

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛСАТА

№17

апрель 2019

цена:

1,5 лари

Советы

для свекрови

стр.24

План вашего преобразования

стр.36-37

Вкусно

и полезно

стр.38

Самые опасные

виды простуды

стр.6-7

Женщина, которая поёт

Алле Пугачевой 70 лет

стр.20-21

Мэйси Уильямс

стр.16-17

Звезда сериала “Игра престолов”

Уроки стиля

Какие пальто будут в моде весной?

Классика до сих пор актуальна. Так что, вы не прогадаете, если приобретете практичную модель прямого кроя. Она будет хорошо смотреться с джинсами, брюками, платьями. Такой фасон подходит любой фигуре, к тому же, его можно дополнить поясом, или обыграть аксессуарами по настроению. В последнее время стали популярны модели без застежек наподобие удлиненного пиджака.

Полупальто-накидка «кейп» в этом сезоне будет актуальна с орнаментом, вышивкой, драпировкой. Благодаря простому и лаконичному крою, модель придаст образу легкость.

Другой вариант для весны - пальто-халат, который всегда смотрится стильно и оригинально. Причем, он может иметь множество вариаций длины. Бывают также модели с поясом или без, всевозможных цветовых сочетаний.

Популярны в новом сезоне будут пальто с принтом - растительным, животным, с абстрактными узорами и в клетку. Весной они будут смотреться свежо и ярко.



Корсеты все еще актуальны?

Корсет до сих пор популярен, но не в классическом понимании. Это уже давно не только элемент женского нижнего белья. Сегодня модницы смело надевают его поверх одежды, чтобы подчеркнуть талию и добавить изящества фигуре. Такой вариант, безусловно, не для повседневной носки, а для особых случаев.

В настоящее время корсеты шьются как из кожи, так и из текстиля. Главным элементом декора является шнуровка, которая выполняет практическую функцию, фиксируя изделие на талии.

Корсеты бывают разными. Вариант с лифом будет красиво смотреться как самостоятельный элемент, надетый под пиджак, в сочетании с брюками или джинсами. Корсет без лифа хорошо выглядит, если надеть его поверх футболки или рубашки. Корсет-пояс можно смело повязать на платье или блузу свободного кроя.

Серьги: какие выбрать?

1. Каффы можно носить даже с не проколотыми ушами. Бывают в виде животных, птиц, с растительными мотивами.
2. Пусеты - небольшие серьги-гвоздики. Из-за своего размера они являются универсальными.
3. Конго - круглые серьги различного диаметра. Как правило, их делают полыми внутри для более комфортной и легкой носки.
4. Моносерьги носят по одной или вместе с другой сережкой, отличной по форме и размеру.





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

Отвечает Нелли Бичикашвили

Не везет с машиной

После новогодних праздников моему мужу не везет с автомобилем. Машина - наша кормилица, но ломается очень часто. Муж весь на нервах, переживает. У нас дочь воспитывает одна ребенка, бывший муж алименты не платит, мы ей помогаем.

Татьяна Сабковская.

Единственное, что могло привлечь беду, - ваши собственные мысли. Вы слишком много думаете об этом автомобиле и боитесь, что если он сломается, то и заработка семья лишится. Перестаньте нагнетать обстановку!

Ваш муж - хороший специалист и работник, машина должна его слушаться. Посоветуйте мужу разговаривать с автомобилем. Садится за руль - пускай говорит, как машина ему помогает. Можно даже руль при этом погладить. Знаете, так многие водители делают, ничего в этом злого нет.

В ближайшее время советуем вам провести один ритуал, который защитит ваш автомобиль от поломок. Вечером приготовьте две неболь-

шие тряпочки - обязательно красного цвета! Окуните их в стакан со святой водой, отожмите и положите под передние колеса автомобиля. Когда будете класть, произнесите следующие слова:

«Без сучка без задоринки, без поломок, без аварий. Работал раньше, работать и впредь будешь! Аминь».

Что касается вашей дочери, ей сейчас непросто одной с ребенком, но чем активнее вы будете ее поддерживать материально, тем меньше у нее самой будет возможности что-либо делать. А ей очень надо выходить в люди, общаться, может, поучиться чему-то новому. Вы можете предложить дочери помощь с ребенком, пока сама девушка будет работать.

Хочу вернуть маму в семью

Мама перестала находиться в кругу семьи. Насколько мне известно, за ней ухаживает молодой мужчина, и она отвечает ему взаимностью. Боюсь, она охладела к отцу, но мы хотим, чтобы она вернулась в семью...

Ангелина.

Думаю, отчасти вы можете повлиять на сложившуюся ситуацию. Прежде всего постарайтесь поддержать сейчас отца: его терпение тоже на пределе, и, возможно, скоро он сам примет решение расстаться с женой. На маму пока никак не влияйте разговорами, потому что это будет бесполезно. Сейчас она закрыта для любых увещаний. А вот магическое влияние на нее возможно! Дождитесь ближайшего новолуния. Возьмите украшение матери - желательно то, которое ей дорого. Положите его на блюдце с рассыпанным на нем сахарным песком. И произнесите:

«Сладко, сахарно, где неведомо. Но горько и больно потом будет. Вернись, раба Божья (имя матери), к родным, к семье, к дому. Тебя ждут, по тебе страдают, дни до возвращения считают. Слова мои крепки. Аминь».

После этого спрячьте украшение и дождитесь, когда мама сама спросит у вас, не видели ли вы его. В этот момент скажите, что видели. Принесите его маме и отдайте. А когда будете отдавать, про себя скажите: «Без сахара возвращаю».

Скорее всего, после проведенного ритуала вы заметите изменения в ней практически сразу.

ПОМОГАЮ МОЛИТВАМИ. ПРОРОК.

Адрес: Сартчала, Муганло.

Тел.: 599-91-21-26

ЭЛЬДАР



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАННСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ

ОТКРОЕТСЯ ФИЛЬМОМ

ДЖИМА ДЖАРМУША



Новая работа Джима Джармуша «Мёртвые не умирают» откроет Каннский международный кинофестиваль. Премьера хоррор-комедии состоится 14 мая, уточняет Variety.

Роли в фильме об атаке зомби на небольшой город исполняют Адам Драйвер, Билл Мюррей, Селена Гомес, Тильда Суинтон, Остин Батлер, Хлоя Севиньи, Дэниэл Крэйг, Стив Буше-

ми, Дэнни Гловер, Игги Поп, Роза Перес и Том Уэйтс. Релиз ленты запланирован на 14 июня.

Джармуш - частый гость Канн, начиная с 1984 года, когда его фильм «Более странно, чем в раю» получил награду «Золотая камера» за лучший дебют. Последний раз режиссёр приезжал на Лазурный берег с картиной «Патерсон», удостоенной Премии пальмовой собаки.

ПАСХАЛЬНЫЕ ХЛОПОТЫ

Фрагменты из книги Ольги Бибилашвили (Рудой) – «Хранительница очага».

«Мои дорогие Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич. Я была у вас прошлым летом. Вы мне очень помогли. И все в моей семье после ваших сеансов хорошо, и талисманы ваши защитные мне подмога от врагов и завистников. Но вот идет Пасха и мне хочется знать, да и другим читателям это будет интересно, что надо делать и чего нельзя делать в предпасхальные дни. Ирина А. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ Пасха, даже в коммунистические времена, несмотря на запреты и порицания, наряду с Новым годом, была самым любимым праздником для многих наших граждан. К празднованию тщательно готовились, и у разных народов, исповедовавших христианство, были свои народные традиции встречи этого праздника. К сожалению, многие традиции утеряны и забыты. И все же, мы напомним пасхальные традиции, направленные на благополучие семьи и здоровья. Существует традиция – в Вербное Воскресенье ударить освященной вербой по спине того человека, которому вы желаете здоровья. (Но нельзя допустить, чтобы вас ударили по попе – это порча).

Освященная верба, которая хранится за иконами, приобретает целебные свойства. Чай, заваренный из такой вербы, помогает заболевшему человеку быстро выздороветь.

Особое внимание уделяется в народе Чистому Четвергу: в этот



день в доме проводят уборку и стирку. Считается, что если в Чистый Четверг в доме будет грязь, то грязно будет и весь год.

Чтобы у ребенка были хорошие, густые волосы, его стригут первый раз именно в Чистый Четверг.

Для здоровья – в Чистый Четверг нужно у себя выстричь несколько волос.

Для прибыли – нужно в Чистый Четверг с утра, желательно до рассвета, все деньги, которые находятся в доме, пересчитать три раза.

Для красоты и богатства – в Чистый Четверг надо набрать воды, бросить в нее серебряный предмет и оставить эту воду до Пасхи. Этой водой надо умыться утром в пасхальное воскресенье.

Если девушка долго не может выйти замуж, то в Чистый Четверг она должна вытереться новым полотенцем, а на Пасху отдать его у Церкви вместе с несколькими крашеными яйцами и куличом.

Оберегом для дома является чет-

верговая соль. Четверговая соль – это соль с Чистого Четверга. Вот как она заготавливается. В Чистый Четверг каждый из членов семьи берет по горстке соли и ссыпает ее в мешочек (общий для всей семьи). Соль хранится в доме до следующего Чистого Четверга. Эту соль не отдают из дома никогда и никому. По старым поверьям эта соль является сильнейшим оберегом от черной магии – перед ней все ведьмы бессильны. Мешочек с четверговой солью носили при себе, бросали понемногу в очаг, чтобы очистить жилище от негативной энергии, а также посыпали ею домашний скот. Четверговая соль может явиться оберегом и для автомобиля.

С Чистого Четверга и до Пасхи из дома не отдается ничего, это делается для достатка в доме.

Если девушка или женщина хочет выйти замуж, то на Пасху при первом ударе колокола она должна сказать «Христос воскрес, а ко мне женихи. Аминь». Существует поверье, что если первой на Пасху в дом войдет кума (крестная), то в этом доме может случиться беда. Если это произошло, то надо тихо сказать: «Куме дал Бог крестить, а не в Пасху вредить. Аминь».

На Пасху муж с женой прилюдно не должны христосоваться – это может привести к раздорам в семье.

Моб. 5.77-43-69-87,

5.95-14-48-88/

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

НЕ ЖИТЬ ЧУЖОЙ СУДЬБОЙ

«Моя история произошла много лет назад. Я одна растила дочь. И часто вспоминала, что и меня моя мать растила одна, и мою мать моя бабушка растила одна. Я понимала, что судьба моя, моей матери и моей бабушки похожа как близнецы. Поговаривали и о проклятии, и о порче. И моя мать, и бабушка ходили по гадалкам и ясновидящим, но ничего в нашей жизни не менялось. Я очень боялась, что и моя дочь примет нашу несчастливую судьбу. И на то были причины. Как то сидя в очереди в поликлинике я разговорилась с пожилой женщиной и она мне рассказала о госпоже Руте и о том, как она помогла ее знакомым исправить горькую долю и обрести счастье и счастье для детей. Я не долго думала и пошла за помощью к удивительной женщине, исправляющей судьбы! С той поры прошло много лет- моя дочь выросла, вышла за-

муж и растит двух очаровательных детишек. И все у нее прекрасно. Госпожа Рута смогла справиться с горькой судьбой нашего рода и теперь я знаю, что моя дочь и ее дети всегда, в отличие от всех женщин нашего

рода, будут счастливы. У меня после ритуалов госпожи Руты открылся личный план. Я теперь и любима, и счастлива!

Это такое счастье, не жить чужой судьбой! Заира И.»

Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни (к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –
госпожа РУТА ведет прием только
по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



В пожилом возрасте гипертония и протекает, и лечится совсем по-другому, чем в молодости и зрелости. Каких правил нужно придерживаться.

Гипертония у пожилых

1. Принимайте гипотензивные препараты регулярно, избегая их пропуска. Почему? Такие лекарства не только снижают артериальное давление, но и не дадут ему повыситься. Прекратив прием лекарств, когда давление нормализовалось, вы лишаете себя их защиты. По той же причине нельзя принимать лекарства от давления «по самочувствию». 80% людей не ощущают повышения давления. Недаром гипертонию называют молчаливым убийцей. Менять дозы назначенных врачом гипотензивных препаратов и прерывать самостоятельное лечение нельзя.

2. При повышенном давлении не занимайтесь самолечением. Почему? Повышенное артериальное давление может привести к инфаркту миокарда, нарушению мозгового кровообращения (инсульту), почечной, сердеч-

ной недостаточности, нарушению сердечного ритма. Гипертонией считается стабильное повышение систолического (верхнего) давления от 140 мм рт. ст. и выше и/или диастолического (нижнего) давления от 90 мм рт. ст. и выше.

3. Нельзя снижать давление резко. Почему? С возрастом артерии становятся жесткими. В результате этого повышается (систолическое) давление, а диастолическое (нижнее) снижается. У пожилых людей возможно повышение только систолического давления при нормальном (менее 90 мм рт. ст.) уровне диасто-

лического. Снижать такую систолическую гипертонию ниже 130 мм рт. ст. не рекомендуется. Резкое снижение артериального давления опасно. У пациентов старше 60 лет уровень целевого систолического давления должен составлять 140-150 мм рт. ст.

4. Надо контролировать свое артериальное давление. Почему? Артериальное давление постоянно меняется в зависимости от настроения, приема пищи. Домашнее измерение давления дает важную информацию для врача и пациента. Рекомендуется выполнять три измерения с интервалом в одну минуту. При этом, первое измерение не учитывается, а при втором и третьем оценивается среднее значение. Эти три измерения надо выполнять утром (до приема препаратов, снижающих давление) и вечером, перед отходом ко сну.

Голова болит?

Несколько листьев свежей белокочанной капусты пропустите через мясорубку. Кашицу заверните в марлю и обвяжите лоб и виски. Через 20-30 минут боль пройдет.

Мазь с воском утихомирят боль в суставах

Готовлю ее так. В эмалированную миску наливаю стакан растительного масла, добавляю кусочек воска размером со спичечную коробку, ставлю на маленький огонь и жду, когда воск расплавится. Затем разминаю вилкой половинку желтка из сваренного вкрутую яйца и понемногу добавляю в кипящую смесь. Содержимое начнет пениться и стрелять, поэтому надо быть очень осторожными. В этот момент миску лучше убрать с огня на короткое время.

Затем вернуть и, не переставая помешивать, довести до однородной консистенции. Когда воск станет желтого цвета - мазь готова. После этого процеживаю ее через капроновый тюль, сложенный вдвое. Воск капризный, поэтому марля не подходит. Храню мазь в стеклянной банке в холодильнике в течение 10 месяцев. Больные суставы натираю на ночь, утепляю и ложусь спать. Делаю так, пока боль не исчезнет.

Т. Махаонова.

Новости

Под тяжелым одеялом лучше спится

Ученые пришли к удивительному открытию. Оказывается, тяжелые одеяла не только улучшают сон, но и снимают тревогу, уменьшают стресс и повышают уровень психического здоровья. Это успокаивает и расслабляет. Наверное, в старину недаром использовали тяжелые ватные одеяла. Они не только защищали от холода, но и снимали тревогу.

Диагноз можно выдохнуть

В Израиле разработано устройство, диагностирующее рак легких, злокачественные опухоли молочной железы, мочевого пузыря, толстой кишки, желудка, головы, шеи, яичников и почек. Суть исследования - обнаружение специальных маркеров, присутствующих в выдыхаемом воздухе и на коже онкобольных.

День зачатия укажет тест

Российские студентки из Новосибирска разработали простой и точный овуляционный тест. Устройство напоминает прибор для оценки уровня сахара в крови, который используют в домашних условиях диабетики. И результат он выдает через 5 минут. Теперь женщины смогут с помощью аппарата более точно прогнозировать день наступления овуляции. Устройство появится в аптеках уже в этом году.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ВИДЫ ПРОСТУДЫ



Простудой принято считать респираторные заболевания, которые возникают на фоне переохлаждения. Однако причиной всегда являются инфекционные агенты - чаще всего вирусы и бактерии. Большинство ОРЗ проходят легко. Через 1-2 недели человек полностью выздоравливает. Но это не значит, что сезонный кашель, жар и насморк такие уж безобидные симптомы. Когда простудное заболевание становится опасным?

Грипп

Медицине известно более 200 видов вирусов, вызывающих острые респираторные инфекции. Вирус гриппа - один из них.

Но поскольку именно он может приводить к серьезным осложнениям, да и само заболевание отличается сильной интоксикацией организма, о гриппе говорят отдельно. Тяжесть течения болезни зависит от множества факторов. Под угрозой всегда находятся люди, страдающие заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, астмой, сахарным диабетом. Особенно опасен грипп для маленьких детей в возрасте до 5 лет и пожилых людей. Он представляет реальную угрозу для беременных, поскольку может привести к выкидышу. Ежегодно от гриппа во всем мире умирает до полумиллиона пациентов. Тяжесть эпидемии зависит от штамма вируса. Например, в нынешнем сезоне госпитализируют больных с серотипом А (H3N2). Этот вирус в 1968-1970 годах вызвал пандемию гонконгского гриппа.

Одним из самых тяжелых осложнений гриппа является вирусная пневмония. Именно она - главная причина смерти среди пациентов. Развивается на 2-3-й день и приводит к острой легочной недостаточности. Защититься от гриппа можно с помощью прививки. Ежегодно ученые разрабатывают вакцину, которая помогает выработать иммунитет к циркулирующему штамму. Грипп - одна из немногих инфекций, про-

тив которых разработаны специальные противовирусные препараты - осельтамивир и занамивир. Но медицинские исследования говорят,

АДЕНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ КАК ЛЮБАЯ ПРОСТУДА: ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОЯВЛЯЮТСЯ НАСМОРК И КАШЕЛЬ. НО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВИРУС ПОРАЖАЕТ ГЛАЗА.

что вакцина является более надежным способом защиты здоровья. Доказано, что пациенты, перенесшие грипп, часто страдают от других осложнений. Например, повышается вероятность инфаркта миокарда.

Парагрипп

Острые респираторные заболевания вызывает парагрипп. Этот вирус менее опасен, чем тот, что вызывает грипп. Он реже приводит к осложнениям и, как прави-

ВИРУСНЫЕ ПРОСТУДЫ, ОСОБЕННО ГРИПП, СТАНОВЯТСЯ ОПАСНЫМИ, КОГДА К НИМ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ. ВЕРОЯТНЫ ТЯЖЕЛЫЙ БРОНХИТ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ.

ло, проходит без серьезных последствий для здоровья. Но все же может принести немало проблем, особенно, если речь идет о детях.

Дело в том, что парагрипп - главная причина развития ложного кру-

па. Вирус поражает, в основном, слизистую глотки и гортани и приводит к отеку. У взрослых дыхательные пути достаточно широкие, поэтому отечность не так сильно сказывается на дыхании. А вот у детей такое состояние может закончиться стенозом гортани и удушьем. Да, в отличие от истинного крупа, развивающегося при дифтерии, ложный протекает легче, но, тем не менее, сам приступ переносится очень тяжело. Вдох становится тяжелым, появляются свист и шум при дыхании, осиплость или полная потеря голоса, лающий тяжелый кашель, повышается температура. Болезнь протекает тяжелее, если ребенок страдает аллергией, астмой или фебрильными судорогами.

Чаще всего такие приступы развиваются ночью, однако могут беспокоить на протяжении суток. Ребенку с признаками крупа нужно обязательно оказать первую помощь, а в тяжелых случаях - вызвать бригаду врачей. В домашних условиях помогут ингаляции холодным паром через небулайзер. Горячий пар не используется, поскольку он может усугубить отек. Чтобы уменьшить риск развития крупа, при парагриппе важно, чтобы в помещении, где лежит больной, температура не превышала 22°C (ребенка при этом нужно потеплее одеть). Чаще проветривайте и делайте влажную уборку без использования бытовой химии.



Грипп

Аденовирусная инфекция

Еще один вид ОРВИ, пик которого приходится именно на холодное время года. Болезнь начинается как любая простуда: повышается температура, появляются насморк и кашель. Но через несколько дней вирус поражает глаза. Именно конъюнктивит является характерным признаком активности аденовирусной инфекции. У маленьких детей инфекция переходит и на желудочно-кишечный тракт, провоцируя появление поноса. При правильном лечении эти симптомы проходят через 1-2 не-



Стрептококк

ДОКАЗАНО, ЧТО ПАЦИЕНТЫ, ПЕРЕНЕСШИЕ ГРИПП, ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ДРУГИХ ОСЛОЖНЕНИЙ. НАПРИМЕР, ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ИНФАРКТА МИОКАРДА.

дели без каких-либо последствий. Одним из главных осложнений, связанных с этим вирусом, является бактериальный конъюнктивит. В глазах появляются гнойные очаги, может поражаться роговица, ухудшаться острота зрения. Бактериальная инфекция опасна и крайне редко проходит без лечения, поэтому нужно обязательно обратиться к офтальмологу.

У детей аденовирус опасен и частой диареей, поскольку она может привести к обезвоживанию. Если повышена температура, риск увеличивается. Нехватка жидкости в организме грозит опасными последствиями, например пневмонией. Она возникает из-за сгущения мокроты и застоя в легких.

Не всегда аденовирусная инфекция - это просто простуда. В 2007 году была вспышка опасного типа аденовируса - Ad14. В отличие от других штаммов, которые редко приводят к серьезным последствиям, этот вызывал смертельные респираторные заболевания даже у взрослых. Летальные исходы у госпитализированных больных составили 23-38%.



Аденовирус

Бронхит и пневмония как осложнения простуды

Вирусные простуды, особенно грипп, становятся опасными, когда к ним присоединяется бактериальная инфекция. Вероятность получить тяжелый бронхит или пневмонию остается в любом случае. Особенно часто такие осложнения возникают, если больной изначально неправильно лечится или игнорирует рекомендации врача.

Усугубляют положение запыленная комната, в которой находится больной, с сухим жарким воздухом, недостаточное питье, злоупотребление лекарствами, в частности жаропонижающими средствами. Прием таких медикаментов при любой простуде оправдан только для детей с фебрильными судорогами. В других случаях врачи рекомендуют пить нестероидные противовоспалительные препараты

(ибупрофен, парацетамол), и только при температуре выше 38°C. Самолечение антибиотиками недопустимо! Антибактериальные средства неэффективны против вирусных инфекций и наносят существенный вред микрофлоре. Бесконтрольное применение антибиотиков нарушает баланс. Условно-патогенная микрофлора начинает бесконтрольно размножаться, а это приводит к развитию осложнений.

Частые возбудители острых респираторных болезней дыхательных путей - стрептококки и стафилококки. В январе 2018 года эксперты Всемирной организации здравоохранения сообщили: согласно статистике, более чем 500 тысяч человек в 22 странах мира оказались нечувствительными к антибиотикам. А это значит, что общепринятая схема лечения бактериальной инфекции для них была неэффективна. Устойчивым к препаратам, наряду с сальмонеллой и кишечной палочкой, оказался и золотистый стафилококк. Поэтому у многих респираторные заболевания закончились бактериальной пневмонией.

А. Лушкаревич, терапевт, врач высшей категории.



Что можно после удаления груди

- ✓ Делать привычную работу по дому.
- ✓ Заниматься спортом, как только прекратится скапливаться лимфа. Сейчас выпускают купальники с вложенными в чашечки протезами, они не позволяют даже заподозрить, что женщина перенесла операцию.
- ✓ Вести интимную жизнь сразу после выписки из больницы.
- ✓ Рожать. Но лучше это сначала обсудить с онкологом и гинекологом.

Что нельзя

- ✓ Первое время носить в руке со стороны удаленной железы тяжести более 2-3 кг.
- ✓ Париться в бане и загорать на пляже - теперь от этого придется отказаться навсегда.
- ✓ Делать какие-либо уколы в руку со стороны удаленной молочной железы, ставить на нее капельницы, брать из нее кровь на анализы. Для всех этих манипуляций есть здоровая рука.

Провоцируют появление рака груди

- ✓ Наследственность.
 - ✓ Гормоны.
 - ✓ Микротравмы железы.
 - ✓ Перерождение фиброаденомы - доброкачественной опухоли.
 - ✓ Перерождение кист. А они появляются, когда молочная железа не выполняет свое предназначение: женщина не рожает и не выкармливает ежегодно детей.
 - ✓ Нарушение оттока молока при кормлении ребенка.
- И это еще не все факторы, провоцирующие рак молочной железы. Единственный способ защититься - это регулярно обследоваться. Один раз в год ходить к маммологу, делать маммограмму, а женщинам моложе 35 лет - УЗИ молочной железы.

Авось пригодится

✓ **При воспалении легких и простуде** помогает отвар плодов боярышника. 2 ст. ложки сушеных плодов кипятите 30 минут в 1 стакане воды, процедите, выжмите и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

✓ **От грибковых заболеваний кишечника** косточки и измельченную кожуру грейпфрута уложите плотно в банку и залейте водкой. Настаивайте 10 дней. Пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды. При кандидозе и стоматите можно давать и детям.

✓ **С похмелья.** Соленые огурцы, натертые на терке, смешайте с тыквенным соком и стаканом рассола. Приправьте по вкусу солью, сахаром, перцем. Пейте охлажденным.



Чихать в себя опасно для здоровья!

? *Я всегда чихаю очень громко и ужасно этого стесняюсь, поэтому стараюсь подавить чих, зажав ноздри. Но врач сказала, что чихать в себя опасно для здоровья. Так ли это?*

Г. Ефимкина.

Чихая, мы избавляемся от всего чужеродного (пыли, пыльцы, частичек пищи) и собственных продуктов жизнедеятельности (слизи, носовых корочек). Задача предельно проста - удалить все из носа, пока оно не спустилось вниз: в гортань, трахею и легкие. Во время чихания язык рефлекторно прижимается к мягкому нёбу и поток воздуха выходит через нос. Вот так гениально распорядилась природа - чихание очищает носовую полость.

Но чихнуть тихо невозможно: или ты чихаешь обычно, или чихаешь в себя, изо всех сил стараясь подавить рефлекс. В результате, не получив выхода, поток воздуха, а вместе с ним все нехорошее устремляется вверх (в ухо, глаз) или вниз

(в легкие). Если подавить чих, поток воздуха может повредить барабанную перепонку вплоть до ее разрыва. Не лучше, если вместе с воздухом в ухо попадет инфицированная бактериями слизь. В этом случае спустя некоторое время разовьется средний отит. Он требует лечения антибиотиками.

Еще одна опасность. Если сдерживать чих, «взрывная волна» может привести к разрыву аневризмы (расширение просвета сосуда). Это грозит геморрагическим инсультом.

Если же у вас просто слабые сосуды, то, спрятав чих, вы с удивлением обнаружите в зеркале один или несколько лопнувших сосудов глаза. Одним из самых опасных последствий является раз-



рыв легочной ткани с выходом воздуха в плевральную полость - пневмоторакс. Если после сдержанного чиха вы почувствовали резкую боль в одной части грудной клетки, появились одышка, сердцебиение, стало трудно дышать - без промедления вызывайте скорую помощь.

Так что, не сдерживайте чихание. Чихайте на здоровье и с удовольствием! Однако на работе прикрывайте лицо салфеткой.

Рецепт моей мамы от чирьев

Когда я была маленькой, на сгибе правой руки появился большой нарыв. Особенно боль донимала ночью. Мама измельчила полбруска темного хозяйственного мыла и 1 церковную восковую свечу. Добавила 300 мл льняного масла и кипятитела на маленьком огне 15-20 минут. В конце варки добавила 2 чайн. ложки березового дегтя. Готовую мазь перелила в



стеклянную банку и хранила в темном прохладном месте. Перед употреблением перемешивала деревянной ложкой. Мама накладывала мазь на нарыв, фиксировала повязкой и оставляла до утра. Утром смывала мазь одеколоном. Делала так, пока нарыв не исчез.

Сейчас мне 72 года, но этот рецепт помогает и по сей день.

С. Навозова.

От болей в ногах - настой листьев грецкого ореха

Решила написать очень хороший рецепт от болей в ногах. Сама не раз его использовала. Заполните эмалированное ведро листьями грецкого ореха. Доверху налейте воды, доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Дождитесь, пока вода остынет до терпимой температуры. Опустите в ведро ноги и парьте 30 минут. На следующий день этот же отвар подогрейте и повторите процедуру.



На третий день приготовьте свежий. Так делайте 8 дней подряд. Во время процедуры также можно смачивать в настое салфетку и прикладывать ее к больным местам.

И. Бугаева.

Молоко с чесноком от простуды

От очень хорошей, щедрой на помощь женщины, моей соседки, узнала о замечательном средстве от простуды. Беру стакан молока, добавляю туда 1 зубчик чеснока и 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы (она продается там, где торгуют медом), ставлю на огонь и даю закипеть. Затем процеживаю и выпиваю. Облегчение наступает почти сразу, и утром я опять здоровый человек. Но, если простуда разыгралась, можно попить такое молоко несколько дней до улучшения состояния.



В. Быкова.

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ СЪЕДАЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКО СВЕЖИХ ЛИСТОЧКОВ ЕЖЕВИКИ ВМЕСТЕ СО СТЕБЛЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Сексуальные отношения - это не только удовольствие. Регулярная половая жизнь хорошо влияет на весь женский организм.

ИНТИМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДЛАГАТЬ!



На вопрос: «Полезен ли секс?» большинство людей ответят утвердительно. Но когда речь заходит о конкретной пользе, обычно называют лишь физическую нагрузку и хорошее настроение. Между тем, интимная жизнь затрагивает куда больше аспектов здоровья женщины.

Для всего организма

Органы малого таза. Интимная жизнь способствует нормальной работе органов малого таза, снижает риск воспалительных процессов в мочеполовой системе и недержания мочи в пожилом возрасте. Месячные проходят более щадяще.

Иммунная система. Во время секса посылается сигнал в гипофиз и стимулируется иммунная система. В результате, у тех, кто имеет половой контакт 2-3 раза в неделю, повышается уровень иммуноглобулина - белка, с помощью которого организм борется с инфекциями и вирусами.

Сердечно-сосудистая система. Стабильная интимная жизнь - хорошая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. При сексуальном возбуждении сосуды расширяются, а во время оргазма сужаются - это тренирует сердечно-сосудистую систему, делая ее более выносливой. Организм становится менее восприимчив и к капризам погоды, ослабляя симптоматику при метеозависимости.

Гормональный фон. Сексуальная активность стабилизирует гормональный фон женщины. От его корректной работы зависит регулярность менструального цикла, возможность иметь детей, а также своевременность наступления менопаузы и ее течение.

Молочные железы. Регулярные половые контакты снижают риск развития доброкачественных опухолей в молочных железах. Кроме того, легкая стимуляция груди улучшает кровообращение и обмен веществ в молочной железе, сохраняя молодость ее тканей.

Продление жизни и молодости. Она стимулирует выработку важнейших гормонов, помогающих отсрочить возрастные изменения. Так, от уровня тестостерона зависит умение быстро реагировать и концентрировать свое внимание. Эстроген ответственен за выработку коллагена, благодаря которому кожа остается упругой.

Борьба со стрессом.

Интимное общение стимулирует выработку гормонов, снимающих стресс. К примеру, эндорфины улучшают настроение и борются с депрессией. Дофамин наполняет уверенность в себе и отвечает за удовольствие. Окситоцин уменьшает тревожность, успокаивает, дает чувство защищенности.

Сколько нужно секса?

Либи́до зависит от множества факторов - темперамента, фазы менструального цикла (максимум сексуального возбуждения наступает во время овуляции), гормонального фона, возраста, эмоциональной близости с партнером. Все индивидуально: для кого-то нормой будет 5

Остаться в строю!

Наступление менопаузы - не повод расстраиваться: регулярный секс снижает частоту и выраженность приливов. А после 45 лет вагинальный секс становится еще и профилактикой серьезных патологий, таких как опущение матки и атрофия мышц влагалища.

раз в неделю, для кого-то - раз в месяц.

Не стоит сбрасывать со счетов и внешние факторы. Физическое влечение может снижаться на фоне стресса, приема лекарств, недостаточной двигательной активности.

Обязателен ли оргазм?

С точки зрения медицины, секс без логического завершения в виде оргазма нельзя назвать полезным. По мере возбуждения в область малого таза и гениталий приливает большое количество крови. При оргазме брюшные мышцы и матка сокращаются, вызывая отток крови. Причем, тип оргазма значения не имеет: он может быть как вагинальный, так и клиторальный. Затем кровообращение восстанавливается.

Секс без разрядки может приводить к застою крови в малом тазу, что грозит в дальнейшем гинекологическими проблемами. Также, отсутствие сексуального удовлетворения в течение долгого времени может спровоцировать развитие невроза.

Опасно ли воздержание?

Если женщина не ведет половую жизнь по причине отсутствия желания, опасаться нечего. Возможно, у нее происходит, так называемая, сублимация, когда сексуальная энергия перенаправляется в другое русло - например, творчество.

Другое дело, когда воздержание вынужденное. В этом случае проблеме отчасти решит мастурбация, обязательно с последующей разрядкой, чтобы избежать застоя крови. Кроме того, во время мастурбации, как и при сексе с партнером, выделяются эндорфины и дофамин, хотя и в меньшем объеме.

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

Интимная близость хотя бы раз в неделю способствует продлению жизни.

Сестра лечила дочку от эпилепсии золотым корнем.

Мое письмо адресовано мамам, у деток которых 'бывают приступы эпилепсии. В нашей семье столкнулись с этой бедой - у дочки моей сестры случались приступы. Чем ее только не лечили. Совершенно случайно сестра познакомилась в поликлинике с женщиной, которая дала ей такой рецепт. Нужно настаивать 25 г золотого корня (родиолы розовой) в 0,5 л водки в темном месте в течение 14 дней, периодически встряхивая.



После можно не процеживать. Дозировка зависит от возраста больного: 8-12 лет - 10 капель, 12-15 - 15 капель, 15-20 - 20 капель, 20 и старше - 25 капель. Принимать настойку нужно 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней.

Пропить еще два десятидневных курса с перерывом в 10 дней. После них отдохнуть месяц - и снова 3 курса, также с перерывами в 10 дней. Продолжать лечение нужно до полного прекращения приступов. Женщина предупредила сестру, что нужно запастись терпением. И действительно, лечили племянницу 5 лет.

Лидия.

Лицо, грудь, спина у меня были усыпаны угрями

Когда была подростком, у меня все лицо, грудь, спина были усыпаны угрями. Переживала из-за этого очень сильно, не могла носить открытую одежду. И вот как-то приехала к нам в гости дальняя родственница. Посмотрела на мои мучения и велела маме приготовить лекарство. Нужно взять 1 большой или 2 маленьких лимона, разрезать на кусочки, залить большим пузырьком тройного одеколона. Настаивать 2 недели. Этим лосьоном протирать лицо на ночь. Через месяц кожа у меня очистилась. С тех пор, если вижу кого-то с такими проблемами, советую использовать лимонную настойку.



Т. Лопухова.

ГЕРПЕС В ГОРЛЕ?

В 90 случаях из 100 виновником ангины становится стрептококк. Но бывает и, так называемая, герпетическая ангина, которой болеют чаще всего дети младшего возраста. Ни к ангине, ни к герпесу она отношения не имеет. Ее правильное название - энтеровирусный везикулярный фарингит, вызывает его энтеровирус Коксаки.



Как проявляется вирусная инфекция

Назвали эту болезнь герпесной ангиной потому, что высыпания напоминают герпетическую сыпь, а болевые ощущения в горле такие, какие бывают при ангине. Чаще всего массово герпесной ангиной заболевают в период с июня по сентябрь. Инкубационный период длится до 2 недель. В остром периоде заболевание похоже на грипп: появляется ломота во всем теле, ощущение разбитости, слабости. Температура может повышаться до 38-39,0С. Часто появляется боль в спине и животе, особенно возле пупка. Через несколько часов на слизистой горла и на небе возникают характерные пузырьки, наполненные прозрачной серозной жидкостью. Каждый пузырек окружен покрасневшим воспаленным венчиком. Пузырьки могут начать вскрываться, образуя язвочки. В это время больному становится очень больно глотать. Маленькие дети даже отказываются пить. К перечисленным симптомам могут добавляться рвота, диарея, сильный насморк, обильное слюноотечение. Через 1-2 дня язвочки на-

чинают подсыхать. Но иногда заболевание снова появляется. Больной остается носителем инфекции до 4 недель.

Что назначит доктор

Специальных препаратов от вируса Коксаки до сих пор не разработано. Антибиотики врач назначает, только если присоединяется еще одна инфекция. Больной обязательно должен принимать препарат от аллергии, например супрастин, диазепам. Полость рта и горло обрабатывают антисептиками и обезболивающими препаратами. Более взрослым детям можно давать рассасываемые таблетки «Фарингосепт». Малышам пораженные участки орошают лекарственными растворами.

Согревающие компрессы и горячие ингаляции делать нельзя, чтобы не спровоцировать распространение инфекции по организму. Больной ребенок обязательно должен лежать в постели. Его необходимо изолировать от других детей из-за высокой степени риска передачи инфекции.

С. Коргина, отоларинголог,

Дети в ответе за родителей больше, чем принято думать

Почему у здоровых родителей рождается больной ребенок, даже если они ведут здоровый образ жизни?

К. Авдеева.

Дети на генетическом уровне в ответе за родителей больше, чем принято думать. В гены заносятся не только заболевания родителей, но даже особенности психики: болтливость или сосредоточенность, аккуратность и лень, лидерство и зависимость. На половые клетки, а значит, генетический материал, на здоровье ребенка негативно влияют

не только вредные привычки (курение, алкоголь) но и физические и климатические перегрузки, которые испытывали родители, недосыпания, еда на ходу, длительные стрессы, химические отравления (растворителями, нефтепродуктами и даже дезодорантами), перенесенные в прошлом инфекции.

И. Кандиев, врач-генетик.

Приступ печеночной колики при желчнокаменной болезни начинается внезапно. В ПЕЧЕНИ КОЛИКИ...

Какая боль при ней

- ❁ Она бывает очень сильной;
 - ❁ заставляет метаться, крутиться юлой;
 - ❁ возникает через 20-30 минут после еды;
 - ❁ сосредоточена в правом подреберье и подложечной области;
 - ❁ отдает в правое плечо, область ключицы и под лопатку.
- Если у вас появились подобные симптомы, немедленно вызывайте скорую помощь!

Чем вы можете себе помочь

В ожидании врача лягте в постель и постарайтесь не двигаться: любые движения усиливают спазм желчных путей, заставляя страдать еще больше.

Не массируйте больное место и не прикладывайте к нему грелку. Принесет облегчение приставленный к правому боку лед из морозилки, обернутый в полотенце, или ткань, смоченная холодной водой.

Ничего не ешьте и не пейте. Примите таблетку любого спазмолитика, который есть под рукой: «Но-шпы», папаверина, платифилина с анальгином (8 капель на сахар) или баралгина, «Спазгана», сочетающих свойства спазмолитика и обезболивающего. Если их нет, подойдет нитроглицерин, который обычно хранится в каждой домашней аптечке.

Имейте в виду: если страдания не прекратились через 1,5-2 часа, появились тошнота и рвота, поднялась температура до 37,3-38 градусов, речь идет не о печеночной колике, а о приступе острого или обострении хронического холецистита. Значит, пора идти к врачу! А лучше вызвать скорую помощь.



Цистит от того, что камни раздробили?

? В прошлом году попала в больницу с приступом мочекаменной болезни. Камень раздробили, но уже трижды после выписки из больницы я переболела циститом. Может ли это быть последствием дробления камня? Нужно ли мне для профилактики обострений постоянно принимать какие-то лекарства или травы?

Н. Кукушкина.

Успешно проведенное лечение не может вызвать цистит. Но длительно протекающая мочекаменная болезнь могла спровоцировать появление хронической инфекции в мочевыводящих путях, о которой вы до поры до времени не знали. Бактерии умеют цепляться к стенке мочевого пузыря, «спать» там, не вызывая неприятных ощущений. Но при снижении иммунитета, переохлаждении, гиповитаминозе, переутомлении они активизируются и приводят к воспалению. Скорее всего, вам потребуется курс лечения антибактериальными препаратами. Весной, зимой и

осенью надо пить отвары и настои лекарственных растений (толокнянки, листьев березы, ягод клюквы и брусники), почечный чай, а также специальные мочегонные сборы (их можно купить без рецепта). Фитопрепараты рекомендуют принимать по 2 месяца. Но раз в 2-3 недели состав сборов лучше периодически менять.

Для предупреждения образования новых камней важно пить не менее 2-2,5 л воды в день. Она должна быть обязательно очищена от солей при помощи фильтров.

М. Солодова, нефролог.

Хороший рецепт от запоров

Смешиваю 100 г меда, по 50 г изюма (пропускаю через пресс) и травы сенны (продается в аптеке в пакетиках), добавляю 1 ст. ложку подсолнечного масла, перекладываю в бутылку с широким горлом. Закрываю крышкой, храню на нижней полке холодильника. Принимать рекомендуется по 1 чайн. ложке утром, за 1 час до еды, и вечером перед сном. Но мне хватает одного раза - вечером, чтобы утром спокойно сходить в туалет.

Р. Гончаров.

Сало избавило мужа от жировика

Нужно перекрутить через мясорубку 100 г свиного сала или нутряного жира и 50 г очищенного чеснока. После этого массу нужно растопить в кастрюльке на водяной бане.



Смесь охладить и наложить тонким слоем на жировик, сверху накрыть капустным листом и закрепить компресс шерстяным платком. За несколько лечебных процедур жировик у мужа исчез, как и не бывало.

М. Платонова.

Знаете ли вы, что...

✓ Медики рекомендуют каждый день выпивать чайную ложку льняного масла. Оно уменьшает вязкость крови и улучшает обмен холестерина. Если употреблять льняное масло регулярно, понизится риск развития инсульта и инфаркта.



✓ О преддиабете принято говорить, когда уровень сахара в крови натощак колеблется в пределах 6, 1-7 ммоль/л. Даже если цифры сахара выше 5,5,

но меньше 6, 1, это сигнал к тому, что больше полнеть нельзя и нужно обязательно ограничить сладкое.

✓ Насморк можно достаточно быстро вылечить при помощи обыкновенного кипятка. В стакане горячей воды размешайте 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки яблочного уксуса. Чаек выпейте на ночь. А если вы попьете его 3-4 дня подряд, то можете смело оставлять носовой платок дома.



ухудшилось зрение? СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ РОМАШКИ, ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ, БЕССМЕРТНИКА. ЗАЛЕЙТЕ 0,5 л ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ. ЗАКАПЫВАЙТЕ В ГЛАЗА ПО 2 КАПЛИ 2 РАЗА В ДЕНЬ. КУРС – ДО 3 МЕСЯЦЕВ.



После диеты попала в больницу

? Подруга худела, ограничивая себя в еде. Сбросила несколько лишних килограммов, а потом попала в больницу с обострением желчнокаменной болезни. Могла ли диета стать причиной болезни?

Анастасия.

Стараясь похудеть, многие начинают есть один-два раза в сутки. Это большая ошибка. Есть нужно, наоборот, чаще, но маленькими порциями. Это важно для правильной работы желчного пузыря. При похудении возрастает способность желчи к образованию камней. Если пища поступает регулярно, желчный пузырь регулярно сокращается и обеспечивает обновление желчи. Застоя не произойдет, а значит, и камней не будет. Если же делать наоборот, то по завершении диеты можно попасть на операционный стол с обострением желчнокаменной болезни. Даже если до похудения ее не было. Три основных приема пищи плюс два перекуса - идеальная схема питания. Любая диета для похудения должна быть сбалансированной по питательным веществам - никакого дефицита витаминов и минералов. Вы избавитесь от лишнего быстрее, если в рационе будет больше белковых продуктов и овощей. Ну и, конечно же, в разы повышает эффективность любой диеты физическая нагрузка.

Е. Газиева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА – ПРОБЛЕМА, С КОТОРОЙ ХОТЬ РАЗ СТАЛКИВАЛСЯ КАЖДЫЙ. ОДНАКО ОНА НЕ ТАК ПРОСТА, КАК МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ.

ЖИВОТ ВЗДУЛСЯ



✓ Живот вздувается по одной причине - если переел... Нет. Ощущение чрезмерной наполненности желудка или дискомфорта после еды - вздутие живота - может быть по разным причинам. Поэтому лучше не заниматься самодиагностикой. У некоторых людей живот вздувается из-за медленного опорожнения желудка или неспособности стенок желудка расслабиться и вместить пищу. Синдром избыточного роста бактерий в тонком кишечнике тоже способствует распиранию живота. Избыточное газообразование в желудочно-кишечном тракте, запор или аэрофагия (повышенное заглатывание воздуха во время еды) тоже доставляют неприятные ощущения.

✓ Помощь врача или диетолога не нужна - ведь живот не всегда вздут... Гастроэнтеролог или диетолог поставят точный диагноз и назначат лечение, которое поможет избежать дефицита питательных веществ и исключить более серьезные проблемы. Вздутие живота может быть от непереносимости лактозы и запора. Но бывают и серьезные причины, например злокачественное новообразование гастроэнтерологической или гинекологической природы.

✓ Живот распирает от дисбактериоза. В желудочно-кишечном

тракте обитают триллионы бактерий, которых можно разделить на пробиотические, или полезные, нейтральные и вредные бактерии. Есть мнение: если вы чувствуете вздутие живота или повышенное газообразование, у вас слишком много болезнетворных бактерий и слишком мало полезных. От такого дисбаланса происходит избыточное газообразование или запор. Но это утверждение слишком простое и не всегда верное. Следовательно, добавление хороших бактерий в виде пробиотиков не избавит от этих симптомов. Кстати, пробиотики, как отмечают многие гастроэнтерологи, усиливают метеоризм. Хорошие бактерии тоже бродят и, соответственно, вызывают повышенное газообразование.

✓ Определенные продукты могут избавить от вздутия живота. Нет волшебных продуктов типа спаржи или сельдерея, способных уменьшить метеоризм. А у некоторых эти продукты, наоборот, увеличивают газообразование. А вот диета и режим питания могут уменьшить симптомы метеоризма. Поможет только доктор. Кстати, к нему на прием лучше приходиться с журналом питания и описанием симптомов. Он поможет определить, какие именно продукты в рационе провоцируют вздутие живота.

Надо бить тревогу, если заметили потемнение каловых масс вплоть до дегтеобразного цвета и выделение крови при рвоте.



Стал мучиться от изжоги, думал, от жирного...

Никогда не жаловался на здоровье и вдруг стал мучиться от изжоги. В первое время думал, что

съел что-то жирное. Но приступы изнурительной изжоги стали повторяться все чаще. Пошел к врачу, проверили желудок - ничего страшного, только кислотность немного повышена. Поэтому и появляется изжога. И так она меня

достала, что решил избавиться от нее раз и на всегда. Соду исключил сразу - прочитал в «Семейном докторе», что часто пользоваться ею нельзя. Нашел безвредное спасительное средство. Заливал 1 ст. ложку корней солодки и 1

чайн. ложку высушенных апельсиновых корок 2 стаканами воды. Ставил на огонь и выпаривал до половины. Немного остужал и процеживал. Добавлял 1 ст. ложку меда и перемешивал. Процеживал и выпивал в 3 приема в течение дня за 10-15 минут до еды. Так лечился месяц и забыл про изжогу.

И. Литвинов.

ОТЕКИ - СИМПТОМ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Это серьезный повод для всестороннего обследования. Отеки бывают при аллергических заболеваниях, болезнях почек, печени, сердца. Важно точно выявить причину отеков. Только правильно поставленный диагноз дает шанс для излечения.

Простая проба

Надавите пальцем на переднюю область голени (см. рис.) и подержите 1-2 секунды. Если после надавливания остается медленно исчезающая ямка, значит, есть отек. Другой признак - нарастание веса за счет задержки жидкости в организме.

Сердечные отеки

- ✓ Начинаются с ног и нижней части живота, у лежачих больных - с поясницы и крестца, располагаются симметрично.
- ✓ Сердечные отеки развиваются медленно, постепенно, в течение недель и месяцев.
- ✓ Отеки плотные, оставляющие ямку при надавливании.
- ✓ Сопровождаются увеличением печени.
- ✓ В тяжелых случаях сердечные отеки сопровождаются асцитом (скоплением жидкости в брюшной полости), распространяются по всему телу.
- ✓ Сочетаются с другими симптомами сердечной недостаточности: одышкой, усиливающейся в положении лежа, тахикардией, бледностью, даже синюшностью губ, плохой переносимостью малейшей физической нагрузки.
- ✓ Отеки исчезают при устранении сердечной недостаточности.

Что-то спочками

- ✓ Сначала появляются отеки на лице, под глазами.

Моя помощница в борьбе с циститом - осина

Делюсь парой проверенных рецептов, которые быстро ставят на ноги. Возьмите в равных пропорциях кору и почки осины, измельчите и перемешайте. Залейте 4 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Кипятите на маленьком огне 10 минут, настаивайте полчаса, укутав. Процедите и

- ✓ Почечные отеки возникают очень быстро, за одну ночь или несколько дней.
- ✓ Печень не страдает.
- ✓ Одышки и других симптомов сердечной недостаточности нет.
- ✓ Появляются симптомы поражения почек - общая слабость, головная боль, боль в пояснице, возможно изменение цвета мочи, уменьшение количества выделяемой мочи.
- ✓ В моче появляются белок и кровь (определяется по анализу мочи).
- ✓ Могут развиваться через несколько дней или недель после перенесенной инфекции (ангины, ОРВИ).

Аллергические

- ✓ Отек развивается быстро (может за минуты, прямо на глазах).
- ✓ Развиваются в ответ на контакт с аллергеном и после укуса насекомого.
- ✓ Чаще начинается с век, лица с вовлечением слизистых оболочек (конъюнктивит, губы), может распространяться на кисти рук, локтевые и коленные сгибы.
- ✓ Сопровождается зудом, возможно сыпью (крапивница).
- ✓ В тяжелых случаях отек может захватить гортань - это может привести к удушью.
- ✓ Может сочетаться с бронхоспазмом (затруднением дыхания, особенно на выдохе).
Аллергические отеки, нарастающие или сопровождающиеся затруднениями дыхания, требуют неотложной

принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Кору осины можно заменить сушеными листьями. Второй рецепт: почки осины залейте водкой или 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте неделю, процедите и принимайте при остром цистите по 30 капель 3 раза в день.
P.S. Я аллергик, поэтому не переношу большинство антибиотиков. Так что, эти рецепты для меня - просто находка.

И. Шестопалова.



медицинской помощи. До прибытия врача или доставки больного в лечебное учреждение необходимо: принять антигистаминный препарат (димедрол, «Тавеги́л» или «Супрастин» - 1 таблетку);

- ✓ при ухудшении состояния принять таблетку гормона - преднизолона или дексаметазона;
- ✓ при затруднении дыхания вдохнуть 1-2 дозы лекарства из ингалятора (сальбутамол, «Беротек»).

Чтобы избавиться от отеков

Надо лечить заболевание, которое стало причиной его развития. Но есть и общие рекомендации.

- ✓ Меньше употребляйте соли (щепотку в день, не больше).
- ✓ Ограничьте объем жидкости до 0,8-1 л в день (включая супы).
- ✓ Измеряйте суточный объем выделяемой мочи (объем потребляемой жидкости должен примерно соответствовать объему выделяемой мочи).
- ✓ Мочегонные препараты принимайте строго по назначению и под наблюдением врача. Самолечение может сильно навредить.
- ✓ Частично компенсировать потери калия нужно, употребляя в пищу богатые калием продукты - изюм, курагу, печеный картофель, отвар шиповника, кашу из риса и овсяной крупы.
- ✓ Посещайте кардиолога своевременно.

А. Скорохов, врач-терапевт.

Весной и осенью воспаляются десны...

Мне на помощь приходит чеснок с простоквашей. Растираю два средних зубчика чеснока, добавляю 2 чайн. ложки простокваши и перемешиваю. Целебную смесь держу во рту минут пять, стараясь распределить языком по больным деснам. Процедуру провожу 3 раза в день в течение 10 дней, и мне всегда помогает.

Э. Хабибова.



ГОТОВИМ С ПОЛЬЗОЙ! КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Распространено мнение, что наиболее полезны термически необработанные продукты - в них сохраняются все важные для здоровья вещества. Однако такой подход в корне неверен.

ления масла. Она повышает содержание в продукте бета-каротина и лютеина. Помимо этого, термообработка шпината увеличивает концентрацию витаминов А и Е, цинка, тиамина, кальция и железа.

✓ В 100 г листьев свежего шпината содержится около 2,71 мг железа, а приготовленного - 3,57 мг.

Репчатый лук

Если хотите получить от этого недорогого, но очень ценного продукта антивирусный, антибактериальный и антираковый эффект, употребляйте его в приготовленном виде (кроме варки). При этом, время приготовления не должно превышать 5 минут. Тепловая обработка предпочтительна также в том случае, если вы страдаете заболеваниями ЖКТ.

Баклажаны

Термообработка повышает активность содержащихся в них антиоксидантов и способствует более легкому усвоению продукта.

Помидоры

Количество содержащегося в них ликопина (это вещество укрепляет иммунитет и предотвращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний) в процессе тепловой

обработки возрастает. Через 2 минуты - на треть, а через 15 минут - в 1,5 раза. Томаты полезно тушить и запекать, делать соусы и подливы.

Свекла

При воздействии высокой температуры корнеплод разрушается часть витаминов. Но другие ценные элементы, в том числе витамины А и РР, железо и аминокислоты, сохраняются. А в вареной свекле еще и меньше нитратов.

Белокочанная капуста

Во время тушения в капусте образуется молочная кислота, улучшающая обмен веществ и полезная для пищеварения. Время приготовления не должно превышать 1 часа, чтобы сохранить максимум полезных веществ.

Красный сладкий перец

Богат альфа-каротином, недостаток которого приводит к развитию патологий сердца и сосудов. Для того, чтобы овощ принес организму наибольшую пользу, его перед употреблением лучше всего запечь.

Грибы

При термообработке питательная ценность грибов (речь идет о клетчатке, витаминах С и D, железе и фолиевой кислоте) увеличивается вдвое. Вот почему даже шампиньоны, которые съедобны и в сыром виде, лучше все же приготовить.

Персики

Это может показаться абсурдным, но персики полезнее не в свежем, а в консервированном виде. В заготовленных на зиму компотах витамин С сохраняется до двух лет, а количество фолиевой кислоты повышается в несколько раз. Фолиевая кислота улучшает память, замедляет процессы старения, сглаживает симптоматику при климаксе, снижает раздражительность.

Под воздействием высоких температур некоторые продукты становятся более полезными для организма, чем в сыром виде. Это происходит за счет увеличения содержания в них определенных микроэлементов и повышения усвояемости продукта организмом. В то же время, многие витамины в них при нагревании разрушаются. Вот почему в рационе необходимо сочетать сырую и термически обработанную пищу.

Морковь

Этот корнеплод содержит антиоксидант бета-каротин, который защищает организм от пагубного воздействия свободных радикалов и предотвращает ткани от преждевременного старения. В процессе приготовления его количество в продукте возрастает.

Кроме того, при термообработке в корнеплоде увеличивается содержание лютеина, необходимого для хорошего зрения.

Шпинат

Оптимальный способ его приготовления - пассеровка без добав-

Хозяйкам на заметку для здоровья

☛ Чтобы не растерять в процессе приготовления все витамины, контролируйте температуру: в идеале она не должна превышать 100 градусов. Также максимально сократите время термообработки.

☛ Старайтесь готовить на один прием пищи. Помните: каждый последующий разогрев блюда существенно снижает его питательную ценность. Готовую еду храните не более 2 дней в холодильнике.

☛ При использовании микроволновой печи не помещайте в нее

продукты в целлофановых и пластиковых пакетах. При нагревании частицы пластика могут проникать в пищу, делая ее токсичной.

☛ Минимизировать вред при жарке овощей поможет сковорода-вок. В такой посуде сок и жир остаются на дне. Готовить нужно на большом огне, постоянно помешивая пищу. Время жарки - не более 10 минут.

☛ Мясо предпочтительно запекать в собственном соку, тушить или варить, а не жарить. При жарке образуются опасные канцерогены.

Отдыхай!

				Клир одного храма	Друзья в клубе знатоков												
Болез- ненное сжатие мышцы		Плащ гаучо		Фраг- мент цепи	Напи- ток для киски	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>5-летний мальчик на вопрос "Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?" отвечал честно: "Холостяком, как дядя Толя". Многие удивлялись. Но больше всех удивлялась жена дяди Толи...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Мама, ты, наверное, внуков хочешь? - Я, дети мои, на Мальдивы хочу...</p>						Пулевой раз- мерчик					
Матема- тический опера- тор		Актри- са ... Га- милтон		Скала над ледни- ком	Для не- го на- града - смех												
Божест- венное "долго- летие"	Степ- ная почва		"Муд- рое" время суток			Мульт- яшный олене- нок											
				Ста- нина пушки	Опись водных объек- тов	Кас- совый фильм		Девя- тисти- шие	ядер- ное топливо								
	Страна в За- падной Африке		Гарде- марин ... Кор- сак			Провод в обмот- ке											
						Кровя- ной спон- сор						Ко- фе- арт					
	Имя актера Мишу- лина	Батон- чик "в помощь мозгу"	Плакат- опове- щение			Зеле- новато- голубая птичка	День- ги в чулке										
					Тулови- ще че- ловека												
	Кукла в витрине бутика		Спец- одеж- да	Фун- дук			Дер- жава	"Храни меня, мой ..."	Режис- сер "Те- герана- 43"								
					Зато- чен- ность ножа	"Выпьем за лю- бовь!"											
	Стиль "а-ля стари- на"						"Рефе- рат" ученого мужа	Доми- к в Альпах									
	Кашу варила, деток кормила	Дух- иску- ситель				Точка отсче- та							Важ- нейшая артерия				
	Место добы- чи угля					Крупа из крах- мала	Греч- ский остров	Имя вдовы Гайдая	Дерево- "плак- са"								
<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Помнишь, ты мне дал 500 лари и я тебе их не вернул? - Помню. - Можешь еще раз так дать?</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Бог еды и плодородия у народов крайнего севера, 8 букв? - Вертолет.</p>				"у вас ... у нас купец"	Воню- чий зверек						Встреч- ное за- явление (юрид.)						
										Мифи- ческий великан из инея							
				Фран- цузский хоровод	Спорт- смен на бревне					Барыш- ня с "Мак- симом"							

Лицо с обложки



**“ИГРА ПРЕСТОЛОВ”:
эксклюзивное интервью
с Мэйси Уильямс по случаю
премьеры последнего сезона
сериала**

Звезда “Игры престолов” Мэйси Уильямс выпустилась из самого известного проекта планеты и начинает взрослую жизнь. О миллионах на счету, половом созревании и любимом розовом цвете - в интервью в преддверии премьеры заключительного сезона сериала (старт состоялся 15 апреля на канале FOX).

Так, ну что там у вас за вопросы, задавайте! - бойко начинает она, входя в номер лондонского Corinthia Hotel. За окном сумерки, идет девятый час интервью, которое посвящено “Игре престолов”, но девушка беспрестанно шутит и совсем не выглядит утомленной. 21-летняя Мэйси Уильямс, как и прославившая ее героиня Арья Старк, явно за словом в карман не лезет, зато внешне разительно отличается от своего персонажа: сегодня она в небесно-голубом костюме, а ее розовые волосы подчеркивает маникюр в тон. Обожаю розовый, у меня даже лэптоп этого цвета! - хохочет Мэйси.

Сменить черные кожаные бриджи и камзол Арьи Старк на нежный девичий образ ей удалось в про-

шлом году, когда в Ирландии завершились съемки самого долгоиграющего проекта в ее жизни. Сейчас, и вплоть до премьеры последнего сезона “Престолов”, актриса, по ее словам, наслаждается заслуженным отдыхом. Впрочем, Уильямс лукавит: в Лондоне она то и дело посещает собственный офис, работающий над ее креативным предложением для творческих личностей - Daisy. Да и в списке будущих проектов - несколько потенциальных хитов, включая летний блокбастер “Новые мутанты”.

- Мэйси, что испытываешь по поводу начала восьмого сезона?

- Да, я еле дождалась! (Смеется.) Чувствую, что в моей жизни определенно начинается новая глава. К тому же, я очень круто совпала со своими сверстниками:

многие из них оканчивают университет и должны решить, куда идти работать и как вообще жить. Все мы в каком-то смысле сейчас выпускники. Оглядываюсь вокруг себя и вижу: мало кто знает, что делать дальше, - и тут же расслабляюсь. Нет ничего страшного в том, чтобы сомневаться и бояться, поэтому, просто наслаждаюсь временем, которое поможет мне прислушаться к себе.

- “Игра престолов” изменила представление о современном телевидении. А насколько сильно этот сериал поменял твою жизнь?

- Ну, к примеру, когда я только начинала сниматься, то очень хотела компьютер. А теперь могу позволить себе купить хоть десяток самых навороченных! (Смеется.) Шучу! На самом деле, мою семью никогда нельзя было назвать обеспеченной. Сейчас я понимаю, сколько всего сделала моя мама, чтобы у меня и моих братьев и сестры было безоблачное детство. Мы все мечтаем как-то отплатить ей за это. И тот факт, что сегодня я действительно могу помочь семье материально, наверное, самый большой подарок, полученный благодаря шоу. Уже одно это кардинально изменило мою жизнь. Смотрю иногда на баланс на счете - и хочется себя ущипнуть (на данный момент состояние Мэйси Уильямс оценивают, примерно, в шесть миллионов долларов. - Ред.). Как я вообще пришла к этому?!

- Ты начала сниматься в раннем возрасте. Какой совет дала бы юной Мэйси, если бы была возможность?

- Делать побольше фото на съемках. Но, к счастью, их и так немало, за это отвечала мама, которая фотографировала всех и вся. Более того, она даже собирала все торчащие нитки и волокна с моих костюмов в специальный мешочек, который теперь хранится у нас дома. Однажды, когда мне дали слишком длинный кожаный ремень, она и от него отрезала кусочек. Я как сорока: могу сидеть и любоваться этими “драгоценностями”. Так что, совет, наверное, я дала бы себе другой - не относиться к себе и людям вокруг слишком серьезно. Эта установка, к стати, до сих пор актуальна... Просто я начала сниматься в 13 лет и, кажется, надо было чаще позволять себе быть подростком. Я же постоянно твердила: “Я взрослая, я знаю, что делаю! Тоже хочу сниматься допоздна. Почему нельзя? Хочу работать по 12 часов в сутки”. А потом выросла и поняла, какой дуручкой была. На последнем сезоне вела себя уже по-другому: “Где мой перерыв? Я уже

целых три часа не пила чай”. (Смеется.)

- В седьмом сезоне ваши с Софи Тернер персонажи, Арья и Санса Старк, объединились впервые после первых серий. Как прошло воссоединение сестер?

- Мне кажется, съемочная группа была в шоке, потому, что я никогда еще не вела себя так непрофессионально. Там даже был один оператор, который знал нас еще совсем детьми: он как раз застал первые дни на площадке. И тут к нему в кадр заявляются какие-то 20-летние девушки, которые к тому же еще и ведут себя ужасно... А между дублями в шутку притворяются, что у них роман. (Смеется.) В общем, он был в бешенстве от нашего адского дуэта.

- Тебе не сложно было взрослеть на глазах у всех? Ведь твоя юность, по сути, прошла на шоу.

- Верно, и меня это неплохо закалило. Все те сложности, с которыми подростки сталкиваются вдали от посторонних глаз, происходили под прицелом камер. Помню, когда у меня началось половое созревание, моей Арье по сюжету надо было изображать мальчика. Костюмеры надели на меня специальный протез, чтобы сделать туловище похожим на мальчиковое. - Так и снимали весь сезон, но я-то продолжала расти! На последних сериях они сказали: “А теперь мы добавим живот, чтобы не было видно, что у тебя есть грудь”. И вот тебе 15 лет, ты стоишь на площадке, мечтаешь о бойфренде, а тебя превращают в какое-то чудовище. Просто ужасно!

- Не боишься, что после этого проекта тебе будут предлагать схожие типаж?

- В какой-то степени это неизбежно: даже если я покрашу волосы в розовый, меня все равно кто-то будет всегда представлять как Арья. Но, если честно, больше раздражает другая проблема. После “Престолов” у людей появилось стереотипное представление о девушке-бунтарке, как о героине современного кино: такая особа, которая носит мужские шмотки, красит волосы в темный цвет и постоянно всем дерзит. Я читаю много сценариев и в каждом втором встречаю именно такой типаж, словно других вариантов попросту нет. Не хочется изображать одно и то же, мне теперь интересны другие героини и времена. Например, очень хотела бы сняться в кино про 60-е.

- Почему именно 60-е?

- Макияж и прически! (Улыбается.) Вообще, мне кажется, некоторые актеры выглядят так современно, что ты и представить их не можешь в историческом фильме. Мне же повезло. Меня с самого детства определили на псевдоисторический проект и теперь предлагают истории про девушек во все времена. Но хочется отправиться именно в прошлый век, в период свободной любви, крутых песен и костюмов. И высадки на Луну, конечно же! Так что, если это интервью прочтет какой-нибудь режиссер...

- К концу сериала почти все персонажи решили свои любовные дела. Что ждет в этом плане Арья? Найдет ли она любовь?

- Любовь к себе - вот что по-настоящему имеет значение. Насчет Арьи не знаю. Мне кажется, она вообще асексуальна. (Смеется.) Хотя, между ней и Сансой иногда проскакивает что-то этакое...



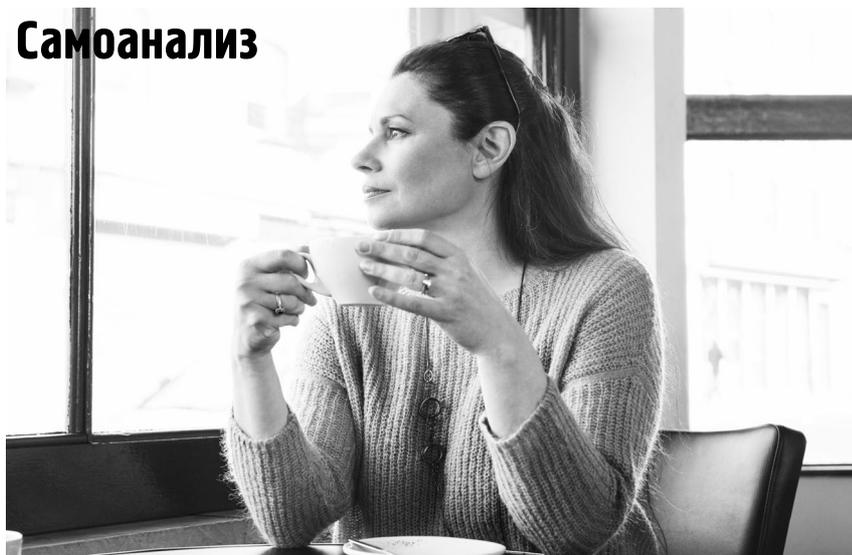
- Вы явно сдружились на площадке с Софи Тернер. А друзья из “непрестольной” сферы у тебя есть?

- К счастью, есть те, кто не видит во мне знаменитость или актрису, для них я обычная молодая девушка. Да и никто из них не смотрит “Игру престолов”. Возможно, в этом весь секрет нашей дружбы и того, что я все еще не считаю себя суперзвездой. (Смеется.) Самое смешное происходит, когда кто-то еще при знакомстве начинает извиняться: “Прости, я не видел тебя в деле, “Престолы” - совсем не мое”. Я в такие моменты просто ликую: “Слава богу, можно не обсуждать с этим человеком сериал!” Как видите, завоевать мою симпатию легче легкого!

Актриса не афиширует личную жизнь, но и не скрывает. Раньше Мэйси встречалась с молодым человеком по имени Олли, а сейчас ее часто видят в компании Рубена Селби, коллеги по приложению *Daise*.



С Софи Тернер



Девочка, дама, бабушка? КЕМ СЧИТАТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ ВАМ ЗА 40

Недавно ВОЗ пересмотрела возрастные нормы. Теперь промежуток 24-44 года считается молодым возрастом, а 44-60 лет - средним. Получается, женщина 40-45 лет находится на распутье. Кто же она?

Пару веков назад 40 лет считали преклонным возрастом. Но сейчас многие женщины дают фору молодым! Что изменилось?

ПОРА ВНУКОВ НЯНЧИТЬ?

В середине XX века, когда в основном замуж стремились выйти до двадцати лет, в обществе было полно 40-45-летних бабушек. Отношение к этому в обществе было соответствующее. Стукнуло сорок-пятьдесят? Дотяни уж как-нибудь до пенсии, а потом сиди дома, воспитывай внуков, пеки пироги, вяжи носки. И до сих пор женщинам за сорок порой пытаются навязать эту роль патриархальной бабушки, у которой нет своей жизни. Она доживает свой век, заботясь о многочисленной родне.

Здесь самое время вспомнить, что только вы сами можете решать, как жить. Нравится нянчиться с внуками и целыми днями готовить вкусности? Пожалуйста! Хочется работать, заниматься интересными проектами, получать новые навыки и завоевывать новые карьерные вершины? Ваше право! Предпочитаете просто наслаждаться жизнью, ходить на концерты, ездить в путешествия и читать модные журналы? Все в ваших руках!

Главная заслуга нового времени в том, что оно подарило нам свободу выбора. Помните, как мечтала

Тося Кислицына из «Девчат»: «Хочу - халву ем, хочу - пряники»? Если окружающие считают, что женщине за сорок незачем уже бегать по вернисажам и неприлично носить кеды, меняйте окружение. Благо Интернет и социальные сети дают возможность найти единомышленников, которые не согласны, что «сорок лет - бабий век».

Я КАК ПРЕЖДЕ МОЛОДА! ИЛИ НЕТ?

Новая свобода и переоценка стандартов иногда приводят к другой крайности - взрослые женщины всеми силами пытаются походить на юных девушек. Одевают в молодежных магазинах, руко-



Для настроения

Единственное, о чем женщина никогда не забывает, - это год ее рождения, как только она его наконец-то себе выбрала.

водствуясь принципом «чем короче и откровеннее, тем лучше», тратят бешеные деньги на косметику и пластические операции. Стараются угнаться за молодежными увлечениями в музыке, фильмах, книгах, видах спорта. То есть, всячески пытаются убедить себя и окружающих, что они ничуть не хуже двадцатилетних девочек.

Если женщине действительно нравится слушать рэп, читать комиксы и красить волосы в розовый цвет, то кто же ей запретит? Проблема в том, что взрослые дамы бросаются в погоню за молодежными течениями не потому, что им действительно это по душе, а потому, что хочется удержать ускользающую молодость. В этом случае подобные потуги смотрятся неестественно и вызывают насмешки.

Чтобы чувствовать себя комфортно в любом возрасте, нужно делать не то, что «положено» или что модно, а то, что доставляет искреннее удовольствие, увлекает, дарит радость. Тогда будет гораздо меньше проблем с восприятием собственного возраста.

ПУШКИНСКАЯ ДАМА

Многие женщины не любят слово «дама», считая его издевательским. На самом деле, в нем заложена масса положительных смыслов. Дама - это взрослая, опытная, состоявшаяся, уверенная в себе женщина. Помните, как Пушкин описывал повзрослевшую Татьяну Ларину? «Она была нетороплива / Не холодна, не говорлива <...> Без этих маленьких ужимок / Без подражательных затей... / Все тихо, просто было в ней». Автор явно любовался своей героиней, которая из наивной девушки превратилась в полную достоинства взрослую даму.

Это тот прекрасный образ, который будет сидеть на взрослой женщине как влитой.

Что отличает настоящую «даму»? Естественность, спокойствие, уверенность, умение подать себя. Такая женщина надевает не то, что модно, а то, что ей идет и подчеркивает ее достоинства. Дама не позволит себе небрежности и неряшливости. Она уверена в своих силах. И эта уверенность во многом зависит от того, смогла ли женщина реализовать себя. Здесь можно говорить о разных сферах жизни - семья, карьера, хобби, творчество, общественная деятельность. Только вам решать, какая из них будет приоритетной. Важно поймать ощущение того, что в своем деле вы добились успеха. Чувство реализованности поможет ощущать себя комфортно и в 40, и в 50, и в 60 лет.

Многие столетия от женщины требовалось вести дом и воспитывать детей. О хлебе насущном заботились отцы, братья и мужья. В XX веке наступила революция - дамы отвоевали право участвовать в общественной жизни и строить карьеру. Теперь каждая женщина похожа на многорукого бога Шиву: она должна управляться и с домашним хозяйством, и с работой, и с детьми, и с большими родственниками. И выглядеть при этом на все сто! А если не справляется, значит, это неправильная женщина.

СУПЕРГЕРОИНИ

Тридцатилетняя продавщица Лера не скрывает своего возмущения: «У нас рабочая смена - 10 часов. Если увидят, что ты присела, чтобы дать ногам отдохнуть, тут же получишь штраф. Вы, вообще, представляете себе, каково это - провести десять часов на ногах? Недавно пришла домой чуть живая, с порога рухнула в кресло. Ко мне тут же подскочили муж с сыном и начали требовать ужин. Неужели нельзя самим залезть в холодильник и разогреть? Муж и вовсе добил словами: "Ну, что ты все время жалуешься на усталость? Моя мать работала на заводе, растила нас с сестрой, ухаживала за бабушкой, и мы всегда ели свежий суп, никогда не доедали вчерашний". Как я его тогда не убила - ума не приложу. И ведь очень многие мужики именно так и считают. Они после работы приходят домой и ждут красивую жену, вкусный ужин, идеальный порядок в доме и ухоженных воспитанных детей. То, что женщина так же отпахала свою рабочую смену, в расчет не принимается».

Лера совершенно права. Многие мужчины пытаются взять лучшее от феминизма и патриархата. С одной стороны, женщине разрешается делать карьеру и зарабатывать деньги. Однако представители сильного пола заботятся при этом не о женской самореализации, а о своем интересе. Если женщина сама зарабатывает, значит, может и сама себя содержать.

А ВОТ МОЯ МАМА!..

Встретили на сайте знакомств кавалера, который любит поговорить о равноправии полов? Будьте уверены, это прелюдия к тому, что на первом свидании каждый будет платить за себя. А что ты хотела, милая? Вот он - феминизм, получите и распишитесь. На этом представления о равноправии обычно заканчиваются. Пеленки, распашонки, борщи и грязные рубашки - это все еще считается женским царством. Отработала восемь часов? Иди, дорогая, отдохни у плиты.



«ДРУГИЕ ВСЕ УСПЕВАЮТ, А ТЫ...»

Современные женщины часто жалуются на то, что на их плечи ложится двойная нагрузка. Что они имеют в виду?

В качестве примера для подражания мужчины любят рассказывать про каких-то мифических женщин из прошлого - мам и бабушек, которые все успевали, никогда не уставали и не жаловались. Надо ли говорить о том, что детские воспоминания о суперженщинах прошлых лет несколько приукрашены? Мама с бабушкой никогда не жаловались... А что толку? Можно подумать, кто-то стал бы их слушать. Не уставали? Вы это серьезно? Возьмите старый семейный альбом и посмотрите, как выглядело большинство советских женщин в 40 или 50 лет. Не хочется никого обижать, но по лицам и фигурам наших мам и бабушек видно, что ни жизнь их, ни они себя не баловали.

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Мир полон мужчин, ищущих в качестве жены универсальную маму, которая и суп сварит, и приглубит, и обед на работу соберет, и, самое главное, не будет жаловаться, что устала. Согласно недавнему исследованию, 80% мужчин довольны тем, как распределяются домашние обязанности в их семье. Среди женщин довольных гораздо меньше - 44%. Это одна из причин, почему уровень разводов так высок. Женщины начинают возмущаться подобным положением дел и избавляются от мужей, как от балласта. Действительно, если муж не помощник и не соратник, не друг и партнер, то зачем брать на

себя лишнюю работу?

Однако все больше мужчин понимают, что у женщины в сутках тоже 24 часа. И если она работает на равных с сильным полом, то и домашние обязанности нужно также делить поровну. Правда, «поровну» пока не получается. Согласно опросам даже в самых продвинутых социальных кругах (городские жители с высшим образованием и средним уровнем доходов) женщины пока тратят на домашние хлопоты на 50% больше времени, чем мужчины. И все же процесс пошел. Помыть посуду, загрузить стиральную машину, съездить за продуктами, пропылесосить, сделать домашнее задание с детьми и погулять с ними - продвинутые мужчины уже не считают эти занятия исключительно «бабским» делом.

Сознание людей постепенно меняется, но перемены редко бывают быстрыми. Это хорошо видно даже на самых простых примерах. Анна искренне восхищается своим мужем и не устает хвалить его за то, как он помогает ей заниматься с детьми. Вдумайтесь в это слово - «помогает». Оно предполагает, что основная часть работы и ответственности все равно ложится на женские плечи, а мужчина на подхвате. До тех пор, пока мужа лишь «помогают» своим женам вести домашнее хозяйство и воспитывать детей, женщины так и будут испытывать на себе двойную нагрузку.



ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЁТ

Знаменитая песня «Любовь, похожая на сон», романс на стихи Марины Цветаевой «Мне нравится, что вы больны не мной», хиты «Миллион алых роз» и «Позови меня с собой» — творчество Аллы Пугачёвой известно каждому. Всесоюзная слава пришла к артистке после победы в конкурсе «Золотой Орфей» с композицией «Арлекино» в 1975 году. В дискографии Пугачёвой — сотни песен и 20 студийных альбомов. Кроме того, певица снимается в кино, участвует в различных телепроектах, пишет музыку. В 2010 году примадонна российской эстрады приостановила концертную деятельность, однако по-прежнему занимается музыкой. 15 апреля Алла Пугачёва отмечает 70-летие.

Алла Борисовна Пугачева – живая легенда российской эстрады, Народная артистка СССР, композитор, продюсер, эстрадный режиссер, актриса, телеведущая, которая уже более полувека является самой обсуждаемой медиаперсоной во всем мире.

Песни Аллы Пугачевой становились практически национальными хитами во многих странах, что позволило ей завоевать статус «королевы эстрады». В репертуар Аллы Пугачевой входят 500 песен, а дискография насчитывает порядка 100 сольных альбомов, общий тираж которых достигает 250 млн. экземпляров.

Родилась Алла Пугачева 15 апреля 1949 года в российской столице в семье фронтовиков Зинаиды Архиповны Одеговой и Бориса Михайловича Пугачева. Родители назвали дочь в честь популярной актрисы МХАТа Аллы Тарасовой. Она стала вторым ребенком в семье – ее старший брат Геннадий умер в раннем детстве от дифтерии. Все детство будущей Примадонны прошло в Зонточном переулке на Крестьянской заставе в Москве, где она росла вместе с дворовыми ребятами в условиях послевоенного времени.

Музыка вошла в жизнь Аллы Борисовны еще до того, как девочка поступила в школу, в 1954 году, когда Пугаче-

вой было всего 5 лет, ее мать пригласила в гости учительницу музыки, которая обнаружила у девочки абсолютный слух и музыкальные способности. С того самого дня в будни будущей Народной артистки вошли занятия на фортепиано, которые длились ежедневно по 3 часа в стенах столичной музыкальной школы 31.

Упорные занятия на музыкальном инструменте принесли плоды уже через несколько месяцев – пятилетняя Алла вышла на сцену колонного зала Дома Союзов и выступила на сборном концерте советских музыкантов.

В 1956 году Пугачева пошла в первый класс. Алла отличалась от сверстников своенравным характером и часто получала замечания от учителей за вызывающее поведение, но это не мешало будущей артистке быть круглой отличницей. Легко и просто бойкой девочке давалась и музыкальная наука. Преподаватели сулили ей светлое будущее пианистки, но Алла Борисовна была уверена, что станет певицей.

К моменту окончания восьми классов в общеобразовательной школе 496 Пугачева уже закончила музыкальную школу по классу фортепиано. Свою будущую жизнь юная артистка не представляла без музыки, поэтому, не задумываясь, поступила в музыкальное училище Ипполитова-Иванова на дири-

жерско-хоровое отделение. Уже на втором курсе «Ипполитки» будущая Примадонна отправилась в первый гастрольный тур в составе сборной программы Мосэстрады.

После первых гастролей Пугачева записала песню «Робот», которая была представлена в программе «С добрым утром». Дебют Аллы Борисовны сопровождался большим успехом, и ее заметили композиторы, которые стали предлагать певице сотрудничество. Интерес у Пугачевой вызвал малоизвестный на тот момент композитор Владимир Шаинский. Он написал для нее композиции «Не спорь со мной» и «Как бы мне не влюбиться», которые получили звание «Песни месяца» и вывели Аллу Борисовну на первое место в эфир Всесоюзного радио.

В 1972 году певица попробовала себя в роли солистки музыкального ансамбля «Веселые ребята». Как раз в составе «Веселых ребят» певица получила на фестивале «Золотой Орфей» Гран-при за композицию «Арлекино».

На волне успеха весь 1976 год Алла Пугачева посещала музыкальные международные фестивали. Она побывала в Каннах на музыкальной ярмарке MIDEM; в ГДР, где участвовала в телевизионных немецких передачах и записала первый сингл «Harlekin»; в Чехословакии, куда ее пригласили почетной гостьей на фестиваль «Братиславская лира»; в Польше, где выступила на концерте звезд международного фестиваля «Сопот-76».

Такой успех Пугачевой возмутил других участников «Веселых ребят», которые, по факту, стали просто аккомпаниаторами Аллы Борисовны. Недовольство по этому поводу выражал и руководитель ансамбля Павел Слободкин, который вступил в конфликт с Пугачевой, ставший причиной ее ухода из «Веселых ребят».

В конце 1976 года Примадонна окончательно решила начать сольную карьеру и устроилась солисткой в Московский концерт. В этом же году она впервые стала лауреатом «Песни года-76» и участницей новогоднего концерта «Голубой огонек» с песней «Очень хорошо».

Спустя год Алла Пугачева дала в Лужниках сольный концерт и получила почетную «красную строку» от Московского концерта, дающую право гастролить с сольными концертами по территории СССР и за его пределами. В этот же период певица ярко вошла и в советский кинематограф – сначала ее пригласили на съемки новогоднего фильма «Ирония судьбы, или с легким паром» в качестве певицы, а затем предложили главную роль в фильме «Женщина, которая поет», вся фоновая музыка к которому была написана самой Аллой Борисовной. Фильм пользовался популярностью и в год премьеры стал лидером проката.

За роль Анны Стрельцовой в «Женщине, которая поет» Пугачева получила звание «Лучшая актриса года», а свободное платье-балахон, в котором певица появлялась на телеэкранах, стало своеобразной визитной карточкой

легендарной артистки. В 1978 году Алла Пугачева записывает первый сольный альбом под названием «Зеркало души», над которым работали композиторы Александр Зацепин, Борис Рачков и сама Примадонна, под псевдонимом Борис Горбонос. Дебютный альбом Аллы Борисовны стал самым продаваемым на территории Союза, поэтому было решено выпустить несколько экспортных вариантов пластинки на разных языках, которые принесли мировой успех артистке.

В начале 80-х годов Алла Пугачева выпустила еще два альбома: «Поднимись над суетой» и «То ли еще будет». Тогда же она познакомилась в Раймондом Паулсом и Ильей Резником, которые написали для Аллы Борисовны бессмертные хиты «Мазэстро», «Делу время» и «Миллион алых роз». Эти песни Пугачевой принесли невероятный успех – они разошлись мини-альбомом в тираже 6 млн. экземпляров по всему миру и подарили артистке почетный статус Soviet superstar.

Следующее десятилетие в карьере Пугачевой было связано с музыкой и гастролем. Бесконечные международные гастроли, выход хитов «Айсберг», «Без меня», «Две звезды», «Эй, вы там, наверху» сопровождалась сменой имиджа Аллы Борисовны. Пугачева начала позиционировать себя в стиле рок-певицы, который позволил ей заблистать даже в нью-йоркском Карнеги-холле.

В 1988 году легенда советской эстрады основала собственный «Театр песни», в который пригласила талантливых начинающих певцов. После этого она создала ежегодный песенный фестиваль под названием «Рождественские песни», на сцене которого все подопечные Примадонны регулярно демонстрировали творческие достижения.

В декабре 1991 года, за день до распада СССР, Алла Пугачева была удостоена звания Народной артистки СССР

и стала последним творческим деятелем Союза, получившим этот почетный титул. В 1995 году Алла Пугачева заявила, что уходит в творческий отпуск, и предложила всем желающим занять ее место на музыкальном пьедестале. Она записала заключительный сольный альбом певческой карьеры под названием «Не делайте мне больно, господа», в который вошли шлягеры «Любовь, похожая на сон», «Настоящий полковник» и «Мэри». Диск разошелся огромным тиражом, а доход певицы от выручки составил \$ 100 тыс., что по тем временам считалось рекордом.

Спустя два года Примадонна решила вернуться на сцену в рамках международного песенного конкурса «Евровидение-97», где певица заняла 15 место.

Пройдя не самый легкий жизненный путь, Алла Борисовна добилась своего. Ее уважают, ценят, ей подражают. В 2005 году она стала организатором самого популярного на то время музыкального фестиваля «Песня года», наряду с Игорем Крутым, и музой не менее значимого музыкального шоу в Юрмале – «Новая Волна».

За время творческой карьеры Алла Пугачева проявила себя не только как блистательная исполнительница, но и как талантливый автор. Ее перу принадлежат музыкальные произведения разных лет. В начале музыкальной деятельности артистка создала композицию «Едиственный вальс». Хит «Проезжай», вошедший в кинокартину «Женщина, которая поет», стал знаменитой лирической композицией. Затем последовали песни «Осень» 1984 года создания и хиты альбома «Не делайте мне больно, господа».

Певческую карьеру Алла Пугачева удачно сочетала с актерской. Ее фильмография регулярно пополнялась не только музыкальными фильмами, но и полнометражными лентами. В 1979 году с участием артистки вышла сатиричес-

кая комедия «Пена», где сыграли звезды советского экрана – Анатолий Папанов, Лидия Смирнова, Леонид Куралев. Вместе с Софией Ротару Алла Пугачева появилась в широкоформатной драме «Рецитал», где исполнила эпизодическую роль певицы Алены Вольновой.

Алла Пугачева еще со времен Советского Союза считалась популярной медиаперсоной. Ее присутствие в эфире любой программы сразу влияло на рейтинги выпуска. С участием певицы выходили музыкальные передачи («С добрым утром», «Будильник», «Музыкальный ринг»), интеллектуальные и аналитические программы («Что? Где? Когда?», «Кинопанорама», «Взгляд», «50x50», «Бомонд», «Тема», «Час пик», «Субботний вечер», «До 16 и старше»), развлекательные шоу («Поле чудес», «Две звезды», «Фактор А», «Достояние республики»).

Примадонна учредила собственную музыкальную премию «Золотая звезда Аллы», к которой выделяет по \$ 50 тыс. из личных средств на развитие артиста, выпустила три новых альбома и взяла под свое крыло участников 5 сезона «Фабрики звезд».

Достижения Аллы Пугачевой на музыкальном поприще были отмечены рядом престижных наград, среди которых – медаль Кембриджского центра «2000 выдающихся музыкантов XX века» и премия «Овация» в номинации «Певица десятилетия».

5 марта 2009 года Алла Пугачева заявила о прекращении гастрольной деятельности и отправилась в последний тур «Сны о любви», во время которого дала 37 концертов в России, Казахстане, Украине, Израиле, США и еще в 8 странах мира.

Стого самого момента Примадонна держит слово и не занимается творческой деятельностью, хотя и записала несколько новых песен. В начале 2015 года открыла детский центр «Family Club», в который входят трехязычный детсад, группа детского развития, школа для будущих мам и школа профессионального творческого развития для детей. Примадонна не только является организатором и худруком центра, но и его преподавателем.

За свою успешную карьеру Алла Пугачева была награждена множеством государственных и музыкальных наград, среди которых присутствуют орден «За заслуги перед Отечеством», госпремия РФ в области эстрадного искусства, высшая награда Армении «Орден Святого Месропа Маштоца», премия белорусского президента «Через искусство – к миру и взаимопониманию».

Помимо премий и наград, Примадонна названа «великой женщиной XX столетия» и одной из 100 самых влиятельных женщин России. Также певица занимает 4-е место в рейтинге самых умных женщин РФ.

В Финляндии в 1985 году в честь Аллы Пугачевой назван паром, а также заложено несколько именных плит и звезд в Ялте, Витебске и Атакрсе.



МАКСУ ФОН СЮДОВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 90 ЛЕТ

10 апреля исполнилось 90 лет альтер-эго Ингмара Бергмана, Трёхглазому ворону, выдающемуся шведскому актёру театра, кино и телевидения Максусу фон Сюдову.

Карл Адольф фон Сюдов родился 10 апреля 1929 года в шведском городе Лунд в семье выходцев из померанской Пруссии. Отец, Карл Вильгельм фон Сюдов, преподавал фольклористику (в том числе скандинавскую и ирландскую народную музыку) в университете Лунда. Мать, Мария фон Сюдов (урождённая Грета Раппе), была школьной учительницей. Карл Адольф был воспитан как лютеранин, однако позже стал агностиком. В Швеции фамилия Сюдов стала произноситься как «Сюдов». С 1947-го по 1951-й Макс учился в актёрской школе Королевского театра в Стокгольме, впоследствии был актёром этого театра. В 1955-м переехал в Мальмё, где познакомился с Ингмаром Бергманом. Участвовал в спектаклях великого режиссёра («Пер Гюнт» Ибсена, «Мизантроп» Мольера, «Прафауст» Гёте и другие). С 1977 года — на Бродвее.

В кино дебютировал в 1948-м, сыграв Нильса в фильме Альфа Шёберга «Просто мать». Прославился в середине 50-х в фильмах Бергмана. Их кинематографическое сотрудничество началось с роли Рыцаря в «Седьмой печати». Затем последовали «Земляничная поляна», «На пороге жизни», «Девичий источник», «Как в зеркале», «Причастие», «Час волка», «Стыд», «Лицо», «Страсть» и «Прикосновение». Участие в картинах Бергмана обеспечило Максусу фон Сюдову



международную популярность. В 1965-м актёр сыграл главную роль в американской ленте о жизни Иисуса Христа «Величайшая из когда-либо рассказанных историй», после чего, вместе с семьёй, переехал в Лос-Анджелес. В 1973-м он закрепил своё положение в Голливуде, появившись в образе отца Ланкестера Меррина в «Изгоняющем дьявола» Уильяма Фридкина. Через четыре года вернулся к этой роли в продолжении хоррора, снятом Джоном Бурмэнном.

На счету мастера более 160 ролей в кино и на телевидении. Он снимался у таких известных режиссёров, как Ян Труэль («Эмигранты», «Поселенцы»), Майкл Андерсон («Меморандум Квиллера»), Джон Хьюстон («Кремлёвское письмо», «Победа»), Сидни Поллак («Три дня Кондора»), Альберто Латтуада («Собачьё сердце»), Франческо Роззи («Сиятельные трупы»), Бертран Тавернье («Прямой репортаж о смерти»), Майк Ходжес («Флэш Гордон»), Джон Милиус («Конан-варвар»), Ирвин Кершнер («Никогда не говори "никогда"»), Джозеф Рубен («Ви-

дение»), Стюарт Рэффилл («Ледяные пираты»), Дэвид Линч («Дюна»), Андрей Кончаловский («Дуэт для солистки»), Вуди Аллен («Ханна и её сёстры»), Билле Аугуст («Пелле-завоеватель», «Благие намерения»), Айвен Райтмен («Охотники за привидениями 2»), Пенни Маршалл («Пробуждение»), Вим Вендерс («Когда наступит конец света»), Ларс фон Триер («Европа»), Винсент Уорд («Куда приводят мечты»), Хуан Карлос Фреснадильо («Интакто»), Дарио Ардженто («Без сна»), Стивен Спилберг («Особое мнение»), Бретт Рэтнер («Час пик 3»), Джулиан Шнабель («Скафандр и бабочка»), Мартин Скорсезе («Остров проклятых»), Ридли Скотт («Робин Гуд»), Стивен Долдри («Жутко громко и запредельно близко»), Джей Джей Абрамс («Звёздные войны. Эпизод VII: Пробуждение Силы»), Томас Винтерберг («Курск») и другие. Сыграл в популярных сериалах «Игра престолов», «Тюдоры», «Хроники молодого Индианы Джонса» и «Кво вадис?». Его голос можно услышать в играх The Elder Scrolls V: Skyrim, Lego Star Wars: The Force Awakens и Ghostbusters, а также в мультфильме «Муми-тролли и комета» и анимационном сериале «Симпсоны». В 1988-м поставил картину «Катинка».

Обладатель 24 престижных наград, включая премию Европейской киноакадемии и призы фестивалей в Каннах, Венеции, Сан-Себастьяне, Токио и Карловых Варах. Был женат на актрисе Кристине Инге Бритте Олин, их сын Генрик снялся с отцом в фильме «Гавайи». Второй женой актёра стала французский продюсер Катрин Бреле.

ЛЮК БЕССОН СНЯЛ РУССКУЮ ТОП-МОДЕЛЬ В ГЛАВНОЙ РОЛИ

Люк Бессон («Валериан и город тысячи планет», «Пятый элемент») как-то говорил, что влюбляется во всех актрис, которых снимает в своих фильмах. Тогда топ-модель с русскими корнями Саша Лусс - его особенная любовь. Он уже пробовал работать с ней в картине «Валериан и город тысячи планет». И хотя тот проект, как говорят, в прокате провалился, режиссёр в красоте не разочаровался, наоборот, решил снимать её ещё, и на сей раз в главной роли. Можно сказать, что он вообще свой оригинальный проект придумал под неё: боевик, где русская девушка-модель становится наёмным убийцей. Часть действия происходит в России, потом бесстрашная героиня блокбастера отправляется в Париж, где, скорее



всего, и произойдут главные события.

Бюджет ленты, которая называется «Анна», составил 30 миллионов долларов.

В фильме также играют Киллиан Мерфи, Люк Эванс, Хелен Миррен и Александр Петров.

В прокат новая картина выйдет уже в июле.

Напомним: несколько лет назад Бессон в эксклюзивном интервью рассказывал, что во время кастингов устраивает актрисам непростые тесты: «Дело обычно происходит в гостиничном номере с маленькой видеокамерой. Я требую огромного количества разных импровизаций».

Так, например, Милле Йовович, которую он готовил к роли Лилу в фильме «Пятый элемент», режиссер предложил: «Представь, что ты никогда не была на планете Земля. Закрой глаза и всё забудь. А теперь открой - и сыграй это».

Ваш любимый сканворд

Перекрытие	Игра с обручами	...полетов (критика)	Ранний цветок																
				Свежий снег	Рыболовн. снасть					1	...Дерева								
	Лихо		Звание, чин								Ср-во от жажды								
	Дерево с желудями			Гардероб	Реплика														Шаг в танце
			Абрис лица																
Католич. священник	Вяленая рыба				Лошадь на пенсии														
			Село (устар.)			1		Гитара-бубен	Время года										"Лунная...", Бетховен
Сохатый	Ночная птица				Чеш. мотоцикл														
			Цыганка у Лескова					Портъера сцены	Уважаемый (япон.)										4840 кв. ярдов
Десять центов	2	2					Иголка сосны	Юркая рыбка		Миф. греч. летун									
	Долина... утенок							Холм песка	Блаженство										
	Правда																		Гоним. автомобиль
																			Клич
								Ласточное											Сладк. картофель
"Солом. шляпка", актер	Обшивка в складку		Комочек руды		Строит. помост			Вампир-пискун		Водевиль									Поклажа в руках
Яблочное вино	Орудие для пахоты							Греч. Минерва											
					Верх головы														Газ в воздухе
Этап	Пасюк																		Черепичная...
					Кашне														Отец снохи



СОВЕТЫ ДЛЯ СВЕКРОВИ

Как найти общий язык с невесткой.

1. У сына своя жизнь. Дайте ему возможность быть счастливым или набить шишки, чтобы впредь не совершать аналогичных ошибок. Вы не сможете оберегать его вечно, принимать за него все жизненно важные решения. Да и зачем брать на себя такую ответственность, ведь в случае неудачи крайней окажется вы! Выразить мнение можно, но не ждите, что оно станет руководством к действию.

2. Идеальных нет. Если не эта девушка, то будет другая. И не факт, что она окажется пределом ваших мечтаний. Чем искать недостатки, попробуйте понять, почему сыну нравится именно она. Говорят, что мужчины ищут в женщинах черты своих матерей. Подумайте об этом.

Решайте все возникающие вопросы с невесткой напрямую. Никогда не используйте своего сына как «испорченный телефон».

ХОЧУ ВЕРНУТЬСЯ К БЫВШЕЙ

МУЖ РЕВНУЕТ К КАЖДОМУ ВСТРЕЧНОМУ

Поводов я никогда не давала. Даже после похода в магазин заваливает вопросами: где была, с кем, зачем... Становится все сложнее терпеть это. Как быть?

Трудно помочь, не зная вашего мужа. Ревность может быть разной, тут, как минимум, три варианта. Во-первых, это может быть черта характера. Например, супруг из-за каких-то внутренних комплексов хочет доминировать в отношениях. И своим поведением, проверками показывает, что он ваш хозяин. Во-вторых, частенько ревность становится своего рода стимулирующей игрой. Она способна разжигать

страсть, усиливать сексуальное возбуждение, будоражить фантазию. Возможно, все начиналось с этого, а теперь супруг заигрался и не может остановиться. И третий, самый неприятный вариант - болезнь. Есть психические болезни, которые проявляются такой патологической, абсолютно неадекватной ревностью. В каждом из вариантов своя тактика избавления от ревности.

И. Конюхова, психолог.

Когда любимый человек возвращается домой, посмотрите ему в глаза с радостью и крепко обнимите. Именно этого ждут от своих близких и мужчины, и женщины.

ВСЮ ЖИЗНЬ МАМА ЖДАЛА, ЧТО НАСТАНЕТ КАКОЙ-ТО ДЕНЬ И МЫ, НАКОНЕЦ, ЗАЖИВЕМ

Впервые Новый год я отметила без мамы. Она умерла осенью, как и хотела. Говорила, что весной и летом природа живет, поэтому не хочется уходить, а зимой могилку копать трудно. В новогоднюю ночь я первый раз застелила стол яркой скатертью и достала из коробки хрустальные бокалы. Для чего мама их всю жизнь берегла? Все говорила, что повод не тот. Все ждала, что настанет какой-то день и мы, наконец, заживем. Почему человек так устроен? Не умеет наслаждаться сегодняшним днем, откладывает счастье на потом. А я решила, что буду мыслить по-другому. Лет шесть назад подружка подарила мне удивительной красоты комплект нижнего белья. Я им полюбовалась и отложила. Подумала, что не для кого надевать. Появится мужчина - тогда и пригодится. А как вернулась с маминих поминок, сразу полезла за тем кружевным лифчиком. Не для мужика, а для себя! Выбросила все старые и потрепанные вещи. И когда очередная знакомая говорила: «Скорей бы Новый год!», я ей отвечала: «А ты время не торопи, посмотри, какой сегодня чудесный день!».

Ирина.

СОСЕДКА ПОВЕСИЛА МЛАДЕНЦА НА ДОЧЬ

Недавно моя 40-летняя соседка родила второго ребенка. А так как денег в семье не хватает, вышла на полдня на работу. Младенца повесила на 18-летнюю дочь. Но девочка уже выросла, ей хочется встречаться с парнями, а не трудиться нянечкой. Мама постоянно ей названивает, чтобы бежала домой из колледжа, сидеть с малышом. Все время твердит, что брат для нее второй человек после мамы и она должна, должна и еще раз должна...

Девушка бунтует, плачет, жалуеться подругам. Один раз высказала матери, что ребенок - это ее ответственность. Но та все пропустила мимо ушей. В итоге, Марина теперь живет у подружки и мечтает поскорее найти себе парня. Если получится, выйти замуж или просто переехать к нему жить. Меня такие женщины поражают. Чужими руками своего ребенка растят!

Инга.

КАК РАЗЖЕЧЬ СТРАСТЬ В МУЖЧИНЕ

Порежьте авокадо на небольшие кусочки, добавьте адыгейский сыр и несколько кусочков помидора.

НИКАК НЕ МОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ НА ОДНОЙ

Мужчина я неженатый. Никак не могу остановиться на одной. Вокруг столько красивых женщин, и все они разные. Как-то решил проверить, правду ли говорят, что замужние женщины опытнее. Завел себе такую - 10 лет как замужем. Скажу честно - в постели с ней сукка! Ничего толком не умеет, лежит бревном - и все. А те, что живут свободно, творят невообразимое. Вот, думаю, женюсь... И что, каждую ночь буду проводить с одной и той же бабой? Она поймет, что меня захомутала, перестанет стараться. Хотя, может, не прав я и все может сложиться по-другому?

Данил.

ЛЮБОВЬ К ЖЕНЕ СИЛЬНЕЕ НЕНАВИСТИ К ГРЯЗНЫМ СКОВОРОДКАМ

Холостяком никогда не готовил себе еду. Питался в столовых, кафе, покупал все готовое. Не потому, что не умею готовить, а по той причине, что ненавижу мыть сковородки и кастрюли. У меня просто фобия на этот счет. Женился. И вот теперь, когда жена просит помыть посуду, я молча иду и мою. Злюсь, психую, но мою. Прихожу в бешенство, но тру до дыр эти кастрюльки. А все потому, что любовь к жене намного сильнее, чем ненависть к грязным сковородкам.

Виктор Н.

В 37 ЛЕТ ВЛЮБИЛАСЬ БЕЗ ПАМЯТИ, ИМЕЯ МУЖА И ДВОИХ ДЕТЕЙ

Никогда бы не подумала, что со мной может такое произойти. В 37 лет влюбиться без памяти, имея при этом мужа и двоих детей... Но это случилось. После декрета я вышла на новую работу. Ни о чем плохом не помышляла, потому что всегда была верна мужу и детям. Да и внешность не располагала даже к мечтам о каких-то страстях. После родов набрала 20 килограммов. И вот стала я ловить на себе взгляды молоденького сотрудника. Он постоянно старался оказаться рядом со мной, руку подавал. А рука при этом дрожала и так мягко поддерживала. И меня как током ударило, давно таких эмоций не испытывала. Причем, никаких пошлых мыслей не было - для меня это за гранью.

От такого любовного шторма начала худеть. За четыре месяца стала стройняшкой. Хотелось поблагодарить Семена за то, что напомнил мне: я - женщина. После этого превращения муж начал ревновать. Так что, мне от такой поздней любви одна лишь польза.

Екатерина.

КАКИЕ ЦВЕТЫ ЛЮБИТ ВАШ МУЖЧИНА?

Выберите нужные цветы из списка – и узнаете о его характере что-то новое.



Тюльпаны. Их любят люди с негибимой волей и сильной энергией. Под грузом жизненных трудностей они гнутся, но не ломаются. Мужьям и женам сложно с людьми, любящими тюльпаны.

Пионы. Таких два лагеря: одни весьма любвеобильны, а другие, напротив, испытывают дефицит любовных утех или подавляют свои сексуальные желания в силу застенчивости. Все зависит от человека рядом.

Полевые цветы, сирень. Букеты из них обожают те, кто предпочитает держать свои чувства при себе. Если что-то не так, они могут замкнуться. При этом, у них богатый внутренний мир, они утонченны, но нуждаются в нежности любимых рук.

Хризантемы. Поклонники хризантем стремятся к совершенству во всем. Иногда эти люди замыкаются в себе, и другим бывает сложно принять их. А ведь по-настоящему полюбить человека, который не любит себя, очень сложно.

Фиалки. Их любят те, кто предпочитает без лишнего общения жить в своем мире. Им очень хорошо и комфортно наедине со своими мыслями и с самим собой. Но,

если у них есть какая-то цель, они ее обязательно добьются.

Розы. Их любят уверенные в себе и самодостаточные натуры, которые умеют любить и других, и себя. Они твердо стоят на земле и не переживают по мелочам. Они точно знают, чего хотят, и не склонны предаваться мечтам.

Гвоздики. Ценителям гвоздик не нравятся бурные проявления чувств. Но встречаются среди них и манипуляторы. Люди эти весьма упрямы и прямолинейны, что понравится не каждому.

Герберы. Выбирающие их легко ранимы, открыты, добры, милы и просты. Однако они уперты в своем стремлении во всем достичь идеала и плохо приспосабливаются к обстоятельствам.

Ирисы. Стремясь к цели, они порой доходят до фанатизма, поэтому часто остаются в одиночестве. Им под силу возглавить серьезную компанию, но в личной жизни им сложно.

Лилии. Сильные, энергичные, уверенные в себе и даже немного заносчивые. Они уверены в своей правоте, и часто им наплевать на чужое мнение. Если им чего и не достает, так это самокритики.

ЗА ЧТО ЛЮБЯТ ПАМПУШЕК

Выбирать пышнотелых красавиц мужчин заставляет чувство голода. Ученые провели эксперимент: мужчинам показывали фото дам различного телосложения и спрашивали, насколько они привлекательны. Но перед этим одних накормили, а другим не давали есть 6 часов. Голодным женщины с пышными формами нравились больше. Мозг подсознательно выбирал пышных дам - у такой женщины есть доступ к пище и не может быть пустым холодильник.

Наши дети



ПАПА МОЖЕТ!

Редкая жена не жалуется на мужа за то, что он не принимает участия в воспитании детей. Но, вместо упреков, лучше подумайте о том, как изменить сложившуюся ситуацию.

Мужчин-отцов можно разделить на три категории. Первая: он был инициатором рождения ребенка, поддерживал во время беременности и взял на себя половину всех забот о малыше. Если вам достался эдакий уникум - берегите его и поощряйте. Вторая категория: он всеми силами избегает забот о детях, заявляя, что с малышами ему неинтересно, а вот когда подрастут... Не верьте! Берите ситуацию под свой контроль прямо сейчас. Третья, самая распространенная категория, - мужчина молча самоустраняется от воспитания детей.

Представители второй и третьей категорий не безнадежны! Вне зависимости от того, месяц вашему ребенку или десять лет, подключите папу к его воспитанию.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Сначала ужин - потом дети.

Находящаяся с ребенком двадцать четыре часа в сутки мама устает быть служанкой, нянкой, поварихой, аниматором и воспитателем в одном лице. Как только муж вечером переступает порог квартиры, она сразу же отдает ему ребенка: «Теперь твоя смена!»

Но от природы мужчина - добыччик, его мысли заняты масштабными вопросами. Как нельзя лучше этому способствует обильный ужин, после которого можно ласково направить его в детскую. Если вам нужна помощь, не ждите, пока он догадается, а прямо скажите, что нужно сделать.

Делегируйте! После родов даже активные и самодостаточные женщины превращаются в наседок и

перфекционисток. А если папа делает что-то не так, начинаются замечания, упреки, унижения. Между тем, психологи утверждают, что разные стили общения полезны для развития психики ребенка.

Представьте, что вы - программист и пишете программу для компьютера: как подогреть смесь, поменять памперс, во что одеть ребенка на прогулку. Листочки-напоминалки можно прикрепить магнитами к холодильнику.

Авторитет отца. Вы давно не стесняетесь детей, чтобы выразить свое презрение к отцовским качествам мужа? «Ты никудышный отец! Ты не занимаешься детьми! Твои дети растут без тебя!» - сыплются упреки. Во-первых, ни один человек не захочет после этого что-то делать. Во-вторых, вашим детям больно терять авторитет отца.

Попробуйте мотивировать мужа на общение с детьми при помощи благодарности. Волшебные фразы: «Только у тебя на руках он сразу успокаивается», «Ты так здорово читаешь детям на ночь - у тебя талант!», «Никто лучше тебя не может решить домашнее задание».

А С ПАПОЙ ЛУЧШЕ!

Психологи утверждают: отец не в состоянии кормить ребенка грудью, но все остальные заботы можно ему смело делегировать.

Младенцы: папа может часами гулять с коляской, купать малыша, качать младенца, развлекать его, лежать на диване «живот к животу».

Дошкольники: играть в мяч во дворе, кататься на санках или лыжах, рассматривать обитателей океариумов и зоопарков, кататься на аттракционах или смотреть мультфильм в кино.

Подростки: отправиться в поход, вместе что-то смастерить, пройти квест, посмотреть фильм, обсудить школьные проблемы, помочь с домашним заданием, сходить на выходные в музей.

Хочу вернуться к бывшей

ТА, ДРУГАЯ, НЕ ХОЧЕТ УХОДИТЬ...

Три года назад я развелся с женой, ушел к другой. Теперь я и бывшая жена снова хотим быть вместе. У нас ребенок, и мы поняли, что любим друг друга. Но та, другая, не хочет уходить, да и я не могу просто так ее бросить. Что делать?

Вы смогли уйти из семьи, оставить жену одну с ребенком, а теперь говорите, что не можете бросить любовницу, с которой прожили три года? Мне это кажется странным. Скорее всего, на самом деле вы по каким-то внутренним причинам не хотите уходить от этой женщины. Или, что тоже возможно, не хотите, внутренне не готовы вернуться к сво-

ей жене. Вот об этом и стоит сейчас задуматься. Пока не поймете, что вас держит в нынешних отношениях (а это может быть страх, сексуальное влечение, гордость, чувство соперничества...) или что не пускает в прежнюю семью (опять же страх, отсутствие сексуального влечения, самолюбие...), так и будете стоять между этими двумя женщинами.

Матвей.

Дела житейские



МОЖНО ЛИ ВЫСТАВЛЯТЬ ФОТО ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ?

Знаю, что церковь не одобряет публичный показ фотоснимков маленьких детей. Правда ли это?

Надежда Михальчева.

Церковь не высказывается по вопросу публичного выставления фотографий в сети Интернет.

Другое дело, что многие верят в сглаз и обращаются к священникам с вопросом, существует ли он на самом деле. Церковь отвечает однозначно: нет. Тем более, если малыш крещен, его уже оберегают свыше, он находится под защитой. О каком сглазе может идти речь? Подобные мысли греховны. Лучше тратить время не на них, а на молитву, которая защищает вернее любых других способов.



Некоторые священнослужители высказываются в пользу защиты частной жизни. Однако обосновывают это не Священным Писанием, а житейскими канонами. Пока ребенок маленький, он не может сам отвечать за себя. Этим полномочием наделены родители. Поэтому они, совершая те или иные поступки, должны понимать всю ответственность. Как минимум, надо принять во внимание правила безопасности. Современные реалии таковы, что отсутствие фото ребенка в социальных сетях может быть благом.



ЗАЧЕМ ПОЧИТАТЬ ИКОНЫ?

Недавно знакомая-атеистка обвинила меня в идолопоклонничестве. Она сказала: «Ты же поклоняешься иконам!» А я не нашлась, что ей ответить...

Елена Немилович.

Называть отношение православных христиан к иконам идолопоклонничеством могут только незнающие люди. Икона - это не идол, сама по себе она не вещь, которой нужно поклоняться.

Что такое икона? Это изображение Господа Бога, Богородицы, святых. Так как их самих мы не видим, икона становится тем мостиком, той связью, которая помогает нам уверовать. С ее помощью тот же Господь Бог обретает свое лицо. Мы уже обращаемся не просто в небо, а к лику, который видим перед собой. Многие православные христиане признаются, что им это очень помогает в молитве. Хотя есть и такие, кто может молиться без икон, потому что для них Господь Бог - не в изображении, а в

сердце.

Икона, по сути, - лишь одно из проявлений Божественного начала. Бог - во всем. Он освящает своим присутствием святые места, целебные источники, храмы и иконы, в том числе.

Подтверждением тому, что икона - не просто лик, служит мироточение многих святых изображений. Верующий человек почитает иконы не просто как картины, а как воплощение божественного.

Доктор богословия А.И.Осипов приводит хороший пример, сравнивая иконы с фотографиями близких человеку людей. Он тоже их целует, держит в руках, прижимает к сердцу. Но это не означает, что он поклоняется изображению. С иконами также.

ПОЧЕМУ СВЯЩЕННИКА НАЗЫВАЮТ БАТЮШКОЙ?

Священника принято называть «батюшка» или «отец». Почему? Ведь отец - это или родной папа, или Господь Бог.

Мария.

К служителям церкви обращаются по-разному. В зависимости от сана, это могут быть или Священный Владыка, или Ваше Преподобие, или другие наименования. Однако чаще всего они используются в официальных обращениях.

Обычные прихожане, как правило, называют священников батюшками. Это старая традиция, корни которой сейчас уже не найти. Так принято издревле и продолжается по сей день. Это вполне допустимое обращение, тем более, если священник вам знаком и вы регулярно с ним встречаетесь в церкви.

Что касается обращения «отец», оно также имеет место быть. Это тоже традиция. К наименованию



«отец» добавляют имя священника. Например, принято говорить «отец Георгий» или «отец Иаков».



Муж пьет... Разводиться?

Милая «Подруга»! Мы с мужем в браке восемь лет, из них три года он пьет. У нас бывают светлые моменты, но они не такие частые, как хотелось бы. Я терплю, но в последнее время прихожу к выводу, что развод - единственно верное решение...

Ольга М.

ПОДРУГА: В вашем письме я не увидела злости, негодования, несогласия со сложившимися обстоятельствами. Ваш муж страдает алкогольной зависимостью, но вы будто смирились с этим. Не удивлюсь, если вашего супруга также все устраивает. Еще бы, ведь вы не портите ему жизнь претензиями и недовольством, а просто изредка пытаетесь вразумить его. Но у вас плохо получается.

Ольга, вас действительно не устраивает данная ситуация? Если да, смело заявите об этом супругу! Если он не воспримет ваши слова всерьез, попробуйте пожить отдельно. Дайте ему понять, что вам

неприятно быть рядом с человеком с зависимостью, пусть даже он и ваш любимый супруг. Пока вы этого не сделаете, муж будет думать, что все в порядке. Раздельное проживание не стало для него уроком? Тогда пора задуматься о разводе.

Сложно сказать, можете ли вы помочь любимому. Лишь в некоторых случаях другие люди могут стать мотивацией для пьющего человека. Чаще всего он должен сам разобраться в себе и найти новый смысл жизни. Вспомните, с какого момента супруг начал пить. Что стало катализатором? В этом направлении и действуйте.

Няня диктует свои правила

Милая «Подруга»! Няня наших детей - женщина с хорошим образованием и воспитанием. Но недавно я заметила, что она все делает по-своему, а не так, как я ее прошу. Получается, моих малышей воспитывает посторонний человек!

Маргарита Бойкова.

ПОДРУГА: Для начала решите сами для себя, какими функциями и полномочиями вы готовы наделить няню. Некоторые родители берут помощницу, чтобы та была на подхвате и выполняла ежедневные поручения, касающиеся детей, которые отец с матерью сделать не успевают. Но иногда няня нанимается как полноценная гувернантка, с ней советуются и к ее мнению прислушиваются. Если вы не просили помощницу участвовать в воспитании детей, знайте: вы имеете полное право сделать ей замечание! Это ваши дети и только вам решать, какой линии поведения придерживаться в общении с ними, что запрещать, а

что разрешать. Побеседуйте с няней на дружеской ноте. Если она профессионал своего дела, то поймет вашу претензию и пойдет навстречу. Если же нет, с таким работником стоит попрощаться. Какими бы дипломами она ни обладала, какие бы учреждения ни оканчивала, помощница в этом случае нарушает очень важное правило. Звучит оно так: воспитание ребенка родителями, родственниками и другими людьми должно быть одинаковым. Если мама говорит одно, бабушка другое, сестра третье, а еще и няня вносит свою лепту, ребенок не поймет, кого слушаться, и не будет слушаться никого.

Работа меня выматывает

Милая «Подруга»! Я преподаю в школе и каждый день возвращаюсь с работы никакая. Нет сил ни на что! Но и бросить свой труд я не могу: не в том возрасте уже. Есть ли выход?

А. Миронова.

ПОДРУГА: Если вы не готовы менять сферу деятельности, может, стоит задуматься о смене формата? Например, перестать преподавать в школе и заняться репетиторством на дому? Другой вариант - пересмотреть свой подход к преподаванию. Что-то поменять в принципах, поведении, отношении к ученикам, чтобы они начали воспринимать вас иначе.

Если не получится улучшить ситуацию на рабочем месте, превратите свой дом в оазис спокойствия и безопасности. Там вы должны отдыхать, набираться сил, заниматься приятными для вас вещами. В таком случае в школе вам будет достаточно подумать о том, что дома вас ждут горячий чай, теплый плед, любимая книга, и усталость словно рукой снимет!

Также советую поменять собственное мировоззрение. За годы работы вы решили, что школа для вас - нечто ужасное и невыносимое. Неудивительно, что находиться рядом с учениками для вас тяжело. Попробуйте поменять свои установки, тогда и жизнь изменится.

Интересный вопрос

Почему черное стройнит?

Если женщина захочет выглядеть более стройной, она наденет черное платье. Некоторые считают подобный выбор предвзвешенным, но это не так. Все просто: черный цвет лучше, чем остальные, поглощает солнечные лучи. В результате, темные предметы кажутся визуально меньше по размеру. Одежда - не исключение.

А что же происходит с вещами белых оттенков? Они, напротив, отражают световые лучи, распространяя их в разные стороны. Те, в свою очередь, буквально заполняют все пространство. Как итог - светлые предметы кажутся визуально больше, чем на самом деле. Поэтому не рекомендуется носить белые вещи женщинам с крупными формами.

Есть женщины, отличающиеся мужским складом ума. Они склонны к аналитике, следуют фактам и лучше мужчин разбираются в технике. А есть яркие представительницы слабого пола, которые путаются в навигаторе, рассеянны и крайне чувствительны. А как обстоят дела у вас?

1. Часто ли вы строите планы?

А. Предпочитаю строить долгосрочные планы, а краткосрочные - нет.

Б. Нет, я больше привыкла все делать спонтанно, следуя интуиции.

В. Стараюсь каждое утро начинать с примерного списка дел на день.

2. Умеете ли вы делать несколько дел одновременно?

А. Могу, но только в условиях острой необходимости.

Б. Запросто! Это очень удобно!

В. Мне это не под силу. Легче закончить одно, а потом начать другое.

3. Легко ли вам самостоятельно доехать до незнакомого места?

А. Доезжаю, но очень не люблю это делать.

Б. Сложно. Даже навигатор помогает не всегда.

В. А что в этом сложного? Сейчас же столько умных приложений!

4. В конце долгого трудного дня вы любите:

А. Проанализировать его итоги, а потом отдохнуть.

Б. Позвонить подруге и рассказать ей все произошедшее за день в подробностях.

В. Сесть перед телевизором с чем-нибудь вкусным и отключиться.

5. Как вы совершаете покупки?

А. Стараюсь покупать необходимое, но иногда беру то, чего очень хочется.

Б. Спонтанно. На что глаз ляжет, то куплю.

В. Строго по списку, составленному заранее.

6. Анализируете ли вы свое прошлое?

А. Зачем? Лучше в настоящем сделать все от меня зависящее.

Б. Да. Вспоминаю об ошибках, радуюсь победам, ностальгирую.

В. Предпочитаю сконцентрироваться на будущих целях.

7. Подруга пришла к вам поплакаться в жилетку. Вы:

А. Сначала утешу, а потом предложу подумать над решением проблемы.

Б. Обязательно ее утешу, пусть выскажется - это очень важно.

В. Слезами не поможешь, нужен мозговой штурм: как и чем ей помочь.



ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА ИЛИ МУЖСКАЯ?

Кажется, все просто: если вы женщина, то и мысли у вас в голове женские, а если вы мужчина, то мыслите вы по-мужски. Как бы не так!

8. Вам нужно собрать шкаф из мебельного магазина. Есть инструкция. Вы:

А. Попробую собрать по инструкции, но у меня редко это получается...

Б. Попрошу знакомого мужчину. Зачем самой напрягаться?

В. Разберусь сама. Тем более есть инструкция!

9. Вы сидите в очереди уже второй час. Что будете испытывать?

А. Нервозность. Я готова подождать,

но столько - это уже слишком!

Б. Равнодушие. Мне есть чем заняться: телефонные звонки, книга, социальные сети.

В. Злость. Столько времени потрачено впустую!

10. Посмотрев хороший фильм, вы будете вспоминать...

А. То, что особенно запомнилось, яркие моменты.

Б. Общее впечатление, которое осталось от просмотра.

В. Конкретные кадры, героев, события.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вам присущ смешанный тип мышления. Вы можете позволить себе проявить чувства, но всегда знаете меру. В конце концов берете себя в руки и идете решать проблему на трезвую голову. Вы любите строить планы, но часто выходит так, что у вас что-то не получается. Чаще всего смешанный тип мышления вам помогает: вы как бы балансируете, находясь на чаше весов посередине. В ваших рассуждениях есть что-то от мужчины и что-то от женщины. И это хорошо!

Большинство Б. У вас женский тип мышления, можно даже сказать - типично женский. Для вас характерны некоторая рассеянность, излишняя чувствительность. Как истинная женщина, вы умеете делать несколько дел одновременно: многозадачность вам по плечу. Вы любите общаться, вам всегда есть о чем поговорить с собеседником. Исконно мужские дела вам не по силам. Впрочем, вы и не пытаетесь примерить их на себя. Считаете, что мужчина должен оставаться мужчиной, ну а вы - женщиной!

Большинство В. Ваш склад ума можно назвать, скорее, мужским. Вы всегда обращаете внимание на факты и события. Вы любите строить планы и предпочитаете, чтобы у вас в жизни все было четко и ясно. Вам не по себе, когда что-то хаотичное вмешивается в привычный распорядок дел. Зачастую, общению в шумной компании вы предпочтете одиночество с хорошим фильмом впридачу. Вы не привыкли обращаться к прошлому. Наоборот, смело смотрите в будущее и делаете все возможное, чтобы ваши планы и цели осуществились.



(Продолжение. Начало в 16).

– О... – Женщина постаралась выглядеть заинтересованной, хотя в действительности чувствовала себя смертельно уставшей и больше всего на свете хотела поскорее тронуться в путь.

Бомбейский отель, до которого еще ехать и ехать, казался ей оазисом в пустыне. Она посмотрела на часы. Неужели, чтобы купить две бутылки прохладительного, требуется целых двадцать минут?!

– Здесь четыреста верфей. А еще куча народа, способного за несколько месяцев разобрать корабль до последнего винтика.

– О...

– И знаете, абсолютно никакой защиты прав трудящихся. Они получают в день один фунт, рискуя жизнью и здоровьем за этот несчастный фунт.

– Неужели?

– Некоторые из самых больших кораблей мира закончили здесь свой век. Вы не поверите, что иногда оставляют хозяева на круизных судах! Обеденные сервизы, ирландский лен, музыкальные инструменты, которых хватало бы на целый оркестр. – Он вздохнул. – Иногда от всего этого становится по-настоящему грустно. Такие прекрасные корабли – и идут на металлолом!

Старуха наконец оторвала взгляд от двери магазина и попыталась изобразить некоторое подобие интереса. Молодые бывают такими легкомысленными! Она закрыла глаза. Всегда такая уравновешенная, сейчас она чувствовала, что усталость и жажда с каждой минутой все больше отравляют ей настроение.

– Говорят, что на дороге в Бхавнагар можно купить что угодно: стулья, телефоны, музыкальные инструменты. Там продают все, что можно найти на судне. Мой шурин работает на одном из таких судоразделочных предприятий в Бхавнагаре. Он весь дом обставил вещами со старых кораблей. И теперь его дом стал похож на дворец. Можете себе представить? – Он поковырялся в зу-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

бах. – Все-все, что только можно оттуда снять. Хм. Не удивлюсь, если они продают барахло вместе с командой.

– Мистер Вагхела.

– Да, мэм?

– Это кафе?

Прервав свой монолог, мистер Вагхела посмотрел, куда она тычет пальцем. Перед магазинчиком на пыльной обочине были беспорядочно расставлены столики со стульями.

– Да, типа того.

– Тогда не могли бы вы оказать любезность проводить меня туда и заказать мне чашечку чая? Похоже, у меня больше нет сил ждать внучку.

– С превеликим удовольствием, мэм. – Он вылез из машины и распахнул перед ней дверь. – Ох уж эта молодежь! Никакого уважения к старшим. А когда она с благодарностью оперлась на протянутую ей руку и, подслеповато щурясь от тусклых лучей солнца, вышла из машины, добавил: – Я слышал, что в Дании все по-другому.

Молодые люди вышли, когда она уже пила чашку того, что мистер Вагхела назвал «чаем по особому заказу». Чашка оказалась выщербленной, но на вид вполне чистой, а человек, который их обслуживал, устроил из чаепития целое шоу. Ей пришлось отвечать на непрямые вопросы о своих путешествиях, хотя мистер Вагхела изо всех сил попытался заверить хозяйку заведения, что она не знакома с кузеном последнего из Милтон-Кейнс. А затем, заплатив за стакан чая для мистера Вагхелы (и липкие сахаренные фисташки – для поддержания сил, ну, вы понимаете), она просто осталась сидеть под навесом, глядя на то, что, как она теперь знала, находилось за стальным забором: переливающееся бескрайнее синее море.

Неподалеку от них в тени дерева стоял небольшой индуистский храм, к которому с двух сторон притулились кособокие постройки, приспособленные для удовлетворения самых различных нужд работающих на разборке: палатка цирюльника, сигаретный киоск, лоток торговца яйцами и фруктами, еще один – с велосипедными запчастями. И только через несколько минут до нее дошло, что она здесь единственная женщина в поле зрения.

– А мы-то гадаем, куда вы подевались?

– Полагаю, что никуда особенно. Мы с мистером Вагхелой отошли всего на несколько ярдов. – Ее тон был немного резче, чем хотелось бы.

– Не уверен, что нам стоит здесь задерживаться, – с плохо скрытым раздражением сказал Санджай, бросив мрачный взгляд сперва в сторону группы мужчин, а затем – своей машины.

– Мне срочно надо было выйти, – отрезала она. – Мистер Вагхела любезно помог мне. – Она прихлебывала чай, оказавшийся на удивление вкусным. – Я нуждалась в передышке.

– Конечно-конечно. Я просто имел в виду, что хотел бы найти для вас нечто поживописнее, ведь сегодня последний день вашего отпуска.

– Меня все вполне устраивает. – Ей сразу полегчало, жару смягчал легкий бриз. После бесконечного наматывания мили за милей пыльной дороги безмятежные лазурные воды действовали успокаивающе. Где-то вдаль слышалось позвякивание металла о металл и завывание отрезной машинки.

– Вау! Вы только посмотрите на эти корабли!

Дженнифер оживленно махала в сторону берега, где ее бабушка с трудом разглядела корпус огромных судов, которые напоминали выброшенных на песок китов. Она слегка опустила веки, пожалев, что оставила в машине очки.

– Так это и есть судоразделочное предприятие, о котором вы говорили? – спросила она мистера Вагхелу.

– Четыре сотни судов, мэм. Покрывают все побережье. Растянулись на десять километров, не меньше.

– Похоже на кладбище слонов, – заметила Дженнифер и несколько высокопарно добавила: – Куда приходят умирать корабли. Ба, хочешь, сбегую за твоими очками? – Она вдруг стала очень уступчивой и внимательной, словно таким образом извинялась за то, что слишком долго проторчала в магазине.

– Было бы очень мило с твоей стороны.

При иных обстоятельствах, впоследствии думала она, бескрайний песчаный берег вполне мог бы украсить туристический буклет. Здесь голубой небесный свод серебристой аркой встречался с горизонтом, а где-то вдаль, за ее спиной, тянулась гряда синих гор. Однако, надев очки, она увидела, что песок посерел от ржавчины и машинного масла, а береговая полоса буквально испещрена остовами судов, расположенными с промежутками в четверть мили, а также огромными искореженными кусками металла и демонтированными внутренностями погибших кораблей.

Недалеко от них у самой кромки воды, растянувшись цепочкой, сидела на корточках группа мужчин в выцветших сине-бело-серых спецовках. Они следили за тем, как от белаго корпуса корабля, заякоренного в нескольких сотнях футов от берега, отделяется рубка и тяжело падает в море.

– Не совсем обычный аттракцион для туристов, – произнес Санджай.

Дженнифер, приложив козырьком руку к глазам, напряженно глядя вдалеку. Старуха смотрела на ее голые плечи и задавала себе вопрос: а не стоит ли посоветовать внучке прикрыться?

– Именно об этом я и говорила. Ну давай, Джай, пойдем посмотрим!

– Нет-нет, мисс. Не уверен, что это

хорошая идея. – Мистер Вагхела наконец допил свой чай.

– Судоразделочная верфь не самое подходящее место для дам. И вообще, вам надо получить разрешение от портовых служб.

– Рам, я только хочу посмотреть. И вовсе не собираюсь орудовать сварочной горелкой.

– Мне кажется, тебе стоит послушаться мистера Вагхелу, дорогая. Она поставила чашку, прекрасно понимая, что их присутствие в придорожном кафе не осталось незамеченным.

– Это рабочая зона.

– Но сейчас же уик-энд. И вряд ли ведутся какие-нибудь работы. Ну давай же, Джай! От них не убудет, если мы пять минут посмотрим.

– Там на воротах охрана, – попытался урезонить подругу Санджай.

Старуха понимала, что явное нежелание Санджая рисковать борется с желанием казаться в глазах Дженнифер ее защитником и рубахой-парнем.

– Дженнифер, дорогая... – начала она в надежде помочь Санджаю выйти из неловкого положения.

– Пять минут! – Дженнифер буквально подпрыгивала на месте от нетерпения. И в следующую секунду она уже оказалась на середине дороги.

– Я лучше пойду с ней, – сдался Санджай. – Заставлю ее оставаться в пределах видимости.

– Молодежь, – задумчиво жуя, произнес мистер Вагхела. – Они не понимают слова «нет».

Мимо них прогромыхал огромный грузовик, кузов был набит скрученными листами железа, за которые с риском для жизни цеплялись шесть-семь человек.

Когда грузовик проехал, она увидела, что Дженнифер разговаривает с охранником на воротах. Девушка улыбалась и время от времени проводила рукой по белокурым волосам. Затем порылась в сумке и протянула ему бутылку колы. А когда Санджай наконец присоединился к ней, ворота уже открылись. И вот парочка пропала из виду, а через пару секунд она заметила на берегу их крошечные фигурки.

Прошло почти двадцать минут, прежде чем она или мистер Вагхела рискнули сказать, что они оба думают по этому поводу. Молодые люди явно куда-то запропастились, и вообще давно пора ехать дальше. И поэтому, пожалуй, надо пойти их поискать.

Чай вернул ее к жизни, и она постаралась подавить раздражение, вызванное эгоистичным, безрассудным поведением внучки. В то же время, старуха понимала: подобная реакция отчасти объясняется страхом, что с девушкой, находившейся в данный момент под ее опекой, может случиться беда. Что она, старая и беспомощная, несет за внучку ответственность и здесь, в этом незнакомом, странном месте, совершенно не в состоянии контролировать ситуацию.

– Знаете, она ведь не носит часов.

– Думаю, нам следует за ними сходить, – сказал мистер Вагхела. – Наверняка они потеряли счет времени.

Она позволила ему отодвинуть стул и с благодарностью приняла его руку. Его рубашка на ощупь казалась пергаментной, словно была тысячу раз стирана-перестирана.

Он достал черный зонтик, которым пользовался время от времени, и раскрыл его у нее над головой. Чувствуя спиной взгляды мужчин на улице, а также пассажиров дребезжащих на ухабах автобусов, старуха старалась держаться поближе к мистеру Вагхеле.

У ворот произошла небольшая заминка. Мистер Вагхела что-то сказал охраннику, махнув рукой в сторону верфи. Речь его звучала весьма агрессивно и воинственно, словно охранник совершил преступление, пустив молодых людей внутрь.

Охранник что-то промямлил в ответ и открыл ворота.

Вопреки ее ожиданиям, вместо нормальных судов она увидела проржавевшие остовы старых посудин. По ним, словно муравьи, ползали крошечные человечки, они явно не замечали скрежета разрезаемого металла и пронзительного визга стальных резаков. Рабочие ловко орудовали сварочными горелками, молотками, гаечными ключами, заунывные звуки их разрушительной деятельности эхом разносились вокруг.

Корпуса кораблей, сидевших глубоко в воде, были обвязаны веревками, с них свисали до невозможности шаткие платформы, с помощью которых металл доставлялся на берег. Уже ближе к берегу старухе пришлось прикрыть лицо рукой, так как в носшибанула вонь от свежих бытовых отходов и какой-то химии. На небольшом расстоянии от нее несколько костров отравляли ядовитым дымом прозрачный воздух.

– Пожалуйста, смотрите себе под ноги. – Мистер Вагхела ткнул пальцем в серый песок. – Не уверен, что это хорошее место. – Он явно сомневался в том, что поступил правильно, взяв ее с собой, а не оставив в кафе.

Но ей вовсе не улыбалось сидеть там в гордом одиночестве под взглядами незнакомых мужчин.

– Мистер Вагхела, ничего, если я буду за вас держаться?

– Полагаю, это было бы крайне желательно, – ответил он и, прищурившись, посмотрел вдаль.

Вокруг них на песке высились напоминавшие огромные турбины груды ржавых балок, валялись смятые стальные листы. И все были обмотаны толстыми цепями, облепленными ракушками. Кое-где цепи просто лежали на песке спутанными кольцами, словно гигантские спящие змеи, рядом с которыми, точно пигмеи, копошились рабочие.

Дженнифер нигде не было видно.

Небольшая компания мужчин кучковалась на песке возле воды, кто-то держал в руках бинокли, кто-то прохладился возле своих велосипедов, и все как один смотрели в сторону моря. Еще крепче вцепившись в мистера Вагхелу, она остановилась, чтобы приспособиться к адской жаре. Затем они стали медленно спускаться к берегу, туда, где оживленно переговариваясь, расхаживали взад-вперед какие-то мужчины в пыльных спецодеждах, с уоки-токи, а у ног родителей играли дети.

– Еще один корабль пришел, – показал пальцем мистер Вагхела.

Они смотрели, как несколько буксирных судов тащат старый танкер, который по мере приближения к берегу вырисовывался все отчетливее. Мимо с ревом пронесся японский внедорожник

и резко затормозил в нескольких сотнях ярдов от них. И именно в этот момент они услышали сердитые голоса и, обогнув целую гору газовых баллонов, заметили в тени гигантского металлического корпуса небольшую толпу людей, в гуще которой явно шла какая-то разборка.

– Мэм, должно быть, нам следует пойти в ту сторону, – сказал мистер Вагхела.

Старуха кивнула. Она начала все-таки беспокоиться.

Мужчина, чей объемистый живот выделял его на фоне остальных даже больше, чем шикарная машина, подрядчик судоразделки, махал руками в сторону корабля, сопровождая свою негодующую речь брызгами слюны. Перед ним, в окружении толпы рабочих, стоял Санджай. Он явно пытался урезонить мужчину и примирительно жестикулировал, держа руки ладонями вниз. Дженнифер, объект гнева подрядчика, приняла ту самую позу, которую ее бабушка хорошо запомнила еще с тех пор, когда девушка была подростком: бедро вызывающе выдвинуто вперед, руки скрещены на груди, голова надменно откинута.

– Можешь сказать ему, – периодически вмешивалась она в разговор, – что у меня и в мыслях не было что-то сделать с его треклятой посудиною. И вообще, просто смотреть законом не запрещено.

– Джен, в том-то и проблема, – повернулся к ней Санджай. – У нас существует закон, запрещающий смотреть. Когда ты нарушаешь границы чьей-либо собственности.

– Это берег! – зорала она на подрядчика. – Длинной десять километров. Где ходят тысячи треклятых людей. Ну, посмотрела я на несколько ржавых посудин. И что это меняет?

– Джен, пожалуйста...

Окружившие Санджая мужчины следили за происходящим с нескрываемым интересом. Радостно подталкивая друг друга локтем, они тыкали пальцем в надетые на Дженнифер джинсы и майку, некоторые из зевак сгубались под тяжестью кислородных баллонов у них на плечах. Они расступились перед старухой, и она уловила странное смешение запахов: острого пота, благовоний и чего-то очень едкого. И с трудом удержалась, чтобы не прикрыть рот рукой.

– Он думает, что Дженнифер из группы защитников окружающей среды и собирает против него какие-то доказательства, – объяснил Санджай.

– Но ведь и ежу понятно, что я только смотрю, – сказала Дженнифер. – У меня и камеры-то с собой нет, – произнесла она, обращаясь к своему обидчику.

– На самом деле ты делаешь только хуже, – одернул Дженнифер Санджай.

Старуха попыталась оценить, насколько опасен для них этот человек. Его жесты стали еще резче и драматичнее, лицо исказилось от ярости. Она с надеждой посмотрела на мистера Вагхелу, словно он был здесь единственным взрослым человеком.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



Особь

В леопардовых лосинах

Тетка - это не про возраст, а про состояние души. Коварного «паразита» можно подцепить как в 20 лет, так и в 50. Он попадает в организм тихо и незаметно под покровом унылой бытовухи со всеми ее мещанскими правилами жизни. Вот вы гуляете с друзьями до утра, обожаете шумные компании и авантюры, активны и полны сил, с оптимизмом смотрите в будущее. А вот уже брюзжите из-за того, что под окнами кто-то громко чихнул, из дома вас метлой не выгонишь, и вообще, у вас упадок сил, вашу жизнь заполняют проблемы, а желудок - макароны по акции.

От момента заражения до полного погружения в болезненный гомеостаз может пройти пара месяцев. Это, конечно, крайне пессимистичный вариант развития событий. Чаще всего добротная тетка формируется в течение нескольких лет, проходя через несколько стадий развития от личинки (капризной и вздорной девицы) до взрослой особи (злой, склочной и запущенной бабы в леопардовых лосинах).

Развиваясь, тетка вытягивает из тела хозяина жизненные соки: радость, оптимизм и легкость бытия. Даже саму, прости господи, витальность она ставит под угрозу. Тетка проникает в мозг,

ЧУЖОЙ В ВАШЕМ ТЕЛЕ?

Вы самоотверженно занимаетесь уборкой, как фрекен Бок, яростно ругаете соседей и коммунальные службы, как управдом Плющ, дотошно следите за осанкой, как заправская классная дама, навязчиво блюдете общественную мораль, как мать-настоятельница?.. Карты на стол, точнее, одну карту - медицинскую. В вашем организме завелся «паразит» - тетка обыкновенная.

заставляя жаловаться и скандалить в общественных местах, пить мужа и детей, сплетничать. Подкармливая собой тетку, вы рискуете слиться с ней воедино. Она может поглотить, а вы можете полностью исчезнуть, растворившись в ней.

Вам больше всех надо?

От коварного «паразита» так же, как от сумы или от тюрьмы, нельзя зарекаться. Вы можете подцепить его когда и где угодно. Иногда теткой даже полезно переболеть, чтобы получить иммунитет на всю жизнь. Важно научиться отслеживать ее проявления.

«Паразит» выдает себя с потрохами, когда вам больше всех надо. Например, гнуть спину на даче, вкалывать на работе, прислуживать домочадцам со рвением тимууровца, а потом требовать отдачи. «Я одна за всех, что ли, работать должна?» - претензия истинной тетки.

Также она любит козырнуть замужеством, ибо статус для нее - неоспоримая ценность. Все должно быть, как у людей: муж, дети, квартира. Картина быта должна быть идеальной. Вот оно - ее мещанское счастье, скопированное из рекламных роликов о вкусных и полезных завтраках. Не дай бог кому-то из окружения отринуть этот светлый образ благополучия, на него тут же обрушится весь праведный гнев тетки. Ну ладно, не гнев, а зубоскальство. Она же, как никто другой, любит перемыть кости всем знакомым вплоть до внучатой племянницы бывшего зятя сестры.

Жизнь удалась!

Ханжество - один из самых опасных симптомов. Все вокруг - девицы легкого поведения, одна тетка - в белом пальто. Секс в ее понимании - это что-то грязное и богомерзкое. Кстати, тетка ничего не имеет против спортивных, подтянутых фигур, но они ни в коем случае не должны вызывать желание. «Женская грудь - для ребенка, а не для срама», - та-

кую реплику можно услышать от тетки-ханжи.

Любимый конек «паразита» - советы и наставления. Тетка же самая умная и мудрая, всех научит, как надо жить. Ее так и тянет делать замечания тем, кто имеет дерзость курить на улице. Фу, как неженственно и вредно для здоровья! Ай-ай-ай! Рваные джинсы - в тюрьму за такое сажать надо!

По мнению тетки, все люди должны быть правильными, стройными и ровными, как грибы в лесу. Она обожает стандарты и на дух не переносит яркую индивидуальность и творческие выкрутасы. Если тетка побогаче, то обвешивает себя золотом и обкладывает шубами. Бижутерия - для лохов. Дашь только то, что выглядит дорого-богато! Выйти в свет, на котором переливается любимая «норочка», - еще один акт пьесы под названием «Жизнь удалась!». Если тетка победнее - классика жанра: стоптанные шлепанцы, пресловутые «леопарды», крупные принты на растянутых туниках. Вариант для теток из среднего класса: серое деловое платье - и в пир, и в мир, и в добрые люди.

Изгнать «паразита»!

Как не стать теткой? Избегать зон заражения. То есть, не общаться с тетками. Если где-то рядом завелась такая особь, не дайте ей себя покусать, минимизируйте общение. Пара-тройка дежурных фраз - и давай, до свидания. Хватит упиваться негативом. Да, вы живете в обществе с нестабильной экономикой, очередной кризис не за горами, да и жизнь вас изрядно потрепала. И что с того? До конца дней будете носить на лице маску скорби? Ищите поводы для радости. Не судите, да не судимы будете. Пора уже снять белое пальто и признать, что вы, как и все, ходите по этой грешной земле. И курить когда-то пробовали, секс у вас был, да еще какой! И если уж речь зашла об одежде, то держите руку на пульсе моды. Не ей, моде, это нужно, а вам, чтобы чувствовать себя в тонусе. Скажите нет сравнениям и сплетням, скажите да любви и уважению. Если уж заразились теткой, то нужно по капле выдавливать ее из себя, возвращая себе позитивный образ мышления.

Инфантильные мужчины, не способные ничего решить самостоятельно, а уж тем более, стать опорой семьи, - бич сегодняшнего времени. Мы хотим чувствовать себя рядом с любимым как за каменной стеной. А приходится самой то и дело подставлять ему хрупкое женское плечо. Но есть и хорошие новости! Из мужчины можно сделать взрослого человека - если перестать вести себя как... его мама!

Ослабить контроль

Вы привыкли держать руку на пульсе и контролировать каждый шаг второй половинки. Разбудить, накормить, приготовить одежду, напомнить, что пора забрать машину из СТО, а куртку - из химчистки, купить подарок его маме к дню рождения и, наконец, записать его к врачу, если он вдруг пожалуется на колики в желудке... Вам кажется, что если вы ослабите контроль, то привычная жизнь мужа рухнет. Вовсе нет! Оставьте уже своего благоверного в покое! Он не маленький мальчик, которому нужно ежеминутно вытирать нос и поправлять рубашечку. Впрочем, и маленькому мальчику иногда нужно давать немного свободы, если вы не хотите, чтобы он вырос маменькиным сыночком.

Забудьте про «зайку»!

Женщины любят, когда их называют ласковыми именами, и почему-то думают, что все эти «зайчики», «пулсики» и «солнышки» должны быть приятны и мужчинам. На самом деле, если муж и не кривится, когда вы называете его «зайкой», то только потому, что любит вас и готов закрывать глаза на некоторые ваши странности. Но, если вы постоянно будете обращаться к нему как к неразумному младенцу, он однажды и сам поверит в то, что он маленький. А с маленького какой спрос? Его работа - хорошо кушать да сладко спать. Об остальном должна позаботиться «мама».

Местоимение «мой» тоже забудьте! Не навсегда, конечно, а хотя бы в разговорах с подружками. Когда вы говорите про мужа просто «мой» («А мой-то на рыбалку с друзьями пошел!»), вы подсознательно начинаете воспринимать его не как отдельного человека, а как свое продолжение - скажем, как руку или ногу. А разве может ваша собственная нога пойти куда-то без вашего на то величайшего соизволения? Так что, если хотите, чтобы любимый проявлял больше самостоятельности, перестаньте считать его своей собственностью.

Ошибаться - священное право

Вы живете по принципу «В семье всегда прав кто-то одна». Вы все знаете лучше: где покупать продукты, куда поехать в отпуск, какие обои поклеить в прихожей. А если муж сам принимает решение, то потом окажется, что он все сделал неправильно! О чем вы не забу-



МУЖЧИНА ИЛИ МАЛЬЧИК?

Муж весь вечер играет «в танчики», утром не может найти два одинаковых носка, а днем в панике звонит вам с вопросом, куда вы положили его документы на машину... Как будто вы не вышли за него замуж, а родили его - сразу взрослого и бородатого!

дете ему сообщить. Но даже если признать, что вы обладаете вселенской мудростью и никогда не ошибаетесь, это не значит, что вы должны лишать мужа его священного права - права на ошибку. Ведь на ошибках учатся. Дети понимают, что уют трогать нельзя, только после того, как обожгутся. А вы лишаете избранника даже этой возможности.

Допрос с пристрастием

С детства нас учили, что семья - это одно целое и что проблемы одного члена семьи автоматически становятся проблемами другого. Но это верно только в том случае, если муж сам хочет поделиться с вами переживаниями. Если же он не хочет говорить, не приставайте к нему с расспросами; «Что у тебя случилось?», не выбивайте показания, как следователь на допросе. Но и не позволяйте мужу грузить вас проблемами, если они не касаются напрямую вас или вашей семьи. Пусть решает их самостоятельно. Иначе будет как в анекдоте: «Дорогая, у нас проблемы - у нашей секретарши скоро будет от нас ребенок».

Зачем он вообще женился?

Признайтесь себе, что ваша чрезмерная опека - это просто страх потерять мужчину. Вы боитесь, что если пере-

станете руководить его жизнью, то станете для него бесполезной. Но ведь он женился на вас совсем не за тем, чтобы вы проверяли, тепло ли он оделся и хорошо ли поел! Поверьте, если бы он хотел жить с мамой - он бы вообще не женился. А жена нужна совсем для другого!

P.S. Даже взрослому и серьезному мужчине иногда можно разрешить побыть ребенком. Например, когда он строит с сыном крепость из подушек или смешно пародирует вашего начальника, чтобы развеселить вас. Согласитесь, вам и самой было бы скучно жить с человеком, который ходит с кислым лицом. Взрослый мужчина - не значит занудливый!

ДО СВИДАНИЯ, МАМА!

Каждый взрослый мальчик рано или поздно хочет вылететь из материнского гнезда. Как правило, это случается в «переходном возрасте», который у взрослых мужчин начинается к 40-45 годам. И если к этому времени вы так и не перестали быть для мужа «мамочкой», он скажет вам до свидания и найдет другую женщину - ту, которая будет относиться к нему как к равноправному партнеру.

МАСТЕРИЦА



Сумочка-ридикюль

Стиль ретро в женских аксессуарах успешно используется модницами. Мягкую сумочку в винтажном оформлении можно сделать своими руками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
Х/б ткань трех цветов; синтепон; фермуар (ширина от 12 см); пуговица в тон основной ткани; нитки, ножницы, иголки; выкройка; швейная машинка.

Отличительной особенностью этой сумочки является застежка фермуар. Величина изделия может быть разной, и в зависимости от этого сумочка станет косметичкой или клатчем. В последнем варианте потребуется еще и ремешок-цепочка, который легко крепится на фермуар.

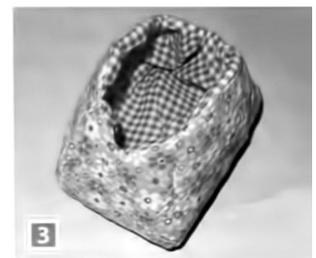
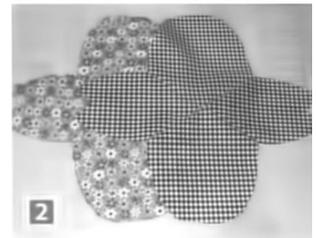
1 Выкроите по две детали из основной и подкладочной тканей, прибавив на припуски по 1 см. Из синтепона также выкроите по 2 детали, но припуски на шов не делайте (**фото 1**). Для сумочки подбирайте х/б и хорошо драпирующиеся

ткани в приглушенных тонах. Для основы и подкладки используйте ткань в одной цветовой гамме.

2 Детали основы сложите с синтепоном и простегайте заготовки фигурным зигзагом. Затем прогладьте. Сшейте по четыре тканевые детали вместе в основании из основной и подкладочной тканей (**фото 2**). Затем сложите обе заго-

товки лицом вовнутрь. Прошейте маленький округлый изгиб сверху и снизу, который отмечен черточками на выкройке. А также прошейте V-образный вырез с обеих сторон.

3 Теперь возьмитесь за середину детали из ткани и середину детали из подкладки и растяните ткань и подкладку в стороны. Края, которые встретятся при этом, а



именно, подкладка с подкладкой и ткань с тканью между сшитыми зонами, прошейте на машинке прямой строчкой. На подкладке с одной стороны оставьте участок не зашитым для выворачивания. Срежьте излишки припусков на швы и выверните сумочку налицо (**фото 3**).

4 Пришейте фермуар к сумочке вручную, начиная от центральной части к боковым частям. Выкроите по 4 детали листочков. Сложите их парно и прошейте, выверните налицо. Контрастной нитью прошейте заготовки в край и прожилки листьев. Отпарьте заготовки. Сложите листочки вместе и прикрепите их как декоративный элемент на сумочку, зафиксировав пуговицей.

Автор изделия Елена Киряшина.

Учимся экономить

В нашей семье продукты не выбрасывают

Я горжусь тем, что в нашей семье продукты не принято выбрасывать в мусорное ведро. Ведь из остатков всегда можно приготовить полноценное блюдо. Не доели гречневую кашу на завтрак и где-то в глубине холодильника лежит кусочек копченой колбасы? Беру головку лука и одну морковку, измельчаю, обжариваю на подсолнечном масле. Туда же добавляю ложку томатной пасты и перемешиваю с гречкой. Немного тушу и в конце высыпаю в сковороду нарезанную мелкими кусочками колбасу. Получается очень сытно и вкусно! Из забытого пюре делаю запеканку или добавляю его в котлеты. А в оставшиеся пустые макароны вливаю одно яйцо, немного молока, добавляю сливочное масло и запекаю в духовке.

Светлана.

Половину порции масла заменяю маргарином

Я очень люблю печь, балую семью выпечкой чуть ли ни каждый день. А так как во многих рецептах присутствует сливочное масло, которое стоит недешево, научилась экономить. Половину порции всегда заменяю маргарином хорошего качества. Он дешевле, а вкус выпечки от этого не страдает. Еще, когда пеку пирожки, добавляю в тесто сметану, которая не испортилась, но подсохла или стала кисловатой.

Юлия.

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ ПИЩЕВАЯ СОДА

Это копейное средство справляется с кучей проблем.

* **Вместо освежителя.** Накапайте в емкость или небольшую коробочку с содой пару капель ароматического масла и поставьте в платяной шкаф. Если использовать масло лаванды, это еще и от моли защитит.

* **Нет дрожжей в доме?** Не беда. Смешайте аспирин с содой (1:1). Только есть один нюанс - тесто не поднимется, пока не попадет в духовку. Зато уж там...

* **Порошок для посудомойки.** Смешайте 2 чайн. ложки соды с 2 чайн. ложками порошковой буры - эффективное моющее средство готово. Кстати, посудомоечную машину время от времени надо лечить от запахов той же содой. Рассыпьте на поддон половину чашки соды, а потом прогоните машину на режиме ополаскивания.

* **Лечимся от ожогов.** Добавьте соду в ледяную воду, смочите в ней тряпочку - и на ожог. Продолжайте прикладывать, пока жжение не пройдет. Обгорели на солнце? Растворите 4 чайн. ложки соды в стакане воды, смочите в растворе салфетку и обработайте пораженные участки.



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Что я только против муравьев не использовала! Лимон, табак, соль...

Каждую весну эти крошечные рыжие бестии досаждают мне своим присутствием везде: на газовой плите, на столе, на полу, на подоконнике. Что я только против муравьев не использовала! Лимон, табак, соль... Помню, как-то мама посоветовала разложить на полу зеленые веточки помидора. На какое-то время насекомые исчезли, а потом опять появились. Но самый лучший способ мне подсказала фармацевт из аптеки. Надо взять в равных пропорциях желток вареного яйца, борную кислоту и мед (или сахарный сироп). Все тщательно перемешать, скатать небольшие шарики и разложить их в потайных местах. Но так, чтобы маленькие дети не смогли до них дотянуться. Например, за холодильником, за плинтусом, за кухонной мебелью, под ванной. Этот рецепт помогает избавиться и от тараканов.

Анжелика.

Яичную скорлупу моя бабушка собирает, сушит и пускает в дело

Мы, не задумываясь, выбрасываем яичную скорлупу в мусорное ведро. А моя бабушка всегда собирает ее, высушивает. Потом использует как удобрение для комнатных цветов, добавляет в корм домашней птице. По весне

скорлупки наполняет грунтом и высевает в них семена. Такая «посуда» хороша тем, что рассаду можно высаживать в грунт прямо в ней. Единственное, что надо будет сделать перед посадкой, это немного ударить по скорлупе молоточком или другим подходящим предметом, чтобы нарушить ее целостность. Добавляет бабушка скорлупу и в грунт, но делать это лучше осенью, так как разлагается она долго.

Марина.

Пакеты пригодятся, если нужно что-нибудь подшить

Шить я практически не умею, даже пришить пуговицу - большая проблема, а ситуации, когда надо что-нибудь отремонтировать, бывают частенько. Чтобы подшить штанины брюк или подол юбки, вырезаю из пакета полосочку, кладу ее изнутри на штанину или подол, загибаю на нужную длину и проглаживаю утюгом. Полиэтилен плавится, и загиб держится столько, сколько надо. По тому же принципу делаю аппликации. Вырезаю детали вместе с пакетом, раскладываю на основном фоне и глажу утюгом. В некоторых случаях заплатку на дырку тоже можно не пришивать, а припаивать. Еще пакеты помогают защитить ноги от промокания. Достаточно надеть их поверх носков или колготок и обуться.

И. Девятилова.

Пригодится

* **Чтобы швы между кафельными плитками всегда были белыми, налейте в бутылку с разбрызгивателем самую дешевую водку и во время уборки брызгайте на швы. Водка убьет грибок и плесень.**

* **Избавить обувь от запаха надолго поможет перекись водорода. Протрите обувь внутри ваткой, смоченной перекисью, и дайте хорошо высохнуть.**

* **Отличная полироль для мебели получается из оливкового масла и лимонного сока. Достаточно смешать все в равных пропорциях, побрызгать на деревянную поверхность и протереть тряпочкой.**

Салон красоты

ПЛАН ВАШЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Подготовка к весне - приятные хлопоты, ведь это забота о себе любимой! Привести в порядок кожу, волосы, фигуру не так сложно, как может показаться вначале.



Полное очищение

За зимний период в организме успевает накопиться немало вредных веществ. Лучший способ очищения - посетить баню! По желанию можно отправиться в русскую парную, хаммам, сауну.

Под воздействием горячего воздуха поры раскрываются, лишняя грязь выходит. Улучшается циркуляция крови, что помогает в буквальном смысле обновить организм. Преображение в бане возможно при следовании нескольким правилам.

✦ *Захватите с собой косметические средства.* Это могут быть скраб, маска, смесь для обертывания. После того как тело разогреется, можно приступать к процедурам. В бане они принесут больший эффект!

✦ *Парьтесь с веником.* Это прекрасный массаж, который разгонит кровь и поможет проработать проблемные зоны - бедра, бока, живот, ягодицы. Для этих целей лучше всего подойдет березовый веник.

✦ *Много пейте в бане!* Это поможет поддержать водный баланс и вывести больше шлаков и токсинов.



Проверьте косметичку

Зимой кожа испытывает стресс, становится сухой и безжизненной. Перед наступлением весны ее необходимо реанимировать с помощью смены как декоративной косметики, так и косметики по уходу.

Плотные питательные средства должны уступить место легким гелевым текстурам. Для придания коже тона можно использовать СС-кремы, а для закрепления макияжа минеральную пудру. Снимать мейк-ап стоит с помощью мицеллярной воды.

Смело продолжайте курс пилингов или начните его! Сейчас - самое время, пока солнце еще не такое яркое. С помощью пилинга можно обновить кожу, избавиться от ороговевших клеток.

Чтобы увлажнить лицо, приобретите сыворотку с антиоксидантами. Также обратите внимание на средства с ги-

алуроновой кислотой, ореховыми маслами, экстрактами какао-бобов и алоэ. Для дополнительного увлажнения можно использовать домашнюю маску. Курс - 2 раза в неделю, продолжительность - 1 месяц.

1 ст. л. картофельного крахмала смешать с 2 ст. л. натурального йогурта, 1 яичным белком и 1/2 ч. л. лимонного сока. Нанести массу на лицо, оставить на 15 минут, затем смыть.

✓ **Начните пользоваться средствами с SPF-фактором. 20 единиц будет достаточно для первых месяцев весны.**



Губы, созданные для поцелуев

После зимних холодов у многих губы становятся сухими и потрескавшимися. Как исправить ситуацию?

Пользоваться гигиенической помадой - обязательно! Причем, обновлять слой нужно регулярно, потому что, как правило, на губах помада держится недолго.

Основной уход должен быть перед сном. 2-3 раза в неделю можно баловать себя вкусным скрабом, который удалит омертвевшие частицы кожи. Состав прост: сметана, мед или растительное масло с любым мелким абразивом -

молотым кофе, сахаром, корицей.

Несколько раз в неделю желательно обрабатывать губы с помощью мягкой зубной щетки. Круговыми движениями пройдите по губам. Это усилит кровоток и обновит кожу. После этого необходимо нанести любой увлажняющий крем для губ или бальзам.

✓ **В качестве питания на ночь можно нанести на губы любое косметическое или обычное растительное масло в небольшом количестве.**



Вегетарианские недели

Очистить организм не только на внешнем, но и на тонком внутреннем уровне помогут, так называемые, вегетарианские недели.

Вегетарианство бывает разным: от исключения из рациона только мяса и рыбы до сыроедения. Как правило, вегетарианцы отказываются от жиров животного происхождения, мяса, рыбы и молочной продукции. Выберите вариант, комфортный для вас, и проведите семь дней на вегетарианской пище. За это время вы сможете вывести лишние шлаки, очистить сосуды, улучшить работу ЖКТ. Обычно вегетарианские недели проводят раз в месяц. Кстати, если вы до сих пор считаете, что вегетарианство - это невкусно, просто вслушайтесь в меню! Картошечка, жаренная на растительном масле, фруктовый смузи, тушеные овощи в горшочке, запеченная тыква, легкие салатики, блинчики с грибами. Попробуйте!

Ешьте больше фруктов и овощей! Это важно как для фигуры, так и для кожи.

Новые формы для нового сезона

Пришло время активного ухода за проблемными зонами. Примерно за месяц можно значительно улучшить ситуацию.

Косметологи рекомендуют 1-2 раза в неделю делать обертывания. На кожу можно нанести жидкий мед, глину (лучше всего действуют голубая и черная), яблочный уксус (обязательно развести в воде в соотношении 50:50). Сверху - пищевая пленка и теплые домашние штаны. В таком виде необходимо провести 30-40 мин. Затем можно смыть состав.

Перед обертыванием кожу желательно разогреть растираниями. Можно выполнять их с помощью специальной щетки с ручкой, жесткой рукавицы или мочалки, и обязательно делать это на сухую кожу.

Раз в неделю, когда обертывание не выполняется, на проблемные зоны после душа наносите антицеллюлитную маску.

Соединить 20 г прессованных дрожжей с 5 ст. л. сливок (жирность - 10-20%) и 3 ст. л. жидкого меда. Перемешать состав так, чтобы получилась однородная масса. Нанести ее на проблемную зону похлопывающими и растирающими движениями, оставить на 10 минут, смыть. После этого использовать антицеллюлитный крем.



Привести

В порядок волосы

Весной можно снять головные уборы, но готовы ли ваши волосы к выходу в свет? Как правило, после зимы они тусклые и безжизненные. Вернуть им прежний вид поможет комплекс процедур.

На время откажитесь от термоприборов и сложных укладок. В переходный период лучше освободить волосы от лишней нагрузки.

Далее, обратите внимание на состав шампуня и ополаскивателя, которые вы используете. Желательно, чтобы в нем присутствовал хотя бы один из следующих ингредиентов: аргановое масло, витамин Е, экстракт бамбука, экстракт алоэ вера, глицерин, кератин. Перед весенним сезоном стоит включить в уход за волосами питательные маски, которые восстановят структуру волос, поврежденную после зимы. Вот несколько рецептов.

Кокосовая. Растворить 1 ч. л. кокосового масла. Добавить к нему 5 ст. л. натурального йогурта и 1 яичный желток. Перемешать, нанести полученную массу на корни волос. Оставить на 20 минут, после чего смыть.

Желатиновая. 1 ч. л. желатина развести в 100 мл теплой воды. Слегка подогреть на водяной бане. Добавить 1 ч. л. касторового масла и 2 капсулы аптечного витамина Е. Нанести на корни волос, распределить по всей длине. Оставить на 20-30 минут, затем смыть.

Масляная. Смешать по 2 ст. л. оливкового, репейного и касторового масел. Слегка подогреть массу на водяной бане, нанести на волосы. Оставить на 30-40 минут, затем смыть шампунем.



Чем помогут в салоне красоты?



В начале весны обратите внимание на косметические процедуры в салоне красоты.

Мезотерапия и биоревитализация. Обе процедуры представляют собой подкожные инъекции. Отличие лишь в том, что биоревитализация выполняется гиалуроновой кислотой, а при мезотерапии используется любой косметологический коктейль.

Парафинотерапия. Ваши руки скажут вам спасибо! Благодаря воздействию горячего воска, они вернут мягкость и увлажненность.

Озонотерапия. Инъекции кислородно-озоновой смеси улучшат микроциркуляцию кожи лица, что делает ее свежей и подтянутой.

Миостимуляция. За счет специального прибора происходит воздействие электрического тока на мышцы. Это улучшает тонус кожи, устраняет мелкие морщины. Процедура может проводиться как на лице, так и на остальных участках тела.



БЛЮДО ИЗ РЫБЫ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Рулетки на подушке из шпината

По 300 г шпината и филе рыбы (при гипотиреозе выбирайте морскую рыбу, при гипертиреозе - речную), 1 яйцо, 1/2 стакана сливок, 2 цуккини, 150 г шампиньонов, 1 чайн. ложка мускатного ореха, соль, перец. Филе рыбы пропустите через мясорубку. Отделите белок от желтка. Фарш вымесите вместе с белком, посолите, поперчите, влейте половину сливок. Один цуккини порежьте вдоль на восемь тонких ломтиков. На них уложите рыбный фарш, аккуратно сверните рулетиком и закрепите шпажками. Второй цуккини порежьте кусочками. Шампиньоны порежьте дольками и посолите. Шпинат помойте, уложите на дно формы, сверху на шпинат выложите шампиньоны, цуккини и рыбные рулетики. Полейте сливками, посыпьте мускатным орехом и запекайте 15 минут в духовке при 180 градусах.

Салат картофельный с зеленым луком

500 г картофеля, 2 луковицы, зе-

лennyй лук, 3 яйца, 1 банка консервированной морской капусты, 150 г майонеза, 30 г листьев салата, 2 ст. ложки нарезанной зелени, соль.

Картофель отварите в мундире. Очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте. Лук мелко нашинкуйте и смешайте с яйцами и картофелем. Добавьте морскую капусту, нарезанную зелень и листья салата. Посолите, заправьте майонезом.

Морская капуста с сельдью
250 г филе сельди, 50 г отварной морской капусты, 100 г черствого пшеничного хлеба, 1/4 стакана молока, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка 3%-го столового уксуса, 1 чайн. ложка сахара

Яблоки очистите от сердцевин и кожуры. Лук нашинкуйте. Хлеб замочите в холодном молоке, затем отожмите. Филе сельди пропустите один раз через мясорубку, а во второй - вместе с яблоками, хлебом, морской капустой и луком. Добавьте масло, уксус, посолите, всыпьте сахар и перемешайте.

Пригодится

- * После сырой рыбы, яиц, теста вымывать посуду начинают только в холодной воде.
- * Первые блюда не подают сразу с пылу-жару. После завершения приготовления блюдо должно постоять как минимум минут 10.
- * Томаты и томатную пасту не зря добавляют в самом конце приготовления овощных блюд — в начале процесса они придадут овощам жесткость.

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

200 г 25%-ной сметаны, 50 г свежего очищенного имбиря, 3 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 2 яйца, 1 лимон, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 пакета ванильного сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка коньяка или ликера, 2 чайн. ложки какао, горсть очищенных семечек.

Очищенный имбирь натрите на мелкой терке в отдельную посуду. Натрите цедру лимона и выжмите сок из него, сок и цедру - в разные емкости. Смешайте яйца, сметану, обычный и ванильный сахар, масло, коньяк, добавьте сок лимона. Всыпьте муку с разрыхлителем, добавьте тертый имбирь и цедру лимона, хорошо перемешайте. Тесто разделите пополам, в одну половину добавьте какао. На противень положите бумагу для выпечки и смажьте ее маслом. С помощью чайной ложки лепите желуди: из светлого теста делайте сам желудь, из темного - его шляпку. Посыпьте шляпки семечками. Запекайте в духовке до золотистого цвета.

В доме малыш

Тыквенный кисель



600 мл тыквенного сока, по 0,5 чайн. ложки сахара и крахмала, 2 стакана воды.

Небольшой ломтик тыквы натрите на мелкой терке, отожмите сок. Смешайте его с водой и доведите до кипения. Всыпьте сахар, добавьте разведенный в воде крахмал и варите 3-5 минут. Снимите кисель с огня, охладите.

Брокколи с рисом и морковью

250 г отварного риса 40 г моркови, 150 г отварной брокколи, половина луковицы, 30 г корня сельдерея, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь и корень сельдерея натрите, лук измельчите и тушите в масле 5 минут. Добавьте молоко и готовьте еще несколько минут. Кусочки брокколи смешайте с рисом и овощами, выложите в форму и запекайте при 180 градусах 20 минут.

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С МАКАРОНАМИ

700 г фарша, 120 г макарон, яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки манки, 1 ст. ложка крахмала, 2 зубчика чеснока, куркума, перец, соль, зелень.

Сварите макароны, откиньте на сито и посыпьте куркумой. Выложите на пленку, сверните в колбаску и положите в холодильник на 30 минут. В фарш добавьте яйцо, чеснок, перец, соль, растопленное сливочное масло, манку и крахмал. На фольгу выложите фарш, посыпьте зеленью. Выложите на край колбаску из макарон. Аккуратно с помощью фольги сверните в рулет. Выпекайте в духовке 40 минут при 190 градусах. Откройте фольгу и минут 10 дайте рулету подрумяниться.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КРАПИВОЙ

180 г муки, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки воды, листочки крапивы, 450 г творога, 2 яйца и 1 желток, 75 г сыра, соль, перец.

Для теста в миску просейте муку со щепоткой соли, добавьте кусочки масла и разомните в крошку. Постепенно введите воду. Тесто оберните пленкой и отправьте на час в холодильник. Крапиву пробланшируйте в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем опустите в холодную воду. Просушите и крупно порежьте. Взбейте творог с яйцами и желтком, добавьте соль, перец, крапиву. Тесто раскатайте в круг и выложите в форму, сделав высокие бортики. Выложите сверху творожную массу и посыпьте тертым сыром. Запекайте 35 минут при 200 градусах.

САЛАТ «КРАСОЧНЫЙ» С ОРЕХАМИ

15 грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 3 плавящихся сырка, по 2 сырой моркови и вареной свеклы, майонез, соль, перец.

Морковь, свеклу и сырки натрите на мелкой терке, чеснок и орехи измельчите. Выкладывайте слоями: 1-й - морковь с 2 зубками чеснока, 2-й - плавленые сырки, 3-й - свекла с оставшимся чесноком. Каждый слой смажьте майонезом, посолите, поперчите. Сверху салат посыпьте грецкими орехами.



ПАШТЕТ МЯСНОЙ «ВКУСНЯШКА»

Для его приготовления понадобится 400 г отварной говядины, 100 г отварного куриного филе, 150 г сливочного масла, 150 мл молока, 3-4 чайн. ложки просеянной муки.

Говядину и куриное филе измельчаю в блендере. В кипящее молоко вливаю

разведенную в холодной воде муку, смешанную с маслом (1/4 нормы). Хорошо вымешиваю и провариваю. Молочный соус, измельченное мясо и оставшееся масло перемешиваю, помещаю в блендер и взбиваю.

Т. Кудрявцева.



ВЕСЕННИЙ ЗЕЛЕНЬЙ СУПЧИК СО СЛИВКАМИ

Весной обязательно ем молодую крапиву, пока она нежная и полна витаминов. Листья обдаю кипятком, чтобы не жглись. Для приготовления супа понадобится немного сливочного масла, измельченная луковица, 400 г картошки, нарезанной кубиками, 200 г мелко нарезанной крапивы (2,5 стакана), 1,5 л воды или бульона, 1 чайн. ложка соли, 1/2 чайн. ложки перца, на кончике ножа тертого мускатного ореха, 1/2 стакана сливок. Сначала в кастрюле обжариваю лук с солью, добавляю картофель и заливаю бульоном (водой). Довожу до кипения и томлю 15 минут. Добавляю крапиву, специи и, помешивая, варю 10 минут. Затем блендером измельчаю в пюре и вливаю сливки.

И. Дмитриевская.



ЧАЙНЫЙ КУСТ НА ПОДОКОННИКЕ

Вот уже несколько лет у меня в квартире живет оригинальное растение - чайный куст. Он отлично растет, цветет и плодоносит в комнатных условиях. Семена покупала в магазине. Они должны быть не менее 12 мм в диаметре с темно-коричневой скорлупой и белым ядром. Высаживать семена в почву лучше всего зимой или ранней весной на

глубину 3-4 см, в каждую ямку класть по 5-6 семян. Перед посевом семена нужно поместить в воду комнатной температуры на двое суток. Если какие-то из них всплывут, сажать их нельзя. Через месяц после посева ждите всходы. В первый год кустик достигает высоты 20-25 см.

Инна Попова.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ АЛОЭ

Если вы залили алоэ и ствол у растения начал гнить, его можно спасти! Острым ножом, предварительно протертым спиртом, отрежьте здоровую часть. Черенок положите на подоконник, чтобы он немного подсох. Через три дня посадите его в новую землю. Земля для алоэ должна состоять из равных частей дерна, листового перегноя и крупного речного песка. Если вы планируете посадить новый черенок в предыдущий горшок, сначала выбросьте старый грунт, а горшок тщательно промойте теплой водой с



мылом, после чего обработайте раствором марганцовки.

Светлана Мархасина.

ДНЕВНИК ОГОРОДНИКА

Чтобы зимой не скучать по дачным заботам, я завела красивый блокнот, который подписала «Огородный дневник». Он у меня всегда под рукой. Длинными морозными вечерами составляю план посадок - это помогает на следующий год соблюдать севооборот. На отдельной страничке у меня список понравившихся сортов овощей. С ним иду в магазин, он помогает не растеряться в ассортименте. В конце дневника у меня памятка: туда выписываю советы дачников из журналов и рецептов настоев от вредителей, ведь всего в голове не удержать.

Елена Синцова.



Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

+ + +

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.

+ + +

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.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Поздравления

Нину ГУБЕЛАДЗЕ,
подругу детства, поздравляю
с днем рождения
и Вербным воскресеньем.

Детство помнится прекрасным,
Отмечали именины,
Наша Нина Губеладзе
И моя сестра Ирина.
Много грусти и печали
Вместо радости отныне,
День рожденья отмечаю
Две подруги дорогие.
Вспоминается всем сердцем
И Санзона, и Авчала,
В том далеком, светлом детстве
Дружить вечно обещала.
Ниночка! Живи счастливо,
От души тебе желаю,
Доброй будь, неповторимой.
С днем рожденья поздравляю.

*С уважением, сестра Ирины, твоей
подруги детства, Анна Орфаниди.*

Ирму ТХИНВАЛЕЛИ
поздравляем с 50-летием
со дня рождения и Вербным
воскресеньем.

Счастливым, светлым этот день,
Ведь двадцать первого апреля
Стало прекрасно, ясно всем,
Родилась Ирма Тхинвалели.
Подарки мы дарить спешим,
И от души шлем поздравленья,
В стихах твоих мир добр, любим,
Засияй, Ирма Тхинвалели!

*С уважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Ирина Габляни, Манана
Зазикашвили, Нана Кикутадзе, Иамзе
Арвеладзе, Маквала Гонашвили, Тамара*

*Габрошвили, Лили Ботева, Лела Метревели,
Майя Хоперия, Натали Сацерадзе,
Нино Цулеискири, Мадонна Каландия,
Эрминия Карастоянова, Майя Лобжанидзе,
Маквала Звиадаури, Лаура, Лия и Манана
Гудушаури, Лали Ратиани, Лейла Вадачко-
рия, Марина Колхиташвили, Гулнази
Хараишвили, София Шарафян, Это
Мдинарадзе, Наили Нижарадзе, Биета
Абшилава, Нино Цихелашвили, Натия
Сацерадзе, Лейла Иасашвили, Белла
Алания, Диана Анфимиади, Лизи Будагаш-
вили, Майя Цикаришвили, Тети Орбелиани,
Марина Бурдули, Иветта Павлиашвили.*

Татьяну ШЕМШУР-ПИРАНИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения и
Вербным воскресеньем.
Борись за справедливость неустанно,
Пусть любит от души тебя Санзона.
Мир доброты познай душой, Татьяна,
Здорова будь, счастлива, непреклонна.

*С уважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова,
Елена Мачабели, Наталия Меладзе, Инна
Ячевская-Седькина, Тамара Лапшина,
Людмила Тевзадзе, Мери Саакова-
Энгенова, Нина Губеладзе, Натали
Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия,
Валентина Чернышова,
Ирина Бериташвили.*

Георгия СЕВАСТИДИ
поздравляем с днем рождения.
Пусть плохое будет в прошлом,
Бой печали и обиде.
Будь всегда добрым, хорошим,
Наш Георгий Севастиди.

*С уважением, Анна Орфаниди,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Нино
Ломидзе, Автандил, Анна и Константин
Бостаниди, Алла Караиланиди, Жанна
Еджубова, Севиль Енчиева, Анемона
Иродопуло, Елена, Зоя, Лариса и Раиса
Назлиди, Анемона Иродопуло, Валентина
Гладко, Лознгрин Кириакиди, Антонина
Юданова, Марина Петросян, Иза Гобечия,
Каха Херхеулидзе, Натали Сацерадзе,
Йоргос и Ксения Спиранди, Мира
Триандафилиди, Эрида Мустиди, Варвара
Каниди, Гликерия Уранопуло, Ирина,
Спирула и Яннис Икономиди.*

Аиду МХИТАРЯН
поздравляем с днем рождения.
Верить в мечту и светлым дням
И не сдаваться пожелаем.
Нашу Аиду Мхитарян
Стихом и песней поздравляем.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена
Микелашвили, Ирина Санадзе, Инесса
Кривошеева-Родина, Алла Титвинидзе,
Светлана Кожевникова, Алина Абдулхали-
лова, Елена Джапаридзе, Лика и Феня
Тунян, Айнель Гулиева,
Аиша Наврузова, Ирина Сварчук.*

Нашу дорогую Ирину СОЛЕЙ
поздравляем с днем рождения.
Вы знаете, что прожитые годы – это
наше богатство. Желая вам долгих,
счастливых лет жизни, долголетия. Вы
всегда справедливо защищали, весь
мир прекрасно познавали. Я вас люблю,
да хранит вас Господь Всевышний.
Лиана Манукян.

Улыбнитесь

Ночью полиция останавливает подвыпившую девушку.
— Куда спешите? — На лекцию! — Кто же в такой час читает
лекции? — МУЖ!

+ + +

**Сходишь на родительское собрание и полночи дума-
ешь: "Как же мы учились — то?! Без кулеров, без жа-
люзи? Мало того — для каждого предмета не было спец-
тетради... и, ооо УЖАС — мы поля САМИ чертили".**

+ + +

Приходит мужик поздно вечером домой. Пьяный и помя-
тый. Жена его встречает, улыбается вся: — Привет, мой Су-
пермэн. — Где ты был, мой Супермэн? — Пойдем, накормлю

тебя ужином, мой Супермэн... — Пошли спать, мой Супер-
мэн. Муж не выдерживает и спрашивает: — А с чего ты
меня Супермэном стала называть? — А только супермэны
трусы поверх брюк носят.

+ + +

**— Как я вас узнаю? — Вам навстречу будет идти де-
вушка и вы подумаете — хоть бы не она! Так вот, это
будуя.**

+ + +

— А меня вчера собака покусала! — Бешеная? — Нет, нор-
мальная. Что я, дурак — бешеную собаку за хвост дер-
гать?!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Лир. Африка. Вече. Зов. Оялин. Лучко. Овод. Сакэ. Лувр. Барвинок. Муар. «Гараж». Галка. Тал. Тапа. Цеце. Рында. Депо. Слово. Поток. Пат. Полоса. Америка. Дадон. Мак. Коч. Кант. Тамада.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Парадокс. Абзац. Довод. Дворняжка. Лепет. Лак. Эрг. Порода. Клин. Валенок. Сон. Мир. Бант. Нат. Бел. Ложа. Гам. Чубук. Мат. Меч. Гарус. Дека. Корма. Филозов. Улан. Оптика. Опак. Дева. Код. Провод. Рама. Отдача.

СВЕТЛАНА ДОКТОР
ПОДРУГА
железный друг женщины

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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Недавно мои хорошие знакомые - Марина и Игорь - купили себе квартиру. Пригласили на новоселье. Они мечтали о своем уголке около пяти лет. Когда я осторожно поинтересовалась, как же им удалось достичь цели, услышала следующее. Как-то Игорь отправился на рыбалку, а Марина попросилась вместе с ним. Поймал Игорь крупную рыбку, но Марина убедила мужа отпустить

ее на волю. «Рыбка такими глазами на меня посмотрела... Я ее пожалела и отпустила. И при этом попросила исполнить наше сокровенное желание, чтобы у нас наконец появилась своя квартира». Не прошло и года, и молодые обзавелись жильем. Вот теперь думаю своего супруга на рыбалку отправить и вместе с ним поехать...

Елена Грозная.

НЕ РАЗЛЕЙ ВОДА



Считается, что собака кошке - враг. Но мои питомцы доказали обратное! Они все делают вместе: гуляют, спят, едят. Однажды они не вернулись с улицы. И я пошла искать «загулявших» животных ночью. На дворе поздняя осень и, мягко говоря, зябко. Увиде-

ла беглецов за домом. Пес, обняв Мурку, грел ее. Загнала их домой, и эта парочка так и спала в обнимку. А как-то раз учудили питомцы: сделали подкоп под забором. Я посмотрела видео с камер (установила на всякий случай): кошка показывает собаке, где именно рыть землю, пес - роет. Потом Мурка пытается пролезть в «туннель», и собака опять роет. И все бы ничего, но мне пришлось объяснять соседям, как эти хитрюги оказались на их участке и потоптались на грядках. Вот такая сладкая парочка!

Светлана.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

Я - сладкоежка и давно смирилась с этим. Но недавно моя страсть чуть не привела к катастрофе. Захожу я как-то раз к начальнику в кабинет. Его нет на месте, а на столе лежит гора конфет. У меня аж слюни потекли! Думаю, возьму одну, босс ничего не заметит. Хватаю самую аппетитную - ярко-желтого цвета, со странным названием «фреш», разворачиваю и почти кусаю, но в нос бьет резкий запах химии. Присмотрелась к упаковке, а это брусочек освежителя для унитаза! Больше ничего брать без спроса не буду...

Кристина О.

БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ

Мой лучший друг в 90-е, когда мы были детьми, поехал в лагерь. Тогда было время дефицита, мы жили очень скромно. Вы и представить себе не можете, как я удивился, когда, вернувшись из лагеря, друг вручил мне целый пакет с яблоками, апельсинами, печеньем и конфетами. Он копил полднишки для меня! Моя мама тогда сказала про него: «Маленький человек с большим сердцем». Кстати, сегодня он мало изменился: все готов отдать своим близким. Значит, характер действительно формируется в детстве.

Олег Романов.



Уроки стиля

Можно ли надевать платье поверх брюк?

Вопреки мнению о несовместимости этих элементов гардероба, модницы продолжают их носить. Они уверены: это не только стильно, но и практично! Не стоит бояться составлять многослойные образы. Начать эксперименты можно с нейтральной цветовой гаммы и простых фасонов, затем постепенно перейти к сложным. Самое удачное сочетание: платье-рубашки или платье-кимоно в комплекте с любыми брюками - от кюлотов до брюк-сигарет. В данном случае выбор будет зависеть от ваших фигуры и роста. Удачно смотрятся варианты, выдержанные в одной цветовой гамме или с одинаковым принтом. Такой наряд выглядит эффектно, как единый костюм, который, к тому же, визуально удлиняет силуэт. Если у вас в гардеробе есть платья или сарафаны, которые кажутся вам слишком короткими, попробуйте примерить их с брюками! Возможно, вы создадите новый интересный образ. Уместными брюки также станут в комплекте с платьями с глубокими вырезами до бедра и с полупрозрачными.



Как носить длинный шарф?

Длинный шарф - универсальный аксессуар для любого образа. Есть несколько вариантов его ношения. Среди них:

Шаль. Полностью разверните шарф, накиньте на спину. Свободные концы останутся над локтями: они будут сохранять тепло. Чтобы сделать акцент на талии, используйте широкий пояс.

Классическая петля. Шарф нужно сложить пополам, накинуть на шею, а его концы вставить в образовавшуюся петлю и затянуть.

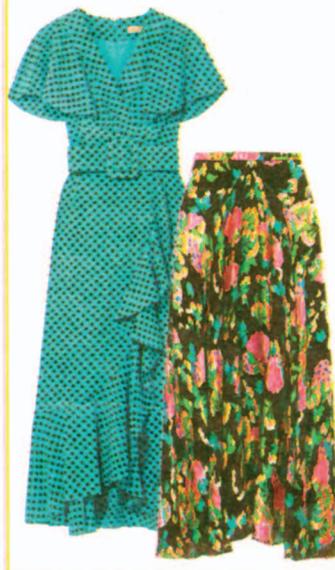
Снуд. Можно обернуть шарф вокруг шеи несколько раз, оставив концы свисать. А если спрятать их под верхней одеждой, то шарф будет выглядеть уже как снуд.

По диагонали. Закиньте один конец шарфа по диагонали на противоположное плечо и зафиксируйте его брошью.

Крест-накрест. Набросьте шарф на шею, концы спустите на плечи спереди. Правый конец переложите через левое плечо, левый - через правое. Сзади скрестите концы шарфа и снова перебросьте их вперед, продев через петлю спереди. Получится перевитый узел.

Какие принты будут в моде в 2019 году?

Среди классических принтов будут в тренде: полоска в различных цветовых вариациях, клетка-тартан, гленчек, виши нежных оттенков, горошек разных размеров и цветов. Не теряет своей популярности цветочный принт. К нему добавилась принт с изображением бабочек, а также пейсли, или, как его принято называть, «огуречный» рисунок. В этом сезоне все еще популярны анималистичные принты - зебра, тигр, змея и леопард.





ПАСХАЛЬНЫЙ ПАШТЕТ

700 г куринной печени, **200 мл** сливок, **300 г** нежирной свинины, **300 г** шпика, **200 г** сырокопченой ветчины, **3 яйца**, **2 ст. л.** коньяка, **1/3 ч. л.** мускатного ореха, **8 перепелиных яиц**, сваренных **вкрутую**, **соль**, свежемолотый **черный перец**.

Куриную печень залить сливками и оставить на 40 мин в прохладном месте. Свинину и шпик дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой. Ветчину мелко нарезать. Печенку вместе со сливками измельчить блендером. Свинину перемешать со шпиком и печенкой, добавить взбитые яйца, мускатный орех, коньяк. Посолить и поперчить. Половину получившейся массы выложить в прямоугольную форму. Сверху распределить яйца. Выложить оставшуюся массу и разровнять. В форму большего размера налить горячую воду, поместить в нее форму с мясной массой и запекать 1,5 ч при 180 градусах. Готовому паштету дать остыть, затем поместить в холодильник на несколько часов. На стол можно подать с любым соусом по вкусу.

Паштет будет более нежным, если вместо свинины взять филе кролика.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

9 яиц, **1** отварная или запеченная свекла, **1 зубчик** чеснока, **100 г** твердого сыра, **100 г** творога, **2 ст. л.** сметаны, **1 ст. л.** измельченного укропа, майонез по вкусу, **соль**, **молотый черный перец**.

Яйца уварить вкрутую и дать остыть под проточной водой. Затем очистить, разрезать на половинки, желтки выложить на тарелку. Края получившихся «чашечек» фигурно нарезать. Для первой начинки свежую натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить к свежле, слегка посолить и поперчить. Положить немного майонеза и перемешать. Для второй начинки твердый сыр натереть на мелкой терке. Половину желтков размять вилкой, соединить с сыром и майонезом по вкусу. Посолить, поперчить и перемешать. Для третьей начинки творог размять со сметаной. Добавить оставшиеся желтки, укроп, посолить, поперчить и перемешать. Получившиеся начинки разложить по «чашечкам» из белков яиц и украсить по желанию.

Тертую свежую переложите в марлю и отожмите, иначе начинка получится слишком влажной.

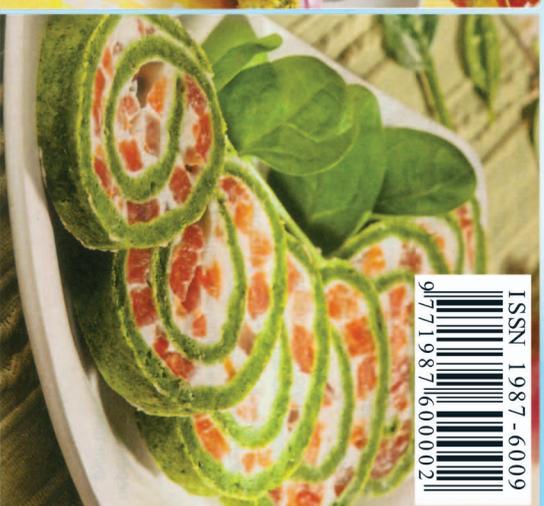


ЗАЛИВНОЕ С ОВОЩАМИ

16 перепелиных яиц, **2,5 ст. л.** желатина, **1 морковь**, **1** стебель лука-порея, **150 г** корня сельдерея, **2** стручка красного сладкого перца, **800 мл** куриного бульона, **2** веточки укропа, **3** листочка зеленого лука, **соль**, **молотый черный перец**.

Перепелиные яйца сварить вкрутую и охладить. Желатин замочить на 20 мин. Морковь и сельдерея вымыть, очистить. Лук-порея и 1 стручок перца крупно нарезать. Все овощи залить бульоном. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Бульон процедить, дать немного остыть и распуścić в нем желатин. Вареную морковь нарезать кружочками. Укроп вымыть и разделить на маленькие веточки. Зеленый лук нарезать колечками. Оставшийся стручок сладкого перца нарезать соломкой. Морковь, укроп, лук, сладкий перец и очищенные яйца разложить по креманкам. Залить теплым бульоном с желатином и дать полностью остыть. Убрать в холодильник, на 6 ч. Перед подачей украсить по желанию.

Порея можно заменить белым или обычным репчатым луком.



РУЛЕТ С ЛОССОМ

300 г шпината, **3** веточки петрушки, **2** яйца, **2 ст. л.** муки, **1 ч. л.** желатина, **130 г** филе слабосоленого лосося, **100 г** сливочного сыра, **3 ст. л.** сметаны, **2 ст. л.** лимонного сока, **соль**, **молотый перец**.

Духовку нагреть до 160 градусов. Шпинат вымыть, сложить в дуршлаг и обдать кипящей водой. Листочки петрушки поместить в чашу блендера. Добавить желтки, муку, щепотку соли, шпинат и измельчить. Белки взбить в крепкую пену. Добавить к зеленой массе и перемешать. Зеленую массу распределить тонким слоем по противню, выстланному пергаментом, и выпекать 5 мин. Корж свернуть рулетом и дать остыть. Желатин замочить в 100 мл воды на 15 мин, затем распуścić на горячей водяной бане. Рыбу мелко нарезать. Сливочный сыр взбить со сметаной и лимонным соком. Посолить и поперчить. Влить желатин и перемешать. Добавить рыбу. Снова перемешать. Распределить начинку по коржу и свернуть рулетом. Обернуть пленкой и убрать в холод на 4 ч.

Если сливочного сыра не оказалось, также подойдет жирный творог.

