

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОСТА

№23

ИЮНЬ 2019

цена:

1,5 лари

**Секрет**

**ДОЛГОЛЕТИЯ**

стр. 29

**Стрессы**

**травмируют мозг**

стр. 12

**Почему становятся  
любовницами?**

стр. 18

**Лунный календарь**

**на июнь**

стр. 32

**Сергей Воронов**

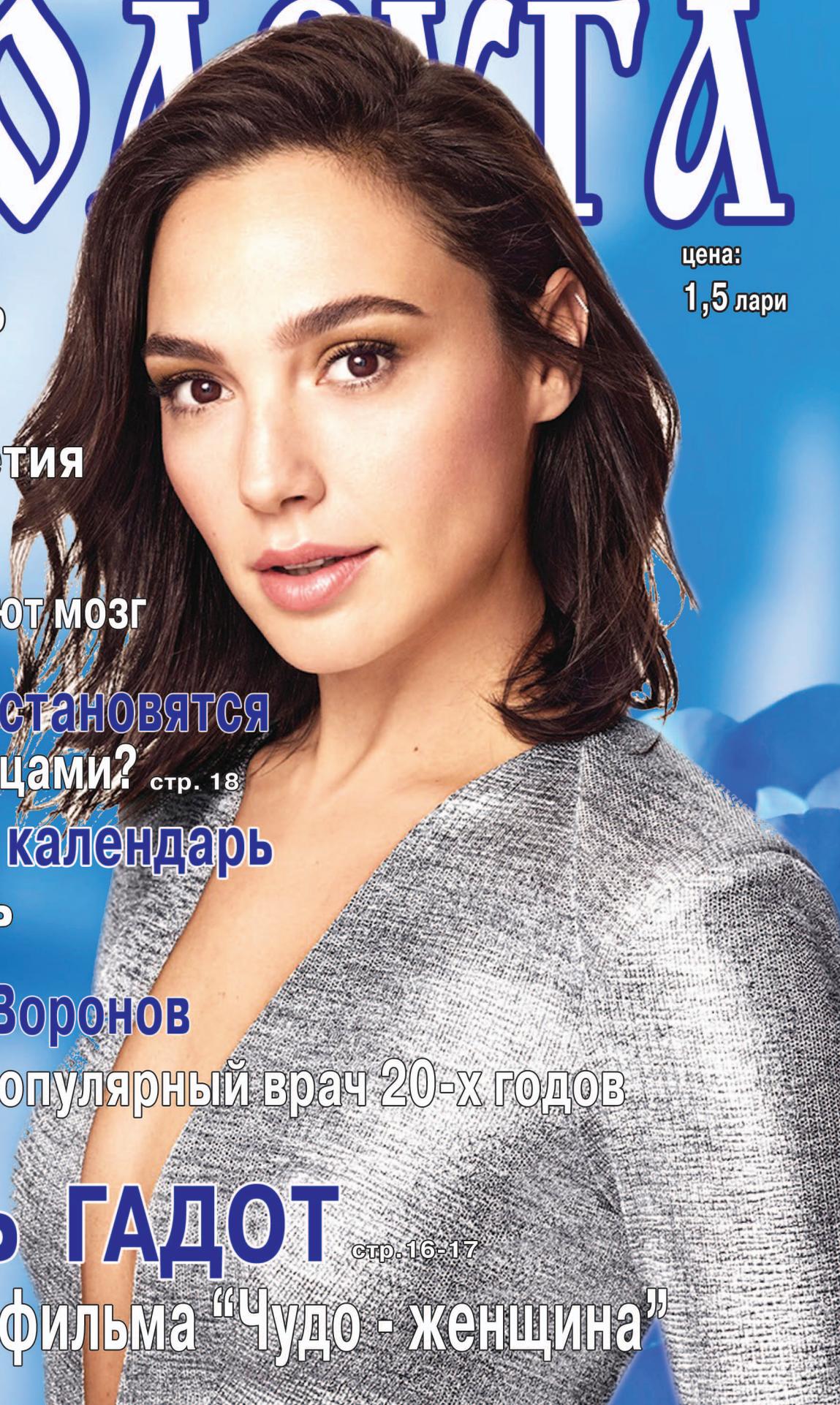
**Самый популярный врач 20-х годов**

стр. 20-21

**ГАЛЬ ГАДОТ**

стр. 16-17

**Звезда фильма "Чудо - женщина"**



МОДНЫЕ ВЕЩИ



# Платье королевы бала

Вечеринка - отличный повод поэкспериментировать, реализовать свои самые смелые идеи в образах и, конечно, почувствовать себя королевой бала!

## Плиссированные

Платья из гофрированной ткани выглядят нарядно и способны визуально скорректировать фигуру. Низ платья из плиссированной юбки поможет скрыть узкие бедра, плиссировка на лифе изделия - визуально увеличить размер груди. Такие модели к лицу стройным девушкам.



## В пол

Если вы собираетесь на корпоратив или светскую вечеринку, то обратите внимание на платья длины макси из струящихся тканей благородных оттенков. Эта модель визуально сделает фигуру стройной, добавит образу изящность.





**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

### Нельзя сметать крошки со стола

Год назад крестная, увидев, как я сметаю крошки со стола рукой, сказала, что так делать нельзя. Якобы, денег в семье не будет. И действительно, весь прошлый год мы с мужем провели в безденежье! Неужели эта примета работает?

Дело в том, что для наших бабушек и дедушек стол всегда был местом особенным. За ним собиралась вся семья, сюда садились гости. Он являлся символом семейного уюта и тепла. Поэтому и относились к нему с особым благоговением. Например, за столом нельзя было ругаться, иначе ссоры могли затянуться надолго. Собираясь в дальний путь, следовало непременно подержаться за краешек обеденного стола - на удачу.

Многие подобные приметы работают до сих пор. В

том числе, примета, касающаяся крошек. Сметать их, конечно, можно, но делать это нужно особым образом. Во-первых, нельзя смахивать крошки на пол. Некоторые хозяйки так делают, чтобы потом просто подмести пол. Но так вы рискуете потерять деньги, как верно и говорила ваша крестная. Во-вторых, крошки не сметаю рукой. Это к возможным скандалам. Как же быть? Убирать крошки лучше чистой тряпочкой, а не рукой. Тогда и неурядиц в вашем доме не будет, и деньги в нем будут водиться.

Марина.

### Я живу не своей жизнью...

Меня беспокоит неопределенность в жизни. Постоянные переживания, смена настроения. Сейчас учусь, но перспектива работать по специальности меня совсем не радует. Хочу в дальнейшем открыть свое дело и работать на себя. Но получится ли?

Анастасия Потопович.

Советую вам продолжать учебу. Даже если сейчас вам кажется, что полученные знания в дальнейшем не пригодятся, все равно учитесь. Лишним это не будет: как минимум, вы наберетесь опыта. С собственным делом не торопитесь. Начинать что-либо свое нужно не раньше, чем через три-четыре года. Это будет наилучшее время именно для вас. При этом, у вас будет выбор. На что вы решитесь - сказать сейчас не могу. Но если соберетесь открыть свое дело, проведите ритуал, про который я вам сейчас расскажу.

Для проведения ритуала вам нужна будет фигурка курицы. Совершенно любая!

Она символизирует собой благополучие. Будет приносить вам не простые яички, а золотые. Поставьте фигурку в том месте, где будете начинать свой бизнес, например в магазине, если он будет связан с торговлей. Если как такового места еще нет, положите курочку в сумку. Пускай все время там лежит. А вы каждый день доставайте ее, берите в руки и приговаривайте:

«Дедке до бабке золотое яичко снесла и мне снеси! Обогати, ручки позолоти, голый не оставь. Оберегай любое мое начало. Аминь»,

Делать это нужно, минимум, в течение месяца, не пропуская ни одного дня.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ  
ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**

Журналы до 1945 года, плакаты.  
Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.

Тел.: 591-75-35-38

### Скарлетт Йоханссон собралась замуж за комика



Американская актриса Скарлетт Йоханссон и комик Колин Жост, известный по шоу Saturday Night Live, помолвлены. Об этом сообщает Associated Press.

По словам представителя артистки Марселя Паризо, пара решила пожениться после двух лет знакомства. Точная дата свадьбы пока не назначена.

С 2008 по 2010 годы 34-летняя Йоханссон состояла в браке с актером Райаном Рейнольдсом. В 2014 году звезда второй раз вышла

замуж за журналиста Романа Дориака. Пара официально развелась в сентябре 2017 года. У них есть пятилетняя дочь Роуз Дороти Дориак.

В августе 2018-го Йоханссон признали самой высокооплачиваемой актрисой по итогам прошлого года. За 12 месяцев она заработала 40,5 миллиона долларов. Ее доходы увеличились в четыре раза после участия в съемках фильма «Мстители: Финал», который вышел на экраны 22 апреля.

## Ваш шанс

# ВРАГОВ БОЛЬШЕ НЕТ!

«Невероятно, но самым злейшим врагом в моей жизни стала моя сестра. Ее зависть и подлость, и порчи, которые она на меня делала, убила во мне все родственные чувства и, чтобы не стать жертвой злой сестры, я обратился к парапсихологу Дмитрию Бибилашвили. Удивительный человек Дмитрий Алексеевич провел для меня свой знаменитый ритуал блокировки врага. После этого волшебного ритуала, я опять стала здоровой и счастливой, а злая сестра отстала от меня раз и навсегда! Вероника Сихарулидзе г. Тбилиси»

«У меня теперь нет врагов! И все это благодаря великому человеку парапсихологу и экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили! Мне больше никто не угрожает. Его великий ритуал блокировки начисто лишил силы моих врагов и вернул им все зло, направленное на меня и мою семью, обратно. Талисманы господина Дмитрия защищают и меня, и мой дом, и мой бизнес, и мою семью, и даже домашних питомцев. Врагов больше нет! Благодарная пациентка г. Тбилиси».



**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Если вам угрожают и проклинают, постарайтесь в первую очередь защититься – закрыть свою энергетику. Скрестить руки на груди, положить ногу на ногу. Или прикусить кончик языка и мысленно отправить все плохое обратно. Но если враг постоянно находится рядом, то без помощи экстрасенса вам не обойтись. Приходите. Врагам скажу НЕТ!

## ТЕПЕРЬ ПРОБЛЕМ НЕТ!

«Все в моей жизни было катастрофа! Моя соседка порекомендовала обратиться к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили. Госпожа Ольга, просмотрев мою ауру сказала, что на мне порча, сделанная моей бабушкой, которая еще была сделана до моего рождения. Моя мать это и подозревала – она развелась с моим отцом, когда мне было 2 года. В период проживания в доме моего отца моя мать часто в своей постели находила жирные пятна, иголки, спутанные нитки. У нее пропадали вещи и фотографии.. Это было делом рук моей бабушки - маминой свекрови. Бабушка с самого начала ненавидела мою мать. Всю жизнь моя мать болела. Госпожа Ольга проводила с моей матерью сеансы по снятию с нее той порчи. Теперь моя мама здорова. Естественно и мне стало легче жить. Мне, после того как Ольга сделала и мне, и матери талисманы, удалось устроиться в хорошую фирму,



недавно я познакомилась с серьезным бизнесменом и скоро выхожу замуж»  
Рассказ Наны 21 год. «Последние несколько лет я плохо себя чувствовала – постоянная слабость мне мешала нормально жить. Мне ничего не хотелось делать – ни учиться, ни встречаться с подружками. Мама меня водила

### А КОМУ В ПОДАРОК ВОЛШЕБНЫЙ ПОРОШОК?

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!!! Все, кто придут с 5 июня по 20 июня на прием к парапсихологам Ольге Александровне, Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили, и к корректору судьбы и родологу госпоже Руте.

### ПОЛУЧАТ ВОЛШЕБНЫЙ ПОРОШОК В ПОДАРОК!

P.S. Блокировка не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов, возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

Парапсихолог и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.

(звонить с 10.00 по 19.00).

по врачам, но все безрезультатно.. Из-за границы приехала моя тетька – она узнала о моих проблемах и сразу меня записала на прием к госпоже Ольге Александровне. Госпожа Ольга в свое время помогла моей тете – открыла ей дорогу.

После удивительных сеансов, которые провела со мной госпожа Ольга, я почувствовала, что заново родилась. Опять я стала энергичной и здоровой и стала опять посещать занятия в институте.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Помощь по e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com. Facebook.com

«Я выросла на песне «Червона рута», которая казалась наполняла меня счастьем! Все счастливые моменты в жизни были связаны с этой песней! Но жизнь моя сложилась так, что и врагу не пожелаешь. Многие годы я маялась, ходя по гадалкам и ясновидящим, но полный ноль и ничего не помогло! Несколько лет назад мне моя соседка рассказала, что посетила сеансы и знаменитые расклады госпожи Руты и теперь у нее все получается и она мне порекомендовала госпожу Руту. Для меня магическое имя Рута - и выбор сделан. Произошло чудо и со мной. Госпожа Рута мне так помогла!!! Боюсь сглазить! Все у меня после чудес от госпожи Руды просто гениально. Нана Кипиани»

## ЧЕРВОНА РУТА

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



Когда организм видит, что его не понимают, пускает в ход тяжелую артиллерию: инфаркты, инсульты, депрессии, сбой иммунной системы...

## Язык тела понятен

организма к сопротивлению и ослабляет иммунитет.

✓ **Рак чаще возникает после стресса.** Американские ученые установили: тоска, подавленность и недовольство жизнью так же плохо влияют на сердце, как и курение. Рак молочной железы, по их мнению, чаще всего возникает после стресса. Например, умер близкий человек, случилась любовная трагедия или человек лишился работы...

✓ **Мудрости учимся у... воробьев.** Ученые провели такой эксперимент. Разделили женщин на две группы. В первой - боевые дамы - из тех, что коня на скаку остановят. Во второй - скромницы, которые никогда не идут наперекор судьбе и безропотно принимают ее удары. Риск заболеть раком оказался выше у женщин из первой группы. Они постоянно боролись с жизненными обстоятельствами, а стало быть, сверх меры расходовали свои силы и

эмоции. Здесь психологи рекомендуют поучиться у воробьев. Понаблюдайте за птицами, когда их кормят крошками: шум, гвалт, суета - и каждому хватает добычи. Но прилетает голубь. Вместо того, чтобы прогнать гиганта, воробьи преспокойно пристраиваются чуть в стороне. Наверное, кто-то скажет: «Вот еще, под всех подстраиваться?!» А тогда вспомните слова молитвы: «Боже, дай мне мудрость принять то, что я не могу изменить».

✓ **О семье и друзьях.** И еще психологи утверждают: если женщина, выйдя замуж, целиком посвящает себя любимому, отказавшись от работы и друзей, эта заикленность для ее здоровья опаснее, чем курение, ожирение и алкоголизм. Наличие подруг и друзей важно не меньше, чем наличие семьи. Любопытно: когда человек теряет работу, у него тут же начинают болеть суставы.

*С. Толокова, психолог.*

## Новости

### Пчелы и осы умеют считать

Какому выводу пришли зоологи, которые провели эксперименты с этими насекомыми. Мало того, делают они это в точности, как люди. Теперь известно также, что пчелы и осы умеют считать, понимают, что ноль (отсутствие объектов) - меньше, чем единица или множество. А с помощью танца в воздухе сообщают информацию о том, где находится нектар.

### Усыпить и обезвредить

Австралийские ученые разработали новое вещество, способное навсегда усыпить раковые клетки. Тесты на лабораторных мышах с раком крови показали, что благодаря новому препарату продолжительность жизни животных увеличилась в 4 раза. Он также предотвратил рост и распространение раковых клеток. При этом, ДНК здоровья удалось не повредить.

### Линзами будут лечить глаукому

Не все любят закапывать глазные капли. Лекарство вытекает, и в глаз не всегда поступает необходимая доза препарата. В Китае придумали, чем заменить капли. Там создали линзы, которые сначала впитывают в себя лекарство, а потом высвобождают его. Как только этот процесс завершается, линза меняет цвет - становится синей. Это означает, что ее можно вытащить.

## ЕДЕМ НА ДАЧУ КАК В САНАТОРИЙ

Дачную жизнь можно сделать оздоравливающей, практически санаторной.

**1.** «Недо-» или «пере-»: что лучше? Разумный садовод и огородник ставит перед собой только посильные задачи и помнит: лучше «недо-», чем «пере-». Из огородных культур выращивайте те, что требуют меньших энергозатрат. Побольше места выделите для грядок с зеленью: она и растет быстро, и полезна, и особых забот не требует.

**2.** Просыпайтесь с первыми лучами солнца. И

спать ложитесь, как только оно зашло. Такой режим благотворно действует на весь организм. Будете быстрее восстанавливаться после активного дня, а утром - просыпаться бодрыми и энергичными. Да и нервная система придет в норму.

**3.** Вздремните час-полтора на свежем воздухе. Это можно сделать на раскладушке в саду или в доме с открытыми окнами. У вас не только улучшится само-

чувствие и появится больше сил, - вы будете гораздо свежее и моложе выглядеть.

**4.** Очень полезно умываться росой. В ней много целебных ферментов трав и пыльцы. Смоченную росой хлопчатобумажную салфетку можно прикладывать к больным суставам. Очень помогает!

**5.** Не забывайте про водные процедуры. Если рядом нет водоема, обливайтесь прохладной водой из бочки. Это укрепит иммунитет и оздоровит на весь год.



## КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ УМЕНЬШИТЬ СТРАДАНИЯ ПРИ ЛЮБОЙ БОЛИ В СУСТАВАХ.

# БОЛИТ КОЛЕНО

ле, чтобы уменьшить припухлость.

✓ **Не поскользнитесь и не упадите...** Выбирайте обувь на низком каблуке с мягкой резиновой подошвой. Дома в коридорах и на лестницах следите, чтобы на полу не лежало ничего, за что можно зацепиться. А также, чтобы пол не был мокрым.

✓ **Пользуйтесь тростью, если не надеетесь на себя.** Чувствуете неустойчивость? Возьмите в руки то, что придаст вам опору. Выбирайте прочную, крепкую, но легкую трость, имеющую резиновую подошву и удобную рукоятку, которую легко держать в руке. Держите ее под углом в 45°.

✓ **Есть такая процедура - акупунктура.** Маленькие иголки втыкают в кожу вокруг больного сустава. Исследования показывают, что акупунктура может снизить боль, вызванную артритом. Ищите специалиста, который имеет большой опыт.

✓ **Не забывайте о растяжке.** Мышцы, окружающие колени, могут быть зажаты. Ежедневная растяжка

предотвратит как это, так и боли в мышцах. Простые движения, о которых не писалось в «Семейном докторе», помогут размяться перед прогулкой.

✓ **Используйте холод и тепло.** Если боль

в колене обострилась, попробуйте поочередно лечиться холодом или теплом. Если нет отека сустава, лучше помогают теплые и влажные компрессы, а не сухие. Если же есть опухоль, приложите к больному суставу упаковку замороженных овощей, предварительно завернув их в полотенце.

✓ **Спите правильно.** Неправильная поза во время сна может усугубить боль в колене. Попробуйте разные позы, например, поместите между ног подушку, если спите на боку. Но не кладите на подушку согнутое колено, иначе утром будет труднее его разогнуть.

✓ **Пользуйтесь ортезами.** Ортез - приспособление, предназначенное для разгрузки, фиксации и коррекции поврежденного сустава.

Лишний вес увеличивает нагрузку на колени и повышает риск возникновения боли и травм. Даже небольшая потеря веса - уже хорошо.

✓ **Если заболело колено, отдохните.** Дайте вашим коленям восстановиться. Понадобится всего лишь день или два отдыха, чтобы облегчить боли. В более тяжелых случаях потребуются продолжительный отдых. Если в течение нескольких дней не стало лучше, поговорите с лечащим врачом.

✓ **Не засиживайтесь на диване.** Упражнения могут укрепить мышцы, окружающие сустав, и тем самым ослабить боли. Как только колени отдохнут, начинайте заниматься. Но не переутомляйтесь. Иначе боль в суставах может усилиться!

✓ **Травмировали колено?** Приложите к колену лед, чтобы уменьшить воспаление. Сустав зафиксируйте наколенником, чтобы не дать образоваться в нем жидкости. Приподнимите колено на подушке или сту-

ва. Поддержите болезненное и слабое колено с помощью бандажа, наколенника или эластичного бинта. Простой наколенник, надетый на сустав, сможет ненадолго облегчить боль.

✓ **Не перегружайте колени.** Боль в колене может возникнуть из-за того, что вы слишком сильно нагрузили сустав. Повторяющиеся движения (например, подъем или спуск по лестнице) могут увеличивать износ суставов. Но сидеть долго без движения также вредно.

✓ **Позаботьтесь о стопе.** Выбирайте обувь с поддержкой стопы или купите в аптеке специальные стельки. Если это не работает, обратитесь к врачу за ортопедическими стельками. Их изготовят специально под вашу стопу. Правда, такие стельки могут стоить недешево и не всегда дают больший эффект, чем те, которые можно просто купить в аптеке.

✓ **Не носите долго одну и ту же обувь.** Она изнашивается и хуже поддерживает стопу.

✓ **Не оставайтесь с болью наедине.** Ваш лечащий врач может выписать лекарство или сделать укол противовоспалительных препаратов, чтобы облегчить боль, и внести коррективы в ваш привычный образ жизни.

**Е. Ревтов, ортопед, кандидат медицинских наук.**

## Диарея застала на службе

Хорошо, если успеете добежать... В таких случаях многие пытаются принять препарат «Лоперамид» или его аналоги. На какое-то время он помогает, но потом проблема возвращается.

## Давайте разберем, что происходит

В организм попало какое-то количество вредоносных бактерий, и он пытается от них избавиться любыми способами. Тошнота нужна для того, чтобы выбросить бактерии с рвотными массами. А в случае с диареей бактерии уходят со стулом. Если в такой ситуации принимать лишь один «Лоперамид», не действуя на причину болезни, то токсины не выйдут, а попадут в кровь. И могут начаться серьезные осложнения.

## В животе бурлит...

С самого утра вы чувствуете, что кишечник вот-вот расстроится. Но еще не знаете, насколько все плохо, и идете на работу...

## Работа над ошибками. Что же необходимо делать?

Если нет возможности посетить врача, примите один из кишечных антисептиков на основе нифуроксазида, например «Адисорд». В отличие от антибиотиков широкого спектра действия, это лекарство не всасывается в кровь, а действует исклю-

чительно в кишечнике. Поэтому используется при лечении желудочно-кишечных инфекций и пищевых отравлений. Кроме того, стоит принимать препараты-сорбенты, например активированный уголь. Он связывает и выводит токсины.

## Об обезболивании при диарее

Если позывы в туалет сопровождаются болезненными спазмами, можно принять спазмолитик, например «Спарекс». Он работает только в кишечнике и не действует системно на весь организм. Ни в коем случае никаких анальгетиков! Причин диареи много, и обезболивающий препарат может маскировать тяжелое заболевание.

**К. Акимов, инфекционист, врач I категории.**

**1. Чего нельзя при этой болезни.** Переусердствовать, выполняя физическую или умственную работу;

✓ не отдыхать и недосыпать;

✓ выполнять силовые упражнения с утяжелением и заниматься спортом до утомления;

✓ садиться на строгую диету и голодать;

✓ чрезмерно перетруждаться на работе;

✓ болеть простудными и другими инфекционными заболеваниями;

✓ посещать сауны, парилки и принимать горячие ванны;

✓ принимать некоторые лекарства.

**2. Питание - это не просто важно, а необходимо.** Недоедание или переизбыток - это тоже насилие над организмом. Любые нарушения режима питания могут привести к обострениям. Выработайте привычку всегда садиться за стол в одно и то же время. Не пропускайте прием пищи. Не издевайтесь лишним раз над организмом, ведь он у вас теперь особенный.

**3. Холод и жара - отдельная тема.** И то, и другое может провоцировать обострения или ухудшить самочувствие. Но

## ЛУЧШИЙ ДРУГ - ОТДЫХ

**Не насилуйте свой организм! Как только почувствуете усталость, бросайте все - и отдыхать в горизонтальном положении! Отдых - ваш лучший друг.**

в жару нужно быть особенно бдительным. Даже обычному человеку может стать плохо под прямыми лучами солнца, а уж больному рассеянным склерозом тем более. Любимой бане тоже придется сказать «нет», как и сауне. Высокая температура, как считают врачи, снижает проводимость сигналов в нервах. Категорически исключите резкую смену климата.

**4. Не истощайте организм диетами.** Это, и не только, плохо сказывается на больном. Голодание, чрезмерные занятия спортом, бег - все, что заставляет пропотеть, противопоказано.

**5. Постарайтесь не болеть простудой.** Болеть - значит провоцировать обострение. Ослабленный иммунитет - шанс для миелиновой атаки. Рассеянный склероз не дремлет, даже когда речь идет об элементарной про-

студе. Так что старайтесь не болеть. Чтобы не подхватить вирус, во время эпидемии лишний раз не выходите из дома на улицу без марлевой повязки.

**6. Не перетруждайтесь, занимаясь спортом.** Усиленные занятия спортом и другие тяжелые изнурительные физические нагрузки надо исключить. Это и есть истощение организма и провокация обострений. Полезна лечебная гимнастика, упражнения для баланса тела, физиотерапия. Быстрее вернуться к работе поможет массаж.

**7. Лекарства-провокаторы.** Обострение рассеянного склероза может спровоцировать прием препарата индометацин. Его назначают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Из нестероидных противовоспалительных препаратов без опасными считаются аспи-

рин и парацетамол. При диагнозе рассеянный склероз также противопоказаны препараты гамма-интерферона - они провоцируют и обостряют болезнь и ее симптомы. Будьте осторожны, если врач назначил прием иммуномодуляторов, в том числе индукторы интерферонов. Противопоказаны любые препараты на основе эхинацеи.

**8.** Еще несколько советов. Не засиживайтесь допоздна на работе. Не тусуйте ночи напролет, не старайтесь переделать дома все дела. Перенапряжение организма, когда тот уже хочет отдохнуть, ни к чему хорошему не приведет. Любые перегрузки, как правило, приводят к новым обострениям. Чтобы справиться с рассеянным склерозом, не спешите. Ваша хитрость - в замедленной реакции на все, что происходит вокруг. Рецидив не происходит мгновенно, но будьте уверены: если спровоцировать недуг, рано или поздно он ответит вам обострением. Поэтому, не насилуйте свой организм! Как только почувствуете усталость, бросайте все - и отдыхать в горизонтальном положении! Отдых - ваш лучший друг, и в этой дружбе командуете не вы.

**Я. Коробатов, невролог, врач высшей категории.**

**Перед тем как отправиться спать, не прокручивайте в голове проблемы, накопившиеся за день. И не беспокойтесь о том, что будет завтра.**

### Если ноги мерзнут

Перед сном на подошвы поставьте на 10 минут свежие горчичники. Это улучшит кровообращение. На ночь наденьте носки из натуральной шерсти. Хорошее согревающее действие оказывает такая самодельная мазь: смешайте 10 мл вазелинового масла, по 0,5 г порошка красного перца и имбиря. Приготовленной мазью массируйте подошвы и икры ног. И опять наденьте шерстяные носки.



### В жир добавим целебные травы

Мазь на основе свиного нутряного жира с добавлением сабельника, календулы или золотого уса готовится легко и считается одним из самых эффективных средств борьбы с отложением солей. Жир надо растопить и добавить измельченные растения в соотношении 2:3, например, 2 ст. ложки измельченного растения на 3 ст. ложки жира. Остудить и использовать вместо массажного масла, втирая его в больной сустав.



## НАСТОЙ ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

✿ **От болей в суставах.** Трехлитровую банку заполните на 1/2 нарезанными молодыми шишками, добавьте 400 г сахарного песка, залейте остуженной прокипяченной водой. Оставьте для брожения, пока оно не прекратится. Несколько раз за сутки встряхивайте банку. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

✿ **Болит желудок?** Мелко нарежьте зеленые шишки, поместите в стеклянную посуду, залейте их водкой в пропорции 1:10. Настаивайте 1-2 недели в темном прохладном месте. Принимайте снадобье 2-3 раза в день

по 1 ст. ложке до еды. Эта пропорция рассчитана на человека весом от 70 кг. Если весите меньше, то дозу нужно понизить до 1 чайн. ложки.

✿ **При инсульте.** Разрежьте пополам 5 шишек и залейте стаканом 70%-ного спирта. Оставьте в темном месте на 2 недели. Перед употреблением хорошенько встряхните. Для лечения пейте по 1 чайн. ложке три раза в день после еды, а для профилактики через день 1 чайн. ложку утром после еды.





## “ЦВЕТУТ” МИНДАЛИНЫ

**?** После перенесенной в детстве тяжелой ангины ужасно боюсь болей в горле. Они возникают у меня несколько раз в год, иногда даже летом, в жару. Врачи ставят диагноз хронический тонзиллит и сетуют, что в свое время я не удалила гланды. Но ведь тонзиллит - не ангина, он не опасен. Стоит ли его лечить, особенно таблетками?  
*Л. Бойкова.*

### Одна болезнь или две?

Тонзиллит - это воспаление небных миндалин. Однако под знакомым названием скрываются два непохожих заболевания. Одно из них - острый тонзиллит, более известный как ангина. Другое заболевание называется хроническим тонзиллитом и может длиться годами, чередуя периоды обострения и затишья. Острый тонзиллит (ангина) тоже бывает двух видов. Один вызывается вирусами и, кроме редких, особо тяжелых случаев, специального лечения не требует. Вирусная ангина проходит сама собой, как любое ОРВИ.

Другое дело - бактериальная ангина, вызванная стрептококками. При ангине распухшие, красные миндалины почти закрывают просвет горла, вызывая резкую боль при глотании, температуру, озноб, боли в суставах и другие признаки интоксикации. Это действительно опасное заболевание, порой угрожающее жизни больного. Без врачей и антибиотиков оно не лечится.

### От острого к хроническому

Миндалины людей, больных хроническим тонзиллитом, выглядят сморщенными, на них заметны руб-

цы. При обострении несильно, но надолго повышается температура, в углублениях миндалин скапливаются гнойные пробки - беловатые или желтоватые творожистые комки с неприятным запахом. Это постоянный источник инфекции, способный переноситься в сердце, почки и другие органы. Одним из признаков хронического тонзиллита являются частые ангины (чаще, чем раз в год).

### Подумаешь, несколько лишних простуд!

А обязательно ли лечить хронический тонзиллит? Ведь это заболевание не смертельное? Подумаешь, несколько лишних простуд! Такая точка зрения ошибочна. Да, хронический тонзиллит - не рак, за год не убьет, но это заболевание не безобидное и коварное. Если его не лечить, оно нередко ведет к ревматизму, то есть болезням сердца и суставов, поскольку происходит постоянная стрептококковая интоксикация. Хорошо известно, что с хроническим тонзиллитом связаны некоторые болезни почек, в частности пиелонефрит.

**К**огда не избежать операции. Частое консервативное лечение не помогает. Постоянно существующий в миндалинах очаг стрептококковой инфекции приводит к осложнениям. Они разрастаются, мешают глотать и нарушают дыхание, особенно во сне. Это сопровождается храпом, и тогда миндалины нужно удалять.

Это заболевание серьезно снижает иммунитет, создает предпосылки к развитию и обострению дерматозов, например обострению псориаза, которое часто совпадает по времени с обострением хронического тонзиллита. Сочетается с ним и нейродермит, становясь распространенным, с частыми рецидивами и осложнениями. Кстати, лечение нейродермита без устранения очага хронической инфекции в миндалинах не дает эффекта. Помимо уже названных заболеваний, связаны с хроническим тонзиллитом болезни глаз и хроническая пневмония, бронхиальная астма, ожирение и патологии беременности.

### Как лечиться

Лечат хронический тонзиллит таблетками, инъекциями, смазывают миндалины антисептическими растворами, вымывают пробки из лакун миндалин. Такие промывания улучшают самочувствие, устраняют дискомфорт в глотке и даже порой неприятный запах изо рта. Однако улучшение длится недолго, и через некоторое время промывание лакун приходится повторять.

Во время обострения тонзиллита врачи настаивают на полноценном курсе лечения антибиотиками. Такое лечение, проводимое регулярно, может ликвидировать хроническое воспаление в миндалинах и снизить частоту ангин. Народные средства лечения популярны при тонзиллитах, но неграмотное их применение может и навредить.

*С. Кононов, лор, врач высшей категории.*

## Я закормила мужа морковкой, спасая от давления

**К**огда у мужа вдруг поднялось давление, мы думали, врач выпишет дорогие лекарства. А он сказал, что это всегда успеется, и порекомендовал есть салаты из сырой моркови с грецкими орехами и медом. Еще дал рецепт целебного бальзама. И

добавил: «Через два месяца, когда поешь моркови вдоволь и выпьешь весь бальзам, приходи на прием». Хоть не нравилась моему мужу никогда морковка, пришлось есть салаты, котлеты, печенье, квас и даже варенье из моркови. А бальзам мужу

пришелся по вкусу. Готовила его так: смешала по 1 стакану меда, морковного и свекольного соков и хрена (натертого на мелкой терке). Добавила 50 мл водки. Настаивала сутки, потом добавила сок одного лимона и снова все перемешала, чтобы

мед полностью растворился.

Принимал муж бальзам по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Уже через 1,5 месяца его здоровье заметно улучшилось, и таблетки никакие не понадобились.

*И. Новикова.*

## Надо ли чистить зубы после десерта?

**Очень люблю шоколад. Правда ли, что если чистить зубы сразу после того, как полакомишься таким десертом, то кариес не грозит?**

**Анна.**

**Ш**околад способствует развитию кариеса не больше, чем другие продукты питания, содержащие сахар. Недавние исследования показывают, что шоколад полезен для полости рта. Какао содержит антибактериальные компоненты, которые борются с кариесом и препятствуют развитию бактерий на зубах.

## Лечить приходится сразу два зуба

**У меня между зубами постоянно возникает кариес. Получается, что лечить надо сразу два зуба. Почему так происходит?**

**Марина.**

**К**онтактные поверхности зубов больше всего подвержены риску развития кариеса. При приеме пищи в межзубных промежутках скапливаются остатки пищи. Из-за труднодоступности их нельзя полностью вычистить зубной щеткой. Постоянное плохое очищение налета между зубами приводит к его скоплению

# Кариес от шоколада?

и образованию кариеса, поэтому и приходится лечить кариес сразу двух зубов. Избавиться от остатков пищи между зубами можно с помощью зубной нити - флосса (продается в аптеках).

## Под пломбами развивается кариес

**Два года назад пролечил все зубы. Недавно был у стоматолога. Он сказал, что под пломбами продолжает развиваться кариес. Но почему?**

**И. Сумин.**



**Э**то происходит потому, что под пломбами (или рядом с ними) образовался, так называемый, вторичный кариес. Возможно, врач не полностью удалил измененные ткани зуба или некачественно запломбировал зубы (например, между

стенкой зуба и пломбой осталась щель). Вторичный кариес может возникнуть из-за, так называемой, старости пломбы. Со временем пломбу, даже самую хорошую, надо менять. Но два года для пломбы - маловато. Срок службы пломбы зависит и от состояния самого зуба в момент пломбировки. Если пломба устанавливается в полость, которая находится в центре самого зуба, то есть, стенки зуба целы, то пломба будет стоять дольше. Менее долговечны пломбы, захватывающие два зуба рядом и соприкасающиеся друг с другом. На образование вторичного кариеса влияют строение ткани зуба, насыщаемость кальцием, фосфатом, фтором, содержание микроэлементов в ее поверхностном слое, достаточно ли хорошо работают слюнные железы. И еще, как тщательно вы ухаживаете за зубами и правильно ли чистите их. Чтобы остановить развитие кариеса, надо правильно питаться. А еще регулярно посещать стоматолога для профилактического осмотра (каждые полгода), чтобы он мог своевременно диагностировать начало заболевания.

**Е. Акулова, стоматолог, врач высшей категории.**

## Не навреди!

**Стоматологи рекомендуют подождать час после приема пищи и только потом почистить зубы. Иначе повреждается зубная эмаль, особенно если вы ели сладкие или кислые продукты.**

## Тест-диагностика

# ДЛЯ ДИАГНОЗА ВАЖЕН АНАЛИЗ КРОВИ

**Кое-что можно узнать о своем здоровье и без докторов. Отвечайте коротко: «да» - 10 баллов, «нет» - 5.**

1. У вас бледное лицо, бесцветные губы.
2. Волосы секутся и выпадают.
3. Поперечные полосы на ногтях.
4. Обильные месячные.
5. Бывают носовые, геморроидальные, маточные кровотечения.
6. У вас климакс,
7. Пенсионный возраст.
8. Вы очень худая или, наоборот, есть лишний вес.
9. Три-четыре раза в год грипп.
10. Перенесли недавно травму или операцию.
11. Страдаете бессонницей.
12. Приходится много работать.
13. Есть вредные привычки (курите, любите сладости, алкоголь).
14. Мало двигаетесь.
15. Часто гуляете.
16. У вас появляются синяки.

17. Легко раздражаешься.
18. В вашем рационе мало овощей и фруктов.
19. Вы вегетарианка.
20. Раньше сильно загора.
21. Есть какое-то хроническое заболевание.
22. В детстве удалили миндалины.
23. Были аденоиды.
24. Есть на что-то аллергия.
25. Подвергались лучевой терапии.
26. Живете в большом городе.

27. Вы беременны или кормите грудью.
28. На ногах есть синюшные пятна расширенных вен.
29. Вокруг радужки глаз есть обесцвеченное кольцо.
30. Любите вкус мела.
31. Вам приятны резкие запахи - бензина, лака, клея, краски.
32. Жалуетесь на одышку и учащенное сердцебиение.
33. Пальцы на руках и ногах холодные.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**Меньше 100 баллов.** Поздравляем, у вас с кровью все в порядке.

**105-210 баллов.** Больших опасений нет, но стоит сдать клинический анализ крови (из пальца) и задуматься о своем образе жизни. Окажите услугу своему иммунитету! Через 2-3 месяца повторите тестирование. Если показатели улучшились, продолжайте в том же духе, а если нет - обратитесь к врачу-гематологу.

**215-330 баллов.** Это серьезный сигнал тревоги. У вас понижен уровень гемоглобина. Клетки испытывают кислородное голодание. Повышена аллергическая реакция. Возможно, есть проблемы с иммунитетом, плохо работает механизм свертывания крови. Надо сдать анализы (из пальца и из вены) и обратиться к терапевту, аллергологу или иммунологу.

**Последняя учебная четверть - самая напряженная. Идет подготовка к годовым контрольным, сдача зачетов. А затем - экзамены! И родителям, и детям нужны железные нервы.**

## Инсульт... у школьника

### Осторожно: последняя четверть!

В этот период проявляются такие болезни, которые меньше всего можно ожидать от молодого организма. Например, инсульт. В последнее время эта болезнь сильно помолодела. Теперь с этим диагнозом в больницу привозят даже детей.

... Максим готовился к зачету и очень его боялся: решалась оценка в четверти - будет «отлично» или только «хорошо». К доске Максима вызвали первым. Начал бойко, но вдруг закашлялся. Речь стала неразборчивой, мальчик побледнел, попятился к стене и стал оседать. Диагноз, поставленный врачами скорой, поверг окружающих в ужас - инсульт! Сейчас Макс чувствует себя лучше, хотя левой рукой плохо двигает. Но врачи прогнозируют полное восстановление.

В последние годы все больше детей поступают в клиники с диагнозом острое нарушение мозгового кровообращения. Революновался, переутомился, резко повернул шею - и вдруг потерял сознание. Такие случаи к концу учебного года учащаются. Силы детей на исходе, они переживают за промахи и боятся огорчить родителей.

Проблемы с сосудами у детей нередко имеют наследственную предрасположенность. Провоцируют их стрессы и

большие умственные нагрузки. Что делать, если есть подозрение на инсульт? В течение первых 2-3 часов надо доставить ребенка в больницу.

### На что обратить внимание?

В первую очередь на сильную головную боль, нарушение движения глаз, затруднение речи, некоординированные движения. Если заметили что-то из перечисленного, проведите несколько тестов:

✓ попросите ребенка улыбнуться. Нет ли асимметрии? Не обездвижена ли часть лица?

✓ Пусть ребенок поднимет руки вверх и подержит их так. Он одинаково удерживает руки? Нет ли в одной из них слабости?

Если видите хоть один из симптомов, немедленно вызывайте скорую. Пусть приехавший доктор назовет вас паникером, если диагноз не подтвердится. Но если ваши опасения подтверждаются, это позволит сохранить головной мозг ребенка.

### Срочно скорую!

Ребенку требуется немедленная врачебная помощь, если у него появились:

✓ необычная бледность, вялость или, наоборот, покраснение лица;

- ✓ повторная рвота;
- ✓ жалобы на боль в животе, не проходящую в течение часа;
- ✓ головная боль, сопровождающаяся тошнотой;
- ✓ частый жидкий стул, отказ от еды;
- ✓ сиплый голос «лающий» кашель, одышка;
- ✓ температура выше 39 градусов или любое повышение температуры, сопровождающееся одним из перечисленных симптомов.

### Разгрузите свое чадо

Каждый третий школьник страдает «школьным» неврозом, то есть, паническим страхом перед учителями. Заметили, что у ребенка который день все валится из рук? Вечером он не может заснуть, а по утрам жалуется на головную боль и тошноту? Пора разбираться.

Закреплению невроза способствует хронический цейтнот. Если жизнь ребенка напоминает бег с препятствиями, да еще и наперегонки, то в конце концов он «упадет». Надо срочно разгрузить свое чадо. Уберите необязательные занятия. Разговорите ребенка и выясните, чего он боится в школе. Не поверите, но 90% первоклассников боятся... школьного туалета. Ребяшки стесняются справлять нужду на виду у всех. Поэтому до последнего терпят, дотягивая до конца учебного дня. А это, согласитесь, тяжело и для взрослого человека, не говоря уже о малыше.

**О. Евсеева, кардиолог, врач высшей категории.**

### Утренний сон способен спасти подростков от депрессии.

## Подростку нужно дать поспать

Если дать им поспать утром лишний час, они будут более спокойными и счастливыми. По мнению ученых, слишком ранний подъем утром сбивает работу внутренних биологических часов. Это негативно влияет на способность головного мозга регулировать эмоции. Подростки, которым трудно заснуть в 11 часов вечера и встать раньше 8 часов утра, постоянно находятся в напряженном состоянии. Лишь немногие могут жить в таком режиме. Молодым людям нужно спать от 8 до 10 часов в сутки. Сдвиг начала учебного дня на час позже может спасти многих учеников от психического расстройства и различных зависимостей, предупреждают исследователи.

### Пригодится

Еще двадцать-тридцать лет назад врачи не сталкивались с детскими инсультами. Сейчас же они становятся нормой. Увы, в 40% случаев «молодые инсульты» связаны с генетической предрасположенностью. Если у ваших ближайших родственников были инсульты, насторожитесь. Внимательно следите за здоровьем детей, важно не допускать нервных перегрузок и сильных стрессов.

### Знаете ли вы, что...

#### Кормить грудью нужно до 2-3 лет

Гинекологи и маммологи призывают молодых мам кормить своих детей грудью до двух-трех лет. Грудное молоко защищает малыша от инфекций - тех, которые перенесла мама, и формирует у младенца «кишечный иммунитет». Также положительно влияет на развитие мозга. Мамино молоко - самый противоаллергенный бесплатный продукт. Его свойства не сможет повторить ни одна искусственная молочная смесь для младенца. Грудное вскармливание полезно и для самой кормящей мамы. Оно защищает от гинекологических, эндокринных заболеваний, мастопатии и рака.

#### У близнецов есть свой язык

Нередко малыши-близнецы общаются на собственном уникальном языке, понятном только им. Такое явление называется криптофазией и продолжается до 3-4 лет. Бывает, что и до школьного возраста, а иногда всю жизнь. Почему так происходит, точно неизвестно. Есть мнение, что близнецы-младенцы создают собственную речь из-за того, что с определенного момента больше общаются друг с другом, чем с матерью. И потребность в обычном человеческом языке у них снижается.

# СНЕСЛА ПТИЧКА ЯИЧКО

**САМЫЕ КАЛОРИЙНЫЕ – ЯЙЦА УТОК И ГУСЕЙ.  
КУРИНЫЕ И ПЕРЕПЕЛИНЫЕ – БОЛЕЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ.**

**1. Куриные яйца.** Самые распространенные. Ценятся за их минеральный состав, обилие витаминов (группы В, А, Е, D, никотиновая кислота, холин), а также за содержание незаменимых аминокислот. В плюс куриным яйцам идет их небольшая калорийность и легкоусвояемость. Поэтому, они рекомендуются для диетического стола. Но яйца кур могут вызывать аллергические реакции, а желтки противопоказаны людям с повышенным уровнем холестерина. Также есть риск заразиться сальмонеллезом, если есть их в сыром виде.



**Яйцо страуса весит около 1,5 кг. При этом, желток - всего 350 г. Все остальное приходится на богатый аминокислотами белок.**

**2. Перепелиные яйца.** Намного ценнее куриных. В пяти перепелиных яйцах, которые по весу соответствуют одному куриному, содержится в 5 раз больше фосфора и калия, в 4 раза больше железа, в 6 раз больше витаминов D, B1, B2, а также выше уровень незаменимых аминокислот, кобальта, меди, каротина. Перепелиные яйца не содержат холестерина, у них толще скорлупа и они не заражаются сальмонеллезом. Благодаря высокой температуре тела (42°), перепелки устойчивы к инфекционным заболеваниям. При их выращивании не применяют вакцинацию и антибиотики.

Перепелиные яйца положительно влияют на нервную систему, их рекомендуют употреблять при лечении гипохромных анемий, заболеваний сердца и сосудов, диабете, астме. У мужчин они повышают потенцию.

Перепелиные яйца чаще употребляют в сыром виде - допускается до 5 яиц на прием.

**3. Гусиные яйца.** Они весят в 3-4 раза больше куриных, имеют более прочную скорлупу. Питательные свойства гусиных яиц выше куриных. Но у этих яиц специфический запах и привкус, поэтому в кулинарии их использование ограничено.

**4. Утиные яйца.** Они намного крупнее куриных, их масса около 90 граммов. Как и у гусиных, у утиных яиц высокая питательная ценность. Но они так же, как и гусиные, обладают специфическим запахом и вкусом. Желтки утиных яиц чаще используют для выпечки, бисквитов, булочек из-за способности придавать изделиям яркую желтую окраску.

У гусей и уток, как водоплавающих птиц, яйца чаще бывают заражены инфекциями. Поэтому перед употреблением их нужно тщательно помыть с мылом и варить не менее 15 минут.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

## Крапива поможет при маточных кровотечениях

Для лечения задержек месячных, маточных кровотечений и других проблем издревле применялись снадобья из целебных растений. Делюсь рецептом, который передается в нашей семье из поколения в поколение. Им пользовалась еще моя бабушка, а до нее - прабабушка. Давно известно, что крапива - незаменимое средство при любых кровотечениях. Рецепт простой: свежие или сушеные листья крапивы залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 минут. стакан

холодного отвара выпейте в течение дня (по большому глотку через каждые 3 часа). Эффект в том, что крапива увеличивает содержание в крови гемоглобина и эритроцитов, одновременно повышая свертываемость крови. Если свертываемость крови повышена, принимать крапивный отвар надо с осторожностью, не более 2-3 дней подряд.

**И. Нигматулина.**



## Соус из базилика - кладезь витаминов

Чтобы его приготовить, понадобится 100 г зеленого базилика, 120 мл оливкового масла, 30-40 г сыра, столовая ложка кедровых орехов, 1-2 зубчика чеснока, соль, перец. Зелень базилика измельчаю. Очищенный чеснок рублю ножом. Сыр тру, орехи чуть-чуть обжариваю на сухой сковороде на среднем огне. В ступку помещаю базилик с чесноком и щепоткой соли и растираю, постепенно вводя масло. Затем высыпаю орехи и снова растираю, вылив все оставшееся масло. Добавляю тертый сыр, перчу, солю. Такой соус улучшает иммунитет, пищеварение, снижает уровень холестерина и давление.

**Т. Дубинина.**

## Шпоры уже 20 лет не беспокоят

От шпор помогает такое средство: тщательно размешайте в стеклянной посуде 1 сырое яйцо и 1 ст. ложку растительного масла, добавьте 1 ст. ложку уксусной эссенции и опять тщательно размешайте. Закройте полиэтиленовой крышкой. На ночь намажьте пятки, наденьте хлопчатобумажные носки - и в постель. Мне помогли всего 5 процедур, и с тех пор шпоры меня вот уже 20 лет не беспокоят.

**И. Дьяченко.**

## Старинный рецепт от гастрита и язвы

Залейте 600 г молотого льняного семени 2 стаканами воды. Поставьте на огонь. Помешивая, влейте 2 взбитых яйца. Кипятите 20 минут. Добавьте по 0,5 кг меда и сливочного масла. Снова поставьте на огонь. Кипятите, помешивая, 7 минут. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

## Ботва моркови

справится с варикозом  
Залейте 1 ст. ложку сухой морковной ботвы стаканом кипятка. Настаивайте в термосе ночь, процедите. Выпейте в теплом виде в 3 приема за 20 минут до еды. Каждый день готовьте свежий настой. Курс лечения варикозного расширения вен - 1-2 месяца. При необходимости можно повторить лечение после небольшого перерыва.





**Избавиться от них можно молчанием. Все новое – это хорошо забытое старое.**

**О том, что молчание положительно сказывается на здоровье человека, было известно давно.**

## СТРЕССЫ, КАК ЗАНОЗА, ТРАВМИРУЮТ МОЗГ

### Зачем Иисус Христос отправился в пустыню

Он ушел туда после крещения и 40 дней провел в одиночестве и молчании. Позже по стопам Спасителя пошли отшельники. Они сознательно отказывались от общения с людьми и таким образом очищали душу от мирских страстей и обретали душевный покой. Правда, о лечебном эффекте тогда не думали. Хотя по сути, это был долгий, продолжительностью в 40 дней, сеанс психотерапии. За это время молчуны избавлялись от нервных расстройств, обретали гармонию. Опыт последователей Христа взяли на вооружение целители и знахари. Они прописывали длительное молчание как средство «от нервов». Сегодня целебное безмолвие применяется для лечения неврозов.

### А может, надо выговориться?

У многих психотерапевтов другое мнение. Они считают, чтобы избавиться от переживаний и страхов, надо дать пациенту возможность выговориться. Этот классический метод исцеления, безусловно, хорош, но требует огромного количества времени и больших усилий со стороны пациента и врача. Ведь хитрый мозг во время сеансов все время старается запрятать поглубже информацию, которая ему неприятна. Попробуй отыщи ее в глубинах подсознания и вытащи наружу. И еще, рассказывая о том, что его раздражает или тревожит, человек раз за разом возвращается к негативным моментам своей жизни, заостряет на них свое внимание, а потом старается выкорчевать то, что сам же вспомнил. Го-

раздо проще не заниматься этим. Доказано: разговаривая, человек тратит много сил. Индийские йоги считают, что день, проведенный в разговорах, отнимает целую неделю жизни. А день молчания продлевает ее. Когда человек пе-

**КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БОЛТАТЬ, ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ, ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГОМ.**

рестает болтать, сокращается объем словесной информации, организм получает возможность расслабиться, восстановить силы и справиться с недугами.

### Курс целебного молчания - 3-7 дней

Лучше на это время выбраться за город. Можно поехать на дачу, когда там никого нет, или снять комнату в деревне, а хозяевам сказать, что вы приболели и врач запретил вам разговаривать. Если предполагаете провести эти дни в полном

**ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕНЬ, ПРОВЕДЕННЫЙ В РАЗГОВОРАХ, ОТНИМАЕТ ЦЕЛУЮ НЕДЕЛЮ ЖИЗНИ, А ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ ПРОДЛЕВАЕТ ЕЕ.**

одиночестве, заранее купите продукты, чтобы не пришлось лишний раз ходить по магазинам. В комнате, где собираетесь жить все это время, не должно быть радио, телефона и телевизора. Мобильник тоже лучше отключить.

Спустя два-три дня после начала терапии может возникнуть тревога, желание что-то сказать или крикнуть. Не стоит этого делать. Помните: сейчас у вас идет своеобраз-

ная «ломка», и ее нужно пережить. В один прекрасный момент вы ощутите покой и радость. И увидите окружающий мир совсем по-другому: он будет ярче, появится необыкновенная легкость, как будто за спиной выросли крылья.

Если нет возможности оказаться в полном одиночестве, не проронив ни слова в течение рабочего дня, то, вернувшись вечером домой, вы можете позволить себе в течение 3-4 часов не разговаривать.

### Устали друг от друга?!

Лечебное молчание как нельзя лучше подходит супругам со стажем, которые устали друг от друга и все время ссорятся. Оба вроде бы понимают, что это плохо, и хотели бы остановиться, да не могут. Любая мелочь, слово, поступок вызывают злость и негодование. Стоит ли удивляться тому, что оба находятся в состоянии постоянного дискомфорта и стресса, потому и болеют. Переломить такую ситуацию непросто. В этом случае лечебное молчание незаменимо. Выберите время для оздоровительной процедуры, например выходные дни (а еще лучше - целую неделю). Все это время каждый из супругов будет жить своей обычной жизнью, не сторониться и не избегать другого, но ни в коем случае не разговаривать! Записки тоже нельзя писать, да и с другими членами семьи - с детьми, с родителями - контактировать рекомендуется поменьше. Если надо что-то попросить или предупредить, замените речь взглядом, жестом, мимикой. Сначала общаться так будет нелегко, но очень скоро вы сможете понимать и чувствовать друг друга без слов.

**К. Олейник, психотерапевт, врач II категории.**

**Овощи и фрукты определенного цвета не только оздоравливают организм, но и могут изменить характер человека.**

## Синий, красный, голубой...

✓ **Желтые** - пробуждают талант, интуицию. Например, лимон улучшает состав крови, укрепляет печень.

✓ **Белые** - освобождают от дурных воспоминаний и мрачных предчувствий (репа, сельдерей, чеснок, рис).

✓ **Красные** - снимают сексуальное утомление, смягчают природный эгоизм. Содержащиеся в клубнике, черешне, помидорах антиоксиданты защищают от старения.

✓ **Зеленые** - возвращают уверенность в себе, восстанавливают душевное равновесие. Содержащиеся в зеленых овощах и фруктах хлорофилл и бета-каротин укрепляют иммунную систему.

✓ **Синие** - укрепляют твердость характера. Черника, сливы, темный виноград, баклажаны защищают сердце от переутомления.

✓ **Оранжевые** - бета-каротин, которым так богаты оранжевые фрукты и овощи, укрепляет зрение.

## БЕЗУМЕЦ РЯДОМ

**КАК БЫСТРО ВЫЧИСЛИТЬ АГРЕССИВНОГО ДУШЕВНОБОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Большинство самых леденящих душу преступлений за последний год совершили люди с психическими заболеваниями. Многодетный отец, убивший жену и детей, старушка-каннибалка, безумная няня, отрезавшая ребенку голову... Эти душевнобольные люди жили бок о бок с нами. Как вычислить безумца рядом с собой?

### Не смотрите ему в глаза

Если заметили в толпе человека, смотрящего на людей зло и исподлобья, агрессивного и нервного, ни в коем случае не смотрите ему в глаза: это воспринимается как вызов. Отведите взгляд, пройдите мимо и срочно обратитесь к сотруднику полиции.

Обращайте внимание на пассажиров с испариной на лбу и бегающими глазами. Возможно, этот человек на грани психопатического срыва. Лучше перестраховаться и выйти из автобуса. Важно отметить и сильные перемены

в поведении членов своей семьи: внезапную замкнутость, агрессию, странные, несвойственные им раньше поступки.

### Лишний раз промолчите

Присмотритесь и к соседям. Если ваш сосед периодически бывает необоснованно вспыльчив или, наоборот, смотрит пристально, со странной улыбкой, старайтесь свести на нет возможные контакты. Не садитесь вместе в лифт и не поворачивайтесь к нему спиной. Обязательно сообщите участковому о своих подозрениях. Если подобного человека вы встретите на улице, перейдите на другую сторону. Не вступайте в перепалку с нахамившими вам незнакомыми людьми, ведь вы не знаете, здоров ли этот человек. Лучше лишний раз промолчать, чем рисковать жизнью. Живите по поговорке: береженого Бог бережет, и детей учите этому же.

**М. Виноградов, психиатр.**

## В НАШИХ ЛЕСАХ ВСЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЗМЕИ...

Поидешь в лес - обязательно встретишь гадюку, а то и не одну! Что делать, если вдруг укусит, а до больницы ехать несколько часов? Сосед поделился опытом: прижигать место укуса нельзя! В первую минуту можно попытаться выдавить яд из ранки вместе с кровью. В следующие 10 минут надо отсасывать яд, быстро сплевывая. Это позволяет удалить

30-50% яда и тем самым снизить интоксикацию. Процедура эта безопасна, змеиный яд при попадании в рот и желудок отравления не вызывает. Если под рукой есть лупкивица, надо разрезать ее пополам, приложить к ранке и держать до тех пор, пока она не почернеет, - значит, вытянула яд. Ну и, разумеется, бегом к врачу!

**И. Чернов.**

### От давления

**Ученые провели исследования, пытаясь найти природные средства, которые способны снизить артериальное давление.**

## ФИСТАШКИ

Оказалось, с этой задачей хорошо справляются фисташки. Эти орехи положительно влияют на кровеносные сосуды, уменьшают их тонус и тем самым снижают кровяное давление. Чтобы улучшить состояние, достаточно съедать

в день горсть фисташек, и лучше, чтобы это был натуральный продукт - без соли и вкусовых добавок. Кроме того, употребление фисташек помогает снизить уровень сахара и инсулина в крови, предотвращая развитие диабета II типа.

### Монгольское средство от ангины

Оно обещает излечение всего за 4 часа! Залейте 1/2 стакана размолотых в кофемолке зерен тмина 1 стаканом воды и кипятите 15 минут. Получится вязкая, напоминающая кофейную гущу масса. Затем процедите через ситечко, разбавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте в отвар 1 ст. ложку коньяка. Лекарство готово! Пейте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Уже через 2 часа боль в горле проходит, глотать становится легче. Через 4 часа лечение можно завершить. Но если болезнь запущена, то отвар можно пить и дольше.



### При псориазе пьют квас на сыворотке

Это нужно для очищения организма. В 3 л молочной сыворотки всыпьте 1 стакан корней одуванчика (заверните в марлю и опустите с грузом на дно банки). Добавьте по 1 чайн. ложке сметаны и сахара. Квас будет готов через 2 недели. Пейте его по 1/2 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. Затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите лечение. Каждый раз вместо отлитого кваса добавляйте столько же сыворотки или воды с сахаром. На другой день квас уже готов. Так же готовится квас из чистотела, череды и других растений.



## ЩИТОВИДКА НЕ ЛЮБИТ НАПРЯГАТЬСЯ

**Для нее вредно и эмоциональное, и физическое переутомления.**

Когда человек упражняется до седьмого пота, организм реагирует на такой стресс выбросом кортизола. Пытаясь справиться с избытком гормона стресса, щитовидка напрягается и начинает работать неправильно. В результате нарушается обмен веществ, вес, сердечный ритм, состояние нервной системы. Если после тренировок у вас холодеют руки и ноги, чувствуете сильную усталость, обязательно снизьте нагрузки. На функцию щитовидной железы положительно влияет упражнение «Березка». Оно вызывает дополнительный прилив крови к лицу, омолаживает.

### Беспокоит желчный? Ешьте зеленый лук!

В качестве желчегонного средства и для профилактики образования камней съедайте каждый день по 2-3 перышка зеленого лука. При сухих мозолях, трещинках приложите кашицу из перьев зеленого лука на больное место, оберните пленкой и зафиксируйте бинтом. Оставьте на 6-8 часов. Если будете делать такую процедуру каждый день, эффект появится через неделю.



## Постоянно плачу, не знаю почему...

**Болят мышцы, стала плаксивой, без причины появляется тревога... Пью успокоительные, даже антидепрессанты принимала - не помогают. Чуть где-нибудь в теле кольнет - сразу начинаю паниковать. Сдавала анализы на гормоны щитовидной железы, показатель - 0,0064.**

**И. Никанорова.**

Если не ошиблись в анализе, то у вас, скорее всего, гипертиреоз, то есть, избыточная выработка гормонов щитовидной железы. В начальной стадии это проявляется небольшим повышением температуры, снижением веса, тревожностью, болями и дискомфортом в области шеи. И еще при легкой степени заболевания слегка расширены глаза. Некоторые больные жалуются на внутреннее дрожание и неустойчивость походки. Кроме учащенного сердцебиения, у женщин может нарушаться менструальный цикл. Щитовидная железа

может быть увеличена, а может быть и нормальных размеров. Если есть такие признаки, нужно обратиться к терапевту. Он даст направление к эндокринологу. Пациенту рекомендуют дополнительно сдать анализы на гормоны щитовидной железы - тироксин (Т4 свободный) и анти-ТПО (антитела к клеткам щитовидной железы). Дело в том, что тиреотоксикоз часто сочетается с аутоиммунным тиреоидитом - заболеванием, при котором организм вырабатывает антитела к собственной щитовидной железе, и она воспаляется.

Другой возможной причиной вашего состояния может быть нехватка витаминов группы В: В6, В12 и фолиевой кислоты. Тут причины могут быть разные: нехватка этих витаминов в пище, хронический гастрит, наличие паразитов в желудочно-кишечном тракте. Эти обследования можно пройти у терапевта и гастроэнтеролога. Кроме витаминов, возможно, организму не хватает магния. Наличие этого микроэлемента важно и для нервной системы, и для сердца. Если со щитовидной железой и желудочно-кишечным трактом все нормально, надо обратиться к психотерапевту. Самостоятельно назначать и принимать антидепрессанты нельзя!

**Н. Амонова, эндокринолог, врач II категории.**

### У меня в холодильнике всегда стоит сыворотка

Поверьте, она годится не только для приготовления блинов. Мне этот продукт помогает предотвратить дисбактериоз и авитаминоз, нормализует пищеварение. А можно использовать сыворотку для ванны. Наполняю ванну водой, выливаю в нее 1-1,5 л сыворотки и лежу 15-20 минут. После такой процедуры кожа становится как бархат, угревая сыпь подсушивается, а зуд, вызванный сухостью кожи, стихает.

**Л. Красина.**

### С шести лет страдаю трахеобронхитом...

Однажды на рынке одна бабушка услышала, как я кашляю и задыхаюсь, остановилась и говорит: «Деточка, я тебе подскажу. Как только начинается кашель, возьми 5 гвоздичек кулинарных и подольше пососи. Не глотай, а соси. На вкус немного горьковато, но терпи. Как можно дольше слюну глотай, и этой слюной смачивай горло». Вот это и есть мое спасение.

**М. Митхуш.**

### Пригодится

Причин для расстройства психики множество. Они выявляются в процессе обследования, а пока оно идет, можно пить отвар душицы и принимать растительные успокоительные препараты – валериану в таблетках, пустырник, пассифлору.

## Хронический недосып опаснее алкоголизма

**Регулярное недосыпание (меньше 6 часов сна в сутки) может привести к тем же последствиям, что и злоупотребление алкоголем.**

Нехватка сна увеличивает риск ожирения, депрессии, инфарктов и инсультов. Бодрствование в течение 18 часов отражается на здоровье как запойное пьянство. Поэтому, водить автомобиль при хроническом недосыпании

не менее опасно, чем садиться за руль в нетрезвом виде. Недавно исследователи заявили, что при недостатке сна мозг начинает «поедать» сам себя. Клетки мозга разрушаются, и как следствие - неврологические расстройства и бо-

лезнь Альцгеймера. И еще нехватка сна делает человека малопривлекательным и неспособным к общению. Недосып не позволяет правильно распознавать эмоции окружающих и адекватно на них реагировать. А нарушения сна у беременных могут приводить к преждевременным родам на сроках до 34 недель.



Лицо с обложки



## ГАЛЬ ГАДОТ: «ЯРОН СТОПРОЦЕНТНО МОЙ ЧЕЛОВЕК»

Она из редкой породы женщин, в которых влюбляются все, даже соперницы. Голливудская актриса израильского происхождения Галь Гадот — явление уникальное, и особенно это заметно в гламурных декорациях Беверли-Хиллс, где искренность, непосредственность и жизнелюбие в диковинку. Она стала звездой относительно недавно, и благодарить за это нужно экранизацию комиксов о Суперженщине. Впрочем, раньше в ее жизни случился нашумевший «Форсаж». Как израильский юрист стала новым символом красоты и сексуальности — в интервью.

— Галь, добрый день! Спасибо, что нашла время для разговора. Я знаю, что у тебя его действительно мало — съемки, семья. Кстати, как ты все это совмещаешь? Двое детей и мировая слава — на хрупких плечах...

— Сказать, что я совсем не меняюсь, будет неправдой. Привет! Ну (вздыхает)... Сначала это было действительно непросто, скрывать не буду. Ты никогда не будешь полностью готов к тому, что начнется, когда станешь родителем. И с ребенком в твоей жизни появляется просто-таки огромная, гигантская ответственность, нести которую иногда невыносимо. И да, никто не рассказывал мне о чувстве вины, зарождающемся почти в один момент с чувством любви к своему ребенку. Я отчаянно стараюсь делать все, что могу, для дочек, но каждый раз понимаю, что могла бы сделать еще, и еще...

Я точно знаю, что дети — мой приоритет, но для того, чтобы давать им все, я должна быть счастлива. И это значит, что мамочка иногда будет ухо-

дить на работу. Большой плюс быть актрисой в том, что после трех месяцев съемок я могу устроить себе перерыв в полгода, например, и таким образом компенсировать мое длительное отсутствие. Когда я выбираю роль, всегда думаю, как на меня в образе посмотрят девочки, когда вырастут, что скажут, будут ли гордиться. А еще это славный способ показать им, что можно совмещать то, что любишь делать, с семьей и родительскими обязанностями.

— Золотые слова. Так в чем твой секрет? Откуда силы, энергия, желание?

— Просто я научилась расставлять приоритеты. И не обошлось без моего супруга, который очень и очень поддерживает меня. Благодаря Ярону я могу все.

— Вы воспитываете детей в Израиле?

— Мы живем там, но очень много путешествуем, как ты понимаешь. Девочки всегда со мной. Муж же ездит туда-сюда постоянно, но не могу ска-

зать, что мы часто разлучаемся. Алма и Майя очень общительные, они билингвы, понимают два языка — иврит и английский, говорят на обоих. И вообще это грандиозный опыт для нашей семьи — мы посещаем разные страны, знакомимся с новыми культурами и традициями.

— Ты упомянула, что на выбор тобой роли влияет возможная реакция твоих детей в будущем...

— Так оно и есть. Но мне повезло: когда я начинала свою карьеру, у меня не было детей, и я соглашалась на любые предложения. Меня спрашивали: «Галь, какие жанры ты предпочитаешь? Где бы хотела сниматься?» И я отвечала, что всегда открыта, я человек без предрассудков. Но сейчас, когда мне нужно думать не только о себе, я поняла, что хочу показать сильную сторону женщины. Я не хотела исполнять те очевидные, узнаваемые женские образы, какие мы чаще всего видим в Голливуде, — эдаких принцесс, убитых горем, беспомощных, ждущих, когда ее спасет подходящий парень. Я хотела сыграть кого-то другого. И знала ли я, что вскоре буду сниматься в «Чудо-женщине»? Судьба, конечно, странная штука.

— Знаешь, это роль важна не только для твоих дочерей, но и для женщин всего мира. Это же первый фильм о супергероях, снятый женщиной за последние десять лет. Сейчас ты стала кем-то вроде символа феминизма в кинематографе — или кинематографа в феминизме, как угодно.

— Когда меня утвердили на эту роль, я была настолько взволнована! Мне представился уникальный шанс вдохновлять людей. Конечно, по большому счету я-то тут не при делах, все благодаря образу самой Чудо-женщины, благодаря демонстрации ее принципов и установок. Это была огромная ответственность. Но фильм создавала идеальная команда, так что мы справились.

— Еще как! И это не первая твоя победа. Ты была успешной моделью, стала «Мисс Израиль», участвовала в конкурсе «Мисс Вселенная». Профессия актрисы приносит тебе больше удовлетворения?

— В актерстве я сразу почувствовала себя как рыба в воде. Не то, чтобы у меня все идеально получается, нет. Просто сразу стало понятно: это то, чем мне хочется заниматься в ближайшее время. А вот в модной индустрии я не чувствовала своего влияния на процесс, понимаешь? То есть, ты лишь функция, не принимаешь участия ни в создании коллекции, ни в организации показов, ты просто выходишь и демонстрируешь чужой талант. А будучи актрисой, я могу становиться частью творчества! Играя персонаж, ты становишься им, пропускаешь через себя, интерпретируешь, думаешь над тонкостями его характера, добавляешь что-то от себя.

— То есть, ты вообще не жалеешь, что рассталась с модельным бизнесом?

— Откровенно говоря, я не расста-

лась с ним окончательно — время от времени снимаюсь в качестве модели. Мне нравится процесс игры, перевоплощения. Могу отметить, что у этих двух сфер моей жизни много общего. И в кинематографе, и в модном мире люди креативны, воодушевлены тем, что делают, у них наметанный глаз, и они пытаются рассказать историю через призму камеры.

**— Как ты вообще попала в модели, а потом в актрисы?**

— Благодаря упомянутому тобой конкурсу «Мисс Израиль». Было это в 2014 году. Но первый мой заход продлился недолго, карьеру прервала армия, где я прослужила два года. После этого я и думать не думала о прошлом, поступила в школу права и международных отношений. И все шло чудесно, пока мне не позвонили с просьбой прийти на кастинг на роль девушки Бонда. Представляешь? Я тогда оотрез отказалась, сказала своему агенту (он иногда предлагал какие-то подработки в качестве модели): «Послушай, там все по-английски, а я вообще не актриса. Нет, не пойду». Он тогда подумал, что я пошутила.

**— Почему?**

— Ну кто же отказывается от кастинга на роль девушки легендарного Бонда? В день прослушиваний агент позвонил мне с криком: «Ты где?» Я ответила, что нахожусь на учебе. «Я же сказала, что не пойду». Он очень расстроился и буквально-таки заставил меня прийти, сказав, что это необходимо сделать просто из уважения. Но я не учила сценарий, не готовилась. Именно это я и сказала режиссеру. Извинилась и честно призналась, что не планировала участвовать в кастинге. И еще раз добавила, что я не актриса. «Я буду здесь еще четыре часа. Пробегись по сценарию», — последовал ответ. Два часа спустя я вернулась в комнату. (Улыбается.) Затем у меня случился еще один отбор, затем еще и еще. И день за днем я сознавала, что то, что я делаю сейчас, гораздо интереснее походов в юридическую школу. В конце концов роль я не получила, но попросила своего агента держать меня в курсе. Я была по-настоящему заинтригована. Месяц спустя я уже снималась в израильском сериале. А еще через два месяца меня позвали в «Форсаж». Остальное уже стало историей.

**— И в итоге ты бросила юридическую школу?**

— Да, я так и не получила свою степень. Проучилась всего один год. (Смеется.)

**— Есть ли в планах вернуться к тебе?**

— Я постоянно думаю об этом, но пока мое расписание не позволяет этого сделать. Помнишь же о правильно расставленных приоритетах? На самом деле сейчас мне было бы интересно изучать не юриспруденцию, но искусство или историю кино. Я вообще не юрист, далека от этого, потому что мне

не нравятся конфликты. Конечно, после армии я начала учиться, но сейчас не жалею о своем выборе. Надеюсь, что не буду звучать глупо или наивно, если скажу, что если вы добры и открыты миру и людям, то с вами случается что-то хорошее рано или поздно. В конце концов Вселенная дает вам понять: «Вам не нужно быть здесь, вы должны делать что-то другое». Вот примерно это и случилось со мной.

**— Ты сказала, что служила в армии Израйля. Пригодился ли тебе тот опыт на съемочной площадке?**

— О, безусловно! Но благодарить надо не только армию: у меня вообще было очень спортивное детство. Моя мама — учитель гимнастики, и этим все сказано. Я никогда не смотрела телевизор, пока не стала взрослой, — всегда находились игры и занятия важнее, особенно если речь шла о спорте. Также я занималась танцами в течение двенадцати лет. Еще были теннис, баскетбол, волейбол. Была эдаким сорванцом, а еще очень хорошей и послушной — видимо, вся моя агрессия уходила в игры. И потому в остальное время я была расслабленной и сосредоточенной на учебе. Хочу воспитать дочь в том же ключе. По крайней мере, сидеть перед компьютером или приставкой она у меня не будет.

**— В тебе есть что-то от военной дисциплины, верно?**



— Да. Но я не вижу в этом ничего плохого. Конечно, я надеюсь, что армии никогда не понадобятся, и тем не менее нужно быть реалистом. Я рада, что отслужила два года, у нас в Израйле, как вы знаете, это обязательно. Это воспитывает в вас ту самую внутреннюю дисциплину, прививает правильные ценности, учит смирению и принятию ситуации. Ведь по сути целых два года ты не можешь делать что хочешь — идти, куда хочешь, есть, что хочешь, спать, когда хочешь. Конечно, нелегко. Но этот опыт сделал меня более ответственным и зрелым человеком.

**— И потому ты отказалась от езды на мотоцикле?**

— Тут повлияло то, что я стала матерью. Больше — никогда!

**— Ты так категорична?**

— Абсолютно. Теперь я думаю не только за себя и не только о себе.

**— Ты уверенная в себе личность?**

— Да, более чем. Объясню. Я как лошадь в шорах — не смотрю по сторонам, вижу только свою дорогу, свой путь. Я не оцениваю, что есть у моих коллег, что делают мои друзья, не сравниваю себя ни с кем. Когда ты сосредоточен на своих целях, тогда ты уверен, что все, чему должно случиться, — случится. Я придерживаюсь простой философии: твое всегда будет твоим, чужое уйдет от тебя, как ни удерживай. Поэтому да, я уверенный в своих силах человек. Но, конечно, бывают моменты сомнений и тревог.

**— Супруг дает поводы?**

— О, нет! Ярон на сто процентов мой человек, а в моей системе координат близкие люди поддерживают, а не провоцируют вас на ревность или что-то такое.

**— Вы вместе уже тринадцать лет. Твоя популярность не повлияла на ваши отношения?**

— Скорее нет, чем да. Разве что у нас появился дополнительный повод для шуток о том, что его жена — Суперженщина. (Смеется.) И мы стали немного чаще разлучаться, но в целом остались все так же близки, как и раньше.

**— Он романтик?**

— Реалист. Правда, сначала мне показалось, что он фантазер. Ярон сразу после нашей первой встречи сказал, что я буду его женой. До свадьбы мы встречаемся два года, затем поженимся и будем жить долго и счастливо. Тогда я подумала: «Что за странный чудак!» Сейчас это моя реальность. (Улыбается.)

**— Для тебя важно быть сильной всегда? Или Суперженщина иногда и на диване поваляется хочет?**

— Определенно хочет, еще как! Люблю валяться и смотреть кулинарные шоу. Я, кстати, неплохо готовлю. Особенно хорошо мне удается вредная американская пицца — чизбургеры, картофель фри. И побольше майонеза с кетчупом!

**— И как ты сбрасываешь эти калории?**

— Предпочитаю кикбоксинг. Отличная нагрузка и шикарная разрядка для мозгов и тела.

**— Для миллиона фанатов ты идеал. А кто же идеал для тебя?**

— Я рада сказать, что это моя мама. Она дала мне и моей сестре по-настоящему хорошее внутреннее доверие к этому миру, ощущение безопасности и любви, привила нам такую нужную способность верить себе и следовать мечтам. Если бы меня спросили, какое одно главное качество я бы выбрала для своей жизни, я бы назвала непоколебимую веру в себя. Так что, мама дала мне великопленный старт. А еще очень приятно, когда она хвастается тобой своим друзьям. Это стоит всех моих выматывающих будней!



# ПОЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ ЛЮБОВНИЦАМИ?

**Любовный треугольник - явление не редкое. И если мужская логика проста: одна дама варит ему борщи, а другая - дарит наслаждение, то с женщинами сложнее. Почему они вступают в отношения, у которых нет будущего?**

**И**з сказок мы помним о том, что Золушка встретила прекрасного принца, они поженились и стали жить долго и счастливо. Спящая красавица проснулась, вышла замуж за принца, и зажили они долго и счастливо. Белоснежка встретила своего принца, они сыграли свадьбу и тоже жили долго и счастливо. Получается, это «долго и счастливо» наступает только после свадьбы? Некоторые женщины не верят в сказки и придерживаются другого сценария. На то есть свои причины.

### «БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ОДНА»

Когда Марина встретила Игоря, она знала, что тот женат. Мужчина красиво ухаживал за Мариной, регулярно звонил и, что называется, не давал прохода. В конце концов женщина решила, что это не такой уж и плохой вариант. Все ее подруги давно замужем. Ухажеры, с которыми она встречалась раньше, были «один краше другого». Первый - жмот, второй - сексуальный маньяк, третий - зануда. «Всех хороших мужчин уже разобрали, но это не означает, что я должна оставаться одна», - решила Марина и закрутила роман с Игорем. Женщина знает, что ее любимый никогда не уйдет из семьи, но довольствуется второй ролью, ведь это лучше, чем одиночество.

### «У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ»

Не все женщины мечтают создать семью, стать матерью. Вот, например, Ольга - руководитель отделения банка - считает, что важнее состояться в карьере. Поэтому, она проводит на работе по 12 часов в сутки. А когда приходит домой, у нее нет сил вставать к плите, готовить ужин на всю семью, стирать или убирать. В общем, выполнять домашние обязанности, которые обычно ложатся на плечи жен. Ольге намного легче встретиться с мужчиной в отеле, «снять напряжение» и вернуться к работе. А то, что он женат, Ольгу не волнует: «Это к лучшему, мне не нужны серьезные отношения. Только секс и ничего больше! Ведь секс не мешает моей карьере, а вот брак мог бы помешать».

### «МНЕ НУЖНЫ ТОЛЬКО РОЗЫ...»

Как известно, мужчины не обременяют любовниц скучными рассказами о своих проблемах. Рядом с любовницей сильный пол, наоборот, старается забыть об этих про-

блемах. Кроме того, отсутствует быт: вы не видите, как он разбирает носки по дому, потому что не живете вместе. Он не знает, что вы не умеете варить кислые щи, поскольку вы ужинаете только в ресторанах. Полная идиллия без бытовых подробностей. Именно поэтому Светлану устраивают отношения с женатым поклонником: «Он дарит мне розы и подарки, а я ему - свою ласку. Мы встречаемся раз в неделю, но эти встречи полны огня и страсти. И я не хочу ничего менять. Думаю, если он уйдет от жены ко мне, наша идиллия закончится. Быт - это ужасно».

### «Я ЛУЧШЕ ВСЕХ»

Карине нравится соблазнять женатых мужчин. Особенно тех, кто раньше никогда не ходил налево. Она чувствует свою власть над мужчиной, и это ее заводит. Со свободными кавалерами нет такого накала эмоций. А вот с женатыми - другое дело.

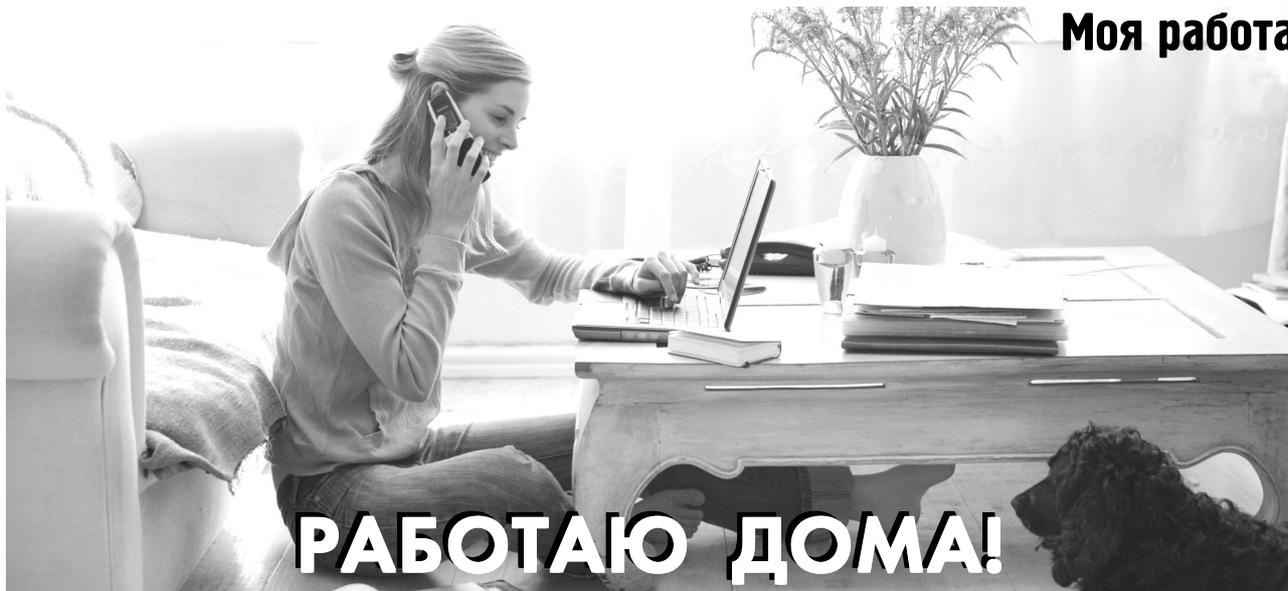
Пусть ухажер разрывается между любовницей и женой, пусть его мучает совесть - Карину это нисколько не волнует. Главное, что поднимается ее самооценка, она берет от жизни все, что понравится, стоит только захотеть. И как сладок вкус победы!

### «У НАС ЛЮБОВЬ»

Иногда дамы вступают в отношения с женатыми мужчинами, потому что влюбились. Они верят: мужчина уйдет от жены, нужно только дать ему время. «Он живет с ней ради детей», «Он ждет подходящего момента, чтобы не ранить ее чувства», «Пока нет времени заниматься разводом, потому что он готовится к важному проекту на работе» и еще тысячи причин, по которым кавалер откладывает исполнение обещания.

У любовницы в этом случае есть два пути: уйти от женатого мужчины и начать отношения с человеком, который захочет жениться на ней. Или продолжать встречаться с женатиком, но уже без розовых очков. В обоих вариантах любовница будет страдать. Но в первом случае больно и обидно будет только сначала, а потом все изменится. Психологи уверены: если женщина найдет в себе силы разорвать отношения, у которых нет будущего, у нее появится шанс встретить другого мужчину. Того, кто впустит ее в свою жизнь по-настоящему.

**В отношениях с женатым мужчиной некоторых женщин привлекает накал эмоций. Осознание того, что вы «вкушаете запретный плод», подзадоривает и добавляет уверенность в себе.**



# РАБОТАЮ ДОМА!

**Работать дома, не тратя время на дорогу в офис, мечта каждого. Но такой ли она кажется привлекательной, когда становится реальностью?**

Список профессий, которые не требуют постоянного присутствия на рабочем месте, становится все шире: от маникюров, портних, парикмахеров до бухгалтеров, дизайнеров, переводчиков. Причем вариантов несколько: или вы являетесь фрилансером, работаете на себя и сами ищете клиентов, рекламируете свои услуги, занимаетесь бухгалтерией, или вы часть команды, но работаете в режиме «домашний офис», когда вы обязаны быть на связи с работодателем (по «Скайпу» по телефону) в рабочие часы.

## ПЛЮСЫ

- ⊕ **Гибкий рабочий график** - это самый важный плюс. Вы не обязаны вставать в шесть утра, в середине дня вы можете убежать на распродажу в любимый магазин и поработать тогда, когда дети уснут и вам никто не помешает.
- ⊕ **Экономия времени и денег.** Работа на дому - это существенная экономия времени, которое иначе вы тратите на дорогу или болтовню с коллегами, а также денег на транспорт, обеды, одежду.
- ⊕ **Здоровый желудок.** Вам не придется питаться в столовой блюдами из продуктов сомнительного качества или принесенными из дома бутербродами. Вы всегда можете побаловать себя свежим салатом и горячим блюдом, а это очень важно для тех, кто заботится о своем здоровье.
- ⊕ **Отсутствие строгого дресс-кода** - теоретически вы можете позволить себе провести весь день в пушистом махровом халате и уютных домашних тапочках. Хотя этот плюс может оказаться ловушкой: в халате и тапочках очень труд-

но бывает создать рабочее настроение, и вот вы уже на диване с чашкой горячего шоколада смотрите очередное ток-шоу.

## ... И МИНУСЫ

- ⊖ **Отрицательный результат.** Может оказаться так, что вы ничего не успеете сделать вовремя. Например, сегодня все хотят подстричься или сделать маникюр, а вы успеете обслужить только трех клиентов. Остальные, скорее всего, обидятся и к вам уже не обратятся. Не успела сшить платье в срок, клиенту не понравился макияж, сделанный вами сайт «глючит» - и вот вы уже внакладе. Работали бы на босса - со всеми неприятностями разобрался бы он.
- ⊖ **Недостаток общения.** Ваша социальная жизнь становится гораздо менее увлекательной. Если вы работаете дома, то пропускаете многие новости из жизни вашей компании, у вас меньше шансов получить повышение или встать во главе нового интересного проекта, поэтому возьмите за правило хотя бы раз в неделю появляться в офисе, чтобы пообщаться. Если вы работаете на себя, то вам придется приложить немало усилий для саморекламы и поиска новых клиентов.
- ⊖ **Конфликты с родными.** Вы можете проводить больше време-

ни с семьей, и это безусловный плюс. Но бывает трудно объяснить родным, что вы работаете, а не ерундой занимаетесь, и если кто-то хочет чай или бутерброд, то он сам его должен сделать, а не жужжать у вас над ухом. Вам придется с самого начала установить эти правила: «С десяти до двух я работаю, и горе тому, кто посмеет заикнуться о бутерброде!»

- ⊖ **Нехватка движения.** Работа дома (тем более сидячая) может вылиться в проблемы со здоровьем, из-за того что вы меньше двигаетесь. Поэтому вам нужно собрать волю в кулак и начать регулярно заниматься спортом. Абонемент в ближайший спортзал или велотренажер дома - не меньше трех-четырёх часов в неделю вы должны посвящать спорту.
- ⊖ **Отсутствие соцгарантий.** Во-первых, без записи в трудовой и справки о доходах вам ни один банк не даст кредит, если таковой вам потребуется. Во-вторых, вы сами отвечаете за налоги и выплаты в пенсионный фонд. И если вы не хотите неприятностей с налоговой и думаете о своем будущем, то, скорее всего, вам придется зарегистрироваться как частный предприниматель, а это влечет за собой дополнительные хлопоты и расходы.

Работать на дому сможет не каждый. Можно долго перечислять необходимые качества, но в конечном итоге все сводится к одному: самодисциплине. И если вы не умеете заставлять себя работать даже тогда, когда не очень хочется, за окном пасмурно, а по телевизору идет любимый сериал, то, скорее всего, удаленная работа - это не для вас. Но если еще в детстве вы не уходили гулять, пока не сделаете домашнее задание, и вас тяготит трата времени на болтовню, то удаленная работа - это ваш выбор.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**С помощью секундомера замеряйте время, которое вы действительно тратите на работу. Пошли попить чайку? Секундомер ставьте на паузу. В конце дня подведите итоги.**



# СЕРГЕЙ ВОРОНОВ, хирург и сексолог

Его главной целью было не продление жизни людей, а улучшение человеческой природы с помощью животных...

## Чтоб не пил, не хамил и не курил...

### ИЗ БИОГРАФИИ

Сергей Воронов родился в 1866 году в Тамбовской губернии. В 18 лет эмигрировал во Францию, где получил медицинское образование. В 1920-х годах доктор Воронов был одним из самых популярных людей планеты. О нем и его операциях говорили на медицинских конгрессах и светских балах, в пивных, сенатах и парламентах. Доктор Воронов разрабатывал методы омоложения человека: пересаживал людям ткани эндокринных желез обезьян и других животных.

### ОН СВЯТО ВЕРИЛ В СВОЙ МЕТОД...

И постоянно проверял его на себе, без конца вводя в свой организм экстракты перемолотых яичек собак, морских свинок, козлов и обезьян - все, что, по его мнению, содержало или могло производить молодящие субстанции. Те самые, которые сегодня мы называем гор-

монами. В организме доктора весь этот зоопарк чувствовал себя как дома, оказывая благотворное действие. Доктор Воронов любил женщин, и они отвечали ему взаимностью. Только официальных жен у него было три. Но ни одна не родила от него ребенка. Ходили слухи, что после многочисленных инъекций «обезьяньих» препаратов доктор всерьез опасался, что от него у женщины может родиться обезьянка. В 60 лет Воронов открыто сожительствовал с двумя невестами, а в 70 в третий раз женился. Супруга была на 50 лет моложе него и к тому же богаче - она приходилась родственницей королю Румынии. В общем, метод ученого работал отлично.

### РИСКОВАННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ЛЮДЯХ

В своей парижской клинике Воронов пересадил половые железы обезьян приблизительно 500 па-

Ходили слухи, что после многочисленных инъекций «обезьяньих» препаратов доктор всерьез опасался, что у его женщины может родиться обезьянка.

циентам. А в клинике Алжира, где стоимость имплантаций была ниже, потому что обезьяны доступнее, - более 1000.

У пациентов, которым доктор пересаживал новое яичко или яичник, разглаживались морщины, восстанавливались регулярность стула, подвижность суставов и самое главное и вождеденное - сексуальная активность. В английском, французском и итальянском языках появилось слово «воронизировать», что означало «прооперировать по методу доктора Воронова».

Сам Воронов в 1927 году обещал, что «вскоре в Европе и Америке питомников обезьян будет не меньше, чем заводов Ford», потому, что «смерть возмущает человека». А еще доктор говорил, что главная цель операций - не продление жизни, а улучшение человеческой природы. Он предполагал, что с помощью биологического материала животных можно сделать человеку прививку человечности. Чтоб не пил, не хамил, не курил, не насиловал детей, не заражал партнеров сифилисом. И чтоб не кусал руку дающего. Михаил Булгаков в «Собачьем сердце» развернул обратный сюжет: прививку человеческого материала собаке. Опыт, как мы знаем, удался, хотя новообретенные человеческие качества не сделали собаку счастливее.

### АНЕКДОТ ПРО ДОКТОРА ВОРОНОВА

«Подсудимый, вы обвиняетесь в шарлатанстве за то, что торговали эликсиром вечной молодости. Вы привлекались ранее к ответственности за это?» - «Да, Ваша честь, в 1052, 1274 и 1767 годах». Говорят, этот анекдот - про доктора Воронова. Потому, что во время Второй мировой войны мир внезапно разлюбил его; восхищение сменилось опалой. Мол, неправда, что после операций станешь вечно молодым. На какое-то время станешь. А потом все равно умрешь!

Но, скорее всего, дело было не в неоправданных надеждах на ил-

У пациентов, которым доктор пересаживал новое яичко или яичник, разглаживались морщины, восстанавливались регулярность стула, подвижность суставов.

## Любовь и страсти

### НИ ЗА ЧТО И НИКОГДА!

**Есть вещи, которые женщина не должна делать при мужчине. Иначе она потеряет привлекательность в его глазах.**

**1. Занятия спортом.** Если сделать пару сексуальных телодвижений попой, чтобы соблазнить мужчину, - тогда можно. Но не нужно при нем заниматься изнуряющими видами спорта. Вы задорно поднимаете ноги выше головы, приседаете, таскаете гантели? Мало того, что вы пыхтите как паровоз и краснеете от усердия, так еще источаете малопривлекательный аромат. Зачем все это наблюдать любимому мужчине? Или прячьтесь от него, или идите в спортивный зал.

**2. Уход за телом.** Многие девушки не показываются своему мужчине с маской на лице, в бигудях или обмотанными в пищевую пленку (антицеллюлитные обертывания). И это правильно.

**3. Уборка дома.** Во-первых, ни к чему мужчине видеть вас потной, нервной, усталой и, к тому же, в старом грязном спортивном костюме. А во-вторых, как только мужчина застанет вас с пылесосом в руках, у него сразу же отпадет желание самому пылесосить. Ведь вы сами прекрасно с этим справляетесь.

**4. Накладывание косметики.** Ну, во-первых, это смешно. Многие женщины непонятно почему красят глаза с открытым ртом. А во-вторых, зачем мужчине знать, сколько усилий вам приходится прикладывать, чтобы блистать во всей красе?

**5. Предметы личной гигиены.** Спасибо рекламе, которая немного продвинула мужчин в области предметов личной женской гигиены. Но не нужно им показывать тампоны и прокладки даже в нераспакованном виде. Если не хотите лишних вопросов - прячьте.

**6. Эпиляция.** Ни за что и никогда женщина не должна показывать мужчине, как избавляется от лишней растительности. Пусть он думает, что ей от природы даны гладкие ноги и другие части тела.

**7. Диета.** Никогда не говорите мужчине, что сидите на диете. Ни слова о похудении! Или не худейте вовсе, или худейте молча.

**8. Походы в туалет.** Без комментариев!

**P.S. Конечно, живя вместе с мужчиной, очень сложно скрыться от его глаз. Вот и приходится женщинам изворачиваться: запирается в ванной, встает раньше или уходит позже него на работу, пить алкоголь не пьанея, есть не чавкая, заниматься спортом только в спортзале.**

Сегодня на вилле можно пожить, она теперь - отель.

#### А ПОТОМ ПОЯВИЛАСЬ НАУКА ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

И выяснилось, что от веществ, которые вырабатываются в яичках и яичниках, люди и правда делаются бодрее и моложе. Медицинский мир согласился с тем, что заместительная гормональная терапия продлевает период активной жизни, замедляя старение. Сегодня люди принимают гормоны, когда продукция своих начинает снижаться. Как и советовал доктор Воронов. Еще выяснилось, что в плаценте и правда содержатся активные вещества; Воронов как раз применял плаценту обезьян для омолаживающих процедур.

В 1991 году самый авторитетный медицинский журнал в мире предложил пересмотреть архивы Воронова. И ученые принесли коллеге официальные посмертные извинения за опалу. Потом изобрели «Виагру». И стали писать о Воронове как об одном из основоположников терапии эректильной дисфункции. Разработали технологии суррогатного материнства. И опять вспомнили, что Воронов пересаживал женские яичники обезьянам и оплодотворял их человеческой спермой. Безрезультатно, но ведь отрицательный опыт - это тоже опыт!

Вот так! Головокружительная карьера планетарного значения и ее крах. Потом воскрешение архивов и планетарное «Просим прощения!». И... снова нападки - некоторые ученые высказывали предположения, что это Воронов своими операциями перенес ВИЧ от обезьян людям... Но потом разобрались - не виновен!

#### И СРАЗУ ВСПОМНИЛИ ЕЩЕ ОДНУ ЗАСЛУГУ

Оказывается, именно Воронов первым на планете высказал идею о создании банков органов для трансплантации. Сегодня создание единого глобального планетарного банка донорских органов - это мегаважный проект Всемирной организации здравоохранения. В итоге, за последние пятьдесят лет последователи Воронова получили несколько Нобелевских премий по медицине и одну по литературе. Его желание построить по всему миру питомники, где животные выращивались бы на донорские органы, привело к появлению учения о биэтике. Имеет ли врач право забрать орган у животного, чтобы пересадить его человеку? Не догадываются ли обезьяны о своем предназначении, не страдают ли от ожидания донорства? Эти вопросы не дают современным ученым покоя.

люзорное бессмертие, а во вполне реальном страхе смерти, не связанном с операциями профессора. В Европе приняли расовые законы. Допустимо ли, чтобы хирург-еврей сделал тебе пересадку? Этого никто не знал. И было очень страшно. А когда тебе страшно жить, то вопросы бессмертия перестают беспокоить и даже раздражают.

#### ЕГО ДОМ СТАЛ СПАСЕНИЕМ ДЛЯ ЕВРЕЕВ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Вилла доктора Воронова находилась в городке Гримальди на границе Италии с Францией. Обеденный зал там был с хрустальными стенами. Через одну стену - вид на Францию, через другую - на Италию. Парк, где Воронов выстроил обезьяньи питомники, выходил одними воротами в Италию, а другими - во Францию. Во время Второй мировой войны, когда в Италии уже были приняты расовые законы, ворота этой виллы стали спасением для сотен евреев. Они входили в парк со стороны Италии и выходили во Францию, минуя таким образом официальный таможенный контроль: границы были уже на замке, и таможня отправляла евреев прямоком в лагерь.

Два брата Воронова, тоже хирурги, были арестованы в Париже и депортированы в концлагерь, где погибли. Сам он, благодаря научным заслугам, получил возможность уехать в Америку. С тех пор доктор Воронов не работал. Когда он умер, газета «Нью-Йорк Таймс» в некрологе его фамилию написала с ошибкой. Другие издания, которые раньше им восхищались, вообще не опубликовали некролог. Во время войны виллу разбомбили, потом снова отстроили.



**Доктор Воронов любил женщин, и они отвечали ему взаимностью. Только официальных жен у него было три, но ни одна не родила от него ребенка...**

## Шоу-бизнес

# ВРУЧЕНЫ НАГРАДЫ КАННСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ

В Каннах прошла церемония закрытия 72-го кинофестиваля.

«Золотая пальмовая ветвь» досталась режиссеру Пон Джун-хо за фильм «Паразиты». Гран-при жюри достался режиссеру Мати Диоп, которая показала в Каннах свою дебютную картину «Атлантика».

Лучший сценарий, по мнению судей, написан к картине «Портрет молодой женщины в огне» Селина Скьямма. Награды за лучшие мужскую и женскую роли получили Антонио Бандерас («Боль и слава») и Эмили Бичем («Малыш Джо»).

Приз жюри был поделен между французско-малайским режиссером Ладжем Ли, снявшем фильм «Отверженные», и бразильскими режиссерами Клебером Мендонсой Филью за киноленту «Бакурау».

Фильм «Наши матери» Сезара Ди-аза был признан лучшим режиссерским дебютом на кинофестивале. Специальный приз жюри получил Элиа Сулейман за фильм «Должно быть, это рай».

Премия Международной федерации кинопрессы FIPRESCI за фильм



«Дылда» вручили российскому режиссеру Кантемиру Балагову. Ранее он удостоился награды за лучшую режиссуру в секции «Особый взгляд».

Жюри в этом году возглавлял режиссер Алехандро Гонсалес Иньярриту. Судьи посмотрели 21 фильм за 11 дней.

## БОЛЬШИНСТВО ЗРИТЕЛЕЙ ОКАЗАЛИСЬ ДОВОЛЬНЫ ФИНАЛОМ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»

Большинство зрителей оказались довольны финалом сериала «Игра престолов». Об этом свидетельствуют данные опроса Morning Consult, опубликованные на официальном сайте компании.

Отмечается, что шестую серию восьмого сезона посмотрели 19,3 миллиона человек, из них 13,6 миллиона смотрели ее в прямом эфире. После премьеры эпизода, которая состоялась 19 мая, кинокритики признали концовку провальной.

Несмотря на это, 64 процента респондентов заявили, что им понравилось, как завершилась «Игра престолов». Из них 26 процентов выбрали ва-



риант «Мне очень понравилось». 34 процента посчитали серию неудачной. Средняя оценка финального эпизода составила 6,43.

Ранее программный директор НВО — компании, выпускающей сериал «Игра престолов», — Кейси Блойс ответил на критику заключительного сезона фантастической саги. По словам Блоиса, тот факт, что окончание сериала понравится не всем, был очевиден. «Всегда грустно, когда шоу разъединяет, но это часть телевизионного цикла, который идет дальше. Но мы очень гордимся этим проектом», — признался он. Блойс добавил, что нельзя угодить всем фанатам шоу.

## ПОТАП И НАСТЯ КАМЕНСКИХ ПОЖЕНИЛИСЬ



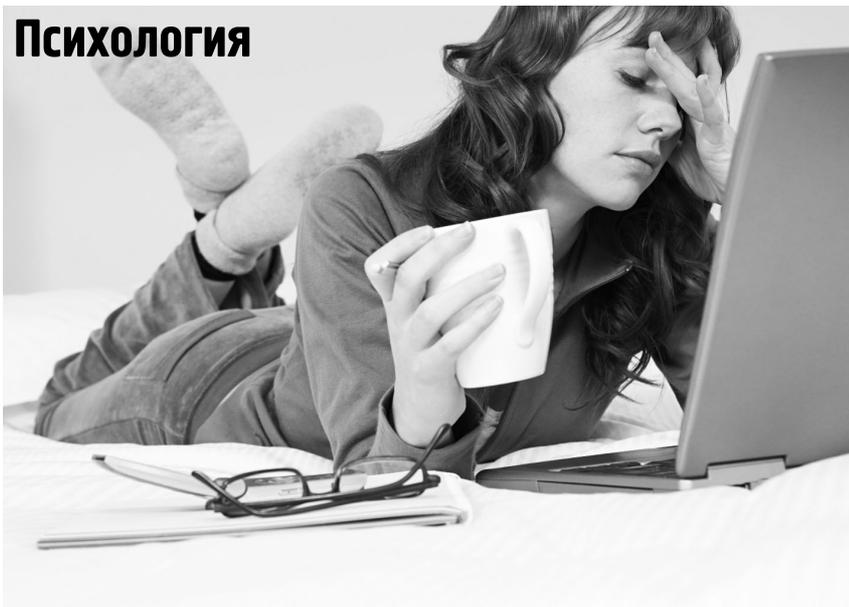
Украинские музыканты Алексей Потапенко и Настя Каменских поженились 23 мая. Об этом девушка рассказала в своем Instagram.

Настя поблагодарила Потапа за то, что он поддерживал ее решение не выставлять чувства на публику и долгое время оберегал их отношения «от лишних глаз, слов, постов».

«Теперь пришло время поделиться с поклонниками частичкой наших чувств! Сегодня именно тот самый особенный и счастливый день для каждой влюбленной пары», — написала артистка под фотографией в свадебном платье.

Также 23 мая Потап выпустил романтический трек и клип — «признание в любви» к Насте под названием «Константа».





# МЫ ЧТО-ТО УПУСКАЕМ

**Как быть, если у большинства людей жизнь гораздо интереснее, дома красивее, мужья заботливее, дети талантливее? По крайней мере, именно так они пишут в своих социальных сетях, а мы читаем, верим и чувствуем себя неудачниками.**

Социальные сети подарили нам много возможностей, но и породили немало новых проблем. Одна из них - «синдром упущенной выгоды». Это чувство знакомо почти всем. Полистаешь утром френдленту - и кажется, что, пока все остальные несутся к звездам на блестящем корабле, ты уныло топчешься на месте. Один не вылезает из отпусков, спортзалов и мишленовских ресторанов, другой успевает читать все новые книги и смотреть нашумевшие сериалы. Третий обожает свою работу и бесконечно получает премии, а его дети одной рукой выигрывают олимпиады, другой играют на скрипке. На фоне этой сияющей картинке начинаешь чувствовать себя лузером.

## СТАРЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ

Ощущение, что у соседа трава зеленее и хорошо там, где нас нет, посещало и наших предков. Но раньше проблема не была такой острой. Одно дело - услышать от

**В течение жизни человек трагит на соцсети пять лет и четыре месяца. За это время можно по 32 раза слетать на Луну и забраться на Эверест или пробежать 10 000 марафонов**

странствующих певцов, что где-то в тридесатом царстве есть ковер-самолет и сапоги-скороходы, и совсем другое дело - увидеть в «Инстаграме» фото новенького красного купе с кокетливой подписью: «Купила себе новую подружку...» Когда-то потребность находиться в центре событий была фактически инструментом выживания. Если все в племени выяснили, что вон те ягоды есть нельзя, а тебе забыли рассказать, рискуешь умереть существенно раньше, чем планировал. Умение оказаться вовремя в нужном месте могло означать разницу между «жив, богат и счастлив» и «пропал и всеми забыт». Поскольку страх упустить что-то важное настолько древний, в мозгу есть особая область, которая специализируется на обработке подобных сигналов опасности. Она называется амигдала и отвечает за эмоциональные реакции в целом и чувство страха в частности. Пропущенный пост на «Фейсбуке» вряд ли можно считать вопросом жизни и смерти, но амигдала все равно бдит. И запускает стрессовую реакцию, если человек чувствует, что не получает доступ к информации или ресурсам. Потерял вай-фай - потерял все! Новомодная проблема круто замешана на старом добром чувстве зависти. Всегда найдется кто-то красивее, бо-

**«Синдром упущенной выгоды» - примерный перевод английского выражения fear of missing out, сокращенно FOMO. Этот акроним был включен в Оксфордский словарь в 2013 году**

гаче, успешнее, но если судить по постам в соцсетях, то в эту категорию попадают примерно все. И здесь ваш персональный синдром упущенной выгоды может сыграть роль отличного диагноста, не хуже сами знаете какого доктора. Какие посты вызывают наиболее острую реакцию? Фото улыбающихся розовощеких младенцев? Отчеты из поездок? Эти болевые точки могут многое рассказать о ваших истинных желаниях и стремлениях.

## ВСЕ СЕРЬЕЗНО

Последнее десятилетие ученые активно изучают влияние социальных сетей на психическое здоровье. Исследование, опубликованное в журнале Computers in Human Behavior, показало, что только 9% юзеров «Фейсбука» используют его непосредственно для общения. Основная масса читает статьи, посты и обсуждения. Пассивное потребление случайного контента плохо сказывается на настроении. Не в последнюю очередь из-за чувства вины за бесцельно потраченное время. Немецкие исследователи установили прямую зависимость между использованием социальными сетями и риском развития депрессии. Датские ученые набрали больше тысячи добровольцев, распределили их на две группы и одной половине запретили открывать соцсети в течение недели. Потом провели опрос, чтобы замерить уровень удовлетворенности жизнью. По десятибалльной шкале средний показатель оказался 7,74, у тех, кто остался на неделю без «Фейсбука» и «Инстаграма» - 8,11.

Синдром упущенной выгоды влияет на наше потребительское поведение. Этим активно пользуются маркетологи: «Только сегодня, только сейчас, только у нас - скидка 90% на эту волшебную яйцеварку!» А потом шкафы ломаются от ненужных вещей. С другой стороны, синдром часто мешает делать выбор. Кто пытался самостоятельно купить тур онлайн, тот знает, как через десять минут начинает рябить в глазах от ярких картинок и заманчивых предложений. Поневолле примешься мечтать о тех временах, когда вариантов было два. О синдроме упущенной выгоды в начале нулевых как раз и заговорили как о проблеме покупателей, поставленных перед неограниченным выбором.

И это еще не все - страх проморгать самое лучшее заставляет людей гоняться за новинками и выкладывать деньги за очередную версию телефона или планшета.

Страдают и отношения. Насмотрисься, как чьи-то мужчины готовят обеды из трех блюд, дарят цветы без повода, устраивают сюрпризы, водят на свидания, и собственный муж уже не кажется таким золотым. Глядя на чужое счастье и чужие успехи, начинаешь обесценивать свои собственные. Желание быть в курсе событий настраивает на многозадачность. Кажется, что мы все успеваем - и поработать, и на сообщение ответить, и новости почитать. На самом деле умение делать два дела разом - это миф. Нейробиологи установили, что человеческий мозг не может справиться с несколькими поставленными задачами одновременно. Он умеет довольно быстро переключаться между ними, но регулярные скачки на пользу ему не идут. Мы быстрее утомляемся, медленнее работаем и чаще совершаем ошибки. Если верить Американской психологической ассоциации, попытки практиковать многозадачность могут уменьшить продуктивность на 40%.

### ВЫПУТАТЬСЯ ИЗ СЕТИ

Чтобы снизить чувство беспокойства, связанное с синдромом упущенной выгоды, стоит ограничить время, которое вы проводите онлайн.

Можно, например, скачать специальное приложение, вроде RescueTime, которое будет отслеживать, как долго вы зависаете среди постов и картинок. Результаты могут удивить. Те самые «пять минуточек, а потом работать» превращаются в два часа.

Четкие представления о том, как много времени тратится на скроллинг ленты, помогут взять себя в руки. В приложении можно установить таймер, который подскажет, когда пора закругляться. Лучшее время для отдыха от соцсетей - от-

пуск. И просто свободное от работы время. Заведите дома правило: никаких телефонов за ужином и никакого Интернета за час до сна.

### ТОЛЬКО НА ВАШИХ ЭКРАНАХ

Также важно осознать, что аккаунты в социальных сетях - это витрина, а не реальный человек. Согласно опросу британских пользователей, лишь 18% из них утверждают (если не врут, конечно), что их профиль и посты в социальных сетях полностью соответствуют правде. Держите в голове эти цифры, когда почувствуете глущую зависть к многодетной френдессе, которая описывает радости путешествий с толпой малышни, в то время как для вас поход в гости с двухлетним сыном (1 шт.) превращается в экстремальный квест. Но вы же не знаете, сколько нянь у той бывалой путешественницы и как она себя чувствует к вечеру. Настоящая жизнь происходит не на парадных портретах. Поэтому бывает полезно почитать посты в закрытых группах или анонимных форумах, где пользователи (порой те же самые сверхуспешные люди из вашей френдленты) пишут о своих реальных проблемах, просят совета и утешения.

### В ФОКУСЕ

Суперзадание для сильных духом - осознать и принять границы своих возможностей. Можно, конечно, мечтать об идеальном балансе в треугольнике семья - работа - хобби. Но нужно понимать, что треугольник этот - Бермудский. Что-то обязательно пропадет. Поэтому стоит расставить приоритеты и сместить фокус с того, что вы не можете получить, на то, что у вас есть здесь и сейчас. Да, я уже пятый год работаю на одной должности и продвижения не предвидится, но у меня фиксированный оплачиваемый отпуск и прекрасные отношения с семьей и друзьями. Кстати о них. Попробуйте установить такое правило: реальное офлайн-общение с близкими должно

## Тест на зависть

Психолог Сьюзан Краус Витборн составила опросник, который поможет осознать, насколько сильную тревогу вы испытываете по поводу упущенных возможностей. Каждый симптом нужно оценить по пятибалльной шкале: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - все время.

• Мне кажется, что другие люди живут более насыщенной жизнью, чем я.

• Мне кажется, что друзья живут более насыщенной жизнью, чем я.

• Я чувствую беспокойство, когда узнаю, что друзья развлекались без меня.

• Я задумываюсь о том, не слишком ли много времени я трачу на чтение ленты новостей в социальных сетях.

• Я расстраиваюсь, когда упускаю возможность встретиться с друзьями.

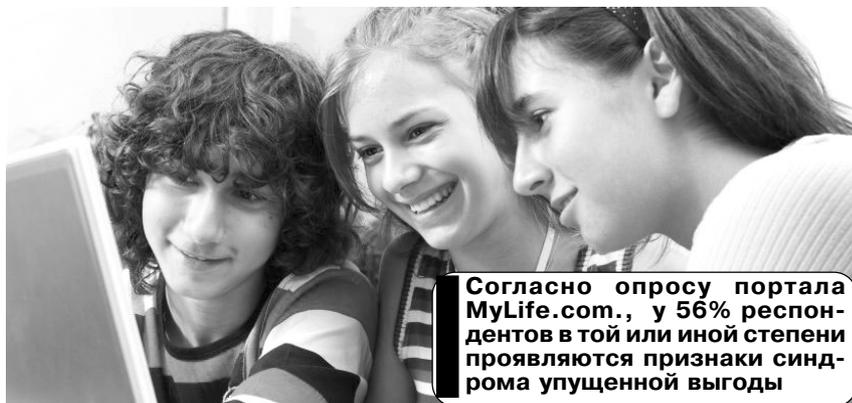
• Даже в отпуске я проверяю ленту новостей, чтобы знать, чем занимаются мои друзья.

• Если у меня меняются планы и друзья идут развлекаться без меня, я испытываю сильное чувство беспокойства.

• Когда я хорошо провожу время, мне непременно нужно написать об этом в социальных сетях.

**Результаты:** больше 30 баллов - высокий уровень синдрома упущенной выгоды; 23-29 - средний уровень; 15-22 - вы в зоне риска; 0-14 - вы в безопасности.

занимать в два раза больше времени, чем онлайн. При этом, если вы с мужем сидите рядом на диване, уткнувшись в свои телефоны, - это не считается. В зачет идут разговоры по душам, походы в кино или театр, совместные хобби. Научитесь фиксировать радостные моменты жизни. И да, зафиксировать - не равно сделать фото и тут же опубликовать его в надежде на лайки. Это значит замедлиться и насладиться. Не просто подумать: «О, красивый закат» - и дальше бежать в магазин, а остановиться, помолчать, понаблюдать, как солнце уходит за горизонт. Такие моменты можно планировать. Например, вы любите кофе, но пьете его раз в день на бегу, опаздывая на работу. Выделите для этого ритуала специальное время, купите красивую кружку, вдохните аромат... И неважно, как стильно выглядит кофейная чашечка на чьей-то чужой фотографии в «Инстаграме», вам ведь было хорошо.



Согласно опросу портала MyLife.com., у 56% респондентов в той или иной степени проявляются признаки синдрома упущенной выгоды



# ПРИДЕТ СЕРЕНЬКИЙ ВОЛЧОК

Каждый второй ребенок на земле хоть раз в жизни видел ночные кошмары или ходил во сне. О причинах и последствиях этих явлений известно немного. Действительно ли они так опасны, как мы думаем?

**Е**сть две фазы сна - медленная и быстрая. На первую приходится примерно 80% времени, которое мы проводим в постели. А она, в свою очередь, делится на четыре стадии, которые врачи различают по типу волновых колебаний, заметных на энцефалограмме.

**Внешне МЕДЛЕННАЯ ФАЗА выглядит примерно так:**

- **1-я стадия.** Дремота. Расслабление мышц. Из этого состояния можно или провалиться в сон, или вернуться в бодрствование.
- **2-я стадия.** Легкий поверхностный сон. Мышцы расслабляются до состояния тряпочки, пульс замедляется, даже температура слегка падает. Но мозг все еще реагирует на внешние раздражители - громкий звук или включенный свет могут разбудить.
- **3-я и 4-я стадии.** Для неспециалиста это фактически одно и то же - состояние, определяемое выражением «пушкой не разбудишь».

**БЫСТРАЯ ФАЗА** - она же «парадоксальная», или REM, наступает после 4-й стадии, медленной. Долгое время считалось, что сны мы видим только в этой фазе. Но по-

следние исследования лунатизма и ночных ужасов ставят эту версию под сомнение.

Каждый цикл сна (медленная фаза + REM) длится около 90-100 минут, затем все повторяется сначала. Длина и глубина медленного сна у детей больше, чем у взрослых. На нее приходится примерно 100-120 минут, на быструю 20-25. Всего же каждую ночь человек любого возраста проходит от четырех до пяти полных циклов сна.

## КОГДА ПРИХОДЯТ МОНСТРЫ

Кошмары, ужасы (да, это не одно и то же) и лунатизм связаны с разными циклами и стадиями сна.

**Кошмары** снятся только в быстрой фазе, как правило, под утро, то есть в 4-5-м циклах. Это буквально всего лишь сон: погони, прятки, битвы с монстрами и прыжки с небоскребов происходят исключительно в голове. Тело при этом лежит расслабленно, только глаза под закрытыми веками мечутся так, будто следят за поездом в метро. Проснувшись от страха, ребенок всегда может пересказать напугавший его сон.

**Ужасы** - другое дело. Они связаны с медленной фазой сна, с последней, самой глубокой его

стадией: в это время кровь приливает к мышцам, сознание отключается полностью, а инстинкты, наоборот, просыпаются. Поэтому, на все, что человек «видит», тело реагирует быстро и активно: вскакивает с кровати, бежит, плачет, кричит - собственно, лишь по тому, что именно кричит ребенок, порой и можно понять, что он «видел». Проснувшись, он ничего не помнит.

**Снохождение** (лунатизм) проявляется в 3-й стадии медленной фазы. И обычно - в первой половине ночи (1-2-й циклы сна). Скорее всего, по своей природе лунатизм похож на ночные ужасы, различаются только сюжеты сновидений.

Нужно и можно ли все это лечить? Вот в чем вопрос!

## НА УЛИЦЕ ВЯЗОВ

До 75% детей от 3 до 14 лет хотя бы пару раз в жизни просыпались от ночных кошмаров. Это нормально. Но когда такие сны становятся слишком частыми, они начинают влиять на дневное поведение ребенка, он становится тревожным внутренне и беспокойным внешне. А недосып (некоторые дети начинают бояться засыпать) сказывается на внимании, способности к обучению и общении с окружающими. Пик кошмаров приходится на 7-9 лет, снижение - на 10-12 лет. К 14 годам у большинства они бесследно исчезают. У подростков же кошмары почти всегда связаны с тревожными расстройствами или депрессией.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** При ночных кошмарах психолог гораздо эффективнее, чем невролог или психиатр. Все решают долгие разговоры. Основной метод борьбы с ночными кошмарами - здоровое общение и безусловная поддержка, то есть снижение уровня общей тревожности. Поэтому родителям в этот период тоже нужно побольше времени проводить с ребенком и поменьше его ругать.

## ДО ЖУТИ

Ночные ужасы не связаны ни с боязнью темноты, ни со страхом одиночества. Включенный ночник или сон в родительской кровати тут не помогут. Сами по себе ужасы считаются безопасными. Разве что бедолага ударится обо что-нибудь

**Если ужасы возникают чаще раза в неделю и проявляются дольше месяца, лучше обратиться к врачу - есть риск перепутать их с серьезными заболеваниями**

## Любовь и страсти

**В семье никогда не заявляла о своем «я», во всем слушала мужа, поэтому сохранила брак**

**В** народе говорят: мечтать не вредно, мечты сбываются. С этими высказываниями полнотью согласна. Со школьной скамьи мечтала стать учительницей. Выбрать эту профессию мне помогла моя первая учительница Мира Руслановна - веселая, удивительно добрая и красивая женщина. Я во всем хотела быть на нее похожей, и мечта сбылась: стала учителем и довольна, что не зря живу на этом свете.

По ряду причин мне пришлось 30 лет проработать воспитателем в детском саду. Была детям второй мамой, а детсад мне - вторым домом. Однажды бывшего министра обороны Финляндии Элизабет Рен спросили, что такое счастье. Она сказала: «Это когда у человека добрая совесть и душа. И еще - быть любимым и дарить любовь». Позволю себе согласиться с ней, потому что без любви к детям невозможно с ними работать.

Еще говорят: «Хорошо быть умным, но лучше быть везучим». Немного в жизни повезло и мне. Всегда восхищалась добротой мамы и брала с нее пример (в 1993 году ее не стало). С мужем мы прожили 45 лет и воспитали прекрасных детей. Старший сын Руслан - заслуженный строитель, младший - начальник в службе спасения. В семье никогда не заявляла о своем «я», во всем слушала мужа, сохранила семью. Супругу прощала все, потому что он был хорошим отцом, отличным семьянином. Он ушел из жизни в 2000 году (царство ему небесное). Но жизнь продолжается, поэтому каждое утро стараюсь встречать с улыбкой и хорошим настроением. Улыбка несет заряд бодрости и сохраняет счастье в доме, а смех способен лечить. Дорогие читатели! Что бы ни случилось в жизни, относитесь ко всему спокойно, никогда не отчаивайтесь, не опускайте руки и живите по принципу: завтра будет лучше, чем сегодня. Ведь жизнь одна, и она такая короткая! Желаю всем крепкого здоровья, кавказского долголетия, удачи во всех начинаниях. Спешите делать добро - оно всегда возвращается.

**М. Минасян.**

во время бегства. Поэтому, если ребенок часто видит во сне страшное, лучше не класть его спать на двухэтажную кровать и поставить протекторы на все острые углы. Ну и ловить по ночам, чтобы отнести в кровать. Если проснется в другом месте, просто не поймет, как там оказался, - и снова испугается.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** За многолетнюю историю исследований не было выявлено никаких психологических особенностей, структурных или биохимических нарушений, которые могли бы объяснить возникновения ужасов. То есть, в отличие случая с кошмарами, речь не идет даже о повышенной тревожности или нарушении привязанности. Если ребенок часто страдает от ужасов, стоит провести полисомнографию (изучение параметров сна). Это позволит отличить ужасы (которые не требуют лечения) от других заболеваний. Например, необходимо исключить ночную эпилепсию лобной доли - чаще всего она проявляется на 1-й и 2-й стадиях сна (ужасы - на 4-й) - и нарушения дыхания во сне.

Иногда ребенок перестает дышать, и тогда инстинкт самосохранения заставляет его сесть (не просыпаясь) и вдохнуть. Вдохнув и проснувшись, он вскрикивает - со стороны кажется, будто «проснулся от ужаса».

Также стоит показаться гастроэнтерологу: иногда ужасы могут быть связаны с банальными глистами или гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью. Она вызывает ночную изжогу и боль в животе, именно из-за них ребенок может просыпаться с криком.

### ЛУННАЯ ПОХОДКА

Киношные зарисовки про сомнамбул, которые идут с закрытыми глазами, вытянув перед собой руки, - наивные фантазии. Как, впрочем, и неконтролируемые прогулки по крышам и карнизам. Во-первых, глаза у лунатиков открыты (хотя взгляд остекленевший - видят не вас, а свой сон). Во-вторых, двигаются они довольно неуклюже (спят все-таки) и на крышу полезут, только если проводят там большую часть жизни и считают это нормой. В-третьих, снохождение случается только в 3-й стадии сна и потому никогда не длится дольше получаса.

Риски, конечно, есть: ребенку может присниться, что он не в своей комнате, а в какой-то другой, где двери и окна расположены иначе, поэтому он пытается выйти в стену или примет шкаф за туалет.

Считается, что существует генетическая предрасположенность к лунатизму: во всяком случае, родители, бабушки и дедушки 10% детей, склонных к прогулкам во сне, грешили в юном возрасте тем же самым.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Как и в случае с ужасами, исключить ГЭРБ (гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь) и остриц. Если все в порядке, остается главный вопрос: будить? Теоретически это возможно, но практически трудно и неоправданно, ведь ребенок находится в глубокой стадии сна. Гораздо разумнее следить, чтобы окна, двери и выходы на лестницу были заблокированы, а колюще-режущие предметы надежно спрятаны. К неврологу рекомендуется обращаться, только если подросток старше 14 лет так и не избавился от лунатизма.





## Кому молиться о выздоровлении?

**У меня есть несколько хронических недугов, которые значительно осложняют мою жизнь. Какой иконе, какому святому молиться о скором выздоровлении?**

Болезнь никогда не дается человеку просто так. Зачастую подобным способом Господь Бог посылает испытание, способное излечить душу. От того, как христианин примет его, будет зависеть и конечный исход. Не стоит винить кого-то в болезни. Нужно принять ее как данность и не переставать верить в то, что исцеление возможно и скоро произойдет.

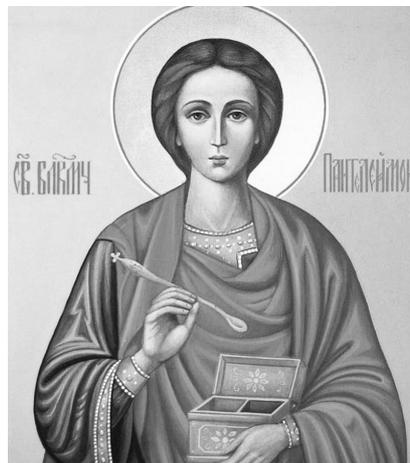
Молиться о скором выздоровлении нужно Господу Богу, Бо-

городице, просить об этом у ангела-хранителя и любого святого. Среди верующих есть негласные правила, согласно которым тот или иной святой отвечает за определенные заболевания.

Если болеет ребенок, родители обращаются к Ксении Петербургской или Матроне Московской. При тяжелой беременности женщины молятся великомученице Варваре. Святой Лука Крымский незримо присутствует на операции, если его

об этом заранее попросить. Он же оберегает онкологических больных. На Афанасия Афонского уповают люди с душевными недугами и просто те, у кого на душе в данный момент тяжело. Если мучает зубная боль, вознесите молитву мученику Антипу. Целитель Пантелеймон поможет при переломах и любых телесных повреждениях. А святому Николаю Чудотворцу часто возносятся свои молитвы те, кому уже не на что надеяться.

Стоит заметить, что молиться святым угодникам о выздоровлении может как сам больной, так и его родственники. Также, если у человека есть святой, которого он особо почитает (даже если тот не перечислен выше), можно и нужно молиться именно ему.



**Целителю Пантелеймону молятся не только при телесных недугах, но и при душевных травмах,**

**Анна Карпович.**

## Если муж атеист

**Мой супруг не верит в Бога, сама же я верующая, часто посещаю церковь, молюсь. Хочу, чтобы мы делали это вместе. Могу ли я как-то повлиять на мужа?**

**Мария Свешникова.**

Если жена искренне желает привести мужа к Богу, считая, что там, где Господь Бог, - свет, чистота, вера, - это благие намерения. Но если женщина попросту хочет, чтобы супруг был рядом, под ее боком, имел те же интересы, что и она, - это совсем другое дело. В такой ситуации просматривается эгоизм.

Многое зависит от того, как именно настроен мужчина. Если он просто равнодушен к Богу и церкви, можно попробовать предложить ему посмотреть на

это иначе. На собственном опыте показать, как прекрасно посещать храм, очищать душу, находить единомышленников, духовно возрождаться.

Совсем иной случай - если супруг негативно настроен, позволяет себе нелестные высказывания в адрес церкви, осмеяние и т.д. Любая просветительская деятельность в этом случае будет бесполезной, ведь нельзя заставить человека что-то делать насильно. Да и надо ли в данном случае?

## Ребенок не хочет носить крестик

**Моему сыну пять лет. Давно крещен, носил крестик. Но с недавних пор отказывается от него, сам снимает. Может, пока повременить с ношением крестика?**

**Елена Островская.**

У ребенка появляется соблазн снять крестик после Таинства Крещения. Но совсем не обязательно надевать его сразу. Если малыш беспокойный, часто тербит крестик, сует в рот, можно повременить с его ношением. В таком случае достаточно повесить крестик на кроватку младенца или на икону в красном углу.

Примерно к 3-4 годам ребенок, если ему это объяснять, начинает понимать, что такое крестик, и носит его более-менее осознанно. Подавляющее большинство детей быстро к нему привыкают и со временем просто не замечают. В пять лет малышу уже мож-

но объяснить, что такое крестик, зачем его носят, что он символизирует.

Как быть, если ребенок сначала носил крестик, а потом отказался? Однозначно не стоит принуждать его делать это! Положите крестик в красный угол и предложите надеть ребенку спустя время. Детям постарше можно задать вопрос: «Почему ты не хочешь носить крестик?» и послушать ответ.

В большинстве случаев нежелание носить крестик у детей связано с физическими неудобствами (мешает, веревочка щекочет и т.д.). Так что переживать из-за этого не стоит!

**П**аспортный возраст ничего не значит, намного важнее биологический. Только от того, как вы себя чувствуете, каково общее состояние здоровья, зависит, сколько лет вашему организму.

## РАННЕЕ СТАРЕНИЕ: ПОЧЕМУ?

Исследования показывают: избыток свободных радикалов в крови может привести к раннему старению. Однако в разумных количествах свободные радикалы организму нужны: наш иммунитет использует их в качестве «воинов» против незнакомых инфекций и вирусов. В здоровых клетках свободные радикалы находятся внутри митохондрий, преобразующих энергию из пищи в форму, которую могут усваивать клетки.

Вред приносят свободные радикалы, которым удается вырваться из митохондрий: они становятся причиной раннего старения и многих заболеваний - онкологии, диабета, катаракты, нарушений работы внутренних органов. Что может привести к избытку свободных радикалов в организме?

- Сбои в обмене веществ из-за неправильного питания. Растения снабжают нас природными антиоксидантами - веществами, нейтрализующими свободные радикалы. Когда в рационе над растительной пищей начинают преобладать животный белок и жиры животного происхождения, а также продукты с консервантами, красителями, эмульгаторами, происходит сбой.

- Плохая экология.

- Ультрафиолетовые лучи. Если не защищать кожу от ультрафиолета, свободные радикалы атакуют дерму, и она стареет. Кроме того, из-за этого может возникнуть меланома.

Как сократить количество свободных радикалов?

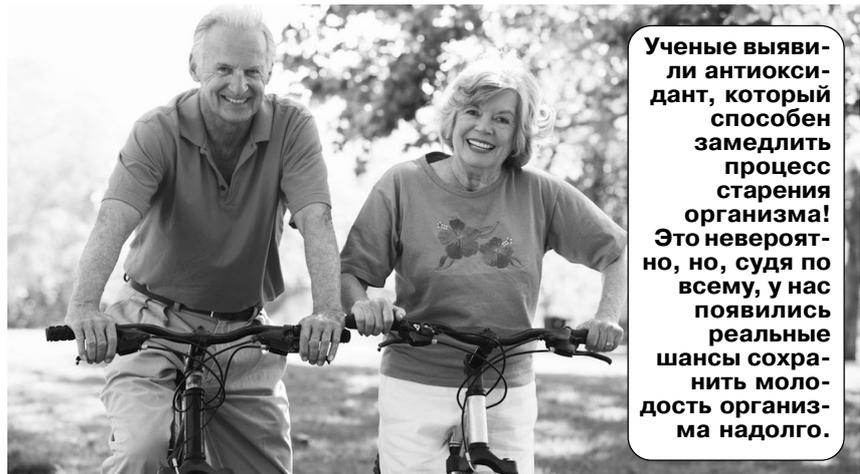
Ешьте зелень, овощи (капусту всех видов, тыкву, кабачки, чеснок), ягоды и фрукты (бананы и гранаты), бобовые, зерновые, изделия из муки грубого помола, семена льна, чиа, тыквы. Коровье молоко лучше заменить соевым, овсяным или миндальным.

Откажитесь от химических моющих средств в пользу натуральных.

## ЧТО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Японские и американские ученые выяснили: антиоксидант астаксантин является средством от возрастных болезней (деменция, ухудшение памяти и зрения), а также замедляет процесс старения кожи.

- Антиоксидант астаксантин - это вещество, которое в большом количестве содержится в рыбе холод-



Ученые выявили антиоксидант, который способен замедлить процесс старения организма! Это невероятно, но, судя по всему, у нас появились реальные шансы сохранить молодость организма надолго.

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ, О КОТОРОМ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

*ных морей, водорослях, крабах и креветках. Именно астаксантин придает этим продуктам яркий, насыщенный цвет.*

Он борется со свободными радикалами, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем, обладает противовоспалительным действием, защищает органы и ткани от окисления, что является профилактикой различных заболеваний. Кроме того, это мощная природная защита от вредных УФ-лучей, вызывающих старение дермы. Астаксантин дарит коже ровный тон, помогает ей дольше оставаться эластичной, гладкой,

**Чаще выезжайте на природу. Летом обязательно пользуйтесь солнцезащитными кремами**

увлажненной.

Препарат продается в чистом виде в аптеках (форма выпуска разнообразна - от таблеток до гелевых капсул). Но поскольку он нуждается в дополнительных исследованиях, рекомендовано придерживаться безопасной дозы - 2-4 мг в день после еды, желательно с растительным маслом, поскольку это жирорастворимое вещество.

## ДОЖИВЕТЕ ЛИ ВЫ ДО 100 ЛЕТ?

**Пройдите тест. Эти упражнения помогут оценить ваше здоровье и физическую форму, от которых зависит продолжительность жизни.**

**Упражнение 1.** Засеките время и стойте без обуви на левой ноге с закрытыми глазами. Сохраняйте равновесие. Повторите упражнение 3 раза и запишите свой лучший результат.

**Результаты:**

А) 30 и более секунд - отлично! Вы в хорошей физической форме;

б) от 10 до 29 секунд - слабый результат, возможны проблемы с вестибулярным аппаратом;

**Упражнение 2.** Засеките время и попробуйте подняться с кресла, полностью выпрямляя ноги и спину, и сесть обратно 10 раз максимально быстро.

**Результаты:**

а) вы выполнили упражнение легко и без одышки - у вас все шансы прожить долго;

б) сильно участилось сердцебиение, появилась боль в ногах и спи-

не - это тревожный сигнал, вам нужно больше двигаться.

**Упражнение 3.** Поднимитесь на 4-й этаж без остановок в среднем темпе. После этого замерьте пульс.

**Результаты:**

а) 100-120 ударов/мин., бодрость и готовность преодолеть еще пару пролетов - сердце прекрасно работает. Вы потенциальный долгожитель;

б) 130-140 ударов/мин., одышка - нагрузка на сердце велика. Больше ходите пешком, плавайте, делайте зарядку. Через 1-2 месяца повторите упражнение, результат будет совсем другим;

в) более 140 ударов/мин., вы с трудом поднялись на 4-й этаж, и это заняло очень много времени - проконсультируйтесь у кардиолога и соблюдайте его рекомендации.



(Продолжение. Начало в 16).

– Знаете что, – сказала она, махнув рукой в сторону капельницы в углу, где один из физиотерапевтов пил пиво из протеза ступни. – Пожалуй, налейте мне большой стакан.

А вскоре все дружно затянуло «Shenandoah». Пьяные, гнусавые голоса проникали через брезент, растворяясь в ночном небе.

И когда хор уже приближался к кульминации песни, в палатке появилась девушка. Одри сначала ее даже и не увидела, – возможно, виски притупило обычную остроту восприятия. Но сейчас, с удовольствием наблюдая за тем, как поют в постели идущие на поправку пациенты, как крепко держатся за руки медсестры, время от времени смахивавшие с глаз слезы умиления, она радостно возвышала голос в песне и только потом заметила, что в помещении будто подул холодным ветром, и не сразу увидела косые взгляды, явственно говорившие о том, что в палатке что-то неумовимо изменилось.

Девушка стояла в дверях, ее бледное веснучатое лицо казалось фарфоровым, обтянутые форменной одеждой худенькие плечики вздернуты. В руках она держала небольшой чемоданчик и вещмешок. Она явно не накопила добра за шесть лет работы в Австралийском главном военном госпитале. Она смотрела на толпу людей внутри так, словно вдруг передумала входить. Но затем поймала взгляд Одри Маршалл и нерешительно приблизилась к ней, стараясь держаться поближе к стенке палатки.

– Уже успела собраться, сестра?

После секундного колебания девушка ответила:

– Если не возражаете, старшая медсестра, сегодня вечером я уезжаю вместе с плавучим госпиталем. Тяжелобольным нужен уход.

– Можно подумать, меня кто-то спрашивал, – сказала Одри, стараясь не выдавать обиды.

– Я... Я сама предложила, – потупи-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

лась девушка. – Надеялась, что вы не будете возражать. Думала, там от меня больше пользы... И я вам здесь больше не нужна. – Из-за музыки ее было практически не слышно.

– А ты не хочешь остаться и выпить с нами на пососок?

Одри сама удивилась своему вопросу. За все четыре года, что они проработали бок о бок, сестра Маккензи не была ни на одной вечеринке. Теперь Одри начинала понимать почему.

– Очень любезно с вашей стороны, но нет, благодарю. – Девушка уже поглядывала на дверь, словно ей не терпелось поскорее уйти.

Одри собралась было надавить на нее, ужасно не хотелось отпускать сестру Маккензи просто так, словно шесть лет совместной работы не в счет. Но пока старшая медсестра подыскивала нужные слова, она вдруг заметила, что девушки прекратили танцевать. Они сбились в кучку, бросая на сестру Маккензи колючие взгляды.

– Я желаю сказать... – начала Одри, но ее перебил один из мужчин:

– Неужели это сестра Маккензи? Старшая медсестра, вы что, прячете ее от нас? Ну давай же, сестра! Вы не можете вот так взять и уехать, толком не попросившись.

Рядовой Лервик попытался встать с кровати. Он уже спустил одну ногу на пол и теперь прилагал неимоверные усилия, чтобы выпрямиться, держась за металлическое изголовье кровати.

– Сестра, не уходите! Помните, что вы мне обещали?

Одри увидела, как медсестра Фишер обменялся многозначительным взглядом со стоящими рядом девушками. Старшая медсестра посмотрела на сестру Маккензи и поняла, что та тоже заметила. И еще крепче вцепилась в свои нехитрые пожитки. Она выпрямилась и тихо сказала:

– Я не могу остаться, рядовой. Мне уже пора быть на борту плавучего госпиталя.

– Так вы что, даже и не выпьете с нами, сестра? На прощание.

– У сестры Маккензи еще много дел, сержант О'Брайен, – отрезала старшая медсестра.

– Ай да бросьте! Пожмите хотя бы мне руку.

Девушка шагнула вперед, чтобы обменяться рукопожатием со всеми желающими. Музыка заиграла снова, это отвлекло внимание от сестры Маккензи, но Одри не могла не заметить, как презрительно прищурились некоторые девушки и демонстративно отвернулись кое-кто из мужчин. Она последовала за сестрой Маккензи, бдительно следя за тем, чтобы ее не слишком задерживали у каждой кровати.

– Вы столько для меня сделали, сестра. – Сержант О'Брайен сжал в широких ладонях ее бледную руку, в глазах у него стояли пьяные слезы.

– Не больше, чем любая другая из нас, – чуть более резко, чем надо, ответила она.

– Сестра! Сестра, идите сюда! – взывал к ней рядовой Лервик. Одри увидела, что девушка обратила на него внимание, и тут же мысленно прикинула, сколько кроватей отделяет ее от него. – Ну давайте же, сестра Маккензи. Вы мне обещали. Неужто забыли?

– Простите, но я не думаю...

– Вы же не станете нарушать обещание, которое дали раненому. Ведь правда, сестра? – Выражение лица рядового Лервика сделалось до смешного умиленным.

Лежащие рядом с ним больные хором присоединились к нему:

– Ну давайте, сестра. Вы обещали.

В палатке неожиданно стало очень тихо. Одри Маршалл увидела, что девушки расступились и выжидающе посмотрели на сестру Маккензи.

Наконец старшая медсестра не выдержала и пришла на помощь девушке:

– Рядовой, я была бы вам крайне признательна, если бы вы легли обратно в постель. – Она успешно подошла к нему. – Какая разница – обещала, не обещала. Все равно вам еще рано вставать с постели.

– Ай, старшая медсестра. Сделайте для парня исключение.

Она как раз подняла его ногу, чтобы помочь ему нормально лечь, когда услышала за спиной голос сестры Маккензи:

– Все правильно, старшая медсестра. – И только трепет бледных рук выдавал волнение девушки. – Я действительно обещала.

Одри даже не увидела, а буквально кожей ощутила взгляды других женщин и неожиданно почувствовала, что у нее, несмотря на жару, покалывает лицо.

Маккензи была высокой девушкой, и ей пришлось наклониться, чтобы помочь молодому человеку сесть, а затем она ловким жестом опытной медсестры, положив руку ему на спину, рывком поставила его на ноги.

На секунду все словно онемело, а затем сержант Леви крикнул, чтобы поставили пластинку, и граммофон завели снова.

– Вперед, Скотти, – произнес какой-то мужчина у девушки за спиной. – Только смотри не отдави ей пальцы.

– Я и раньше был не мастак танцевать, – пошутил он, когда они медленно вышли на импровизированную танцплощадку. – А два фунта шрапнели в коленях вряд ли помогут делу.

И они начали танцевать.

– Ах, сестра, – услышала Одри, – вы даже не представляете, как долго я об этом мечтал.

Окружившие их мужчины разразились аплодисментами. Одри Маршалл неожиданно для себя тоже захлопала в ладоши. Представшее ее глазам зре-

лише тронуло Одри чуть ли не до слез: сияющий от гордости и счастья искалеченный мужчина, который сумел наконец осуществить свою скромную мечту – выйти на танцплощадку, держа в объятиях женщину. Одри наблюдала за медсестрой, которую пациент поставил в неловкое положение, но которая тем не менее была готова в любую минуту подхватить его своими гибкими руками, если, не дай бог, он потеряет равновесие. Добрая девочка. Хорошая медсестра.

В том-то и беда.

Музыка стихла. Рядовой Лервик облегченно рухнул на постель, продолжая улыбаться, несмотря на усталость. А у Одри упало сердце. Она понимала, что даже такой акт милосердия будет истолкован не в пользу молодой медсестры. Более того, Одри видела, что девушка, которая сейчас искала глазами свои вещи, тоже все прекрасно понимает.

– Я провожу тебя, сестра, – торопливо произнесла Одри Маршалл, желая хоть немного отвлечь внимание остальных от девушки.

Но рядовой Лервик не отпускал ее руку.

– Мы очень благодарны вам всем, что вы тратите на нас свободное время... Вы нам стали... как сестры. – Его голос сорвался, и девушка, немного поколебавшись, склонилась над ним, уговаривая не расстраиваться. – Именно так я всегда и думаю о вас, сестра. Так, и только так. Мне просто хотелось, чтобы бедный Чоки...

Одри решительно вклинилась между ними:

– Я уверена, что здесь все очень благодарны сестре Маккензи. Разве нет? Более того, я уверена, что все хотят пожелать ей в дальнейшем всего наилучшего.

Несколько медсестер вежливо хлоппали Одри. А парочка мужчин обменялись понимающими ухмылками.

– Спасибо вам, – тихо сказала девушка. – Спасибо. Я рада, что мне довелось познакомиться... со всеми вами... – Она закусил губу и бросила взгляд в сторону двери. Ей явно не терпелось поскорее убраться отсюда.

– Сестра, я тебя провожу.

– Берегите себя, сестра Маккензи.

– Когда будете дома, передайте привет нашим парням.

– Скажите моей женьушке, чтобы согрела мою половину постели. – Эти слова сопровождались непристойным смехом.

Одри, которая чуть-чуть отошла от терзавшего ее смутного беспокойства, удовлетворенно взирала на происходящее. Еще несколько недель назад некоторые из мужчин не могли назвать имя своей жены.

Две женщины медленно брели к кораблю, звуки вечеринки давно смолкли вдаль, и лишь шуршание их накрахмаленной форменной одежды да хруст песка под ногами нарушали тишину. Они шли вдоль забора, окружавшего лагерь, мимо рядов опустевших госпитальных палаток, обшитых рифленым железом казарм, походной кухни и уборных. Они кивнули часовому на воротах, который отдал им честь, вышли из лагерь и, печатая шаг по асфальту, направились по пустынной дороге в сто-

рону госпитального судна, которое покачивалось при свете луны на тускло мерцающей воде.

Оказавшись у пропускного пункта, они остановились. Сестра Маккензи смотрела на корабль, а Одри Маршалл гадала про себя, что творится сейчас у девушки в голове, хотя, кажется, уже заранее знала ответ.

– До Сиднея плыть не так далеко, – нарушила она неловкое молчание.

– Нет. Совсем недалеко.

Слишком много ненужных вопросов, слишком много банальных ответов. Одри с трудом поборолла желание обнять девушку, жалея, что не может толком выразить свои чувства.

– Ты поступаешь совершенно правильно, Франсис, – наконец произнесла она. – На твоём месте я сделала бы то же самое.

Девушка посмотрела на нее, спина прямая, взгляд совершенно спокойный. Она всегда была настроже, подумала Одри, но сейчас замкнулась настолько, что ее лицо было словно высечено из мрамора.

– Не обращай внимания на остальных, – неожиданно для себя сказала старшая медсестра Маршалл. – Они тебе просто завидуют. – (Но обе знали, что все не так просто.) – Ну что, начинаешь все с нуля? – протянула ей руку Одри.

– Да, с нуля, – ответила ей твердым рукопожатием сестра Маккензи. Несмотря на жару, рука ее оставалась прохладной. Лицо было совершенно неприоткрытым. – Спасибо вам.

– Береги себя. – Одри была лишена сантиментов и внезапных душевных порывов.

И когда девушка решительно направилась к кораблю, Одри кивнула, одернула брюки и пошла обратно в сторону лагеря.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### ГЛАВА 4

На прошлой неделе самым захватывающим зрелищем в Сиднее стало отплытие в Англию на борту авианосца «Викторис» 700 австралийских женщин – жен английских военнослужащих из заграничного контингента войск. Еще задолго до отправления судна дороги рядом с гаванью уже были запружены родственниками и друзьями...

*Большинство, так называемых, военных невест оказались на удивление юными.*

*Бюллетень (Австралия), 10 июля 1946 года*

#### Погрузка

Впоследствии она и сама не была уверена в том, что именно ожидала увидеть: возможно, чинную очередь из женщин с чемоданами в руках. Они пройдут мимо капитана, обменяются с ним рукопожатием, попрощаются с родственниками – вероятно, со слезами на глазах – и поднимутся по трапу на борт огромного белоснежного корабля. А она, Маргарет, будет махать платочком своим родным, выкрикивая последние наставления насчет корма для кобылы и маминых новых ботинок, которые подойдут Летти, ну и конечно, прощальные слова любви. И когда корабль начнет медленно выходить в открытое море, слова эти эхом разнесутся над гаванью. А она – храбрая

молодая женщина – не станет оглядываться назад, а будет смотреть только вперед.

А вот чего она даже представить себе не могла, так это жутких заторов на дорогах до самой Сиднейской гавани; машин, бампер к бамперу ползущих под свинцовым небом в бесконечной веренице транспорта; толп осаждающих вход в порт людей, которые, надрывая глотку, приветствовали тех, кто или был от них слишком далеко, или настолько оглох от стоявшего кругом шума, что в любом случае ничего не слышал. Духовой оркестр, продавцы мороженого, потерявшиеся дети. Тысячи людей, которые, спотыкаясь и работая локтями, прокладывали себе дорогу в толпе. Общая истерика молодых женщин и нагруженных багажом родителей, которые с отчаянными воплями пытались пробиться в этом людском водовороте к огромному серому судну. Нервозное ожидание, как морской туман, повисло над портом.

– Черт возьми, при такой скорости мы никогда не доберемся! – Марри Донливи сидел за рулем пикапа и курил сигарету за сигаретой, его веснушчатое лицо было мрачным.

– Успокойся, папа. – Маргарет положила руку ему на плечо.

– Этот мужик ведет машину как идиот. Ты только посмотри, чешет почему зря языком и даже не видит, что все уже тронулись. Ну давай пошевеливайся! – Он изо всех сил нажал на гудок, в результате чего машина впереди дернулась и заглохла.

– Папа, ради бога, это ведь не одна из твоих коров! Послушай, все прекрасно. У нас все будет прекрасно. Если мы окончательно застрянем, я могу выйти и пойти пешком.

– Она вполне способна раскидать машины своим чертовым пузом. – Сидевший на заднем сиденье Дэниел в очередной раз очень грубо высказался о ее животе, который он иначе как брюхом не называл.

– Но сперва я накидаю тебе, если ты не будешь следить за языком. При чем даже не животом, а просто рукой.

Маргарет наклонилась, чтобы погладить терьера, сидевшего на полу между ее ног. Мод Гонн то и дело принюхивалась к доносившимся из открытого окна незнакомым запахам: морской соли, выхлопных газов, попкорна и дизельного топлива. Мод была очень старой и полуслепой, шерсть на носу уже местами поседела. Когда Маргарет исполнилось десять лет, мать подарила ей на день рождения собаку, поскольку, в отличие от братьев, на ружье Мэгги вряд ли приходилось рассчитывать. Маргарет поставила на колени корзинку и в четырнадцатый раз проверила, все ли бумаги на месте.

– Да оставь ты в покое эту корзинку! Кстати, а где сэндвичи, что положила туда Летти?

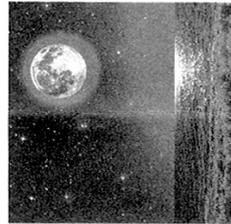
– Должно быть, я их выложила, когда носилась с корзинкой по дому. Прости, но утром у меня уже просто ум за разум заходил.

– Ладно, будем надеяться, что тебя покормят на борту.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

# Лунный календарь на июнь

	<p><b>1 Сб</b> 03:28 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Вы будете чувствовать себя спокойно, но вместе с тем вас может настигнуть медлительность и даже лень. Продолжайте заниматься старыми делами – за новые не беритесь.</p>	<p><b>2 Вс</b> 03:48 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день работы над духовным «я». Читайте книги, занимайтесь йогой, ритмикой – это поможет познать себя. Откажитесь от дел, требующих концентрации внимания.</p>	<p><b>3 Пн</b> 04:14 – начало 30-го лунного дня 13:03 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Не стремитесь к позиции лидера – излишний напор никто не оценит. Если вы собирались переждать, то сделайте это сейчас. Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг.</p>	<p><b>4 Вт</b> 04:48 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для общения, поездок на природу. Нельзя предаваться страхам или унынию, думать о чем-то плохом. Старайтесь не замыкаться на проблемах.</p>	<p><b>5 Ср</b> 05:35 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы легко поддаетесь эмоциям. Это может помешать в личной жизни, но не в деловых вопросах. Благоприятное время для романтических свиданий.</p>	<p><b>6 Чт</b> 06:36 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Вы сентиментальны и импульсивны. Ограничьте деловые контакты. Обстоятельства будут сводить на нет все ваши усилия по усовершенствованию того или иного предприятия.</p>
<p><b>7 Пт</b> 07:35 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Хороший день для новых контактов. Также это подходящий время для примирения. Постарайтесь наладить отношения с людьми, обиженными вами.</p>	<p><b>8 Сб</b> 08:12 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Заключается свободы и независимости. Это желание может помешать работе. Время после обеда посвятите налаживанию связей, добыванию сведений и работе с информацией.</p>	<p><b>9 Вс</b> 10:37 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для серьезных покупок. Сегодня вы практичны и не потратите деньги зря. Тем, кто хочет глубже познать себя, благоприятно обратиться к восточным практикам.</p>	<p><b>10 Пн</b> 12:03 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Займитесь решением финансовых вопросов. Откройте банковский счет, начните новое дело. День хорош и для самообразования. Проведите вечер за чтением книги.</p>	<p><b>11 Вт</b> 13:37 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Хорошее время, чтобы встретиться с друзьями, поехать отдохнуть. Не рекомендуется заниматься важными делами, так как вас будут одолевать сомнения и нерешительность.</p>	<p><b>12 Ср</b> 14:51 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы рассеяны и безынициативны, поэтому не беритесь за сложные дела. Спросит настроение успех на любовном фронте. Усиливается страсть и сексуальное желание.</p>	<p><b>13 Чт</b> 16:13 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Сведите все контакты к минимуму. Вы будете раздражаться и даже проявлять агрессию по отношению к окружающим. Самое лучшее – уединиться и провести самоанализ.</p>
<p><b>14 Пт</b> 17:35 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Удачное время для поездок. В еде соблюдайте умеренность, откажитесь от острой пищи. Вечером обстоятельства могут складываться не самым благоприятным образом.</p>	<p><b>15 Сб</b> 18:54 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Посвятите время самоанализу – задайтесь вопросом: что мешает вам жить более счастливым, наполненной, богатой жизнью? Дать подсказку могут гадание на картах Таро и руны.</p>	<p><b>16 Вс</b> 20:09 – начало 14-го лунного дня</p> <p>День подходит для перемен в жизни. Не бойтесь отказаться от старых принципов. Хорошее время для новых знакомств и укрепления существующих отношений.</p>	<p><b>17 Пн</b> 21:17 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Могут напомнить о себе старые обиды, разочарования и расстройства. Постарайтесь дать эмоциям выход. Поплачьте, если это будет нужно, покричите, побейте подушку.</p>	<p><b>18 Вт</b> 22:13 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Планы, которые вы сегодня ставите, будут безошибочны. Думайте о хорошем, не заигрывайтесь на материальных проблемах. Совет, данные вам близкими, стоит использовать.</p>	<p><b>19 Ср</b> 22:57 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Больше доверяйте себе, чем людям, с готовностью раздающим советы. Во второй половине дня возникнет желание выяснить отношения, но лучше от этого воздержаться.</p>	<p><b>20 Чт</b> 23:31 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время для творческой деятельности. Давно мучивший вас вопрос может легко разрешиться. Постарайтесь уделить больше времени младшим членам семьи.</p>
<p><b>21 Пт</b> 23:58 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Захочется махнуть на край света или ввязаться в авантюру, но не следует потакать олимпийским желаниям. Друзья помогут вам не надевать групостей. Нежелательно заключать сделки.</p>	<p><b>22 Сб</b> 19-й лунный день</p> <p>В идеале – провести этот день в уединении и избегать людных мест. Удачное время для любой работы в паре, в команде. Вероятны разногласия со второй половинкой.</p>	<p><b>23 Вс</b> 00:18 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Лучше не заниматься делами, связанными с расчетами: велика вероятность допустить ошибку. Хорошее время для отдыха. Не стоит брать и давать деньги в долг.</p>	<p><b>24 Пн</b> 00:35 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Не пытайтесь заниматься самонализом, иначе вгоните себя в депрессию. Повседневные хлопоты не покажутся обременительными. Хороший результат даст фитотерапия.</p>	<p><b>25 Вт</b> 00:50 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Самое время навести порядок в мыслях и делах. Завершите старые проекты и распланируйте новые. Мелочность может спровоцировать ссоры с дорогими людьми.</p>	<p><b>26 Ср</b> 01:04 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Тесного общения с начальством лучше избегать: вряд ли оно будет конструктивным. День подходит для домашних дел: генеральной уборки, перестановки мебели.</p>	<p><b>27 Чт</b> 01:18 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День пройдет хорошо, если вы не станете возлагать на него большие надежды. Пльвите по течению. Ни в коем случае не проявляйте грубость и неуважение к кому бы то ни было.</p>
<p><b>28 Пт</b> 01:33 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для занятий, не требующих особой концентрации внимания. Вы чувствуете себя расслабленно, поэтому за долгосрочные дела браться не стоит.</p>	<p><b>29 Сб</b> 01:51 – начало 26-го лунного дня</p> <p>День принесет с собой уверенность и умиротворение. Смело проводите денежные операции, заключайте договоры. Следите за качеством приобретаемых продуктов.</p>	<p><b>30 Вс</b> 02:14 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Благоприятные сутки для скоротечных дел. Не занимайтесь решением серьезных проблем, так как сегодня вы не внимательны и торопливы. Избавьтесь от ненужных вещей.</p>		<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>+</b> Благоприятные дни</li> <li><b>-</b> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li><b>*</b> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p>● Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>● Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>● Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	

# ПОЧЕМУ ВЕС НЕ УХОДИТ?

Если вы перепробовали все диеты, а лишний вес не уходит, значит, вы двигаетесь не в том направлении - предупреждают диетологи. Причины появления жировых отложений разные - от стресса до проблем с гормонами.

## Стресс

При стрессе расходуется много энергии, и организм стремится восстановить эти затраты как можно скорее за счет высококалорийных продуктов. Кроме того, из коры надпочечников выделяется гормон кортизол. Под его влиянием начинает накапливаться висцеральный жир, окружающий внутренние органы. Поэтому людям, которые ежедневно испытывают стресс, свойственны объемный живот и отсутствие талии (рис. 1).

**Как похудеть?** Борьбу с лишним весом стоит начать с пересмотра взглядов на жизнь. Обратитесь за помощью к психологу и постарайтесь изменить свое отношение к стрессовым ситуациям. Например, если вы переживаете из-за того, что на вас повысил голос начальник, попытайтесь взять себя в руки, заблокируйте негативные эмоции, переключите свое внимание на что-то другое. И перестаньте перекусывать вредной пищей! Альтернатива мучному - стакан черники. В ней много витаминов и микроэлементов, эта ягода помогает нервной системе быстро восстановиться.

**Жировые отложения на бедрах появляются из-за гормонального дисбаланса.**

продукты, которые снижают уровень глюкозы (морепродукты, семечки и орехи, овощи, зелень, пряности и специи). Уменьшите порции еды, исключите сладкое. Сладкоежки могут использовать сахарозаменитель.

## Сидячий образ жизни

Сотрудники офисов ведут сидячий образ жизни, их организм расходует мало энергии. Обмен веществ в таких условиях замедляется, и жир начинает скапливаться во всех проблемных местах. Кроме того, многие едят вредную пищу или из-за загруженности пропускают обед. А потом, испытывая сильный голод, на ужин выбирают высококалорийные продукты. У людей, которые ведут сидячий образ жизни, увеличивается в объеме вся верхняя часть тела - от под-

бородка до ягодиц (рис. 3). **Как похудеть?** Возьмите за правило пить 1,5 л чистой воды в день. Не пренебрегайте обедом, чтобы не переесть на ночь. И никаких бутербродов за рабочим столом! Лучше встать, размяться, пойти до ближайшего кафе и съесть что-то горячее. Берите в офис полезные перекусы (несладкие фрукты, орехи, творог). Желательно также записаться в спортзал или на танцы, чтобы мышцы были в тонусе. Или просто больше двигаться.

## Проблемы с венозными каналами

Отличительная особенность людей с ожирением венозных каналов - слишком полные ноги (рис. 4). Чаще всего жир накапливается в этой области во время климакса

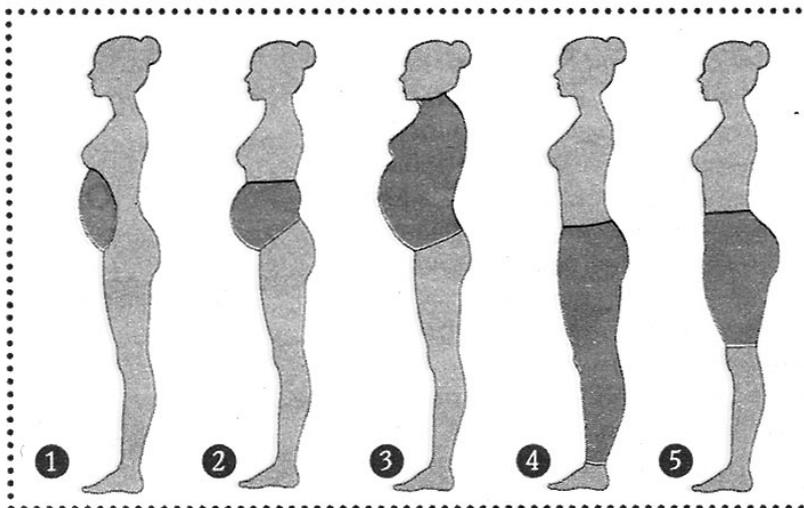
или беременности. Велик риск застоя крови и лимфы, варикоза, тромбоза и венозной недостаточности. Могут беспокоить тяжесть в ногах, отеки. **Как похудеть?** Диеты - это хорошо, но, не совсем то, что вам нужно. Самое главное - вести активный образ жизни. Но в спортзале не занимайтесь на тренажерах, связанных с поднятием тяжестей. Вам помогут кардионагрузки (скандинавская ходьба, бег, плавание, велотренажер, катание на лыжах и пр.), которые будут поддерживать оптимальный тонус мышц.

## Избыток эстрогена

Повышенная выработка гормона эстрогена влечет за собой отложение жира в области бедер и ягодиц (рис. 5). Чаще всего с этим сталкиваются женщины во время климакса. Появляются

раздражительность, рассеянность, быстрая утомляемость, приливы жара, бессонница, головные боли. Эстрогеновое ожирение создает большую нагрузку на суставы ног.

**Как похудеть?** В данном случае без эндокринолога не обойтись. Однако уже появившиеся жировые отложения придется сжигать самостоятельно. Исправят положение правильное питание и посильные физические нагрузки.



## Сахарный диабет

Полнота при сахарном диабете возникает почти всегда, ведь инсулин способствует накоплению жира. Организму нужна глюкоза для питания клеток, поэтому человек ест много сладкого. Килограммы скапливаются в складках на боках (рис. 2). Стоит помнить, что как сахарный диабет может привести к ожирению, так и лишний вес может спровоцировать это заболевание.

**Как похудеть?** Следите за уровнем сахара в крови. Употребляйте

# МАСТЕРИЦА



## ВЕСЕННЯЯ УБОРКА: ГОТОВИМ ДОМ К ЛЕТУ

Сейчас, когда весна заканчивается, самое время стряхнуть пыль, привести дом в полный порядок, впустить в него свежий ветер.

### Моем окна и люстры

Сначала помойте рамы с использованием мыльного раствора. После переходите к стеклам, помойте их специальным средством, смойте его водой и вытрите насухо. Можно развести уксус с водой (1:1) и протереть стекла с помощью салфетки из микрофибры. После качественного мытья стекол в рамах попросту не видно, пусть это будет для вас критерием чистоты. Если грязь за-

билась в мелкие поры пластикового подоконника, воспользуйтесь меламиновой губкой. Смочите ее водой и протрите поверхность. Помойте все осветительные приборы в квартире. Если получится снять люстры и лампы с потолка, это упростит задачу. Если нет, придется орудовать тряпкой и моющими средствами на стремянке или табуретке. Отлично справится с загрязнениями мыльный раствор, в который можно добавить немного средства для

мытья окон или стекол. Стекланные элементы светильников после мытья вытирайте насухо. Если используете абжуры из ткани, ее нужно постирать.

### Стираем шторы

Простые шторы из натуральных материалов можно стирать в машинке. Шторы с металлическими люверсами лучше стирать в специальном мешке при 30 градусах на щадящем режиме. Порошок замените шампунем. По окончании стирки сразу же доставайте изделие, иначе поверхность люверсов может потемнеть. Нитяные шторы перед стиркой разделите на пряди и заплетите в косы. Затем поместите их в мешок для стирки. Режим должен быть щадящий. Влажные занавески повесьте на карниз и дайте им высохнуть самостоятельно. Они расправятся под тяжестью своего веса. Кроме штор, весна - самое время заняться чисткой ковров, стиркой небольших ковриков, чехлов и пледов, наволочек на диванных подушках.

### Ухаживаем за цветами

Необходимо как минимум протереть листья от пыли и поставить горшки поближе к окну. Как только на улице установится достаточно высокая температура, можно выносить горшки с цветами на балкон. Лучше еще и пересадить растения в новый грунт.

### Позаботимся

#### о теплых вещах

Обувь помойте, высушите, заполните бумагой или газетами для сохранения формы, обработайте специальными составами. Положите в коробки или уберите в отведенные зоны для хранения. Прежде чем убирать верхнюю одежду в шкафы, также постирайте ее. В шкафы положите средства от моли.

### Убираем по фен-шуй

\* Старайтесь никогда не начинать уборку в плохом настроении.

\* Положительная энергия живет в домах, в которых нет мусора и старых вещей.

\* Когда закончите уборку, обязательно купите или посадите живой цветок и поставьте его на самое видное место. Это поможет положительной энергии укрепиться в стенах вашего дома.



## Не спешите, выбрасывать дырявые ведра

У оцинкованных ведер частенько отваливается дно. Я такие ведра не выбрасываю. По нижнему краю ведра на определенном расстоянии друг от друга гвоздем пробиваю дырки. Через эти дырки пропускаю алюминиевую проволоку. Она переплетается, и получается сетчатое дно. Такими ведрами удобно пользоваться, когда копаешь картошку.

*Д. Опалина.*

## С пятнами на полотенцах справится масло

Отстирать жир с ткани - непростая задача. Мне помогает в этом деле растительное масло. Беру 2/3 стакана стирального порошка, 2 ст. ложки отбеливателя и 3 ст. ложки масла. Полотенца складываю в ведро, засыпаю все компоненты, заливаю горячей водой, закрываю крышкой и оставляю на ночь. Утром остается только прополоскать. Отмываются даже сильные загрязнения и жирные пятна.

*Тамара Николаевна.*

## Поставила варить овощи и не заметила, как уснула...

Недавно решила я салатик сделать, поставила варить морковь и свеклу. А сама прилегла ненадолго и не заметила, как уснула. В общем, проснулась от запаха дыма. Моя любимая кастрюля превратилась в уголек. Первым делом залила ее водой и насыпала туда соль - ложки три. Накрыла крышкой и оста-



# ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

вила на целый день и ночь. На следующий день слила воду и жесткой губкой помыла все, что могло отмыться. Не скоблила. После оставила кастрюлю сушиться на батарее. Через несколько часов гарь сама отскочила. После того, как почистила кастрюлю с моющим средством, она стала почти как новая. Такому способу меня сама жизнь научила. Давно, когда так же пригорела

кастрюля, я начала ее скоблить, как мама с бабушкой всегда делали. А у кастрюли эмаль отлетала вместе с гарью. Решив, что уже не буду этой кастрюлей пользоваться, вынесла ее во двор и оставила на солнце. А через время заметила, что все пригоревшее просто отскочило от эмали. Вот такое открытие!

*Лидия.*

## Пригодится

- \* **Туго закрученные болты и гайки легко раскрутить с помощью шампуня. Капните его на резьбу, а через пару минут выкручивайте без труда.**
- \* **Хорошая профилактика от плесени в ванной: один раз в месяц в 5 л воды растворите 1 таблетку фурацилина и помойте кафель.**

## «ЛЕЧИМ» ОБУВЬ ОТ ГРИБКА



**Для этой цели лучше всего подойдут медицинские препараты.**

**1 «Мирамистин» (1%).** Обработайте внутреннюю поверхность обуви, а затем высушите ее на солнце. Этот препарат подходит не только для дезинфекции обуви, он еще и борется с патогенными бактериями.

**2 Перекись водорода (3%).** Устраняет бактерии, грибок, эффективна против неприятного запаха. Смоченным в растворе ватным диском протрите обувь внутри и снаружи.

**3 «Дезавид».** Выпускается в жидком виде и в виде спрея. Через

час после дезинфекции спреем обувь можно надевать. Если средство жидкое, то надо нанести его с помощью тампона и подождать, пока обувь полностью высохнет.

**4 Хлоргексидин (1%).** Влажным ватным тампоном протрите внутреннюю сторону обуви, затем поместите пару в плотный полиэтиленовый пакет, чтобы

влага не испарилась. Через 4 часа достаньте обувь и высушите при комнатной температуре.

**5 «Асептика».** Это дезинфицирующее влажные салфетки. Несмотря на то, что это достаточно сильное средство, для кожи человека оно безопасно.

**6 «Формидрон».** Борется не только с грибком, но и уменьшает неприятный запах. Подходит для любых материалов. После обработки запакуйте обувь в пакет и оставьте на 24 часа в теплом месте. Так как этот раствор токсичен, во время обработки используйте маску и перчатки.

## У нас несколько котов, и кто-нибудь да принесет клеща

Мы живем в деревне, клещей вокруг достаточно. У нас несколько котов, и кто-нибудь да принесет на себе паразита. Подручными средствами сложно его вытащить. Раньше мы делали это с помощью нитки - очень неудобно, особенно животным. Я держала кота, а муж пытался накинуть петлю на клеща. И вот как-то супруг принес приспособление для удаления клещей. Сначала меня эти два крючочка не впечатлили. Но практика показала, что вещь эта очень удобная и простая в применении. Легко справиться одному. Теперь каждую кошку, которая пришла с улицы, я тщательно проверяю. Если нахожу клеща, выкручиваю при помощи этого приспособления против часовой стрелки. Оно удаляет насекомое полностью, не отрывая хоботок. Потом клеща заворачиваю в бумажку и сжигаю.

*Ольга.*





## КАК СДЕЛАТЬ ВЗГЛЯД СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫМ

Тушь делает ресницы длинными и объемными. Однако для соблазнительного взгляда этого мало. Раскрываем секреты идеального макияжа глаз.

Как правило, чтобы добиться открытого и выразительного взгляда, визажисты используют такие приемы, как смоки-айс, макияж глаз в стиле Одри Хепберн или Твигги. Но есть и другие способы сделать акцент на глаза. С чего начать?

### Акцент на брови

Да-да, не удивляйтесь, макияж глаз нужно начинать именно с бровей. Тени, карандаши и помадки для бровей могут визуально скорректировать черты лица. Например, сделать овал лица более узким или широким. На коррекцию и окраску лучше записаться в салон красоты, где мастер подберет для вас форму бровей и цвет краски или хны. А чтобы эффект продержался дольше, можно сделать перманентный макияж, и вам не придется подкрашивать брови в течение 10-12 месяцев.

### Нанесите тени на внутренние уголки век

Для того, чтобы визуально увеличить глаза, воспользуйтесь светлыми мерцающими тенями – например, бежевыми (они, как правило, подходят всем). Нанесите светлые тени на внутренние уголки глаз и хорошо растушуйте. Затем, продвигаясь к внешним уголкам, нанесите более темные тени. В резуль-

тате взгляд станет томным и выразительным. Кстати, это прекрасный вариант вечернего макияжа.

*\* Оттенки теней выбирайте те, который есть в цвете радужки глаза.*

### Не забудьте про подводку

Не подводите глаза слишком толстой линией: так вы рискуете визуально уменьшить их. Нарисуйте стрелку коричневого или черного цветов по самой линии роста ресниц. Если вы хотите сделать макияж более ярким, воспользуйтесь синей или бирюзовой

подводками (но в этом случае тени должны быть нейтрального оттенка). Вместо подводки можно использовать карандаш для глаз, он сделает линию более мягкой.

### Пользуйтесь тушью правильно

Сначала прокрасьте тушью основание ресниц, затем переходите к кончикам, не обновляя краску на щеточке. При этом помните: чем больше слоев туши, тем больше вероятность того, что она будет осыпаться в течение дня. Прокрашивать нижние реснички или нет – решать вам. Раньше это было не принято, но времена меняются, и сегодня визажисты советуют красить нижние ресницы. Особенно популярна техника «паучьи лапки», когда накладывают по 4-5 слоев туши, и ресницы склеиваются, образуя эти «лапки». Оригинальный вариант макияжа, который подойдет для вечеринки.

### Наращивание в салоне

Мастер поможет вам выбрать длину ресниц, предложит два варианта наращивания: пучковый или поресничный. Второй способ является более сложным и кропотливым, но позволяет добиться максимально естественного эффекта.

Важный момент: искусственные реснички боятся механического воздействия, поэтому их нельзя трогать руками. Кроме того, не стоит пользоваться тушью: она может растворить клей. В редких случаях возможна аллергическая реакция на клей. Альтернатива наращиванию – ламинирование.

После ламинирования ресницы становятся длинными и объемными. Кроме этого, пробуждаются спящие волосяные луковицы. Стоит помнить: чтобы максимально продлить эффект от ламинирования, желательнее не пользоваться тушью, жирными и спиртосодержащими средствами для снятия макияжа с глаз.

Для роста ресниц регулярно наносите на них касторовое масло.

## КАКАЯ ЩЕТОЧКА ПОДОЙДЕТ ВАМ?

При выборе туши важно учитывать состояние ваших ресниц. Например, если вы обладательница коротких и пушистых ресниц, не покупайте тушь с крупной щеточкой: вам будет неудобно ею пользоваться. Обратите внимание на тушь с эффектом объема с тонкой щеточкой и редкой щетиной. А когда реснички растут плохо, выручит средство с эффектом удлинения и подкручивания.



Кроме того, не забывайте читать состав. Хорошо, если тушь содержит кератин (укрепляет ресницы), ланолин (предотвращает ломкость и выпадение), меланин (защищает от агрессивных внешних факторов). Не пугайтесь наличия консервантов в составе: их добавляют в тушь для того, чтобы в ней не размножились болезнетворные микробы.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЭТОГО НЕМЕДЛЕННО!

Несмотря на то, что мода переменчива, существуют определенные табу, которые лучше не нарушать. Итак, откажитесь от этих сочетаний, если вы хотите выглядеть стильно.



### Сумка и обувь одного цвета

Хорошая новость от стилистов: больше не нужно бегать по всем магазинам в поисках обуви под цвет сумочки и наоборот. Достаточно, чтобы обувь и сумка вместе выглядели гармонично и не создавали контраста. Подбирайте сумку к любому другому элементу в вашем образе: оправе очков, шляпе или принту на одежде.

### Тонкий кардиган и блузка

Теперь тонкий трикотажный кардиган на пуговицах не рекомендуется носить поверх блузки: это выглядит неаккуратно. Носите кардиган как самостоятельную вещь с джинсами или юбками. Если у кардигана глубокий вырез, то можно надеть под него маечку на тонких бретелях.



### Водолазка и колье

Водолазка с высоким горлом и колье - давно уже не считается модным сочетанием. Бусы, колье, цепочки носите с блузками и рубашками с открытой зоной декольте.



### Укороченный топ и джинсы с низкой талией

Укороченные топы актуальны в сочетании с брюками с высокой талией, а не с джинсами с низкой посадкой. Носите такие топы с юбкой с завышенной талией, широкими брюками. Джинсы с низкой посадкой советуем сочетать с рубашкой прямого кроя.



### Балетки и узкие джинсы



Балетки в дуэте с узкими джинсами-скинни и юбками-карандашами пора оставить в прошлом. Стилисты рекомендуют носить балетки с широкими джинсами, юлотами, а также с пышными юбками и платьями, чтобы создать романтический образ. Узкие джинсы сочетайте со спортивной обувью, а юбку-карандаш - с туфлями на шпильке.



## ЗАПЕКАНКА НА ЗАВТРАК

Запеканка хорошо утоляет голод и, при этом, является нежирным блюдом

### Картофельная «Пестрая»

**1,5 кг картофеля, 600 г фарша, банка кукурузы, 400 г маринованных огурцов, сливочное масло, молоко, специи, растительное масло.**

Из картофеля приготовьте пюре с маслом и молоком. На растительном масле обжарьте фарш, посолите, добавьте специи. Выложите фарш в высокую форму, сверху - слой нарезанных кружочками огурцов, на них - кукурузу, и последний слой - пюре. Сверху

смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте до корочки.

### Творожная без муки

**250 г творога, 100 мл молока или сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, пряности, сливочное масло.**

Белки отделите от желтков. Творог с молоком (сливками), желтками, сахаром и пряностями хорошо взбейте в блендере (масса должна напоминать густую сметану). Отдельно взбейте белки и аккуратно введите в творожную массу. Выложите ее в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 170 градусов духовке около 35 минут. Запеканку можно приготовить с корицей, изюмом, ягодами, апельсинами или бананами, полить фруктовым соусом, вареньем или медом. А можно добавить натертую сырую морковь и мелко нарезанную курагу.

### Из кабачков с сыром

**3 средних кабачка (800 г мякоти без кожуры и семечек), 200-250 г зернистого творога без жидкости, 50 г твердого сыра, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.**

Кабачки натрите на крупной терке, хорошо отожмите. Творог смешайте с натертым на крупной терке сыром. Посолите, добавьте измельченный чеснок. Взбейте яйца и осторожно соедините с сырной смесью. Противень смажьте растительным маслом, выложите кабачки и залейте яично-сырной смесью. Слегка перемешайте и запекайте в духовке 30-40 минут при 250 градусах.

## ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАПУСТЫ



**Кочан капусты, 500 г фарша, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 мл молока, щепотка мускатного ореха, растительное масло, соль, перец.**

Капусту разберите на листья. Несколько больших листьев (чтобы они накрыли

форму для запекания 3 раза) опустите на 2 минуты в кипящую подсоленную

воду и откиньте на дуршлаг. Оставшиеся листья мелко нарежьте. Морковь, чеснок, лук измельчите, обжарьте на растительном масле, добавьте фарш, нарезанные капустные листья и готовьте 5 минут. Снимите с огня, добавьте половину тертого сыра и молока, соль, перец. Растопите сливочное масло, добавьте муку и прогревайте, помешивая, минуту. Тонкой струйкой влейте молоко, добавьте соль и мускатный орех. Доведите до кипения и готовьте, помешивая, 2 минуты. Форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите слой листьев, на них - половину начинки, полейте немного соусом. Потом еще слой листьев, начинку, накройте оставшимися листьями, полейте соусом и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 15 минут при 180 градусах.

### Пригодится

**\* Чтобы витамин С в свекле не разрушился, варите ее в кипящей воде и под крышкой.**

**\* Для солянки берите бочковые соленые огурцы. Они «живые» и отличаются особенной кислоткой.**

**\* Мята придает жареному мясу приятный аромат и тонкий привкус. Подсыпайте ее в начале жарки.**



## РЫБНЫЕ СЕКРЕТЫ

\* Бульон из голов леща, карпа, воблы, карася, наваги, плотвы получится горьким.

\* Такую рыбу, как карась, навага, корюшка, надо только жарить.

\* Если при потрошении рыбы повредили желчный пузырь и желчь разлилась, то часть рыбы, на которую она попала, вырежьте и натрите солью.

\* При обжаривании рыбы ее нарезают кусками не толще 3 сантиметров.

\* Снимать кожу с жирной рыбы при обжаривании не стоит. Рыба вкуснее и нежнее, если она зажарена в коже.

\* Рыбный бульон обязательно солите в начале варки.

## ОГУРЕЧНЫЙ СМУЗИ



**100 г имбиря, 3 крупных огурца, веточка укропа, 1 стакан натуральной простокваши (или натурального йогурта), мята, соль.**

Огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте крупными кубиками. Имбирь очистите. Положите все в блендер, туда же - мелко рубленый укроп. Можно добавить кубики льда. Взбейте на высокой скорости, разлейте по стаканам, разбавьте простоквашей, перемешайте, посолите по вкусу. Подавайте смузи к столу, украсив веточками мяты. Огуречный смузи очищает от токсинов.



## ЛЕГКИЕ ВЕСЕННИЕ СУПЧИКИ

### Суп-пюре из пастернака

Обжарьте в сотейнике на растительном масле измельченную луковицу. Добавьте 500 г нарезанного пастернака, 1 картофелину, по 500 мл куриного бульона и молока и держите на огне, пока овощи не станут мягкими. Блендером взбейте суп в пюре, посолите, поперчите. Подавайте, посыпав измельченными орешками (лучше кедровыми).

процедите, охладите и подавайте холодной в супнице. Судачку уложите на блюдо, вокруг разместите ломтики лимона, тертый хрен, нарезанные свежие огурцы, зелень и подайте отдельно к холодной ухе.

### Зеленый с яйцом

**Понадобится 2 л овощного бульона, луковица, 2 больших пучка щавеля, пучок укропа и петрушки, 3 яйца, 3-4 картофелины, соль, сметана, перец, 2-3 ст. ложки растительного масла, оливки для украшения.**

Вареные яйца разрежьте пополам. Картофель очистите, нарежьте брусочками и варите в овощном бульоне 7-10 минут. Измельченный лук обжарьте на масле. Выложите лук и нарезанный щавель в суп, посолите, поперчите и варите 5 минут. Разлейте по тарелкам, положите в каждую половину яйца, сметану, оливки и посыпьте зеленью.

### Рыбный из судака

С судака (1,5 кг) снимите филе. Залейте кипятком, добавьте головку лука, морковь, корень сельдерея, корень петрушки с зеленью, немного соли, сварите и остудите. Оставшиеся кости и 1 кг любой мелкой рыбы залейте 2,5 л воды, положите луковицу, морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень петрушки, лавровый лист, горошины перца, доведите до кипения и держите на огне, пока рыба не разварится. Незадолго до готовности посолите. Уху



## На случай, когда времени в обрез, держу в холодильнике отварную курицу

Я думаю, у всех хозяек бывает такое - прибежала с работы, а все немедленно хотят поесть. На этот случай держу в холодильнике небольшой запас отварной курицы. Например, когда варю бульон для супчика, часть мяса откладываю и на следующий день готовлю нехлопотный ужин. Беру по 1/2 стакана бульона (можно воды) и риса, 50 г сливочного масла, среднюю луковицу, 1/2 ст. ложки томатной пасты, 200-300 г отварного куриного мяса. Курятину нарезаю кубиками. На сильном огне растапливаю масло, поджариваю на нем мелко нарезанный лук и сухой (!) рис (предварительно тщательно высушиваю его на полотенце или салфетке, чтобы удалить остатки рисовой муки). Жарю до слегка желтоватого цвета и приятной прозрачности. Поливаю бульоном, довожу до кипения, постоянно помешивая. Когда рис размягчится, добавляю томатную пасту, куриное мясо и даю рагу хорошенько разогреться (минут пять).

**А. Ломакина.**



## КЛУМБА ИЗ ГОРШКОВ

Я садовод со стажем и наконец-то на своих шести сотках выделила место под клумбу. Проблема в том, что даже мне не всегда удается правильно расположить цветы, а иногда они отцветают быстрее, чем я рассчитывала, и портят внешний вид. Нашла такое решение. На всей площади клумбы я закопала несколько больших горшков. Однолетники помещаю в другие горшки, поменьше размером. Причем, не высаживаю их, а просто вставляю горшок в горшок на клумбе. Так корни растений оказываются защищены от вредителей, а сам цветок при необходимости легко достать и переставить.

*Наталья Михайлова.*

## КАК ПОЛИВАТЬ КАБАЧКИ



шья ее часть разойдется по поверхности почвы. Растение не получит ценную влагу, а значит, не даст хороший урожай.

На грядке с кабачками на глубине зарываю широкие сантехнические пластиковые трубы, по бокам которых делаю отверстия. Воду выливаю в эти трубы - она расходуется постепенно. Вместо труб можно использовать старые пластмассовые ведра с трещиной в дне. Кстати, в прошлом году этот простой способ увеличил урожайность кабачков ровно в два раза.

*Е. Копичев.*

Корни кабачков очень длинные и уходят вглубь почвы. Даже если вылить большое количество воды при поливе, боль-

## ЧТОБЫ ПЕТУНИЯ НЕ ЗАСОХЛА

Ампельные однолетники - моя страсть. Я всегда размещаю их на крыльце дома и на даче под крышей террасы. Проблема в том, что почти все они очень влаголюбивы, а иногда так закрутишься, что вовремя полить забудешь. Соседка научила простому трюку. На дно кашпо выкладывается детский подгузник, присыпается землей, а уже затем высаживается цветок - петуния, лобелия, вербена, бегония, фуксия и т.п. Я беру маленькую пачку самых дешевых подгузников в гипермаркете. Их впитывающий слой хорошо удерживает влагу, так что кор-



ни растений не загнивают, а сами цветы не засохнут, даже если вы пропустите их полив.

*Ольга Бродченко.*

## 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.**

## Поздравления

**Татьяну БОРИШНЕВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Ароматами бархатных роз,  
Каждым светлым, чудесным мгновением,  
Исполнением радужных грез  
Будет радовать пусть в день рожденья!  
Нежных, искренних слов теплота  
Пусть согреет волшебным дыханием,  
Чтоб в душе было счастье всегда  
И сбывались любые желанья!  
*Твои друзья-эрудиты.*

**Анастасию МИКРОПУЛО**  
поздравляем с днем рождения  
и Днем пришествия Святой Нино.  
Керкира, Афины, Аморгос  
И пространство леса Тетра Хилья,  
Ночной небосвод, тысячи звезд  
Светят для тебя, Анастасия.  
Острова Крит, Родос, Закитос  
Полные надежды, впечатленья.  
Радостную весть Ангел принес.  
Поздравляем тебя с днем рождения.

*Суважением,*  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мелина и  
Эмилиа Родаки, Мария Саввиди, Анатолий  
Цагариди, Йоргос, Лана и Нина Астериади,  
Ирина и Ольга Энтиди, Мира Триандафили-  
ди, Эвридика Энгопуло, Екатерина  
Станиси, Варвара Каниди, Автандил, Анна и  
Константин Бостаниди, Анемона Иродопу-  
ло, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди,  
Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Алла  
Караляниди, Георгий Севастиди, Алла,  
Михаил и София Фотовы, Гликерия  
Уранопуло, Лана Чамурлиева, Елизавета  
Шаманиди, Эрида Мустиди, Елена  
Доксопуло, Севиль Енчиева, Цветелина  
Стойкова, Ангелина Клионики, Теона  
Янакопуло, Георгий, Марианна и Тордор  
Трайчевы, Аннета Хашомова,  
Изольда Параскевова.

**Диаманту БИЕШУ,**  
молдавскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения.  
Теленешти и Кодри Молдовы  
Здесь Шинакаплот, вдали Саранда,  
Кишинев, Тирасполь... тебя помнят,  
Милая, родная Диаманта.  
Вино «Пино», гювеч и плаценты  
Розовый графинчик лимонадный,  
Мода, кинофильмы и концерты –  
Для тебя все это, Диаманта.

*Суважением,*  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Кристина Лазару, Илона  
Кодряну, Мария Драгомириу, Ангелия и  
Лидия Ботезату, Арина и Мелисула  
Спатару, Ланда Урзичану, Дорина Ротару,  
Елена Будуран, Зоя Дранга, Сильвия  
Загоряну, Армина Гелага, Иоанна Капрату,  
Диаманта Патеряу, Майя Санду, Маргарита  
Доряну, Марелия Чептанару, Эстера  
Мунтяну, Дорина Юрку, Мирелла Иорда-  
неску, Нино Палавандишвили, Ия Корог-  
лишвили, Инга Саркисян, Марина Биби-  
лашвили, Нино Хадур, София Христиди,  
Лела Гудумидзе, Ирина Мелкова, Лора  
Пенчева, Нана Кобаля.

**Маргариту ЗАРЕЙЧУК**  
поздравляем с днем рождения.  
Сердечко радости полно,  
Любовью всей душа забита,  
С бокала выпьем мы вино,  
За счастье твое, Маргарита.

*Суважением,*  
Анна Орфаниди,  
Анастасия Зарейчук, Нина Кондратюк,  
Лариса Степаненко, Зоя Кучеренко,  
Любовь Искренко, Белла Киладзе,  
Мадонна Карсанова, Додо Лалиашвили,  
Лела Турашвили, Нанули Варашвили,  
Валентина Неженцева,

*Майя Пирцхалаишвили,*  
Елена Яровая, Людмила Смоленская,  
Светлана Губкина, Алла Есаулова, Лали  
Дгебуадзе, Раиса Мкртчян, Анжела  
Геворкян, Ия Перадзе, Дареджан Капанад-  
зе, Манана Кавтарадзе, Русудан Абесадзе,  
Джеджило Эристави, Диана Габарашвили,  
Лили Тодадзе, Майя Венкова, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Алла Есаулова, Надежда  
Ляпина, София Болквадзе, Этери  
Шенгелия, Любовь Истомина, Раиса  
Смирнова, Касимира Русинава, Лана  
Стоева, Зоя и Иванка Костовы, София  
Светлинова, Полина Иванова, Ирина  
Епифанова, Венера Костева, Медия  
Чхаидзе, Нино Балавадзе, Елена Акритиди,  
Кети Димитриади, Мзия Кудухова,  
Эльза Санакоева.

**Дали МХИТАРЯН**  
поздравляем с днем рождения  
и Днем пришествия Святой Нино.  
Июнь и май – время тепла,  
Для тебя время без печали.  
Дорога мечты чтоб звала,  
С праздником, дорогая Дали.

*Суважением,*  
Анна Орфаниди,  
Сильвия Огансян,  
Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян,  
Мария Кондролова, Манана Орагвелидзе,  
Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди,  
Нина Романиди, Ольга Лучинка, Галина  
Ремкова, Пепела Копалешвили, Елена  
Иваницкая, Валентина Шипулина, Алла  
Буковинская, Элеонора Гвадзабия, Татьяна  
Корчагина, Вектра Диомова, Лали Изория,  
Мери и Нино Кешелава, Ирина Епифанова,  
Лия Кодуа, Майя Гиоргобиани,  
Полина Иванова, Цицо Беруашвили,  
Екатерина Зелинская,  
Марина Карадочева.

## Улыбнитесь

– Ну, как ваш мальчик? Играет с подарками? –  
Нет, разбил все... Планшет, железную дорогу,  
часы... – Как?! А наш подарок? – Нет, ваш мо-  
лоток целехонек...  
+ + +

– Мама, папа был скромным молодым человеком?  
– Разумеется. Иначе ты была бы на 6 лет старше.  
+ + +

**Мама по-быстрому собирает дочку в детский сад.**  
Одной рукой ресницы красит, а другой одевает  
чадо... Бегут на маршрутку. Мать смотрит – дочь  
без варежек: – Доченька, ручки без варежек не  
замерзли? – Нет! А ножки без сапожек – да!  
+ + +

– Девушка, давайте сегодня вечером с вами встре-  
тимся. – Я замужем, какой вечер, давайте днем.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Банд-  
жо. Каррерас. Чан. Лед.  
Озимь. Охальник. Тор. Указ.  
Зевс. Кот. Нет. Кров. Уно.  
Шерп. Реклама. Сор. Воин.  
Анис. Пупс. Кавказ. Лове-  
лас. Рис. Байрам. Дуремар.  
Мопед. Липа. Леонид. Пе-  
редел. Сокол. Тито.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Глобус.  
Вокабула. Крузо. Аджика.  
ООН. Войлок. Затворник.  
Дочь. Арамис. Квазимодо.  
Окно. Ил. Депо. Юрта. Мясо.  
Удел. Ель. Перелет. Рентген.  
Есаул. Миди. Радио. Вед-  
ро. Парапет. Крест. Пресс.  
Рало.

**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.

## Проверь себя



# КАКОГО ЦВЕТА ВАШ ХАРАКТЕР?

Оказывается, цветовая гамма есть не только у окружающих нас вещей, но и у характера. Какой оттенок присущ вам?

**Т**ом Шрайтер, американский писатель, выделил четыре главных цветотипа характера. По его мнению, все характеры можно обозначить четырьмя цветами - красным, желтым, синим и зеленым. Любопытно? Тогда пройдите тест и узнайте свой цвет!

**1. Продолжите фразу «Цель жизни для меня - это...»**

- А.** «... наслаждаться моментом».
- Б.** «... познать самого себя».
- В.** «... быть полезным людям».
- Г.** «... стать победителем, достичь высот».

**2. Друг попросил вас о помощи. Как отреагируете?**

- А.** Если просьба будет сложной, придумаю, как аккуратно отказать.
- Б.** Скорее всего, откажу. Считаю, что каждый должен рассчитывать на себя.
- В.** Конечно, помогу! Это же мой друг!
- Г.** Подумаю, в силах ли я помочь ему.

**3. Любите ли вы бывать в одиночестве?**

- А.** Нет, предпочитаю, чтобы меня окружали люди.
- Б.** Да, мне комфортно, когда я один.
- В.** Пожалуй, да, но это случается так редко...
- Г.** Мне все равно, окружают меня люди или я один.

**4. Вы строите планы на будущее?**

- А.** Редко. Люблю, когда все легко и спонтанно!
- Б.** Конечно! Я всегда все просчитываю наперед.
- В.** Да, но, как правило, окружающие в них вклиниваются.
- Г.** Обязательно, предпочитаю видеть свои цели.

**5. Коллега на работе доминирует вас пустыми разговорами. Вы:**

- А.** С удовольствием с ним общаюсь. Работа подождет!
- Б.** Стараюсь от него сбежать подальше.
- В.** Слушаю, хотя мне это все и надоело.
- Г.** Прямо говорю ему, что устаю от его болтовни.

**6. Вы легко признаете свое неправоту?**

- А.** Да, не вижу в этом ничего особенного. Все ошибаются.
- Б.** Признаю легко, но потом еще долго копаюсь в себе.
- В.** Конечно, и стараюсь стать лучше.
- Г.** Очень тяжело, не люблю проигрывать.

**7. Как вы обычно проводите свой отдых?**

- А.** Обязательно в хорошей, шумной, веселой компании.
- Б.** В одиночестве, в приятном месте.
- В.** Переделываю дела, до которых не дошли руки в будни.
- Г.** За самосовершенствованием и обучением.

**8. Любители вы конкурировать, соревноваться?**

- А.** Нет, я и так знаю, в чем я лучший.
- Б.** Это вообще не мое.
- В.** У меня это плохо получается.
- Г.** Честно говоря, я обожаю конкурировать. В этом вся моя жизнь!

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.  
Синий**

Вас называют душой компании. Вы любите знакомства, приключения, встречи, легки на подъем. Друзья ценят вас за то, что с вами всегда приятно общаться. Вы умеете поддерживать беседу, но положиться на вас в откровенных разговорах нельзя. Вам не просто хранить чужие тайны. Все решения вы принимаете быстро, но довольно часто не подумав. Может, пора пересмотреть свои привычки?

**Большинство Б.  
Зеленый**

Одиночество вам куда ближе шумных компаний. Наедине с собой вы можете все обдумать, просчитать наперед, взвесить. В принятии решений вы полагаетесь на логику, а не на сердце. Начальство ценит вас за ответственность и работоспособность. Семью людям этого типа создать сложнее, чем остальным: они могут искать «своего» человека всю жизнь. Постарайтесь быть более открытым людям.

**Большинство В.  
Желтый**

Вы очень отзывчивый человек. Можете прийти на помощь в любую минуту, даже если вам это будет неудобно. Умеете выслушать, пожалеть, если потребуются. В команде вам работать комфортнее, чем в одиночестве. Поссориться с вами почти невозможно - вы неконфликтны. Правда, на личную жизнь вам часто не хватает времени - все оно занято чужими проблемами. Не помещало бы и о себе помнить!

**Большинство Г.  
Красный**

По сути своей вы победитель. Совершенно не умеете проигрывать, а соревнования и есть вся ваша жизнь. Такие люди часто занимают руководящие посты. Они прекрасные организаторы, могут вести за собой остальных. Но в личной жизни им трудно, ведь они не терпят посягательств на свою правоту. О помощи не просят даже в критических ситуациях. А зря...

## Бархатные

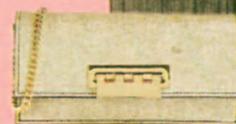
Вечерние наряды из бархатной ткани поражают своей роскошью. В тренде платья с асимметричными складками, с открытыми плечами, разрезами, длины мини или миди. Выбирайте среди янтарных, глубоких синих и зеленых оттенков.

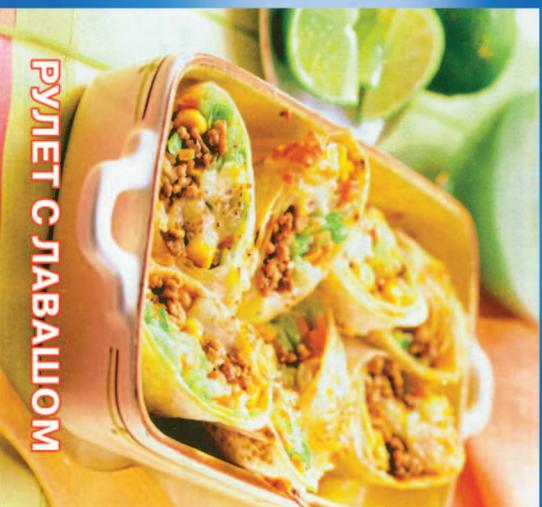
## С бахромой

Для зажигательной вечеринки подойдет платье в стиле Чикаго с бахромой. Бахрома может быть короткой, длинной, присутствовать только на подоле или рукавах платья. Решать вам!

## Пайетки и блески

Платье с бисером, пайетками или мерцающими камнями не оставит вас без внимания. Актуальны как яркие, так и сдержанные по цвету модели, декорированные в зоне декольте или подола юбки. Кстати, используя пайетки, вы можно украсить любое однотонное платье.





## РУЛЕТ С ЛАВАШОМ

**300 г мякоти говядины, белая луковица, 2 ст. л. растительного масла, стручок желтого сладкого перца, 100 г кукурузы, 100 г сыра, 100 г листового салата, 2 больших листа тонкого лаваша, соль, молотый черный перец.**

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Натереть сыр. Лук очистить, мелко порубить и слегка поджарить на растительном масле. Добавить к луку мясо и, помешивая, жарить до готовности. Очищенный от семян сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Кукурузу откинуть на сито, перемешать с перцем, жареным мясом и тертым сыром. Посолить, поперчить. Лаваш разложить на столе, выстелить листьями салата, распределить по ним начинку и закрутить рулетом. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Перед подачей рулет нарезать на крупные куски. **Ингредиенты важно перемешивать с теплым мясом, иначе сыр не расплавится.**



## СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

**180 г муки, щепотка соли, 200 г замороженного сливочного масла, 200 г твердого сыра, 1/2 ч.л. сахара, 2 желтка, крупная соль и тмин для посыпки.**

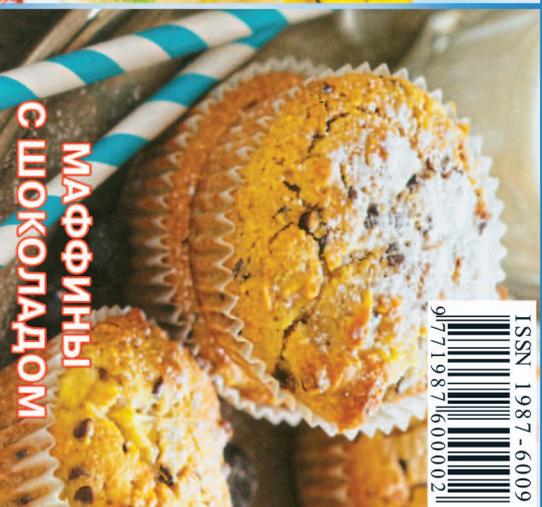
Муку просеять с солью на рабочую поверхность. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и порубить с мучной смесью, затем перетереть руками до получения крошки. Добавить сахар, натертый сыр и вымесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. С охлажденного теста снять пленку, слегка размять его руками и раскатать в пласт толщиной около 5 мм. Нарезать полосками шириной около 1 см. Желтки слегка взбить и кисточкой смазать ими полоски теста. Посыпать крупной солью и тмином. Духовку нагреть до 190 градусов. Выложить полувывшиеся палочки на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 15 мин - до золотистого цвета. Дать остыть. **Для посыпки подойдет и измельченные орехи, и мак, и кунжут.**



## КЛАССИЧЕСКИЙ ГИРОГ

**500 г мякоти говядины одним куском, 1 ч. л. сушеной душицы, 2 огурца, 2 помидора, белая луковица, 2 веточки петрушки, 4 тонкие лепешки, 8 листочков салата, соус по вкусу, картофель фри для подачи, соль, молотый черный перец.**

Мякоть говядины вымыть, хорошо обсушить, посолить, поперчить и посыпать сушеной душицей. Завернуть в фольгу, уложить на противень и отправить в духовку, разогретую до 190 градусов, на 1 час. Огурцы и помидоры вымыть и обсушить. Огурцы нарезать вдоль пополам и нарезать ломтиками, помидоры - дольками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Петрушку вымыть и оборвать листочки. Мясу дать немного остыть, нарезать тонкими ломтиками. На лепешки уложить листья салата, затем распределить мясо, огурцы, помидоры и листики петрушки. Полить любимым соусом и свернуть кулечком. Подать с картофелем фри. **Из простого греческого йогурта, смешанного с измельченным чесноком, получается отличный соус.**



## МАФИНЫ С ШОКОЛАДОМ

**100 г сливочного масла, 200 г мелкого сахара, 2 яйца, 50 г белого шоколада, 50 г горького шоколада, 50 мл молока, 160 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка ванилина, сахарная пудра.**

Масло нарезать маленькими кубиками, оставить на 30 мин при комнатной температуре и взбить миксером с сахаром. Добавить по одному яйца, после каждого тщательно вмешивая массу. Белый шоколад поломать, растопить на водяной бане и добавить к приготовленной смеси. Влить молоко, перемешать. На получившуюся массу просеять муку с разрыхлителем, ванилином и перемешать. Горький шоколад натереть на крупной терке или порубить ножом и добавить в тесто. Быстро перемешать вилкой и разложить по формочкам, выстланным гофрированными вкладышами, на две трети высоты. Выпекать около 25 мин. Дать немного остыть и посыпать сахарной пудрой. **Не перемешивайте тесто слишком долго, иначе оно станет чересчур плотным.**