

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

№25

июнь 2019

цена:

1,5 лари

Талисманы
и нумерология

стр.32-33

Как стать
счастливее

стр. 18

Идеальное тело

за 20 минут

стр.37

Бережем

печень

стр.12-13

Взгляды на воспитание

звездных мам

стр.20-21

Натали Портман стр.16-17

С днем рождения!

Царство женщины

Тема мужского и женского в интерьере всегда актуальна. Мы расскажем о решениях от дизайнеров, которые предлагаются для прекрасной половины человечества.

Чтобы родные чувствовали себя комфортно в доме, очень важно привнести в него уют - об этом знает каждая хозяйка. Но многие дамы забывают о том, что им тоже необходимо пространство, где можно отдохнуть и почувствовать себя женщиной.

Туалетный столик. Это не только предмет мебели, но и своего рода «сундучок», где хранятся «дамские сокровища»: косметика, украшения и пр. Столик можно поставить в спальне около окна или у изголовья кровати, дивана. Если у вас просторная ванная, то это тоже отличное место для туалетного столика.

Гардеробная. Многие женщины согласятся с тем, что это не только место для хранения одежды, но и зона психологической разрядки. Гардеробную можно обустроить в спальне, если помещение позволяет. Либо выделить отдельный уголок. Выбирайте стеллажи и другие системы хранения в единой цветовой гамме.

Зона отдыха (гостиная и спальня). В гостиной уютную обстановку создаст диван с красивыми яркими подушками, рядом - журнальный столик. В спальне уделите внимание мелочам - покрывалу, шторам. Ваза с цветами, красивая картина создадут настроение.

Рабочее место. Если вы работаете дома, обустройте себе уютное рабочее место. Важно, чтобы все необходимое было под рукой. А значит, без полочек и стеллажей не обойтись: открытые полки, небольшие стеллажи, шкафчики - решать вам.





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

ОТВЕЧАЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Новый дом принес несчастья

Мы с мужем жили счастливо: растили дочь, недавно родился сын. Но с покупкой нового дома все пошло наперекосяк. Муж стал злой, неразговорчивый, домой приходит поздно, на контакт не идет. Сказал, что его не тянет домой, предложил развестись. В чем причина?

Эльвина Фазыльянова.

Бывают жилища с плохой энергетикой. Заселившись в них - и все начинает рушиться. И в семье идет разлад, и с деньгами становится туго, и здоровье подводит... Плохая энергетика дома еще не поглотила вас и вашу семью полностью, но уже пустила свои корни. Ваш брак однозначно можно сохранить!

Вижу, что сейчас вы не можете распрощаться с купленным домом, хотя это решение было бы верным. Но я предложу вам и другой выход. Прежде всего вам нужно освятить дом. Идеально, если сможете пригласить священника. Если нет такой возможности, то окропите весь дом, каждый его угол, святой водой.

После обряда должно пройти не менее двух недель. Затем возьмите мелкую соль и положите по щепотке в каждый угол каждой

комнаты вашего дома. Когда дело будет сделано, выйдите за порог, повернитесь к дому лицом, возьмите еще одну щепотку соли и выбросьте ее через левое плечо со словами: «Соль едучая, соль пахучая, забирай все лишнее, оставь хорошее. Освободи дом от мерзости всякой, желчи разной, врагов гнусных. Чтобы жилось спокойно и мирно. Аминь».

На следующий день соберите всю соль, которую рассыпали по углам. Поместите ее в любой пакет или мешок и выбросьте как можно дальше от дома.

Улучшения в жизни вашей семьи наступят не сразу. Но главное для вас - ни в коем случае не допустить развода. Разговаривайте с мужем, пытайтесь удержать его. Сейчас он находится под влиянием энергетика дома и сам не понимает, что творит.

С кем связался мой сын?

Моему сыну 15 лет. И недавно на него положила глаз одноклассница. Мне она не нравится - наглая. И, как назло, мой мальчик тоже стал к ней тянуться. Как мне сделать так, чтобы он выбросил ее из головы?

Евгений Д.

Понимаю, вам, как матери, может не нравиться избранница сына, но это не повод плакать ночами в подушку и продумывать, как бы разлучить ребят. Все, что вы можете, - поговорить с сыном, высказать свои опасения. Но, если они покажутся ему беспочвенными, вам придется поддержать его.

Что касается девочки, она самая обычная. Да, может не лучший вариант конкретно для вашего ребенка. Но можете не переживать: это подростковая увлеченность, на

вся жизнь она рядом с ним не останется. А вот ваши отношения с сыном могут быть испорчены. Вижу, что вы настроены решительно и готовы даже использовать магию. Настоятельно рекомендую вам этого не делать. Если будете действовать в этом направлении, сын окончательно отвернется от вас. Будьте мудрее: выскажите ему свое мнение, может, даже в чем-то встаньте на сторону девочки - так быстрее он увидит и поймет, что она ему не пара.



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

ДОЧЬ ШВАРЦЕНЕГГЕРА ВЫШЛА ЗАМУЖ



Старшая дочь кинозвезды и политика Арнольда Шварценеггера, Кэтрин Юнис Шварценеггер, вышла замуж за голливудского актера Криса Пратта. По данным издания People, церемония бракосочетания прошла на частном ранчо в Калифорнии 8 июня.

На свадьбу съехались близкие друзья и родственники пары, в том числе разведенные родители 29-летней невесты — Арнольд Шварценеггер и Мария Шрайвер. Со стороны 39-летнего жениха присутствовал шестилетний сын Джек от первого брака. Пратт развелся с актрисой Анной Фарис в августе 2017 года. Писательница Кэтрин вышла

замуж впервые.

Несмотря на предпринятые меры безопасности, журналистам удалось сделать несколько фотографий со свадьбы. На снимках дочь Шварценеггера была в приталенном белом платье со шлейфом, рядом с ней находился Пратт в классическом черном костюме.

Пара начала встречаться летом 2018 года, познакомившись благодаря матери Кэтрин. В январе 2019 года Крис Пратт и Кэтрин Юнис Шварценеггер обручились.

Крис Пратт известен по таким фильмам, как «Стражи Галактики», «Мир юрского периода», «Мстители: Война бесконечности», и «Пассажиры».

ГРУЗИНСКИЙ АКТЕР СЫГРАЕТ В ФИНАЛЬНОМ СЕЗОНЕ СЕРИАЛА "HOMELAND"

Успешный грузинский актер Мераб Нинидзе сыграет в финальном сезоне популярного американского телесериала Homeland ("Родина").

Homeland — сериал в жанре психологического триллера, премьера которого состоялась 2 октября 2011 года на кабельном канале Showtime. "Родина" основана на оригинальном израильском телесериале Гидеона Раффа "Военнопленные". Первый сезон, рассказывающий историю сержанта морской пехоты Николоса Броуди, получил такое признание, что авторы решили продлить сериал вплоть до восьмого сезона.

Мераб Нинидзе уже появился в трех сериях седьмого сезона. В этом сезоне он исполнил роль рус-



ского шпиона Мирова, который готовил спецоперацию по устранению женщины-президента США.

Примечательно, что это далеко не первая работа Нинидзе в англоязычном сериале. В 2017 году актер снялся в сериале BBC "МакМа-

фия" (McMafia) в роли босса русской мафии.

В 2019 году также стало известно, что грузинский актер сыграет вместе со всемирно известным актером Бенедиктом Камбербэтчем в полнометражной картине "Железная кора" (Ironbark). Фильмом занимается британский телережиссер Доминик Кук по сценарию Тома О'Коннора. Картина, действия которой развиваются в период Карибского кризиса, рассказывает историю о шпионе Гревилле Винне.

Мераб Нинидзе — известный грузинский актер, сыскавший зрительское признание после ролей в таких фильмах, как "Покаяние", "Бумажный солдат", "Лунный папа", "Нигде в Африке".

НАЗВАНА САМАЯ БОГАТАЯ ЖЕНЩИНА В МИРЕ МУЗЫКИ

Певица Рианна стала самой богатой женщиной в мире музыки по версии журнала Forbes.

Издание оценило состояние артистки в 600 миллионов долларов. Она опередила Мадонну, состояние которой оказалось на 30 миллионов долларов меньше, а также Селин Дион (владеет состоянием в размере 450 миллионов долларов) и Бейонсе (400 миллионов долларов).

Основной доход Рианне приносит сотрудничество с группой компаний LVMH Moët Hennessy Louis Vuitton, которая производит товары в сегменте люкс. Певица и LVMH основали бренд косметики Fenty Beauty, а также открыли модный дом.

Помимо этого артистка владеет линией нижнего белья Savage X Fenty и зарабатывает миллионы долларов на концертах и выпущенных альбомах.

Ранее Forbes сообщил, что американский рэпер Jay-Z, супруг пе-



вицы Бейонсе, стал первым хип-хоп артистом, состояние которого превысило отметку в один миллиард долларов. Основным его заработком также является не музыка, а

доля в бренде шампанского Armand de Brignac Champagne в 310 миллионов долларов. Еще 220 миллионов долларов ему приносят инвестиции в различные компании.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АКТЕР АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ

Актер Александр Кузнецов, прославившийся главной ролью в фильме «Джек Восьмеркин — американец», скончался в возрасте 59 лет.

В последние годы актер боролся с тяжелым заболеванием.

Кузнецов родился 2 декабря 1959 года в Приморском крае. С 1976 года по 1982 год учился в МАИ (ФРЭЛА), занимался в театральной студии. В 1985 году окончил Театральное училище им. Б. Щукина.

До 1989 года был актером теат-



ра на Малой Бронной. С начала 90-х жил в США, с 1993 года снимался в Голливуде (как Alex Kuznetsov, Alex Kuz, Alex Kuzne). В США организовал международную школу актёрского мастерства с методом обучения, основанном на системах К. С. Станиславского и М. А. Чехова.

С 2009 года преподавал в школе-студии МХАТ, на русско- и англоязычных курсах. Выступал на сцене Московского Театра киноактера.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



На завтрак - зелень и омлет

Вместо колбасы - отварное мясо

Диетологи советуют начинать утро с зелени и омлета. Так можно сбросить лишние килограммы. Был проведен эксперимент. Его участники в первый день на завтрак съедали омлет из трех яиц. На следующий день большую булочку с сыром и йогуртом. Количество калорий было одинаковым, но результаты оказались разными. Ученые измеряли уровень гормона голода в организме. После булочки он оказался выше, чем после омлета. Это подтвердили и сами испытуемые.

Для полезного и здорового завтрака выбирайте цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, клетчатку (это могут быть листья салата, стебель сельдерея, зелень). Вместо колбасы ешьте натуральное отварное мясо и омлет. Пищевая ценность завтрака должна ограничиваться 350 калориями.

Творог - идеальная еда

В натуральном твороге содержатся вещества, которые активизируют витамины В12 и С, кальций и фосфор, поэтому полезные вещества полностью усваиваются. Фосфор и кальций - основные строительные материалы для костей. Кроме того, кальций полезен для зубов, печени, участвует в процессе свертывания крови. Еще одно достоинство творога - незаменимая для организма аминокислота метионин.

Определить, сколько творога нужно съедать каждый день, очень просто: порция должна быть чуть меньше размера кулака. Даже если вы следите за своим весом и выбираете исключительно диетические продукты, для творога лучше сделать исключение. Желательно употреблять творог 9%- или 18%-ной жирности, так как многие витамины (например,

ЗАВТРАК, КАК САМЫЙ ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОГРАММИРУЕТ НАШ ОРГАНИЗМ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. ЧТО ЖЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИГОТОВИТЬ УТРОМ?

витамин зрения) являются жирорастворимыми и в этом случае полностью усвоятся организмом. При желании в творог можно добавить сушеные или свежие ягоды.

Начните день с тарелки каши

Злаковые дают большой приток энергии и, являясь сложными углеводами, позволяют продержаться до обеда. А еще это позволит прожить дольше. Рацион, богатый цельнозерновыми продуктами и клетчаткой, снижает риск преждевременной смерти от хронических болезней, включая рак, болезни сердца, респираторные недуги и диабет. К цельнозерновым продуктам относятся пшеница и овес. Помимо клетчатки, в них содержатся минеральные вещества и антиоксиданты. Ученые подсчитали: при употреблении в день 34 г цельнозерновых снижается риск преждевременной смерти на 17%, развития диабета - на 28%, смерти от рака - на 15%.

Что нельзя есть утром

Бутерброды на завтрак дают огромное количество калорий, но ничего полезного. Белый хлеб - это продукт рафинированный. В составе колбасы, обычных сосисок, сарделек очень сложно найти что-то полезное. Что еще вредно есть и пить на завтрак:

- блюда, приправленные перцем и чесноком;
- быстрые завтраки из сладких хлопьев;
- кофе и сладости;
- цитрусовые и бананы;
- красное мясо;
- сырые овощи;
- йогурт и кефир;
- холодную воду и напитки.

**О. Воздвиженская,
врач-диетолог.**

В небольших дозах пиво полезно

✓ При воспалительных процессах в печени смешайте подогретое пиво с молоком (2:1) и пейте по 1 стакану 3 раза в день за 10 минут до еды.

✓ При холецистите 500 г промытого неочищенного овса выложите на марлю в дуршлаг и поставьте на паровую баню (в воду не опускайте). Когда овес распарится, залейте его в термосе 1 л легкого пива и настаивайте 4 часа. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 14 дней. Или смешайте поровну свежие измельченные корни лопуха и сухую измельченную траву шалфея. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячего пива, томите на водяной бане час, укутайте и пейте теплым раз в день до обеда по 1/2 стакана.

✓ При заболеваниях кишечника и метеоризме 1 ст. ложку полыни горькой залейте 1 стаканом горячего (70-800) пива, остудите до 400, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ При энтероколите смешайте в равных частях сухие измельченные корни цикория и дягиля, листья черники. Залейте в термосе 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячего пива, настаивайте 2 часа и пейте теплым по 1/4 стакана за полчаса до еды.

✓ При заболеваниях желчного пузыря и застое желчи смешайте поровну сухие измельченные кукурузные рыльца, траву бессмертника, зверобоя и цветки ромашки аптечной. Залейте 1 ст. ложку сбора в термосе 1 стаканом горячего пива, настаивайте 2 часа и пейте утром и вечером по 1/2 стакана до еды.

✓ При гипертонии свежие ягоды калины смешайте со свежей травой чистотела (2:1), 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом горячего пива, настаивайте 4 часа, добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки боярышника. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером через 30 минут после еды.

✓ При простуде смешайте 0,5 л пива с 500 г меда и 50 мл аптечной настойки корня солодки. Храните в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

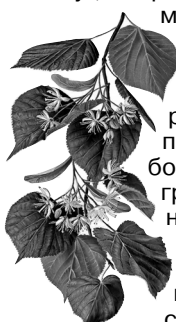


Липы цвет

✓ Если регулярно принимать на ночь стакан заваренного липового цвета (1 ст. ложку сухого сырья на 250 мл кипятка) без меда и сахара, то можно избавиться от бессонницы и снять хроническую усталость.

✓ Для разжижения крови 1 ст. ложку сухого цвета липы залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Пейте натошак раз в сутки, без сахара и меда.

✓ При болезнях суставов, нервном перевозбуждении, бессоннице и кожных воспалительных заболеваниях 100 г сухих цветов залейте 2 л холодной воды, настаивайте 10-15 минут, нагревайте в течение 5-10 минут, после настаивайте еще 10-20 минут и процедите.



Влейте отвар в теплую ванну, температура воды не должна превышать 37 градусов, больной полностью погружается в воду и принимает ванну в течение 10-15 минут. При приеме ванны нельзя использовать моющие средства, шампуни или гели. Принимать ванну с липовым цветом нужно регулярно перед сном, но не чаще 1 раза в неделю.

✓ При ангине, бронхите, стоматите, гингивите, пародонтозе 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, применяйте для полоскания 4-6 раз в сутки.

✓ Настой липового цвета применяется при простуде, туберкулезе и гриппе. Залейте 1 ст. ложку сухого липового цвета 1 стаканом кипятка, настаивайте, закрыв крышкой, 30-40 минут и процедите. Пейте по 1 стакану 3-4 раза в день перед едой.

Знаете ли вы, что...

Французским ученым за 3,5 месяца удалось в лабораторных условиях вырастить человеческие сперматозоиды. Их созревание продолжалось в течение 72 дней. Впрочем, об успехах в этой сфере сообщали японские и китайские исследователи, которые смогли вырастить сперматозоиды из стволовых клеток. Они уже ознакомились с результатами французских исследователей и относятся к ним довольно скептически. Утверждают, что внешне зрелые сперматозоиды, выращенные в лаборатории, не похожи на те, которые развивались в естественной среде. А значит, эксперимент нельзя считать полностью успешным и завершённым.



**БЕРЕМЕННОСТЬ
ЖЕНЩИНЫ
ПРЕРВАЛАСЬ.
В ЭТОМ МОЖЕТ
БЫТЬ ВИНОВАТ
МУЖЧИНА...**

Виноват... сперматозоид

В таком случае обычно ищут причину

в женском организме...

Пытаются обнаружить инфекции, проблемы с гормонами, свертыванием крови. Но, оказывается, в срыве беременности может быть виноват... сперматозоид.

Многие семейные пары, да и врачи, даже не подозревают об этом. На самом деле, именно сперма-

и назначить лечение. Тогда здоровая беременность станет возможной.

Какие дефекты мужских клеток приводят к срыву беременности?

Чаще всего это генетические нарушения у сперматозоида и инфекционные поражения. Сперматозоид с поврежденной ДНК не может правильно передать генетический ма-

териал будущему малышу. В результате, после зачатия формируется или пустое плодное яйцо, или у эмбриона возникают отклонения, несовместимые с развитием, и беременность останавливается. Такие повреждения ДНК могут передаваться по наследству. Но бывают и от непра-

МУЖСКИЕ КЛЕТКИ НАЧИНАЮТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ПРОДОЛЖАЮТ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, НЕ ПРЕКРАЩАЯСЬ НИ НА СЕКУНДУ.

вильного образа жизни мужчины. Причем, мутации в сперматозоидах происходят чаще, чем в яйцеклетках. Более того, здоровая яйцеклетка способна сама «отремонтировать» поврежденный сперматозоид. Тогда беременность успешно продолжается. Но так бывает не всегда.

Мужские клетки начинают вырабатываться в подростковом возрасте и продолжают до глубокой старости, не прекращаясь ни на секунду. Этот процесс чрезвычайно чувствителен к экологии, электромагнитному излучению, токсическим

веществам, повышенной температуре и еще курению, увлечению спиртным. На качестве клеток сказывается и питание - бедное белком, жирными кислотами, витаминами. Выпечка с обилием трансжиров де-

тального образа жизни мужчины. Причем, мутации в сперматозоидах происходят чаще, чем в яйцеклетках. Более того, здоровая яйцеклетка способна сама «отремонтировать» поврежденный сперматозоид. Тогда беременность успешно продолжается. Но так бывает не всегда.

СПЕРМОГРАММА – ПЕРВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ НАДО ВЫПОЛНИТЬ МУЖЧИНЕ, ПЛАНИРУЮЩЕМ СТАТЬ ОТЦОМ.

лает половые клетки некачественными. Если мужчина часто держит ноутбук на коленях или носит смартфон в кармане брюк, его половые клетки тоже могут пострадать.

Еще одна важная причина «мужского невынашивания» - хронические инфекции, в том числе скрытые, вялотекущие. Это герпес, цитомегаловирус, вирус Эпштейна-Барр. Доказано, что они формируют некачественные сперматозоиды и повреждают их. В итоге, выкидыши из-за несовместимых с жизнью аномалий. Мужчине нужно сделать спермограмму, если он хочет, чтобы жена родила малыша.

Какие обследования надо пройти

Спермограмма - первое обследование, которое надо выполнить мужчине, планирующему стать отцом. Но если в паре уже есть проблемы с наступлением и вынашиванием беременности, стоит провести более серьезный анализ - электронную микроскопию сперматозоидов (ЭМИС). Семенная жидкость исследуется под микроскопом с увеличением в 100000 раз. Это позволяет тщательно оценить состояние клеток. Кроме того, анализ позволяет увидеть признаки бактериальной или вирусной инфекции.

Мужчина, желающий зачать здорового ребенка, должен отказаться от вредных зависимостей - табака, алкоголя, наркотиков. Избавиться от сидячего образа жизни. Заниматься спортом, сбросить лишний вес. Нужно есть больше сырых овощей - кочанную, цветную, брюссельскую капусту, брокколи, репу, редис. Полезна и клетчатка - отруби, морская капуста, сырые овощи и фрукты. Они очищают организм и избавляют от токсинов. Сведите к минимуму соль и сахар. В мужской рацион обязательно должны входить мясо, рыба, печенька, яйца, орехи, творог, гранат, оливковое масло, устрицы. Откажитесь от тесного нижнего белья и джинсов. Не злоупотребляйте парилкой, сауной. Не перегревайтесь в горячей ванне. Лучше принимайте контрастный душ. Но чтобы увидеть эффект, надо набраться терпения. Поскольку воспроизводство новых мужских клеток происходит раз в квартал, судить об эффективности курса лечения можно лишь спустя 3 месяца от начала лечения.

И. Дагаев, уролог-андролог, врач высшей категории.

На каждый день

✓ В мужской рацион обязательно должны входить мясо, рыба, печенька, яйца, орехи, творог, гранат, оливковое масло, устрицы.

✓ Откажитесь от тесного нижнего белья и джинсов.

✓ Не злоупотребляйте парилкой, сауной, не перегревайтесь в горячей ванне. Лучше принимайте контрастный душ.

✓ Поскольку воспроизводство новых мужских клеток происходит раз в квартал, судить об эффективности курса лечения можно лишь спустя 3 месяца от начала лечения.



БАРТОЛИНИТ У МЕНЯ НАЧАЛСЯ НЕЗАМЕТНО...

? Сначала появился зуд, потом - покраснение на правой половой губе. Приняла это за потертость от новых трусиков. Недели через две зуд сменился жжением, покалыванием при ходьбе, а во время секса появилась боль. С каждым днем половая губа опухала все больше, прикосновения к ней стали болезненными. А в один день у меня вдруг повысилась температура, появились слабость и озноб. Обратилась к врачу. Врач спросил, нет ли у меня воспалительного процесса. И когда я поделилась интимными подробностями, направил к гинекологу. У него я и получила окончательный диагноз - киста бартолиновой железы, бартолинит в острой форме. Мне назначили антибиотики и мазь. Через неделю киста прорвалась, зарубцевалась, воспаление прошло. Но на половой губе остались рубцы и... сквозное отверстие! Я в шоке! И не только от внешнего вида. При половой близости появился дискомфорт, неприятное чувство трения. Что теперь делать?

М. И.

Первый симптом бартолинита - покраснение малой половой губы возле отверстия бартолиновой железы. Уже на этом этапе нужно показаться врачу, чтобы ускорить и облегчить лечение. Иначе загустевшая смазка и гнойные выделения закупорят проток, что приведет к быстрому развитию воспаления и образованию кисты. Как правило, бартолинит бывает односторонним, поэтому образование рубцов при его заживлении приводит к асимметрии малых половых губ. Большая киста (5 и более сантиметров) часто прорывается в обе стороны, что приводит к образо-

ванию отверстия в половой губе. Это отверстие не угрожает здоровью, но может создать немало проблем. Поэтому, лучше сделать пластическую операцию, в ходе которой восстанавливают половую губу.

После операции сохраняется естественная складчатость и эластичность ткани, что важно для нормальной половой жизни. Вмешательство занимает не больше 40 минут и проводится под местной анестезией. Как правило, через неделю женщина чувствует себя абсолютно здоровой.

С. Коновалова, гинеколог, врач высшей категории.

Полезно знать

☼ Лук с сахаром - отличное средство от изжоги. Натрите на мелкой терке среднюю луковицу и смешайте с сахаром (1:1). Съедайте по 1 ст. ложке смеси натощак, медленно пережевывая, пока смесь не растворится, и через 2 часа после еды.

☼ При задержке мочи надо залить овес холодной водой (1:10) поставить на 24 часа. После настаивания процедить и пить по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

☼ Ноги мерзнут? Хорошо прогревает их компресс из тертого свежего корня хрена, смешанного со сметаной в равных пропорциях. Нанесите на подошвы, накройте вощеной бумагой и зафиксируйте теплой повязкой.



От запоров

✓ Растворите 1 чайн. ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпивайте по утрам на голодный желудок.

✓ Пейте морковный сок или натощак съедайте 2 яблока с кожурой. Это вкусное и полезное лекарство, особенно для детей.

✓ Ешьте побольше вареной свеклы с растительным маслом. Натрите свеклу, добавьте соль и растительное масло.

✓ Разведите 1-2 ст. ложки пшеничной муки небольшим количеством воды. Добавьте 1 стакан однодневного кефира и 1 чайн. ложку меда. Выпейте на ночь.

✓ Добавьте 1-2 чайн. ложки льняного семени в стакан любого фруктового сока и выпейте на ночь.

**БЕСПОКОИТ СТОМАТИТ?
ПОЛОЩИТЕ РОТ 3 РАЗА
В ДЕНЬ СВЕЖЕВЫЖАТЫМ
МОРКОВНЫМ СОКОМ.**

ВЕСЕННЕЕ ЦВЕТЕНИЕ - ПОРА ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ!

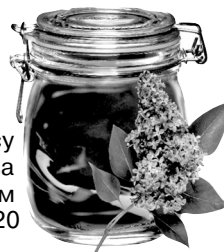
Мед из акации

Для варенья понадобятся только белые лепестки (цветоложа, цветоножки и тычинки удалите) - примерно 250 г. Промойте их в холодной воде с 0,5 чайн. ложки лимонного сока или лимонной кислоты, чтобы не потемнели, и откиньте на дуршлаг. Тем временем сварите сироп из сахара и воды (на 250 г цветков нужно взять 1 кг сахара и 1 л воды). Поместите в него цветки и томите минут 10-15. Снимите с огня, разлейте по баночкам и закройте.

Варенье из сирени

Для такого варенья приготовьте по 250 г цветков сирени (не белой), воды и сахара. Сначала тщательно оборвите все цветки, залейте их водой и поставьте на огонь. После закипания варите 10 минут, постоянно помешивая, потом снимите с плиты, остудите и процедите. Измельчите

цветочную массу с сахаром, снова залейте сиропом и варите еще 20 минут.



Лакомство из одуванчиков

Понадобится 350 соцветий одуванчика, 1 кг сахара, 2 лимона, вода. Цветки очистите от всего лишнего, оставьте только желтую часть. Тщательно промойте, положите в кастрюлю, залейте водой (она должна только покрывать одуванчики) и оставьте на 24 часа. Слейте настой, добавьте к цветам 500 мл воды, доведите до кипения, всыпьте сахар, положите нарезанные лимоны и варите на медленном огне 20-25 минут. Когда варенье загустеет и станет похожим на мед, снимите с огня, процедите и прокипятите буквально минуту.

Радость луковья

Для здоровья полезны и зеленые перья лука, и луковички. Но все же где больше пользы?

На первом месте - перья

Почти по всем показателям зеленые перья полезнее луковички, и это при том, что полезны оба вида лука. В зеленом намного больше пищевых волокон, витаминов А и С. 100 г зеленых перьев содержат больше двойной суточной потребности витамина К, который необходим для свертывания крови. Поэтому тем, у кого повышен риск образования тромбов, с ним нужно быть осторожнее. Как и тем, кто принимает препараты с варфарином (его назначают при мерцательной аритмии, при искусственных клапанах сердца, иногда при тромбозе вен). Зеленый лук может свести его эффект к нулю.

Фосфор, кальций и магний, которыми богаты зеленые перья, помогают

поддерживать здоровье костей, зубов, усваиваясь организмом почти целиком. Благодаря своим антибактериальным свойствам, лук эффективно борется с бактериями в полости рта, которые вызывают кариес, снимает воспаление десен, лечит стоматит. Содержащиеся в нем уникальные фитонциды повышают сопротивляемость организма к токсинам.

А как же луковички?

В них меньше витаминов и минералов, зато больше флавоноидов и соединений серы. Эти ве-

Людам с тромбофилией (склонность к образованию тромбов) зеленый лук лучше не есть. Это же касается тех, у кого уже были случаи тромбоза, а также перенесших инфаркт, ишемические инсульты, тромбозы, тромбозы.

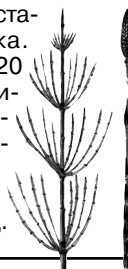
щества защищают нас от многих видов рака и атеросклероза. Похожие вещества есть и в чесноке. В зеленом луке они тоже есть, но в меньшем количестве. Чем луковичка ярче и темнее, тем этих веществ больше. Поэтому обычный желтый лук хорош, но фиолетовый лучше. А в сладком луке меньше полезных соединений серы. Доказано, что этот достаточно острый продукт может защищать даже от развития язвенной болезни, хотя многие считают, что он ей только способствует, раздражая слизистую. Лук препятствует размножению бактерии хеликобактер пилори, которая является причиной этого недуга. С пользой для здоровья в день можно съесть одну луковичку средних размеров в любом виде.

Полезно знать

☛ Замучила аллергия? Смейте плоды шиповника и корни одуванчика и смешайте (в соотношении 1:1). Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка на ночь в термосе. Утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

☛ Чтобы избавиться от приступов аллергии, залейте 50 г измельченных корней малины 0,5 л воды и кипятите 40 минут на маленьком огне. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день, пока приступы не исчезнут. Храните отвар в холодильнике.

☛ Хвощ полевой от полиноза. Залейте 1 чайн. ложку измельченного хвоща полевого 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и принимайте настой утром, за 30 минут до еды. Курс - 1 месяц.



1 Когда все надоело или стало неинтересно, он сначала отворачивается от вас лицом, а затем и всем телом. Если он сидит, то сначала подтянет ноги ближе к себе, потом их вытянет, откинувшись на спинку стула.

2 Человек трет глаза? Это означает, что он устал и - вам надо прекратить общение. А если кто-то потирает шею сзади, это часто означает, что человек испытывает неловкость.

3 Те, кто считает себя выше других, обычно ходят с высоко поднятой головой и слишком активно двигают руками. Сами они редко смотрят на людей, но полагают, что на них смотрят постоянно. А еще они обычно выпячивают грудь колесом, а при ходьбе много шумят. Например, громко стучат каблуками, чтобы все слышали, что они идут.

4 Если кто-то нагло вас рассматривает, пристально посмотрите на обувь этого человека. Не

Как распознать истинные намерения человека, его настроение или характер.

ЕЩЕ ТЕ ПРИЕМЧИКИ

сдавайтесь, не отводите глаз от его тупель. Неизвестно, почему, но прием срабатывает стопроцентно.

5 Если ваш собеседник увильчивает от ответа или - что-то недоговаривает, просто сделайте паузу в беседе и внимательно посмотрите человеку в глаза. Ему станет неловко, и он продолжит говорить. Возможно, при этом он более детально раскроет то, что нужно, или скажет правду, полагая, что вы молчите и пристально смотрите на него потому,

что это признак того, что вы обо всем догадались.

6 Ровные обгрызенные ногти. Такие люди часто нервничают, волнуются. Они не уверены в себе. По сути, они сообщают, что испытывают враждебность или раздражение по отношению к себе.

7 Вы ему нравитесь. Этот человек смотрит на вас чаще, чем на других. И останавливает взгляд дольше, чем в течение трех-четырех секунд. Он может также избегать встречаться с вами глазами, потому что застен-



чив и не хочет, чтобы вы знали о его чувствах.

8 Человек говорит слишком тихо. Он хочет, чтобы его считали застенчивым, невинным и скромным. На самом деле такой человек говорит еле слышно, чтобы добиться вашего внимания. Вы вынуждены напрягаться, чтобы услышать. Таким образом, тихоня приобретает контроль над ситуацией.

9 Кто-то пытается втянуть вас в спор или спровоцировать - на скандал? Скажите этому человеку что-нибудь приятное. Это взбесит его, но он, скорее всего, откажется от своего намерения.

Д. Лайпанова, психолог, врач II категории.

Знаете ли вы, что...

Избыток соли в рационе вреден. Суточная норма поваренной соли - 1 неполная чайная ложка. Это примерно 5 г. Если сократить употребление соли до 2 г в день, то вдвое сократится вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Люди, которые совсем отказались от соли, реже попадают в больницу с инфарктами и инсультами. Более того - продолжительность их жизни увеличивается на 5-6 лет!

Добавьте в свою жизнь красок!

✓ **Встали не с той ноги?** Выпейте на завтрак стакан свежего морковного или 1 апельсинового сока, накиньте оранжевый шарфик. Очень скоро настроение под воздействием этого цвета начнет улучшаться.

✓ **С трудом засыпаете?** Наденьте на подушку синюю или темно-голубую наволочку, поставьте рядом с изголовьем лампы с синим абажуром.

✓ **Вернулись домой вечером и сильно озябли?** Наденьте красные носки и свитер. Так согреетесь намного быстрее, чем, например, в одежде голубого цвета, которая напоминает о прохладной воде и холодном голубоватом снеге. А если болит голова, положите на глаза смоченное холодной водой красное полотенце и ненадолго прилягте. Красный цвет улучшает кровообращение и усиливает выработку адреналина, благодаря чему спазм, вызывающий головную

боль, через некоторое время проходит.

✓ **Мучают проблемы?** Попробуйте смотреть на зеленые листья комнатного растения.

Этот цвет наверняка поможет разрешить самую трудную задачу и обрести душевное равновесие.

✓ **Желтый цвет - ваш любимый?** Вы стремитесь к свободе и независимости, общительны и нравитесь окружающим. Ум и творческий потенциал - ваши достоинства.

✓ **Фиолетовый цвет** замечательно снимает напряжение. Он помогает найти выход из творческого кризиса и снять нервное перевозбуждение.

✓ **Белый цвет** помогает организму справиться с болезнями, очищая все его системы, обладает болеутоляющими свойствами. Недаром этот цвет преобладает в больницах и других лечебных учреждениях.



Чудо-средство от головной боли - настойка трав и приправ

Моя знакомая с детства мучилась головными болями. Врачи ставили ей диагноз сужение сосудов головного мозга. Никакие таблетки не помогли. И тут как-то встретились, и она радостно сообщает, что выискала отличное народное средство от головной боли в какой-то старой книге. От безысходности решила попробовать, и после первого приема лекарства головная боль прошла почти сразу. С тех пор прошло 3 месяца, моя соседка в восторге. Голова не болела ни разу. Сам рецепт не сложный. Возьмите по 100 мл настоек - валерианы, пустырника, боярышника, эвкалипта. Добавьте 50 мл настойки мяты перечной. Также добавьте 10 штук гвоздики, 1 ст. ложку меда и 1 пакетик имбиря (10 г). Все слейте в стеклянную бутылку темного цвета и настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Процедите, отлейте часть в пипетку с дозатором. Принимайте по 25 капель два раза в день - утром и вечером.

Л. Морозова.



Соки для иммунитета

Овощные соки - кладезь витаминов и микроэлементов. К тому же, ими прекрасно можно заменить овощи, которые так не любят дети.

Все средства давайте ребенку 3-4 раза в день в промежутках между едой для профилактики простуды и гриппа, и, уж тем более, во время болезни. Соки желательно ежедневно чередовать.

☛ Смешайте 150 мл. томатного сока, 100 мл. сока квашеной капусты и добавьте 1 ст. ложку мелко нарезанной свежей петрушки.

☛ Залейте 50 г мелко натертой моркови 1 л крутого кипятка. Доведите до кипения, добавьте 100 г. промытого изюма и варите на маленьком огне 30 минут. Процедите, добавьте щепотку сушеной перечной мяты и еще раз доведите до кипения.

☛ Свежеотжатый морковный и апельсиновый соки (3:2) смешайте, разведите на треть холодной кипяченой водой. Положите по вкусу мед или сахар и выдавите несколько капель лимона.

☛ Приготовьте смесь из соков моркови, петрушки и яблок. Она обладает общеукрепляющим действием. Такой напиток повышает защитные силы организма, помогает малышу противостоять хворям.

Просто клизма

Двухлетнего Османа Гульнара Рахимжанова, жительница Караганды (Казахстан), привела в процедурный кабинет на промывание кишечника.

Медсестра взяла клизму с подоконника и начала ее вводить. Осман сразу заплакал. Медсестра заворчала: мол, ничего, потерпит... А дальше - кошмар! Кишечник от боли стал сокращаться, из него пошла пена. Из попы малыша потекла кровь. Мальчик посинел, обмяк. Как потом оказалось, на подоконнике стояли вперемежку флаконы с дистиллированной водой и перекисью водорода. Они были не подписаны, и медсестра ввела ребенку перекись... С сильнейшим болевым шоком и химическим ожогом кишечника малыш попал в реанимацию. Османа спасли, а потом долго выхаживали в больнице. Проходимость кишки нарушилась, и ребенка пришлось посадить на диету. Мальчик с болями и кровью ходил в туалет несколько месяцев.

P. S. В тот день такую же химическую клизму медсестра сделала еще одной девочке. По суду больница должна выплатить семье 1,5 миллиона тенге (около 60 тысяч рублей).



Когда мальчику 10-12 лет внезапно ставят диагнозы вроде «фимоз» или «гидроцеле», его родителей, как правило, волнуют две вещи. Действительно ли нужна операция и можно ли было как-то предотвратить болезнь?

ВЫРАСТИТЬ СЫНА

Хорошо быть девочкой. Гинекологу теперь есть в каждой поликлинике, да и информации по половым вопросам море. В журналах - тонны статей на животрепещущие темы, о вагине даже издают большие, красиво иллюстрированные книги. Мальчики, точнее их родители, не получают достаточно информации о мужском здоровье. Поэтому им бывает так трудно понять, что в развитии половых органов норма, а что патология, и вовремя прийти к врачу. Болезни могут быть выявлены только во время диспансеризации - на осмотре у уролога в 3, 6, 12 и 14 лет. Но этих специалистов сейчас не хватает, довольно часто их заменяют хирургами. И методы лечения они, как правило, предлагают радикальные. В тех случаях, когда европейская и американская медицина выбирают наблюдение или гормональную мазь,

у нас нередко предпочитают «резать к чертовой матери».

Все закрыто!

Фимоз - это невозможность сдвинуть крайнюю плоть и открыть головку полового члена. У большинства младенцев так и происходит, но к трем годам физиологический фимоз сохраняется примерно у одного из трех мальчишек. Дальше - кому как повезет. Разночтения по этому вопросу начинаются при первом визите патронажной сестры к новорожденному. Одни советуют как можно раньше начинать оттягивать крайнюю плоть с головки, «иначе зарастет». Другие, наоборот, настоятельно рекомендуют избегать любых насильственных действий по отношению к нежным органам. На самом деле в 6 лет фимоз все еще считается физиологическим. Если нет опасных изменений, назначается повторный осмотр через 1-1,5 года.

Удивительно, но у мальчиков с лишним весом варикоцеле встречается гораздо реже, чем у худых и поджарых

ДРУГОЕ ДЕЛО ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ФИМОЗ. ЭТОТ ДИАГНОЗ СТАВИТСЯ В ТРЕХ СЛУЧАЯХ:

- ✓ когда крайняя плоть так и не открылась до завершения полового созревания,
 - ✓ если раньше открывалась, а потом перестала,
 - ✓ когда на члене появились рубцовые изменения и воспаления.
- Вопрос о консервативном или хирургическом лечении всегда решается индивидуально.

В жидком виде

Другая частая патология - скопление жидкости между оболочками яичка (гидроцеле, или водянка яичка), увеличивающее мошонку. При рождении яички сами опускаются в нее из брюшной полости, и в норме проходят между ними тут же закрывается. Но иногда жидкость продолжает просачиваться в мошонку: так развивается водянка, точнее - сообщающаяся форма гидроцеле. Иногда жидкость никуда не проникает, а водянка все равно есть. Эта форма называется несообщающимся гидроцеле. Она возникает, когда оболочки яичка вырабатывают слишком много смазочной жидкости, обеспечивающей их плавное скольжение внутри мошонки. И то, и другое - явления врожденные. Они диагностируются у каждого десятого мальчика, считаются физиологическими и обычно не требуют лечения. Но после того, как ребенку исполняется год, гидроцеле уже считается приобретенными, а вмешательство врача - необходимым. Схема лечения зависит от характера заболевания и объема жидкости. Например, если к 2 годам не закрылось сообщение между мошонкой и брюшной полостью, прибегают к хирургическому закрытию. Если же форма несообщающаяся, операция нужна далеко не всегда. Кстати, вопреки распространенному заблуждению, приобретенное гидроцеле чаще связано не с травмами, а с перенесенными на фоне высокой температуры инфекциями.

Комментарий эксперта

Крайняя плоть гормонзависима: чем ближе к половому созреванию, тем она мягче и эластичнее. К 7 годам головка должна открываться. Не обязательно полностью: достаточно видеть уретру и небольшой кружок вокруг. Головка должна открыться самостоятельно, благодаря выделению смегмы (смазки) и эрекциям, а не маминemu вмешательству. Растягивая внешний листок крайней плоти, мы рискуем травмировать ее, спровоцировать воспаления и образование рубцов. При насильственном выведении головки ее может защемить кольцо крайней плоти: это опасное состояние называется парафимоз и требует срочного хирургического вмешательства. Все мальчики обязательно должны наблюдаться у уролога-андролога: он учтет все нюансы и сможет спрогнозировать, откроется крайняя плоть самостоятельно или нет».

Именно они провоцируют чрезмерную выработку жидкости оболочками яичка.

В мире принято отказываться от операций, если заболевание не доставляет пациенту беспокойства.

Перетягивание каната

У 15% мальчиков от 10 до 19 лет диагностируется варикоцеле - расширение вен семенного канатика. Это заболевание нарушает венозный отток от яичка (обычно левого) и приводит к разным осложнениям. Например, варикоцеле обнаруживают у 40% мужчин с нарушением формирования сперматозоидов.

ЕСТЬ 4 СТЕПЕНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

0 - расширение вен заметно только на УЗИ;

1 - расширение вен просматривается в положении стоя;

2 - расширение просматривается и в положении лежа;

3 - расширение заметно невооруженным глазом.

Варикоцеле 3-й степени требует хирургического вмешательства. У подростков самым частым показанием к операции становится задержка роста одного яичка. Обычно она проводится лапароскопически.

Разрекламированный малоинвазивный метод - чрескожная эмболизация вен, кажется более привлекательным. Но, согласно исследованиям, именно у подростков он довольно часто приводит к рецидивам.

НЕ ХОДИ ТУДА, ХОДИ СЮДА

Какие ошибки совершают мамы, бабушки, воспитывая мальчиков - будущих мужчин?

Где взять мужское воспитание?

Принято считать, что воспитание мальчиков - занятие не женское. И в России до начала прошлого века младенец был игрушкой для маменьки только первый год жизни, а дальше - дядьки, гувернеры, учителя. Споры нет, чем раньше мальчик попадет в мужскую среду, тем правильнее будет его взросление. Но, при нынешнем количестве разводов, где взять на всех мужского воспитания? Откуда малыш, воспитываемый мамой и бабушкой, узнает «мужскую руку»? Воспитание детей стало женским занятием. Ни в яслях, ни в детском саду мужчин нет. А в школе? Да и дома дети - мамина нагрузка. Папа присутствует номинально: на диване. Так что, миллионы нынешних мальчиков лишены мужского влияния. Стоит ли удивляться, что у многих юношей женские установки, взгляды на жизнь, характер?

Не заглашайте в мальчике смелость

На вопрос, какие черты мамы хотели бы видеть в сыновьях, женщины перечисляют: прилежность, усидчивость, покладистость. Но когда ищут себе мужа, хотят видеть его сильным, решительным. Так откуда же возьмутся такие мужчины, если от сыновей хотят послушания?

Что важнее для мальчика, чем умение дать отпор обидчику, решимость преодолевать трудности? И сколько вреда причиняют мамы ребенку, когда вопят: «Не ходи туда - это опасно!», «Не поднимай это - надорвешься!». Заглушают в ребенке смелость, искажают мужскую природу. И это ударит не только по будущим женам, но и по самим мамам.

Вспомните свое детство

Не оберегайте сына от каждого рискованного шага. Прятать спички и ножи можно, когда мальчику 2 года, а в 7 лет его лучше научить с ними обращаться. И на детскую площадку 6-летнего мальчика надо отпускать одного. Конечно, не оставлять без присмотра (из окна, с балкона...).

Да, отцам обычно легче управляться с сыновьями, чем матерям. Но и одинокая мама может найти с мальчиком общий язык. Нужно только не забывать о своем собственном детстве. Именно этим женщины отличаются от мужчин. Они помнят, как хотелось спуститься с крутой горы, как важно было самому дойти до школы... И поездка на рыбалку, и поход на лодке - все это по силам и маме. Это удовольствия, из которых вырастает не только крепкая дружба с сыном, но и его мужское правильное будущее.

В. Солнцева, детский психолог.

Щавель тоже лечит

✓ Из корней щавеля готовят настой для полоскания рта при воспалении слизистой. Заливают 1 ст. ложку сухих корней 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Полощут рот каждые 2 часа.

✓ Страдаете геморроем? Залейте 50 г корней щавеля 1 л кипятка, варите 2 минуты. укутайте и настаивайте 2 часа, процедите. Вылейте в таз, добавьте немного теплой воды, опустите пятую точку и сидите 15 минут. Делайте эту процедуру не меньше недели.

✓ Щавель остановит понос. 1 ст. ложку семян щавеля кислого заливают стаканом кипятка, держат на водяной бане 15 минут, остужают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

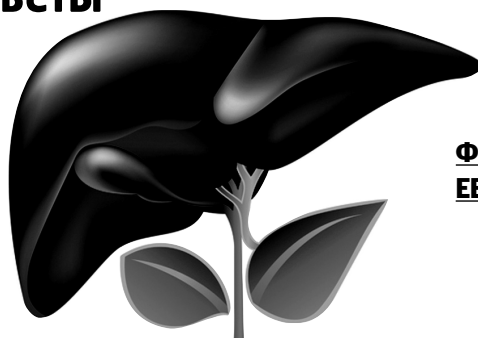
✓ Пролезни заживут, если залить 1 ст. ложку корней щавеля 1 стаканом воды и держать на маленьком огне 5 минут, настаивать час. Смочить в отваре хлопчатобумажные салфетки и прикладывать их к области пролежней каждый день.

✓ При трофических язвах свежий лист щавеля промойте, помните руками, чтобы выделился сок. Наложите на рану, закрепите бинтом и оставьте на 2 часа. Повторяйте лечение до исчезновения язвы.

✓ От застоя желчи свежие листья щавеля пропустите через мясорубку, отожмите сок. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед приемом разводите равным количеством воды. Курс - 10 дней.

✓ Чтобы избавиться от цистита, заваривают 500 г свежих (или 100 г сухих) листьев щавеля 1 л кипятка, настаивают час. Выливают настой в ванну с горячей водой и принимают ее 15 минут. И сразу в постель. Повторяют лечение каждый вечер до выздоровления.

**Г. Смирнова,
народный целитель.**



**ЭТОТ ВАЖНЫЙ ОРГАН
ФИЛЬТРУЕТ КРОВЬ И ОЧИЩАЕТ
ЕЕ ОТ ВСЕХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ
И ТОКСИНОВ. ЧТО УБИВАЕТ
ПЕЧЕНЬ?**

УБИТЬ ПЕЧЕНЬ

Враг печени - жир

В печени образуется желчь, которая помогает переваривать и расщеплять жиры. Если с пищей их поступает много, печени трудно работать. Особенно тяжело ей приходится, если человек наедается на ночь. В такое время суток жиры не сжигаются, а откладываются, в том числе в печень и около нее. Со

**ГРИБЫ, ДАЖЕ СЪЕДОБНЫЕ,
СОДЕРЖАТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ И ТРУДНО
ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ. ОНИ ТАКЖЕ
ВНОСЯТ СВОЮ ЛЕПТУ
В РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ.**

временем жировых островков становится все больше. Они начинают замещать собой нормальные печеночные клетки (гепатоциты). В результате повышается риск атеросклероза, сахарного диабета, цирроза печени. Жировая болезнь печени - этот диагноз слышит почти каждый второй человек после 40 лет, пришедший на плановое УЗИ. Приятного мало, но расстраиваться не стоит. Печень может исправно выполнять свои функции, даже если в «живых» остаются лишь 20% ее клеток. Печень способна самовосстанавливаться и готова простить хозяина за десятилетия невнимания к ней, если он пересмотрит свой образ жизни и станет для этого органа другом, а не врагом.

Наибольший вред печени наносят сало, свинина, баранина, мясо утки, гуся - в общем, любое жирное мясо. В черном списке и крепкие бульоны.

Вместо мяса едите рыбу?

Даже если вы вегетарианец, у вас также есть шансы убить печень. Жирную рыбу - сельдь, скумбрию, осет-

ровые, палтуса - этот орган тоже не любит. Такая рыба по калорийности раза в два превосходит свинину. Осторожней будьте с дарами морей и океанов. Печень рыбы тоже нужно употреблять с опаской - в этом органе накапливаются токсины. А печень речной рыбы обычно заражена печеночным сосальщиком (описторхозом), эхинококком, двуусткой китайской, глистами - им вольготно живется в этом органе. Подхватить заразу можно, употребляя в пищу плохо обработанную рыбу. Морепродукты тоже небезопасны. В них нередко содержится ртуть, а она разрушает печень. Высокое содержание этого элемента обнаруживается в тунце, рыбе-меч.

Масло на горячей сковороде для печени - настоящая пытка. Если не хотите добить свою печень, исключите из рациона очищенные зерновые. Ограничьте до предела белый хлеб, макароны, блины, пироги, торты и другие изделия из белой муки и сахара.

**К КИСЛОТЕ И ЩЕЛОЧИ ПЕЧЕНЬ
ОТНОСИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК К ЯДАМ.
ОСТРЫЕ И ЖГУЧИЕ БЛЮДА
ПЕЧЕНЬ СЧИТАЕТ ТОКСИНАМИ
И ПЫТАЕТСЯ ОБЕЗВРЕДИТЬ.**

Об острых и жгучих блюдах

Маринованные овощи, соленья, копчености, горчица, уксус, хрен, острый кетчуп в неумеренных количествах также не пойдут на пользу. К кислоте и щелочи печень относится так же, как к ядам. Острые и жгучие блюда печень считает токсинами и пытается обезвредить. Обнаружив

их, печень выделяет двойную дозу желчи, чтобы поскорее расщепить. При этом образовавшийся избыток горькой жидкости часто застаивается в печени и загустевает. Так образуются камни. За полгода крохотная песчинка может превратиться в камень диаметром в сантиметр. А вот при употреблении в умеренном количестве продукты с желчегонным действием (чеснок, редька, репа, руккола, горчица) благотворно влияют на здоровье печени.

Вместо таблеток - приправа куркума

Полезны для печени сырые огурцы, зелень. В кожуре всех овощей и фруктов содержатся горечи, ко-

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, У ВАС ТАКЖЕ ЕСТЬ ШАНСЫ УБИТЬ ПЕЧЕНЬ. ЖИРНУЮ РЫБУ – СЕЛЬДЬ, СКУМБРИЮ, ОСЕТРОВЫХ, ПАЛТУСА – ЭТОТ ОРГАН ТОЖЕ НЕ ЛЮБИТ. ТАКАЯ РЫБА ПО КАЛОРИЙНОСТИ РАЗА В ДВА ПРЕВОСХОДИТ СВИНИНУ.

торые оказывают желчегонное действие.

Горечь есть в апельсиновой и лимонной цедре. Но если все лето налегать на помидоры, уплетая их на завтрак, обед и ужин, то печень может взбунтоваться. Именно томаты вызывают осеннее обострение заболеваний печени, желчного пузыря и способствуют образованию камней, говорят врачи-гастроэнтерологи. Так что, надо быть осторожнее с синьором помидором!

Несовместимы друг с другом

Если вы хотите сохранить здоровье, не стоит есть одновременно белковую пищу (мясо, яйца, рыбу, творог, сыр), для переваривания которой требуются кислые ферменты, и пищу, содержащую углеводы (хлеб, каши, картофель, сахар, сладости), требующую щелочных ферментов. Опасны для печени борщ и каша вчерашнего приготовления, поскольку это несвежая пища. Если блюдо хранится в металлической посуде, оно пропитывается вредными для печени соединениями. Грибы, даже съедобные, содержат огромное количе-

ство вредных веществ и трудно перевариваются. Они также вносят свою лепту в разрушение печени.

Горячая пища вредна для печени

Не стоит пить горячий чай. А еще загорать, перегревать организм в жаркую погоду, слишком тепло одеваться. Переохлаждаться и вести малоподвижный образ жизни тоже вредно для печени.

Этот орган не любит спиртное

Печень обладает уникальным свойством - она вырабатывает фермент, расщепляющий алкоголь. Но способность к его образованию не безгранична. Наступает момент, когда силы печени исчерпываются, и алкоголь начинает брать верх. В результате появляются цирроз и другие заболевания печени. На фоне алкогольной зависимости также возникает гастрит, панкреатит, поражение головного мозга и сердца.

Не подсаживайтесь на крепкий кофе

Кофе - мощное средство, которое выводит печень из строя. Очень вредно пить его на голодный желудок. А сочетание этого напитка с жирной пищей, например пирожным, даже у здоровых людей приводит к двукратному повышению уровня сахара в крови. Состав крови становится похожим, как при развившемся диабете. Кофеин на несколько часов блокирует здоровые связи между кишечником и поджелудочной железой, вырабатывающей инсулин для утилизации углеводов. Углеводы в сочетании с жирами, разбавленные кофеином, лишают организм способности автоматически снижать до нормы уровень глюкозы в крови. Так что, возникновение сахарного диабета напрямую зависит от здоровья печени: токсины шлаки, которые находятся в плохо отфильтрованной крови, «обжигают» поверхность каждой клетки тела, независимо от ее местонахождения. В результате, клетка утрачивает свои инсулиновые рецепторы и способность забирать глюкозу из крови.

С.Белявский, гепатолог, врач высшей категории.

От железодефицитной анемии принимаю особый напиток и слежу за питанием

Женщины часто страдают железодефицитной анемией из-за ежемесячной потери крови. Читала, что в такие дни организм женщины за сутки теряет до 2,5-3 мг железа, хотя должен получать до 2 мг. Чтобы регулярно восполнять его запасы, я слежу за питанием.

☀ Ем телятину (содержащееся в ней железо лучше всего усваивается), но не больше 100-200 г в неделю - в ней много мочевой кислоты.

☀ Во все блюда добавляю петрушку, 1 раз в сутки принимаю маточное молочко (1 гранулу под язык) или по 0,5 чайн. ложки перги (пчелиного хлеба).

☀ В сезон ем черную шелковицу, айву, чернику, черную смородину, землянику, клубнику, малину, черешню и виноград.

☀ Отказалась от кофе - он ухудшает всасывание железа. Лучше заменить его цикорием, он полезен при анемии.

☀ Также принимаю особый напиток. Для его приготовления смешайте свежесжатый сок алоэ с кагором (1:3), настаивайте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке натощак, за 20 минут до завтрака. Вместо него можно пить другое средство: 2 раза в день в течение 2 недель принимайте перед едой по 1 капле настойки майской полыни, каждый раз растворяя ее в 1 ст. ложке молока. После десятидневного перерыва повторите лечебный курс. Для приготовления настойки полыни измельченную траву залейте водкой (1:10) и настаивайте 2 недели. Беременным эта настойка противопоказана.

☀ На столе всегда должны быть мясо, яйца, гречиха, желтая кукуруза, пшено, морковь, столовая свекла, грецкие орехи, лещина, чеснок, лук, сельдерей. Особенно полезны тыквенная каша и говяжья печень, которую из-за большого содержания холестерина надо есть со свежими яблоками. Рекомендуется в сутки по 200-300 г свежей печени.

☀ При анемии и малокровии полезны в любом виде сливы, а если пить утром натощак сливовый компот, справитесь еще и с запором.

Е. Цыганова.





НОГИ УСНУТЬ НЕ ДАЮТ

? Не сплю нормально уже около восьми месяцев. А не дают мне заснуть ноги, особенно правая. Нет, она не болит, а что-то там как будто зудит внутри, тянет, давит. Сначала думала, что каким-то образом растянула мышцу голени. Потом грешила на вены, даже сходила на УЗИ глубоких вен. Оказалось, что страшного ничего с ними нет. Доктор, который делал УЗИ, посоветовал проверить поясницу: возможно, это у меня ишиас - воспаление седалищного нерва. Сделала МРТ (магнитно-резонансную томографию), тоже ничего серьезного не нашли. А спать не могу! Иногда всю ночь напролет сучу ногами, перекалдываю их с места на место чуть ли не ежесекундно. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать?

М. Велик.

Вам надо обратиться к неврологу. Он проведет обследование и поставит точный диагноз. По вашему описанию очень похоже, что вы страдаете синдромом беспокойных ног. Эта болезнь называется так потому, что основной ее симптом - непреодолимое желание шевелить, двигать ногами, и возникает оно чаще всего во время покоя или сна. Желание это появляется действительно не из-за боли, а из-за крайне неприятных ощущений в ногах: жжения, зуда, потягивания, чувства внутреннего напряжения, ползания мурашек, покалывания в глубине голени, бедер, стоп.

Человек может так промучиться до половины ночи, а бывает, и до утра. Потом это состояние проходит и появляется снова к вечеру или ближе к ночи. Человек не высыпается, у него развивается хроническая бессонница,

что ведет к слабости, вялости, раздражительности, слезливости и даже порой к обострению хронических заболеваний. К вечеру появляется невыносимая усталость, человек думает, что он только сейчас коснется головой подушки и тут же заснет. Но не тут-то было! Синдром беспокойных ног снова и снова не дает уснуть. Вы страдаете таким состоянием уже довольно длительное время, поэтому вам надо срочно обратиться к врачу.

При подозрении на синдром беспокойных ног доктор проведет исследование, чтобы определить причину заболевания. Дело в том, что этот недуг могут вызывать недостаток железа в организме, почечная недостаточность, травмы позвоночника, сахарный диабет и другие болезни. В таких случаях лечится основное за-

болевание. Например, при железодефицитных состояниях пациенту советуют принимать сульфат железа (или другой лекарственный аналог) 3 раза в день в течение 3-5 месяцев.

А также больше есть яблок, печени, мяса, фасоли, шпината. Врачи не советуют принимать снотворные, только разово и в исключительных случаях, так как лечебного действия они не оказывают, а привыкание происходит. Лучше воспользоваться лекарственными травами: за полчаса до сна выпейте 20-25 капель настойки валерианы, пустырника, зверобоя или заварите сбор успокоительных трав. Не рекомендуется употреблять алкоголь, чай и кофе нужно ограничить и пить их некрепкими. И не курить.

К. Витальева, невролог, врач высшей категории.

Не хватает железа? Ешьте чаще яблоки.

Легкая слабость с дрожью или вялость в отдельных частях тела... Иногда эти проявления затрагивают голову, но чаще они поражают кисти рук и сами руки. Через некоторое время болезненное влияние распространяется и на другие части тела. Пациенты теряют прямую осанку. Становится все труднее ходить, не удается поднять ноги на нужную высоту и уже нет былой проворности. Поэтому, чтобы избежать падений, больной передвигается с большой осторожностью. Состояние, как это ни прискорбно, ухудшается изо дня в день. О «дрожательном параличе» было известно еще в Древнем Риме. Люди с тремором описаны и в Библии, и в текстах Аюрведы. Знаменитый древнеримский врач Гален во II столетии н. э.

Болезнь Паркинсона

Первые проявления болезни Паркинсона незаметны и слабы, а развивается она медленно - пациенту лишь изредка удается припомнить, когда же именно все началось.

изучал болезнь Паркинсона. Похожий тремор описан Леонардо да Винчи. К сожалению, работа самого Паркинсона оставалась незамеченной в течение четырех десятков лет.

Чаще всего первые симптомы заболевания по-

являются в 55-60 лет. Однако, заболевание может развиваться и до 40 или до 20 лет. Факторами риска развития болезни Паркинсона считаются старение, генетическая предрасположенность, воздействие окружающей среды

Кстати

✓ Болезнью Паркинсона страдали папа римский Иоанн Павел II, Мао Цзэдун, Ясир Арафат, Сальвадор Дали, Андрей Вознесенский, Михаил Ульянов.

✓ В 1980 году один из голландских садоводов назвал в честь Джеймса Паркинсона сорт тюльпанов. С тех пор цветы используют в качестве символа заболевания, призывающего сострадать и помогать тем, кого мучит дрожательный паралич.

(пестициды, гербициды, соли тяжелых металлов), хроническая цереброваскулярная недостаточность или употребление лекарств, вызывающих побочные эффекты.

К сожалению, болезнь неуклонно прогрессирует. Больные, не получающие лечения, перестают обслуживать себя через 8 лет от начала заболевания, а через 10 лет становятся прикованными к постели. У пациентов, принимающих препараты, этот срок отодвигается на 5 лет. Замечено, что при раннем развитии быстрее всего нарушается двигательная активность, а у людей 70 лет и старше появляются психические расстройства. Правильное лечение замедляет развитие симптомов.

С. Мовсесян, невролог.

					Родной город Билла Гейтса	Горячий медовый напиток											
... Парижской Богоматери		"Прорвемся, ...!" (песен.)		Актриса ... Остроумова		Снаряд, сразивший Ахилла	☺ ☺ ☺ Маленький Вадик спрашивает у мамы: - А что, Тихий океан все время тихий? - Ты не можешь спросить что-нибудь поумнее? - сердится мама. - Могу. Скажи, пожалуйста, отчего умерло Мертвое море?					Ранние в мирной жизни					
"Белая медь"		Восточное четверостишие		Нашла своего героя		Споласкивание лица водой	☺ ☺ ☺ На свадьбе волейболистки подружки невесты два часа не давали букету упасть.										
Прыть	Паук-волк		Царь камней				Острое зрение		Проводник к нирване	Все ... на стол мечи							
					Горный "престол" Зевса	Глупец, дурак				Раскрутка в прессе							
	Самоволка зэка		Джип "Ленд-..."					Озерный соляной раствор									
						Ракушки в качестве валюты						Ее вершит палач					
	Бессовестный вымогатель	Кишмиш, сабза	Пес, гоняющий кенгуру					Секта брахманов	Бог дождя у майя								
						Обвал лавины											
	Бумажный журавлик		Оперная прима	Он же Купидон			Топор с длинной ручкой		Испытание от психолога	"Оптический прибор" кобры							
					Злая на-smешка	"Напарник" ступы											
	Минерал из пластинок						Город в США	Дыра в днище									
	"Ларису Ивановну хочу" (герой)	МГУ имени Ломоносова				Самая древняя столица							Кипа книг				
	Актриса Брижит ...						Рождение ягнят	Букля Гарри Поттера	Царский престол	Хвойный куст							
<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Совет из книги "1000 советов фермеру": Чтобы молоко не убежало, привязывайте корову лучше.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Веня, мне кажется, шо я достиг-таки финансовой стабильности.</p> <p>- Это как?</p> <p>- Денег не было, нет и, похоже, не будет.</p>					Папа благоверного		Отросток на колосе					3 франка при Людовике XIII	Реализованный пена-льти				
														Альтер ... - это "другое я"			
					Папня Гвидона		Прибор для вы-brакочки яиц										
														Заводной волчок			

Лицо с обложки



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, НАТАЛИ ПОРТМАН!

9 июня Натали Портман отпраздновала день рождения - ей исполнилось 38 лет. Как и ее героиня в фильме "Вокс люкс", Натали росла на публике, но результат получился совсем не как в кино. Представляем эксклюзивное интервью с актрисой.

Встречаемся ранним субботним утром в отеле в Торонто. Натали сидит у окна в белоснежном брючном костюме, но тут же встает, чтобы протянуть руку. "Только что прилетела с киносмотрa в Венеции и немного страдаю от джетлага", - улыбается она, но весь вид актрисы словно говорит об обратном: идеальный цвет лица, светящиеся глаза и тронутые красной помадой Dior губы.

Неизменно элегантная и безупречно вежливая, за годы работы в кино она так и осталась для прессы эдаким мифическим Моби Диком, поймать которого повезет не каждому журналисту. Редко дающая интервью Натали ловко минует расставленные современными медиа сети, не транслирует каждый шаг в Интернете и живет той жизнью, которую принято называть личной.

Не так давно на экраны вышел фильм "Вокс люкс", в котором 37-летняя Натали пускается во все тяжкие в блестящем трико, изображая поп-икону Селесту. В прошлом у этой звезды - трагедия (Селеста выжила после стрельбы в родной школе и написала песню по мотивам событий), в настоящем - изнуряющее турне, выпивка, преследования фанатов и прочие отягчающие обстоятельства. Всего этого отличница Ната-

ли, прославившаяся в том же возрасте, что и ее героиня, смогла избежать. Но рассказать о тяготах профессии может не хуже своего персонажа.

- Натали, поделитесь секретом: как, познакомившись со славой в таком раннем возрасте, не оказаться в такой же ситуации, как ваша героиня?

- Вы же знаете, что у большинства знаменитостей есть, так называемая, публичная персона и на-

стоящее второе "я", которое видят лишь самые близкие. Проблема Селесты в том, что она эти два понятия не разделяет: близкие люди стали частью ее карьеры и зарабатывают на ее известности и успехе. В трудную минуту, когда ей сложно выходить на сцену, сестра убеждает Селесту выступить через не могу, и ты невольно задаешься вопросом: она действительно хочет ей добра или преследует личные цели? Всегда присутствует этот момент сомнения в близких, невозможность провести четкую границу между личным и рабочим, потому что ты сам ее когда-то стер. К счастью, моя история не такая: моя семья с самого начала не имела ничего общего с кино. В нашем бизнесе это можно считать удачей. Я просто получала поддержку от родных, искреннюю и безусловную. И ни в чем не сомневалась.

- Вы говорите про внутреннюю драму. А сам образ drama queen вам понравился - носить трико, боевой раскрас на лице, корону?

- Да, в жизни я определенно настолько экстремально не одеваюсь. (Улыбается.) Такой костюм очень помогает почувствовать себя звездой, да и окружающие сразу смотрят на тебя другим взглядом. Кстати, поскольку я всегда тщательно готовлюсь к роли, одними нарядами дело не обошлось: посмотрела десятки документальных фильмов о поп-культуре. Не буду называть конкретных звезд и имен, потому что и сама Селеста - образ собирательный. Но многие черты характера героини я почерпнула оттуда.

- Впервые со времен "Черного лебедя" вы танцевали в кино. Что легче: балет или отрываться под поп-хиты?

- Определенно второе. (Смеется.) Все-таки в поп-индустрии хореография не требует перфекционизма. Тебе не нужно настолько убивать себя и свое тело и тянуться к той недостижимой планке, которую обычно ставит балет.

- То есть, на этот раз вы мало готовились?

- Почему же, репетиции у меня были. Просто они проходили очень весело, потому что я смогла наконец-то вновь поработать с мужем (танцор Бенжамен Мильпье. - Ред.). Бен сделал это в качестве доброй услуги: согласился отработать со мной все движения дома, втиснул это в свое расписание. А в итоге так увлекся процессом, что поставил хореографию для всех артистов, выступавших вместе со мной. Это было ужасно мило - приходиться домой на занятия к личному тренеру. (Улыбается.)

- Напомнило о вашем знакомстве?

- Да, ведь после "Черного лебеда" повода поработать с мужем в таком формате не было. И хотя стиль танцев на этот раз сильно отличался, мы вовсю отрывались. Думаю, это как раз одна из причин, почему многие идут в актерскую профессию: тебе самой судьбой предназначено ненадолго пожить жизнью другого человека. Например, стать на пару месяцев поп-звездой. Мне понравилось. (Смеется.)

- Вы же сами исполнили все песни?

- Композиции для нашего кино создала Sia, ну а я после записала их вместе с ее командой. Поначалу сомневалась, что у меня получится звучать на должном уровне. Но эти ребята такие крутые: за музыкальным пультом они творят настоящие чудеса, и ты уже начинаешь думать, что тебе все по плечу - и петь как икона поп-музыки, и стадион собрать. Вообще, поработать с Sia - настоящая роскошь. Я ее давний фанат, несколько раз сталкивалась с ней на мероприятиях еще до сотрудничества по фильму и могу сказать, что она ужасно милая.

- Кстати, насчет стадионов - вы снимали концерты?

- Не поверите, но в пяти минутах от дома, где я выросла, - в студии на Лонг-Айленде. Такой уютный, особенный проект получился. Одна из тем "Вокс люкс" - как раз возвращение домой, и это для меня оказалось символичным. Всего на съемках концертов присутствовало 200 зрителей. А потом уже благодаря магии кино Селесте увеличи-

ли количество поклонников аж до 20 тысяч. (Смеется.)

- У вас в Instagram подписчиков куда больше - три миллиона. Почему решили завести страничку в Сети, ведь обычно вы ведете закрытый образ жизни?

- Я долго вела с собой переговоры и пыталась определить правильный баланс для блога. Стоит ли писать о личном или использовать медиа с позитивной целью, рассказывать людям о чем-то. Не хочется быть частью большой машины - ведь, в основном, там все что-то продают, понимаете? В итоге, социальная сеть стала отдушиной - местом, где я стараюсь не воспринимать себя слишком серьезно. В жизни важно иногда не бояться делать глупости. Для меня такой "глупостью" стал Instagram, где я то пишу о чем-то важном, то делюсь сиюминутным.

- И вы можете контролировать общение с поклонниками и, если нужно, даже опровергнуть какую-то информацию.

- Тоже верно: когда что-то не так, я могу сказать об этом прямо, и мне поверят.

- В актерской профессии вы с 12 лет. Насколько сильно изменилось отношение к своему делу за это время?

- Мне кажется, я только сейчас начала осознавать, что мне самой нравится. В жизни было столько моментов, когда я делала вещи, потому что "должна", "так нужно", и не понимала, как выбрать то, к чему лежит душа у меня, а не то, что кажется крутым остальным. Теперь все иначе: я снимаюсь для себя и

работаю лишь с теми, с кем интересно оказаться на одной площадке.

- Знаю, что даже самые популярные актеры боятся однажды остаться без работы. А вас, после успешных ролей в Голливуде, мучают такие страхи?

- Конечно! Ведь я, как и все, работаю от одного проекта к другому. Постоянно думаю, что если напортачу с новой ролью, то меня больше никуда и никогда не позовут. Кажется, эта мысль даже сейчас проносится в моей голове. (Смеется.)

- Вам нравится та эпоха, в которой мы живем? Или вы хотели бы сменить планету на другую - без кучи общественно-политических проблем?

В нашей - и моей - жизни столько приятных моментов. Если задуматься, нам повезло стать свидетелями грандиозных перемен. Мы можем осознать собственное невежество, изменить окружающий мир и себя к лучшему. Никогда раньше не было меньше проблем, чем сейчас, - вы же понимаете, что, по сравнению с новейшей историей, у нас мирное время? Да, из-за телевидения многим кажется, что на дворе эпоха жестокости. Но на самом деле климатические изменения и загрязнение окружающей среды убивают гораздо больше людей. Вот это - настоящая проблема, которой я бы хотела заняться и в отношении которой я пессимистична. В остальном же, все хорошо: у меня есть любимая работа, семья, мне повезло оказаться именно здесь и сейчас. Глупо жаловаться - лучше быть благодарной.





КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ НА 40%

Исследования показывают: 40% счастья зависит от нас, остальные проценты определяют врожденность и внешние факторы. Значит, сделать жизнь приятнее - в наших силах!

Что для вас счастье - большой и уютный дом, кругленькая сумма на банковском счету, престижная работа, здоровье и благополучие родных и близких людей? У каждого свои приоритеты. И все же, как считают ученые из университетов Пенсильвании и Калифорнии, более счастливыми людьми являются те, кто не гонится за материальным достатком. Ученые опросили больше четырех тысяч американцев с разными доходами. Участники эксперимента ответили на вопрос: «Что бы вы выбрали - больше денег или времени для своей жизни?» Оказалось, что те, кто выбрал время, более удовлетворены своей жизнью, а следовательно, счастливы. Есть над чем задуматься.

ДАВАТЬ, А НЕ БРАТЬ

Сегодня активно исследуется феномен счастья, и в позитивной психологии появляется все больше открытий. Например, доказанный факт: чтобы повысить собственный уровень счастья, нужно помогать другим. Чем чаще вы будете предлагать свою помощь родным, друзьям, коллегам и незнакомцам, тем лучше будет ваше настроение. Почему бы не предложить подруге посидеть с ребенком, чтобы та могла просто час-полтора отдохнуть? Или придержать дверь соседке, потому что у нее тяжелые сумки?

Ощущение того, что вы сделали доброе дело, оказались полезными для других, благотворно влияет на вас: появляются целеустремленность, осознанность, чувство собственной значимости.

НЕ СТРЕМИТЬСЯ К ОДИНОЧЕСТВУ

Если в выходные вы стараетесь не подниматься с дивана и проводить время наедине с телевизором, ваш уровень счастья ниже, чем у тех, кто общается и встречается с друзьями. Ощущение связи с другими людьми, принадлежности к обществу делает нас счастливыми - уверены психологи, и это подтверждают ученые.

Интересное исследование проводили в США. Длилось оно 75 лет, результаты опубликованы на сайте Гарвардского университета. Социальные связи не только влияют на уровень счастья, но и на здоровье человека - к таким выводам пришли ученые. Оказывается, те, кто поддерживает доверительные отношения с другими людьми и проводит время в обществе, живут дольше и менее подвержены различным заболеваниям. Конечно, это не означает, что вы должны появляться на всех вечеринках и встречах, если у вас нет желания выходить в свет. Но раз в неделю попробуйте сделать исключение и пригласить подругу в кино или на

прогулку и проследите за своим эмоциональным состоянием. Возможно, это именно то, что вам было нужно.

НАХОДИТЬСЯ В «ПОТОКЕ»

Один из авторов позитивной психологии Михай Чиксентмихайи утверждает, что оставаться счастливым можно благодаря нахождению в «потоке». Что это за «поток», и как в него попасть? На самом деле все просто. Вы должны ощущать внутреннюю мотивацию и удовольствие от выполнения каких-либо действий - это позволит вам полностью слиться с работой и почувствовать счастье.

Подумайте, какое занятие заставляет забыть вас о времени, проблемах и других делах? Прекрасно, если это работа, которую вы выполняете каждый день. Если вы не чувствуете себя хорошо, скажем в офисе, найдите хобби, которое будет отвечать данным параметрам (танцы, вышивка, кулинария, йога и т.д.). Это и будет ваш «поток».

РАЗВИВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Хотите найти заветный ключик от счастья? Тогда научитесь работать со своими эмоциональными состояниями. По мнению специалистов, это намного важнее материального достатка, смены обстановки и отдыха для ощущения удовлетворенности собственной жизнью. Практикуйте осознанность, обращайте внимание на позитивные моменты, и вы научитесь радоваться мелочам, а значит, почувствуете себя счастливыми.

Доказано: негативные мысли влияют не только на наше настроение, но и на самооценку, самооценку. Так что, желательно не давать тоске взять над собой верх. Вы же не хотите чувствовать себя несчастными? Не отказывайтесь от работы с психологом, занятий медитацией. Любите вести дневник - ведите его, записывайте все, что происходит с вами, но особое внимание уделяйте положительным моментам. Со временем можно «натренировать» свой мозг не заикливаться на неприятностях и смотреть на мир в позитивном ключе, и ваш уровень счастья значительно повысится.

Для настроения

Мы часто задаемся вопросом: «Где же мое счастье? Когда оно объявится?» и забываем простую истину: счастье не приходит, зато приходит умение его видеть.

Вопросы, связанные с жизненной энергией, все больше и больше волнуют умы. Согласно науке биоэнергетике, на ее запасы, в том числе, влияет то, как обустроено пространство вокруг человека. Наша героиня Ирина прошла специализированный курс и применила новые знания в жизни.

ФОМА НЕВЕРУЮЩИЙ

«У моей лучшей подруги есть любимая присказка «Не по фэн-шуй», - говорит она каждый раз, когда что-то в жизни идет не по плану. Помню, как в начале нулевых все поголовно увлекались фэн-шуй, бегали с компасом по квартире и следили, чтобы изголовье кровати смотрело строго на северо-запад. Мне все это казалось пустой тратой времени. Поэтому, когда та самая подруга позвала меня на курсы по биоэнергетике, я сопротивлялась изо всех сил. Но нам дали скидку, а приятельница очень просила, поэтому я сдалась.

Биоэнергетика - это практика, которая учит управлять потоками энергии и использовать их себе во благо. Наш курс фокусировался на том, как правильно обустроить окружающее пространство. Мы занимались два месяца по выходным, слушали лекции, рассматривали картинку, выполняли практические задания. В качестве выпускной работы нужно было создать подробный план «оздоровления» квартиры.

Скажу честно, некоторые идеи показались мне сомнительными. Например, нам долго объясняли, какие именно комнатные растения нужны для успеха в карьере и личной жизни. Грубо говоря, заведи герань - найдешь мужа. На мой взгляд, подобные манипуляции могут сработать только в том случае, если вы сами в них верите. Но некоторые идеи были вполне здоровыми и сработали даже у такого скептика, как я.

ХЛАМУ - НЕТ!

С первых занятий нас учили, что любые позитивные изменения в жизни должны начинаться с генеральной уборки. Особое внимание следует уделить балкону и антресолям. Я начала с огромного шкафа с одеждой. Я обожаю ходить по магазинам, и у меня много вещей, которые я надевала пару раз, а потом они мне разонравились. Поэтому я выставила объявление в социальной сети. Мол, отдаю бесплатно, приходите и забирайте. И это объявление подарило мне очень важную встречу.

Почти всю одежду забрала девушка, которая оказалась в сложной жизненной ситуации - у нее погиб муж, она осталась одна с тре-



В школе нас учили: от перестановки мест слагаемых сумма не меняется. Но от расположения мебели может измениться не только интерьер, но и судьба!

ПЕРЕСТАВИТЬ МЕБЕЛЬ И... ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ

мя детьми. Все деньги уходили на малышня, поэтому мои наряды были ей в радость. Мы как-то сразу разговорились, попили чаю, поболтали за жизнь. А потом она позвонила брату и попросила его заехать за ней. Брат у нее оказался очень обаятельным мужчиной. Мы так усиленно переглядывались в прихожей, что моя новая знакомая предложила нам не терять времени даром и обменяться телефонами. С Андреем мы встречаемся уже два месяца. Кто-то скажет, что это счастливая случайность, но ведь сработало!

ИНТИМНЫЙ УГОЛОК

Еще одно ноу-хау для одиноких девушек: если хотите найти женское счастье, начните с обустройства своей кровати. Она обязательно должна быть двуспальной. Это своеобразный сигнал, который вы посылаете Вселенной: «Я готова разделить это ложе с достойным кавалером». Постель должна быть максимально красивой и удобной. Поэтому я купила себе новый ортопедический матрас и качественные подушки. Эффект получился неожиданным. У меня перестала болеть спина, я начала лучше спать и практически избавилась от головных болей. Такое чувство, будто началась новая жизнь. Даже окружающие заметили, что у

меня и походка стала легче, и выгляжу я свежее. Удобство и комфорт - вот два принципа биоэнергетики, которые стоит взять на вооружение.

ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Успехи на работе может символизировать любая вертикальная конструкция. В идеале, нужно соорудить лестницу. Только непонятно, зачем она нужна в типовых «двушках» и «трешках». Как пошутила моя подруга, «тем, у кого и так есть двухэтажные квартиры, никаких ритуалов для привлечения денег не требуется». Поэтому, я просто сделала на стене в кухне инсталляцию в виде лесенки. Каждое утро за завтраком пила чай и считала ступеньки. Потом начала думать более предметно: «Если я хочу получить повышение, каким должен быть мой первый шаг на этом пути? Что для этого нужно?» Так на ступеньках моей лестницы появились бумажки-стикеры с конкретными идеями. Затем я начала воплощать их в жизнь. Повышение пока не получила, но недавно у меня был разговор с шефом. Он хвалил меня за успехи и намекал, что если я и дальше буду работать в том же духе, то меня ждет большое будущее.

Курс по биоэнергетике многое изменил в моей жизни. Я по-прежнему считаю, что мы сами кузнецы своего счастья и цвет стен вряд ли может на что-то серьезно повлиять. Однако перемены в обстановке могут поменять самоощущение и настроение, а это ничуть не менее важно!»

Двуспальная кровать у одинокой девушки – сигнал Вселенной: «Я готова разделить свое ложе с достойным кавалером».

РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Взгляды наших героинь на воспитание детей не слишком похожи. Но каждая из них – отличная мама, у которой есть чему поучиться.

Дрю Бэрримор, актриса, режиссер
Дети: Олив (скоро 7 лет), Фрэнки (5 лет)



У Дрю, в сущности, не было детства. Даже домашних семейных фотографий в ее альбомах не найти. Как будто она росла на съемочных площадках и вечеринках. Мать использовала раннюю популярность дочери как пропуск в яркую голливудскую жизнь, а ее воспитание она доверила богемной тусовке. К тринадцати годам Дрю была уже алкоголичкой и наркоманкой. Неудивительно, что двум своим девочкам она теперь стремится отдавать максимум заботы и внимания. Разумеется, насколько это возможно для работающей одинокой мамы. С отцом Олив и Фрэнки, Уиллом Копелманом, она развелась.

Дрю часто приходится уезжать по делам. Чтобы как-то смягчить расставания с детьми, она придумала забавную игру: «Я обвожу кружком все дни, когда буду в отъезде, и прошу дочек обязательно перечеркивать их крестиком. Так они видят, что я могу отсутствовать, но непременно возвращаюсь».

«Я хочу вложить в головы дочерей мысль, что работа - это хорошо и нужно. Что это путь к исполнению любой их мечты»

Вера поздний ребенок, мама растила ее без поддержки в очень трудное для страны время, отказываясь от многих собственных «хочу». И это, безусловно, заслуживает уважения, вот только... «Классическая история: все, что я не успела, сделаешь ты, все, что со мной не случилось, должно быть у тебя», - рассказывает Полозкова. Завышенные ожидания давили на плечи девочки и, к сожалению, надолго испортили их отношения с мамой. Поэтому сейчас, воспитывая двух мальчишек, Вера старается обходиться без жертв. Она ездит с гостерольными турами по стране и за рубеж, много путешествует, встречается с друзьями. Парни, сразу оба или по очереди, колесят с ней или остаются дома под присмотром родных. «Кроме вас, детям не у кого научиться быть счастливыми», - убеждена Полозкова. И пусть лучше самым ярким детским воспоминанием у них останутся беззаботные прыжки с родителями на батуте, а не унылые посещения крайне важных кружков.

Вера Полозкова, поэтесса
Дети: Федор (4 года), Савва (1 год)



«Надо удержаться от соблазна как-то страшно жертвовать и совершать подвиги ради детей - они потом за это платят чудовищную цену»

**Этери Тутберидзе,
тренер по фигурному
катанию**

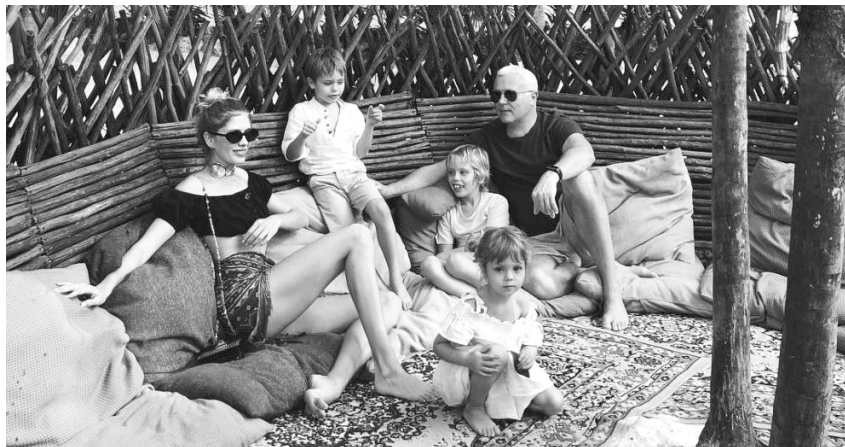
Дочь Диана (16 лет)

В вопросах воспитания «ледяная королева» предпочитает идти против течения. «Любой родитель, любящий своего ребенка, наверное, будет требовать, чтобы он хорошо учился, - говорит Тутберидзе. - Значит, он жесткий? Или это просто человек, который занимается ребенком? А если ничего не требовать, то родитель мягкий? Нет. Это лентяй, который не хочет выполнять функции воспитателя». Главное, чтобы за строгостью стояло не самодурство («Я права просто потому, что я мать»), а соображения истинной заботы.

У дочери Этери Дианы Дэвис серьезная степень тугоухости, при таком недуге координация движений сильно отличается от обычной. Вот почему Тутберидзе однажды настояла, чтобы юная фигуристка-одиночница перешла в танцы на льду. «У меня сердце кровью обливалось, когда дочь умоляла: «Не отдавай меня в танцы», - вспоминает Этери. - Но я-то понимала, что не в праве рисковать ее здоровьем». Но как бы жестко ты ни вел себя с ребенком, считает Тутберидзе, важно, чтобы к себе ты был точно также строг. Она за справедли-



**«Если ребенку нельзя
ужинать, то и родители не
должны, пока он не лег спать»**



Елена Перминова, модель Дети: Никита (10 лет), Егор (8 лет), Арина (5 лет)

Лена и ее муж предприниматель Александр Лебедев - довольно строгие родители. Во всяком случае, их дети живут по четкому расписанию. Помимо учебы в школе, сыновья занимаются плаванием, борьбой, футболом, шахматами и изучают языки, дочка ходит в развивающие кружки и на гимнастику. Компенсация за такую нагрузку - безраздельное мамино внимание: разговоры по душам,

обсуждение планов, совместное приготовление еды, прогулки. Доставка мальчиков в школу и контроль за выполнением домашних заданий - тоже ее обязанность. «Когда вижу, что все, конец, они так устали, что даже не понимают, чего я от них хочу, говорю: «Давай я!» И пишу коряво, под детский почерк, лишь бы выручить», - признается Перминова. Непедагогично, но так понятно!

«Есть более серьезные вещи, чем мое настроение.

Когда ты кормишь грудью, просто встаешь в три часа ночи и делаешь это. Беспрекословно»

ПИНК, певица. Дети: Уиллоу Сейдж (8 лет), Джеймсон Мун (2 года)

Вряд ли кто-то ждет от «исчадия» - собственное выражение Пинк - сентиментальных рассуждений о детях, хотя певица утверждает, что материнство смягчило ее взгляды на жизнь. Она не теоретик, а вечно сомневающийся практик, которого, тем не менее, уже окрестили символом вменяемого родительства. После рождения малыша Джеймсона Пинк закатила вечеринку в честь дочки Уиллоу, чтобы та не чувствовала себя обделенной вниманием и легко привыкла к статусу старшей сестры. Когда шестилетняя девочка печально сообщила матери, что похожа на мальчика, та сначала не нашлась, что ответить. А потом села за компьютер и соорудила для дочери презентацию, где собрала всех знаменитостей с далекой от стандартов внешностью. «Нет ничего плохого в том, чтобы быть такой, какая ты есть», - убеждает дочь артистка. И знает, о чем говорит, ведь только ленивый не упрекал Пинк в мужеподобии.



«Чем старше дочка, тем меньше я понимаю, как ее воспитывать. Позволить ей быть дерзкой, потому что я хочу, чтобы она была сильной? Но куда же тогда вложить нежность и доброту?»

Из нашей почты

ДЭВИД ЛИНЧ ПОЛУЧИТ ПОЧЕТНЫЙ «ОСКАР»

Американская киноакадемия объявила обладателей почетных «Оскаров» 2019 года, церемония вручения наград состоится 27 октября, сообщается на сайте академии.

Лауреатом почетной премии стал режиссер «Твин Пикса», «Синего бархата», «Малхолланд драйв» и других лент Дэвид Линч, в свое время отмеченный несколькими номинациями на премию Американской киноакадемии, но так и не получивший «Оскар».



Награды также будут удостоены американский актер индейского происхождения Уэс Стюди, игравший в фильмах «Последний из мо-

гикан», «Танцующий с волками», «Аватар», и Лина Вертмюллер, первая женщина, получившая «оскаровскую» номинацию за лучшую режиссуру за фильм «Паскуалино “Семь красоток”» в 1975 году.

Почетную премию им. Джина Хершолта за выдающийся гуманитарный вклад в этом году получит актриса Джина Дэвис, лауреат премии «Оскар» за работу в ленте «Туррист поневоле», на протяжении многих лет борющаяся за равные права женщин.

ИРИНА ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕР РАССТАЛИСЬ



Информацию о расставании одной из самых красивых пар Голливуда подтвердил журнал «People» - официальный представитель модели и актера. Они разошлись друзьями и теперь вместе решают вопрос опеки над дочерью, говорится в сообщении.

Слухи о том, что у Брэдли и Ирины проблемы в

отношениях, появились несколько месяцев назад, но пара никак их не комментировала и продолжала появляться вместе на мероприятиях и прогулках с дочкой. Недавно СМИ сообщили о том, что актер переехал к другу.

Напомним, супермодель и актер были вместе с 2015-го. Два года назад у них родилась дочь Лея.

ПРИЯНКА ЧОПРА И СОФИ ТЕРНЕР ПОДДЕРЖАЛИ СВОИХ МУЖЕЙ



Солисты группы Jonas Brothers представили документальный фильм «В погоне за счастьем».

В Лос-Анджелесе состоялась премьера документального фильма «В погоне за счастьем», в котором солисты трио Jonas Brothers - Кевин, Джо и Ник Джонас - показывают, как готовились к выпуску своего шестого альбома. Компанию главным виновникам торжества на красной дорожке составили их вторые половинки, которые также активно участвовали в создании картины - Софи Тернер, Приян-



ка Чопра и Даниэль Джонас.

В этом году братья Джонас воссоединились после шестилетней паузы. Вернулись Jonas Brothers громко - выпустив песню Sucker, моментально взлетевшую на вершины чартов, и клип на нее. В нем снялись вторые половинки братьев - Приянка Чопра, Софи Тернер и Даниэль Джонас. В клипе герои всячески высмеивают аристократию: купаются в ванной с шампанским, гуляют с десятками корги, устраивают безумные чаепития и носят сумасшедшие наряды.

СКОНЧАЛСЯ ШЕСТИКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ «ГРЭММИ» DR. JOHN

Американский музыкант Малколм Джон Ребеннэк-младший, выступавший под псевдонимом Dr. John, скончался на 78-м году жизни. Информация об этом появилась в его Twitter-аккаунте.


В посте, опубликованном его родственниками, сообщается, что Dr. John умер на рассвете от сердечного приступа. Семья благодарит всех, кто работал с музыкантом, и просит проявить



уважение к частной жизни артиста.

Dr. John перестал выходить на сцену еще в 2017 году. Однако за свою музыкальную карьеру, начавшуюся в 1968 году с выпуска альбома Gris Gris, исполнитель получил шесть премий «Грэмми». Известность и коммерческий успех Dr. John принесла пластинка In the Right Place, выпущенная в 1973 году.

Ваш любимый сканворд



1

Сосуд Дьюара

						Сырье для лепки				Род загадки
	Группа волков			Шоссе		Жилье оленевода		Раздел книги		Каприз
	Головное			Комок кофе		Водная трава		Потребность		Чело
					Пращур					
1	Братья-авиаторы		"Грозовой газ"					Холодная птица		
Тригоном. функция	Резкий возглас		Сторона света		Опустолога	"Человек... Уэллс"		Земноводное		
								Бренность		
Савелий... актер		Кафтан крестьянина		Двойник Одилли						
							Инд. наемники	Монастырь		
Пальмовый орех		Кантата		Соед. кислорода						
"Родич" дрофы						Единица силы				
	Звено гусеницы		Экипаж в Лондоне	Мини-фильм				Хронос		
				Муз. лад		Отелло				
	Скорость					Конный воин				
	Состояние воды			Лезвие с ручкой	Нефрит	Поднятие штанги		Дурра, гаоляя		...Булычев
			Пояс для кино			Детская игра				Поэт. ударение
	Хвойное дерево			Ед. дозы излуч.				Вскрик		
			"Сын" эсперанто			Соло в опере		...-Накс, казна США		

На медкомиссии в военкомате врач спрашивает призывника:

- Фамилия?
- Ослов.
- Инициалы?
- И-А, И-А.

●

В магазине мужчина покупает удочку. Одну посмотрел, другую. Перебрал все, что было, но никак не выберет что-нибудь подходящее. Утомленный продавец:

- Послушайте, может, вы лучше рыбой возьмете?



БЕС ОТПУСКА, или Самые частые ошибки, которые портят все

Мы не властны над дождем, комарами и хитом «Боже, какой мужчина!», звучащим из каждой вафельницы. Но есть обстоятельства, на которые можно повлиять - и наконец-то провести лето так, как всегда мечталось.

1. БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ

«Я хочу, чтобы все было идеально!» - говорит героиня мультфильма, устраивая праздник для сестры. Конечно, за этим следует ряд забавных недоразумений и мини-катастроф. И в жизни так случается: чем больше надежд мы возлагаем на эти волшебные отпускные две недели, тем сильнее расстраивают отступление от плана. Ведь они не вписываются в готовую красивую картинку. На ней дети весело строят замки на пляже, с хохотом съезжают с горок, а не кидаются песком, не устраивают безобразную сцену в аэропорту и не цепляют ротавирус в последний день. Вы в мечтах романтично завтракаете с мужем на летней веранде круасанами и кофе, а не ругаетесь в очереди за яичницей («Я же говорила, надо брать другой отель!»). В общем, спасет здесь только правильный настрой и умение не реагировать на досадные мелочи - их не избежать. И ни в коем случае не нужно относиться к поездке как к

принудительной семейной терапии. Отпуск может как сблизить вас всех, так и рассорить еще больше, обострив все имеющиеся противоречия. Но, возможно, их как раз давно нужно было разрешить?

2. НАКАТАННАЯ КОЛЕЯ

В июне мы снимаем эту дачу на море на десять дней. С собой обязательно берем семью Катанянов и мультиварку - чтобы не тратить время на готовку. Все вместе (кроме мультиварки) ездим известными маршрутами по знакомым местам из давно составленного списка. Традиции - вещь хорошая, но ровно до тех пор, пока не превращают жизнь в рутину и день сурка. В привычных условиях мы неосознанно действуем по старым схемам и потому начинаем скучать. Специалисты считают, что взрослым людям во время отдыха полезно выпускать на волю своего внутреннего Ребенка, вести себя спонтанно, исследовать мир и открывать новое. Может, рискнуть и снять отель в Анталье - дней на одиннадцать?

3. СТАРЫЕ НОВЫЕ ДРУЗЬЯ

Дружить много лет и разругаться на отдыхе - распространенный

сценарий. В поездках люди раскрываются самым неожиданным образом. Например, сюрпризом может стать несовпадение биоритмов: жаворонок искренне не поймет, почему сова отказывается встречать рассвет и пропускает завтраки. Отношение к деньгам тоже бывает разным: две семьи сняли одну квартиру и решили готовить по очереди. Только у Ивановых культ здорового питания и экономии, а Забиякины ворочают нос от гречки и норовят заказать на ужин пиццу с артишоками и трюфельным маслом. Отравить отдых могут и педагогические прения: давать ли детям планшет на пляж, заставлять ли заниматься английским и покупать ли мороженое после обеда. Если вы раньше не отдыхали вместе, лучше для начала провести пару дней в ближайшем санатории. Это поможет понять, что вас ожидает на длинной дистанции. И, конечно, в отпуске у каждого должна быть определенная доля свободы, иначе он быстро превратится в ад.

4. РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСЫ

Ладно, о Забиякиных можно забыть, пусть едят свою пиццу дома. Но как быть с собственной семьей? Хорошо, когда вы с мужем, не сговариваясь, выбираете одни и те же экскурсии или вместе саботируете их, не желая вылезать из гамаков.

Но что делать, если вам хочется покоя, а ему - драйва? Прибавьте к этому детей с разными запросами, и отдых можно считать удавшимся. Тайных рецептов здесь нет, и уж точно не стоит надеяться, что кто-то внезапно полюбит пешие прогулки по росе или без всяких на то предпосылок испытает неожиданный катарсис перед картиной «Зеленая

Болезнь тема

Повышенная температура, усталость, расстройство желудка - мы привыкли списывать эти неприятности на акклиматизацию, на непривычную воду и еду. А вот психологи из Нидерландов пришли к неожиданному выводу. По их мнению, подобный отпускной синдром свойственен трудоголкам и перфекционистам. Они никак не могут разрешить себе шезлонг и пляж: работа стоит! Чувство вины и последующий стресс вызывают дискомфорт. А по возвращении все недуги как рукой снимает - наконец-то можно снова впрячься и устоять на благо компании.

Как правило, расслабление приходит только на четвертый день отдыха

Люди, которые регулярно ездят отдыхать, живут дольше завязанных трудоголиков. И, наверное, веселее

полоса». Остается только принимать и любить домочадцев как есть и придумать такой отдых где всем найдется занятие (и детская комната!).

5. ВАША РАБОТА

...точнее, неспособность о ней забыть, готовность всегда быть на связи, отвечать на письма и доделывать, доделывать. Чем сложнее держаться подальше от корпоративной почты и мессенджеров, тем важнее все-таки на это решиться. Если совсем отложить гаджеты не получается, выделите и обозначьте коллегам час (один, не пять), когда вы будете проверять их сообщения. Ну или сдавайте билеты и разбейте палатку прямо в офисе - вдруг вопрос будет такой срочный, что даже написать не успеют?

5. ЖЕНСКАЯ ЭКОНОМИКА

Хороший отпуск далеко не всегда предполагает поездку на Сейшелы бизнес-классом. А вот сочетание роскоши с очень ограниченным бюджетом чаще всего оборачивается провалом. Две недели в дорогом отеле без питания, бутерброд и чипсы вместо ужина, автобус вместо такси и никаких музеев, потому что на билеты не хватает, - испытание для самых стойких. Кроме того, в поездке как нигде велик риск непредвиденных расходов. Поэтому, перед тем, как выбирать тур, реально оцените свои финансы и силы. И силу воли в том числе.

7. ЖЕЛАНИЕ ВСЕ ФИКСИРОВАТЬ И ТРАНСЛИРОВАТЬ

Сделать видео скачущих в море дельфинов, наложить звук и отпра-

Опять одна

Раздельный отпуск супругов часто воспринимается как некий вызов. Когда один вынужден работать, а второй едет на море с детьми, это понятно. Но вариант «дети в лагере, муж в Турции с друзьями, жена в Италии с подругами» вызывает вопросы. Зря: если никто не обижен и всем комфортно, семья вне опасности. Более того, у каждого есть возможность лучше почувствовать себя, свои потребности, собственную ценность и целостность. И - соскучиться.

вить родителям - пусть порадуются. Сфотографировать барселонского мима, на скорую руку обработать и выложить в соцсеть. И ответить на парочку комментариев парочкой эмодзи. И панораму, конечно, снять - вон какая красота вокруг, надо сохранить на память! (Смайлик с сердечками.) Между тем, многочисленные эксперименты показывают - лучше всего мы запоминаем как раз то, что видим своими глазами напрямую, не через объективы смартфонов и фотоаппаратов. И, положив руку на сердечко, как часто вы пересматриваете 154 ролика и 865 фото из прошлой поездки? (Ехидный смайлик.)

8. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Да, тот самый, легендарный, который всем советуют на тренингах «Просто сделай это». Превратить отпуск в финал «Последнего героя» - так себе идея. Хочется тишины и покоя, а еще укачивает в транспорте? Не-е-ет, надо брать автобусный тур «Пятнадцать столиц за пять дней». Совсем не знаете английского? Выбирайте отель, где нет русскоговорящего персонала и ни одной понятной вывески - сразу выучите язык. Мало того, что вы не отдохнете, так еще и очередной раз почувствуете себя неудачником и слабаком. Да и вообще, по мнению ученых, слишком напряженная обстановка не способствует отдыху. Единственный плюс - потерянные авиакомпании чемоданы и дикий джетлаг в итоге запоминаются лучше, чем красивые закаты.

9. ПЛАНЫ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Спать, есть, лежать на пляже - именно так выглядит рай для всех,

Хуже не будет

Все предусмотреть невозможно, но запасной план в отпуске не повредит. Самая типичная из подстерегающих опасностей - плохая погода. Слишком жарко и сухо, аномально холодно и дождливо - и вот уже прогулки, экскурсии, купание в море и бассейне не в радость. Продумайте заранее, чем вы сможете развлечь себя и детей в такой ситуации. Составьте список мест, в которых можно побывать, разберитесь с транспортом и арендой авто, запаситесь фильмами, книгами и играми. Возможно, продумывание этой части отпуска так увлечет, что даже в хорошую погоду вам пригодится пара пунктов.

кто очень сильно устал за год. Но блаженное безделье утомляет еще больше. Все дело в гормонах стресса - двигательная активность помогает сжигать их куда быстрее, чем задумчивый подсчет песчинок. Так что лучше включить в программу что-то активное и бодрое.

10. РЕЗКАЯ СМЕНА ОБСТАНОВКИ

Корабли и балы не должны соседствовать. Работать буквально до самого отлета и приступить к делам назавтра после возвращения - лучший способ обнулить эффект от отдыха. В идеале, к отпуску следует готовиться несколько дней, постепенно закрывая все дела, а после него хорошо хотя бы пару суток уделить адаптации дома. Разложить по полкам хамон и сыр, настроиться на рабочий темп или просто выспаться.

15% граждан выбирают для отпуска бархатный сезон





МАТЬ И МАЧЕХА

Если вы любите мужчину, то, по идее, должны полюбить и его детей. Что же делать, когда, несмотря на искренние старания, нормально общаться с ребенком не получается?

Мы живем, постоянно наблюдая чьи-то отношения - мужей и жен, родителей и детей, беспокойных соседей по очереди. Случись что, мы примерно понимаем, как действовать. Но вот роль мачехи представляем довольно туманно. Знаем только, что в сказках эта женщина всегда была готова подарить падчерице отравленное яблоко и отправить в зимний лес за подснежниками. Но все-таки в нашем гуманистическом мире хотелось бы иметь более адекватные ориентиры. Сфера эта, мягко говоря, непростая, проблем возникает много. Вот самые частые из них.

«БОЮСЬ, ЧТО Я НЕ СМОГУ ПОЛЮБИТЬ ЕГО ДЕТЕЙ»

Начнем с того, что вы и не обязаны любить тех, кто дорог вашему мужу. Разрешите себе это, и дышать сразу станет значительно проще. На самом деле ваша задача как умного взрослого человека вовсе не в том, чтобы любыми путями пытаться сблизиться с сыном или дочкой мужа. Все, что от вас требуется, - это не выказывать активной

неприязни или нелюбви. Только и всего.

В жизни ребенка могут быть педагоги и старшие друзья, которые не любят его в прямом смысле слова, но держатся так, что рядом с ними он чувствует себя уютно и безопасно. Берите пример. Уважайте ребенка, терпимо относитесь к тому, что он другой, признавайте его право быть самим собой - словом, общайтесь так, как общались бы даже с малознакомым человеком. И всем будет хорошо. Не важно, есть ли в жизни детей мама или нет, для любви у них всегда остается отец. А ваша дружба и поддержка - чудесный бонус.

«Я ЯВНО НЕ НРАВЛЮСЬ РЕБЕНКУ»

Отторжение может быть связано вовсе не с вашими личностными качествами. Возможно, ребенку тяжело переносить саму концепцию мачехи, больно видеть, что отец живет не с мамой. И, если дело не в вас, значит, активные попытки понравиться вряд ли сработают. Вероятно, ребенку просто нужно время, чтобы адаптироваться к новым обстоятельствам. И немного папиного участия, твердости, таких, например, слов: «Малыш, я тебя люблю точно так же, как и раньше. Но я взрослый человек, и решения

44% взрослых, которые выросли с отчимом, называют его папой. У мачех показатели куда скромнее – мамами их считают только 17%

принимаю сам, даже если тебе они не всегда понятны». При этом важно не заставлять ребенка полюбить вас и признать, что у него есть право на свои чувства - ревность, обиду, злость и т.д. Именно эти два фактора: ваша совместная с мужем позиция и спокойное отношение к детским эмоциям, постепенно научат ребенка понимать и принимать других, в том числе и вас.

«ОН ВЕДЕТ СЕБЯ УЖАСНО, А Я НЕ ЗНАЮ, ИМЕЮ ЛИ ПРАВО ЕГО ВОСПИТЫВАТЬ»

Если период адаптации вроде бы прошел, а враждебность никуда не делась, не нужно пытаться изо всех сил пробить броню. Не играйте в нежного друга и не затевайте нарочито душевные разговоры - скорее всего, это только отпугнет ребенка.

Зато можно сказать: «Я понимаю, что ты меня не любишь. И не обязан. Я не претендую на роль твоей мамы. Но я жена твоего отца, и было бы здорово поддерживать в этом доме мир. Мы можем и дальше воевать или попробовать жить так, чтобы всем было комфортно».

Ребенок имеет право сердиться. Хамить - нет. Ведь если чужой малыш побежит на вас с палкой, вряд

Универсальный совет

Конечно, каждая «сложносочиненная» семья индивидуальна. Развитие ситуации, как и способы взаимодействия в ней, зависят от многих факторов. Есть у вас свои дети или нет? Живет ли ребенок мужа в вашей семье или просто приходит в гости? Участвует ли родная мама в его жизни? Насколько болезненным был развод? Планируете ли вы общих детей? Все эти варианты могут сочетаться десятками разных способов, поэтому рецепта идеальных отношений не существует. А вот правило есть: к каждому участнику этого многоугольника нужно относиться снисходительно. Включая себя («Прошло два месяца, а девочка Маша меня так и не любила, я плохая!»). Если дать друг другу немного времени и шанс на принятие, вероятно, жизнь потихоньку наладится.

Около трети детей живут с родителем, который вступил во второй брак

ли вы будете настаивать, чтобы он срочно пересмотрел свои взгляды и полюбил вас как родную. Но и ударить себя не дадите. С детьми мужа работает точно такой же принцип. Останавливайте ребенка, если его действия вас задевают. И не вмешивайтесь, если он не покушается на ваши здоровье и границы. Но для того, чтобы это работало, важно искренне признавать за ребенком право на свободу. Оно есть не только у вас, но и у него.

«МУЖ РАСТИТ ИЗБАЛОВАННОГО МОНСТРА»

Этот мужчина вас, конечно, любит, но его отношения с ребенком определенно делятся несколько дольше, чем с вами. Поэтому нужно набраться терпения и подождать, пока система перестроится и все займут отведенные им места. Хороший вариант - четко осознать, где пролегают личностные границы каждого члена семьи. Когда мальчик топчется в грязных кроссовках по гостиной, это вас касается. Когда девочка без спроса лезет в вашу косметичку - это нарушение вашего личного пространства. А если ребенок вместо уроков с позволения папы смотрит дурные сериалы, то это их зона ответственности. Проще говоря, совсем не ваше дело.

Да, конечно, вы хотите как лучше. Но прежде, чем вмешиваться, убедитесь, что не пытаетесь доказать всем, какой вы - в отличие от родного отца - потрясающий родитель. Важно также, чтобы вы не просто раздражались на ребенка, а правда хотели ему помочь и желали счастья. Нам легче принимать критику, если мы слышим не «Ты плохой, стань нормальным», а «Ты и так хорош и можешь стать еще лучше». Поэтому, в разговорах с мужем уточняйте, что вы не осуждаете ребенка или его родителей, а делитесь мыслями о том, как усовершенствовать вашу общую жизнь. И имейте в виду, что любимому может понадобиться время, чтобы поверить в искренность ваших намерений.

«РОДНАЯ МАМА ВОСПИТЫВАЕТ РЕБЕНКА НЕПРАВИЛЬНО»

Мир полон людей, чьи взгляды

Дети чаще тянутся к новой жене папы, если она не ведет себя как вторая мама. Чем меньше вы пытаетесь подружиться с ребенком, тем сильнее он сам этого хочет

Согласно соцопросам, детям гораздо легче строить отношения с отчимом, чем с мачехами

нам не близки. Иногда даже друзья говорят что-то прямо противоположное тому, что кажется правильным вам. Одни не отпускают детей в поездки с классом, другие принципиально не покупают смартфоны, третьи, наоборот, сорят деньгами и очевидно балуют. Обычно мы реагируем на это спокойно, потому что заняты собственной жизнью. Если отношения ребенка с его мамой стали для вас острой или даже болезненной темой, спросите себя: «Не пытаюсь ли я стать ему лучшей матерью, чем она? А если да, то зачем? Достаточно ли уверенно я чувствую себя рядом с мужем? Нет ли у меня желания ему что-то доказать?» Хороший вариант - посмотреть в сторону отношений с любимым и усилием воли уйти от соперничества с его бывшей. Он уже выбрал вас. Да и ребенку вряд ли нужна дополнительная, более идеальная мама. Просто ведите себя с ним естественно. А если в ситуации, когда ему понадобится помощь, вы останетесь рядом и поддержите его - будет просто отлично.

«МНЕ ТРУДНО ПРОВОДИТЬ С НИМИ МНОГО ВРЕМЕНИ»

Вы выбрали в спутники мужчину, у которого есть дети. Это значит, что теперь они - часть вашей жизни. Но именно часть! Иногда быть спокойным беззлобным человеком - достаточно. И не нужно требовать от себя психологических подвигов и посвящать все время налаживанию отношений. Уметь просто промолчать, не высмеять, не осудить - уже огромное благо. Полное погружение не обязательно, порой можно занять нейтральную позицию и наблюдать издалека.

Вы имеете право не быть аниматором, не придумывать подробных планов и не участвовать в каждой встрече отца с ребенком. Более того, им даже полезно периодически ходить куда-то вдвоем.

Вам с мужем, кстати, тоже. Как и любым другим родителям, вам важно проводить время без детей. И если в психологии существует понятие «достаточно хорошая мать», которое помогает сбросить большую порцию переживаний, то и мачеха вполне может примерить его на себя.

Катрин Джокло, гештальт-терапевт, соавтор Школы любящих родителей.

Это работает!

АЛИСА, 38 ЛЕТ:

«Когда сын моего мужа превращался в подростка, он бесил меня каждым движением - ничего не могла с собой поделать и очень себя ругала. А потом наша общая дочка начала бросать белый пуховик на пол прихожей, есть булки в кровати, засыпая все крошками, целыми днями лайкать глупые картинки в соцсетях. Я снова злилась. И тогда вдруг поняла, что Андрей раздражал меня не потому, что он не мой родной сын, а потому что вел себя неприятно. После этого я расслабилась, перестала считать себя мачехой-монстром, и мои отношения с Андреем наладились».

АННА, 42 ГОДА:

«У меня нет своих детей, а вот у мужа двое. И мне страшно не нравилось, что они растут как бурьян, для них культурное развлечение - пойти поесть гамбургеров. А я же не была ослеплена любовью, как муж, я точно знала, что детей надо воспитывать иначе. Заводилась, приставала к супругу с многочасовыми разговорами. А потом взялась получать второе образование, еле успевала, тогда же меня повысили на работе. И на фоне этой круговерти недостатки мужниных дочек стали неважными, я оставила всех в покое и обнаружила много интересного. Увидела, что девочки любят читать, а старшая еще и отлично разбирается в физике. Так понемногу мы и сблизились, понравились друг другу!»

ЕЛЕНА, 36 ЛЕТ:

«Мы копили на квартиру и очень сэкономили. Муж иногда даже не обедал на работе, но при этом мог подарить сыну дорогую приставку. Я злилась на то, что у мальчика непомерные запросы, мы с мужем чуть не развелись и пошли к семейным терапевтам. В процессе вскрылось, что любимый винит себя за то, что его сыну пришлось пережить развод родителей. В итоге, и муж научился отслеживать ситуации, в которых действует из-за чувства вины, и мне стало легче не злиться, в том числе и на его ребенка».



Как понравиться собеседнику?

Милая «Подруга»! Я получила повышение по службе: теперь в мои обязанности входит общение с людьми уже на другом уровне. Переживаю, что не смогу найти к ним подход. Подскажите, как расположить к себе человека?

Марина Клочкова.

ПОДРУГА: Впечатление о человеке начинает складываться тогда, когда собеседник впервые его видит. Убедитесь, что ваш внешний вид соответствует обстановке. Всегда встречайте коллегу или начальника с улыбкой, показывая свое расположение к нему. Заранее узнайте имя и отчество перед тем, как обратиться к собеседнику. Еще Дейл Карнеги говорил: «Собственное имя - самый сладкий звук для любого человека».

На работе будьте предельно компетентны во всех вопросах, которые обсуждаете. Покажите свой профессионализм, чтобы ваш визави понял: он не зря теряет время, рядом с ним - человек своего дела. Помните о том, что каждый любит, когда его слушают. Поэтому

искренне интересуйтесь тем, о чем рассказывает вам собеседник.

Часто психологи советуют укреплять деловое общение уместными комплиментами. Конечно, не стоит говорить коллеге, что на ней хорошо сидит платье, если вы не близкие друзья. Но упомянуть о том, как приятно работать с компетентным сотрудником, который все выполняет в срок, можно и даже нужно!

Не нагружайте никого собственными проблемами, не относящимися к работе, не переадресовывайте обязательства, которые закреплены за вами. Ваш коллега, клиент или босс должен чувствовать, что вы облегчаете его жизнь, а не осложняете. Тогда он будет стремиться к укреплению этой связи.

Муж на мне экономит!

Милая «Подруга»! Мой супруг для себя ничего не жалеет! А вот на мне экономит. И это при том, что я редко о чем-то прошу, в основном, все покупаю себе сама. Что это - патологическая жадность?

Ангелина.

ПОДРУГА: Есть патологически жадные индивиды, которые экономят не только на окружающих, но и на себе. А еще - те, кто не жалеют ничего для себя, но жалеют для других. Ваш супруг - яркий представитель второго типа. Но почему так получилось? Вы, по всей видимости, слишком долго демонстрировали ему, что вам ничего не нужно. Не удивлюсь, если вы привыкли скидываться на все пополам, давать мужу в долг, преподносить ему дорогие подарки. Сами же от него ничего не ждете, не просите, а если

и получаете, то чувствуете, что сильно обязаны благоверному.

Срочно исправляйте ситуацию! Перестаньте экономить на себе, не бойтесь просить у мужа на собственные нужды, озвучивайте свои потребности, любите себя! В то же время поощряйте супруга за все, что он для вас делает. Подарил цветы? «Дорогой, ты у меня самый лучший». Купил кольцо, о котором вы давно мечтали? А вы ему в ответ романтический ужин. Постепенно он поймет, что вам нужно больше, вы этого заслуживаете!

Если ребенок закатывает истерики

Милая «Подруга»! Мой пятилетний сын постоянно устраивает истерики в общественных местах - в торговых центрах, магазинах, в гостях. Я и кричу на него, и наказываю - ничего не помогает! Что мне делать?

А. Куляшова.

ПОДРУГА: Первое, что нужно выяснить во время любой детской истерики, - не вызвана ли она объективной причиной. У малыша может что-то болеть, ему может быть некомфортно, страшно. Если все в порядке и истерика - просто эмоциональный выплеск, самое главное для мамы не заводится самой. Крича, ругаясь, вы усугубляете ситуацию.

Для начала попробуйте успокоить малыша при помощи тактильного контакта. Лучший вариант - крепкое объятие, которое подсознательно говорит «я с тобой, все хорошо, я тебя принимаю». Далее можно аккуратно пообщаться с ребенком. Говорите тихо, почти шепотом, медленно, делая паузы. Задайте ребенку вопросы: «Почему ты плачешь?», «Что тебе не нравится?», «Чем я могу тебе помочь?». Выслушайте его. И последнее - постарайтесь отвлечь малыша. Например, если он плачет из-за того, что ему нельзя пойти на взрослый аттракцион в парке, предложите отправиться на детский, но не менее интересный.

Интересный вопрос

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТАДНОЕ ЧУВСТВО?

Стадное чувство неспроста получило свое название. Люди, идущие за толпой, туда же, куда и все, очень похожи на стадо животных. Овцы, например, повинаясь инстинкту, всегда следуют друг за другом. Животным это очень помогает: в одиночку выжить труднее.

В человеческой среде для стадного чувства непременно нужен лидер - тот, кто поведет за собой других. Лидеров в разы меньше, чем ведомых людей потому, что всегда сложнее задавать путь, чем следовать ему. Зачастую люди поступают «как все» потому, что им важно отнестись к какой-то группе, быть принятыми, не отвергнутыми. Это одна из основных биологических потребностей.

Несмотря на то что шансы выиграть в лотерею очень малы, согласно социальному опросу, 15% соотечественников регулярно испытывают свою удачу. Статистика выигрышей такова: в среднем доход победителя составляет 10-15 лари. Однако многие все равно надеются выиграть крупную сумму. И потому готовы поверить в любую сказку, которую сочинят мошенники.

«ПЗВОНИ МНЕ, ПЗВОНИ»

Вам звонят и сообщают, что вы стали победителем лотереи или розыгрыша. Затем вас просят перезвонить через некоторое время по этому номеру, чтобы подтвердить выигрыш. Другой вариант развития событий - вам приходит сообщение на мобильник: «Поздравляем! Вы выиграли такую-то сумму! Для подтверждения приза перезвоните по номеру...» Вы дозваниваетесь, вас долго поздравляют, спрашивают ваши данные для отчетности. А после разговора с вашего мобильного счета списывается крупная сумма денег. И никакого выигрыша вы, естественно, не получаете.

ВАМ ПИСЬМО

Утром, проверяя электронную почту, вы замечаете письмо от организатора розыгрыша в социальных сетях. В письме вас настойчиво просят заполнить анкету на определенном сайте, иначе выигрыша вам не видать. Вы переходите по ссылке с надеждой на приз, заполняете все поля в личном кабинете и нажимаете иконку «сохранить». Теперь ваши личные данные попали в руки мошенников, и они получили доступ ко всем вашим паролям и счетам. Этот способ мошенничества называется фишинг. Как использовать эти данные - они решат сами, но вряд ли это будет на благо вам.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КОШЕЛЕК

Еще одна популярная схема «развода» в Интернете. Вам пишет в социальной сети приятный незнакомец и предлагает заработать. Для этого нужно всего лишь положить небольшую сумму на некий электронный кошелек. И через некоторое время можно вывести оттуда сумму в два раза больше. В первый раз это действительно работает. Усыпив бдительность пользователя, мошенники ждут, пока он переведет на электронный

Обещание стопроцентной победы – это стопроцентный обман!



ЛОТЕРЕИ И РОЗЫГРЫШИ Верить или нет?

Деньги с неба, большой куш... Многие мечтают стать победителем лотереи или розыгрыша. Этим пользуются мошенники: придумывают новые схемы обмана. Как не попасться на удочку?

кошелек большие деньги. И вот тогда их удвоить уже не получится. Впрочем, как и вывести свои накопления оттуда.

«ПОМОГУ ВЫИГРАТЬ ДЕНЬГИ»

Мошенник создает в социальной сети страничку под именем известного победителя лотереи. А затем начинает писать другим пользователям, предлагает помощь: «Я победитель лотереи и знаю, как это работает. Если хотите, я помогу вам выиграть миллион». Правда, такая консультация стоит немалых денег. Но поскольку на кону миллион, некоторые соглашаются потратиться. А зря!

• Иногда мошенник представляется организатором лотереи в вашем городе. Его цель - создать у собеседника иллюзию, что он знает об этой лотерее все.

ВЫВЕСТИ НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Как бы хитры ни были мошенники, их схемы не такие сложные, и вывести на чистую воду обманщиков можно.

1. Если вы участвуете в лотерее, обязательно проверяйте, кто с вами связался по поводу получения приза. Обычно все данные органи-

заторов находятся в открытом доступе. Есть сомнения? Позвоните на горячую линию компании.

2. Не переходите по сомнительным ссылкам в Интернете. Как правило, организаторы реальных розыгрышей не рассылают участникам письма с просьбой выслать паспортные данные и данные банковских карт. Это мошенники!

3. Не переводите деньги на незнакомые счета. Если вам сообщают, что вы выиграли автомобиль, но для получения машины нужно сначала оплатить налог на приз - вас обманывают.

4. Сохраняйте спокойствие. Иногда мысль о том, что вы что-то выиграли, вызывает бурю эмоций. И эти эмоции заглушают голос разума: «А меня точно не водят за нос?» С холодной головой распознать мошенничество намного легче.

5. Если вы все же хотите поучаствовать в лотерее, покупайте билеты только в проверенных местах. Обратите внимание, чтобы лотерея была государственной и имела лицензию.

• • • • •

В честной лотерее или конкурсе за выигрыш вам ничего и никому не надо платить!



(Продолжение. Начало в 16).

От сырости у него разболелась нога. Чтобы дать ей немного отдохнуть, он перенес тяжесть тела на здоровую ногу, приняв несвойственную ему кривобокую позу. Капитан был коренастым мужчиной, но за годы службы выработал бравую выправку, которую совершенно непочтительно постоянно передразнивали на нижних палубах.

– Хокинс, сообщите мне о состоянии левого двигателя. Все еще не работает?

– Сэр, я уже послал вниз двух человек. Мы надеемся запустить его минут через двадцать или около того.

Капитан Хайфилд облегченно вздохнул:

– Вы уж постарайтесь, ребята. Иначе, чтобы выйти на открытую воду, нам понадобятся еще два буксира, что сегодня совсем нежелательно. Так?

– Да уж, не хочется оплошать на глазах у жителей нашей бывшей колонии в тот момент, когда мы увозим их дочерей.

– Мостик, рулевая рубка, рулевой Коксвейн.

– Очень хорошо, Коксвейн. Держите курс один-два-ноль. – Капитан Хайфилд отошел от переговорной трубы. – Ну, что еще?

Добсон замаялся:

– Я... согласен с вами, сэр. Мы хотим произвести совсем другое впечатление...

– Ну да. Хотя это не ваша забота, Добсон. Чего вам там от меня нужно?

Вся гавань лежала перед ними как на ладони: растянувшиеся вплоть до сухих доков многочисленные толпы людей, развевающиеся флаги внизу, медленно поднимающиеся по трапу одна за другой женщины. Хайфилд даже застонал про себя.

– Я пришел доложить о личном составе, сэр. У нас до сих пор не хватает нескольких человек.

Капитан Хайфилд посмотрел на часы:

– В это время? И сколько отсутствует?

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Добсон сверился со списком:

– На данный момент человек шесть.
– Твою мать! – Капитан Хайфилд ударил по циферблату. Выход в море превращался в самый настоящий фарс. – И чем, скажите на милость, занимались ночью ваши люди?

– Похоже, гуляли в каком-то кабаке, сэр. Некоторые вернулись в хорошем подпитии, а некоторые были просто никакие. Один оступился на трапе и исчез в тумане. Это еще счастье, что Джонс и Моррис несли вахту, сэр, а иначе мы бы и его потеряли. Но шесть все равно отсутствуют.

Хайфилд посмотрел вниз.

– Чертов бардак! – сказал он. Но те, кто стоял рядом, прекрасно понимали, что ярость его вызвана не только отсутствием шести человек. – Шестьсот дрожащих девиц смогли вовремя подняться на борт, а наши лучшие из лучших – нет.

– Есть кое-что еще. Четырмя невестами уже занимается Красный Крест.

– Что?! Они ведь всего пять минут на борту.

– Мы говорили, что надо осторожнее проходить через люки. А они не слышали. Наверное, очень волновались. – Добсон хлопнул себя по лбу, показывая, что это самая распространенная травма на борту судна. – Одной, похоже, надо наложить швы.

– Покажите ее хирургу.

– Хм... Дело в том, что... он... в числе отсутствующих.

На мостике повисла тяжелая тишина. Моряки ждали продолжения.

– Двадцать минут, – наконец произнес Хайфилд. – Ждем, пока не заработает левый двигатель. После этого можете отдать приказ, чтобы начали выгружать личные вещи тех шестерых. Я не собираюсь задерживать из-за них судно. Только не сегодня.

Облокотившись о перила, Эвис поправила новую шляпку. Джин, оседлавшая орудийную башню, устроила целый спектакль. У нее случилась самая настоящая истерика, она наоралась до хрипоты на радость зевакам и в результате уселась, бессильно положив руки на плечи двум матросам, словно здорово напилась и теперь нуждалась в посторонней помощи. Хотя, возможно, она и вправду напилась, от девиц такого сорта можно ожидать чего угодно, подумала Эвис. Именно поэтому, когда полчаса назад они поднялись на борт, Эвис поспешила дистанцироваться от Джин.

Она оглядела плиссированную юбку своего нового костюма. Да уж, ее одежда была подобрана безупречно, особенно на фоне остальных. Родители не смогли ее пропроводить, но прислали телеграмму и немного денег, а мама позаботилась о том, чтобы утром в отель доставили новый костюм. Эвис страшно переживала из-за того, что не зна-

ла, как в таких случаях положено одеваться. Теперь же, хорошо разглядев по крайней мере сотню других девишек, одетых совершенно неподобающим образом, Эвис поняла, что зря волновалась.

Корабль оказался обшарпанным. Эвис сфотографировалась, дала интервью обозревателю светской хроники «Бюллетеня», обменялась рукопожатием с каким-то мужчиной, наверно капитаном корабля, но факт оставался фактом: «Виктория» местами проржавела и так же мало напоминала «Куин Мэри», как Джин – свою тезку Джин Харлоу]. А когда Эвис поднималась по шаткому трапу, ей в нос ударил слабый, но отчетливый запах вареной капусты, что лишний раз свидетельствовало о второсортности корабля.

И все же никто не осмелился бы упрекнуть Эвис в отсутствии силы духа. Вот уж нет. Она расправила плечи и заставила себя переключиться на то, что ждало ее впереди. Через шесть недель она узнает, какой будет новая жизнь. Встретится с его родителями, выпьет чая в доме викария, познакомится с дамами из романтической английской деревушки, а возможно, даже со старым герцогом и с герцогиней. Эвис представляет его друзьям детства – тем, кто не служит в Королевских ВВС. Она начнет обустроить их дом.

Она наконец-то станет миссис Иэн Рэдли, а не просто Эвис или, как обычно говорила мама: «Ох уж эта Эвис...», которая хоть и вышла замуж, но, по мнению своей семьи, заслуживала уважения и серьезного к себе отношения не больше, чем тогда, когда была ребенком.

– Ты только посмотри на нее!

Эвис бросила взгляд на палубу: Джин соскользнула с орудийной башни и, хихикая, повисла на одном из матросов, нижняя юбка задралась, зацепившись за пуговицу на его кармане, открыв взорам желающих то, что обычно не принято показывать. Эвис собралась было сделать Джин замечание, но неожиданно палуба под ногами слегка завибрировала. Должно быть, запустили двигатели, но кругом стоял такой гвалт, что никто этого и не заметил. Перегнувшись через борт, она с удивлением обнаружила, что трап уже убрали. Затем послышались какие-то крики, и она увидела, как лебедка поднимает несколько матросов, очевидно упустивших возможность подняться на борт обычным путем. Они громко смеялись и улюлюкали, на лицах виднелись следы губной помады. Скорее всего, парни были пьяны в стельку.

Какой позор, подумала Эвис не в силах сдержать улыбку, когда опоздавших бесцеремонно выгрузили на летнюю палубу. Облепившие огромный корабль буксирные суда, натужно кряхтя, пытались вывести его из гавани. Женщины взволнованно переговаривались и еще более усердно махали рукой,

надрывая голосовые связки в надежде, что их последнее послание будет услышано в стоящем кругом грохоте.

– Мама! – услышала Эвис у себя за спиной истерические крики. – Мама! Мама!

Какая-то девушка рядом отчаянно молилась, внезапно прервав общение с Господом яростным восклицанием:

– Поверить не могу! Поверить не могу!

Толпа – море австралийских флагов и только кое-где «Юнион Джек» – бурлила и кипела, люди пытались пробиться поближе к краю причала, подпрыгивали на месте, чтобы их увидели с корабля. Кто-то поднял над головой плакаты типа: «Попутного ветра, Одри», «Наилучшие пожелания от докеров Гарден-Айленда». Эвис поймала себя на том, что рассматривает порт и окружающие его горы. Вот и все, промелькнуло у нее в голове, и ей вдруг стало трудно дышать. Неужели я последний раз вижу Австралию? Затем серпантин с треском лопнул, его обрывки бессильно повисли с ограждения причала, и корабль с протяжным стоном вышел из гавани, сразу осев на несколько градусов, когда подняли якорь.

Над палубой пронесся дружный вздох. Двигатели заработали. Пронзительно закричала какая-то девушка, а расположившийся на причале духовой оркестр заиграл «Waltzing Matilda».

Туда, где только что стоял корабль, с унылым всплеском упало несколько предметов, голубые воды расступились и снова сомкнулись над ними. А корабль – абсолютно равнодушный к творящемуся кругом безумию – на удивление быстро выскользнул из гавани.

– Ты еще пожалеешь! – раздался одинокий крик, перебивший музыку. Что прозвучало как неуместная шутка. – Вы все пожалеете!

И пассажиры корабля тотчас же притихли. А потом зарыдала первая девушка.

Марри Донливи, обняв своего всхлипывающего сына, молча стоял, переживая, когда рассосется толпа и горестный плач женщин растает вдали. Наконец рядом осталось только несколько одиноких кучек людей, они молча провожали взглядом уходящий за горизонт корабль. Холодало, и Дэниел дрожал всем телом. Марри снял пиджак, накинул на плечи сына, затем притянул его к себе, чтобы хоть чуть-чуть согреть.

Время от времени Дэниел поднимал голову, словно собирался что-то сказать, но не мог найти нужных слов, а потом снова начинал всхлипывать, стыдливо закрывая лицо руками.

– Не переживай, мой мальчик, – прошептал Марри. – Сегодня у нас выдался трудный денек.

Их машина в числе последних уныло стояла посреди валяющихся в грязи серпантина и конфетных оберток. Марри подошел к пикапу со стороны водителя, но замешкался, увидев, что сын, будто приросший к месту, смотрит на него в упор.

– Ну что, успокоился, сынок?

– Папа, как думаешь, она меня ненавидит?

Марри вернулся к Дэниелу и снова обнял его.

– Нельзя быть таким чертовски мяг-

котелым! – Марри взъерошил сыну волосы. – Она еще не успеет сойти с корабля, как уже начнет хлопотать, чтобы ты к ней приехал.

– Куда, в Англию?

– А почему бы и нет? Продолжай копить деньги за кроликов и в два счета сможешь полететь к ней. Ведь жизнь не стоит на месте!

Мальчик задумчиво смотрел в никуда. На секунду он перенесся в мир дорогих кроличьих шкурок и огромных самолетов.

– Я могу полететь туда, – задумчиво повторил он.

– Вот я и говорю, малыш. Копи деньги. А при твоих темпах ты за нас за всех сможешь заплатить.

Дэниел улыбнулся, и у отца заболело сердце при виде того, как мужественно сын принимает вот уже вторую потерю. Должно быть, именно это испытывали женщины во время войны, подумал он, залезая в пикап. Хотя женщины не знали, вернемся мы назад или нет. Позабиться о ней, обратился он к кораблю с молчаливой просьбой. Присмотри за моей девочкой!

Они еще немного посидели в машине, наблюдая, как выходят люди из ворот порта. Опустевшая площадь теперь казалась огромной. Тем временем поднялся ветер, он закружил и понес разбросанные бумажки в сторону моря, где на них накинута чайка. Марри вздохнул, неожиданно осознав, что им еще предстоит долгий путь домой.

– Папа, она забыла сэндвичи. – Дэниел поднял сверток из промасленной бумаги, который Летти приготовила сегодня утром. – Они лежали здесь, на полу. Она оставила свой ланч.

Марри нахмурился, пытается вспомнить ее слова о забытом дома завтраке. Ну ладно, подумал он. Должно быть, она ошиблась.

– Ох уж эти беременные! Все у них не слава богу. Норин была точно такой же.

– Папа, а можно мне их съесть? Умирать с голоду.

Марри вставил ключ в замок зажигания:

– Почему бы и нет. Ей они теперь без надобности. Знаешь что, оставь-ка и для меня один.

И тут начался ливень. Серое небо, хмурившееся все утро, наконец пролилось дождем, хлеставшим о ветровое стекло. Марри завел мотор и медленно отъехал от причала. Неожиданно он ударил по тормозам, да так, что Дэниел бросило вперед, его сэндвич вывалился изо рта прямо на приборную доску.

– Подожди-ка, – сказал Марри, вспомнив о пустой корзинке и о том, что дочь подозрительно торопилась поскорее подняться на борт. – А где эта чертова собака?

ГЛАВА 5

Австралийская невеста не успела к отплытию «Викториеса» из-за предъявленных ей обвинений, которые вскоре были сняты. Ее немедленно выпустили и на полицейской машине доставили на причал номер три в Вуллумулу, но корабль с невестами на борту уже вышел в море.

Сидней мининг геральд. 4 июля 1946 года

Первый день плавания

Длина авианосца «Виктория» составляла семьсот пятьдесят футов, а вес – двадцать три тысячи тонн, на корабле было девять палуб под полетной палубой и четыре – над ней, мостик и остров находились на головокружительной высоте. Даже без учета специально организованных кают для невест, гигантское чрево корабля включало двести различных помещений, складов и отсеков, по размеру сравнимых с несколькими универмагами или кондоминиумами для состоятельных людей. Или, в зависимости от того, откуда приехали невесты, с несколькими огромными амбарами. Длина одних только ангаров, где разместили, кормили и развлекали большинство невест, достигала пятисот футов, они располагались на том же этаже, что и столовые, душевые, каюта капитана и четырнадцать-пятнадцать просторных кладовых. Все помещения соединялись между собой узкими переходами, и если перепутать палубы, то вместо уборной для невест можно было попасть в авиаремонтные мастерские или кают-компанию для инженеров – ситуация, не раз вызвавшая краску на девичьих лицах. Кто-то повесил план корабля в столовой для невест, и Эвис уже неоднократно пыталась его изучить, раздраженно пробираясь сквозь дебри таких названий, как «овощехранилище», «помещение для укладки парашютов», «патронный погреб для зенитных орудий „пом-пом“», хотя вместо них предпочла бы видеть балльные залы и каюты первого класса. Это был плавучий мир запутанных правил и предписаний, упорядоченной, но непонятной рутинной, перенаселенный дом с лабиринтом помещений с низкими потолками, отсеков и коридоров, большинство из которых вело в места, не предназначенные для женщин. Корабль казался огромным, но в то же время очень тесным, шумным – особенно для тех, кого поместили возле машинного отделения, – обшарпанным и набитым под завязку щебечущими девушками и мужчинами, пытающимися без особого энтузиазма делать свое дело. Из-за бесчисленного числа спящих кругом людей и странного расположения трапов, проход по палубе иногда занимал чуть ли не полчаса, причем, чтобы пропустить идущего навстречу человека, приходилось прижиматься или к нему, или к переборкам со множеством труб.

И Эвис так и не удалось отделаться от Джин.

Узнав, что их разместили в одной каюте – надо же, на корабле более шестисот невест, а Джин подселели именно к ней! – Джин взяла на себя несвойственную ей роль Лучшей Подруги Эвис. Эта девица предпочла забыть о их взаимной антипатии, возникшей во время посиделок в Клубе американских жен, и последние двадцать четыре часа буквально ходила за Эвис хвостом, вклиниваясь в ее разговоры с другими девушками, чтобы заявить о своих правах на их с Эвис общую историю жизни в Сиднее.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Талисманы и обереги



ТАЛИСМАН ИЛИ ОПАСНАЯ НАХОДКА?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни встречал на земле брошенную игральную карту. Кто-то с интересом ее рассматривает, пытается сделать предсказание, кто-то подбирает карту, уверенный, что она - талисман, а кто-то просто равнодушно проходит мимо. Так кто же прав?

Карты с «перекладами»

Люди, профессионально занимающиеся магией, утверждают, что случайно найденная игральная карта является очень опасной, ведь через карты проводятся специальные магические ритуалы, цель которых - наслать несчастья на конкретного человека. Естественно, маг, который проводит подобный обряд, специально выкидывает заговоренную карту на той дороге, по которой обычно ходит выбранная «жертва». Часто с помощью простой игровой колоды делаются, так называемые, «переклады», когда маг снимает с клиента порчу, проклятье, безденежье, болезни, ссоры и перекладывает все это на карту. Подняв ее с земли, можно навлечь на себя крупные неприятности: кто знает, какое именно магическое воздействие было проведено через этот предмет? Считается, что это может оказаться болезнь, разрушение личной жизни, порча на смерть и пр. И особенно опасной считается карта черной масти - пиковой или трефовой. Подобные «порченные» карты обычно выбрасываются на перекрестке дорог, поэтому на пересечении дорожного полотна их точно лучше не подбирать. Да и в другом месте вряд ли кто-то случайно выронит карту, ведь приглождается она, как правило, всегда в опреде-

ленном месте: дома или за игральным столом во дворе. С чего вдруг достанут колоду и случайно потеряют одну из карт, идя по тропинке или переходя перекресток?

Об этом необходимо задуматься. Возьмите в привычку не поднимать ничего, что вызывает у вас подозрение.

Тройка. Семерка. Туз...

Эзотерики, практикующие работу с Таро или обычной игровой колодой, оказываются более снисходительными. Они говорят, что далеко не всегда карта, найденная на улице, несет в себе нечто ужасное, и даже наоборот - часто такой предмет попадает на глаза человеку не случайно, а дает ему важный знак. Правда, эзотерики тоже советуют не подбирать карту, а просто посмотреть на ее масть и номинал, чтобы понять, что она может означать. Традиционно «хорошие» карты (чаще всего это черви и бубны) несут в себе положительные предсказания, а предупреждают о грядущих неприятностях черные масти - пики и трефы.

Так, например:

- ✦ шестерка червей будет говорить о приятной поездке, которая скоро ожидает человека;
- ✦ червовый валет для девушки пока-

жет встречу с возлюбленным или просто поклонником;

✦ бубновый туз сообщит о благоприятных переменах, хороших новостях;

✦ бубновая десятка предвещает крупный денежный выигрыш;

✦ девятка треф может предупреждать о грядущем разочаровании;

✦ дама треф говорит о наличии соперницы или мстительной женщины в окружении;

✦ восьмерка пик символизирует грусть, неприятные разговоры, ухудшение самочувствия;

✦ десятка пик грозит серьезными неприятностями, крушением планов, тяжелой болезнью, сложным периодом в жизни.

Но, с другой стороны, предупрежден - значит, вооружен! Даже самая неприятная карта позволит вам заранее подготовиться к возможным трудностям. Можно скорректировать свое поведение, подумать о том, откуда могут прийти проблемы и постараться хорошенько подготовить почву для безболезненного их преодоления. Может быть, очень кстати вы обнаружили находку?

Что делать, если вы нашли игральную карту?

Во-первых, не паниковать. Не стоит отчаиваться, если послание, которое вы расшифровали, не предвещает ничего хорошего. Быть может, кто-то просто сделал на карту «переклад», а значит, пока вы не взяли ее в руки, ничто плохое вам не грозит. Просто пройдите мимо и забудьте об этом происшествии.

Если же вы дотронулись до карты или взяли ее с собой (машинально, из любопытства, как раз не хватало именно этой карты в вашей колоде), сходите в ближайшую церковь, поставьте свечу за здоровье, выпейте святой воды, а карту сожгите или закопайте ее в безлюдном месте.

Для собственного успокоения после проведения данных манипуляций можно вновь посетить храм и поставить свечи за здоровье. Считается, что этот ритуал нейтрализует плохое предсказание и уничтожает негатив, который возможно, был заложен в игральную карту.

Если карту вы обнаружили на своем балконе или во дворе частного дома, голыми руками не дотрагивайтесь до нее: поднимите с помощью любой тряпки, а затем отнесите подальше от своего жилища.

Если же вы просто наступили на игральную карту - ничего страшного не произойдет, если, конечно, вы были в обуви, а не босиком. В таком случае достаточно будет, придя домой, тщательно вымыть подошву ботинка и хорошенько протереть пол в прихожей.

Если же наступили босой ногой на карту - действуйте аналогично прикосновению к предмету. Главное, вовремя себя обезопасить, проведя совсем не сложные процедуры. И находка не принесет вам никакого вреда, несмотря на то, какой масти она была.

Кто ваш кармический должник?

Кармическими называются отношения, в которых люди проходят через жизненные уроки. Только решив проблемы, они могут гармонизировать свой союз, закрыв накопленные кармические задолженности. Нумерология позволяет вычислить карму отношений по дате рождения супругов.



Правила расчета

Чтобы узнать число кармы любовного союза, нужно записать в строчку дату рождения каждого партнера, высчитать сумму всех чисел каждой строки без учета нулей, а затем сложить два полученных числа. Если сумма получилась больше 22, необходимо отнять из нее 22. Иногда это нужно сделать не один, а несколько раз, пока итоговая сумма не окажется равной или меньшей 22.

Сделаем расчет для пары. Предположим, что женщина родилась 5.04.1983, а мужчина 18.11.1978. Считаем число женщины: $5 + 4 + 1 + 9 + 8 + 3 = 30$. Определяем число мужчины: $1 + 8 + 1 + 1 + 1 + 9 + 7 + 8 = 36$. Суммируем: $30 + 36 = 66$. 66 больше, чем 22, поэтому проводим дополнительное вычитание: $66 - 22 = 44$. 44 больше 22, поэтому повторяем вычитание еще раз: $44 - 22 = 22$. Это и есть искомое число кармы.

Расшифровка

1 - карма отношений - соперничество, которое всегда происходит между партнерами. Чтобы отработать эту проблему, научитесь уступать друг другу, искать компромиссы, осознайте, что вы - семья, а не конкуренты. Поэтому необходимо научиться слышать друг друга и уметь договариваться.

2 - благоприятные, но не кармические отношения. Между партнерами царят взаимопонимание, доверие, близость.
3 - связь может привести к крепкому браку и рождению детей при условии, что супруги не позволят вмешиваться в свои личные дела родственникам.

4 - страстные чувства, сексуальное притяжение, но все может испортить ревность и собственничество. Преодолев эти негативные проявления характера, вы сохраните брак на долгие годы.

5 - глубокие, доверительные отношения, которые станут важными для обоих партнеров. Кармическая проблема - разница в социальном положении

или взглядах на жизнь. Ключ к решению - одному из пары стать наставником, учителем другого, а второму - принять роль ученика.

6 - некармические отношения, гармоничный любовный союз и крепкий брак, а возникающие время от времени противоречия исчезнут по мере привыкания друг к другу.

7 - динамичный союз, в котором все часто меняется. Люди не сидят на месте, путешествуют, ведут активную жизнь, но по карме отношениям суждено стать лишь временной связью. Тщательно обдумывайте каждое решение, касающееся совместной жизни, ведь спешка ведет к ошибкам, которые будет невозможно исправить.

8 - кармический союз. Люди могут не раз расставаться и вновь сходиться, до тех пор, пока не поймут собственные ошибки. Ключ к решению - не пытайтесь изменить партнера, а работайте над собственным поведением.

9 - сложные отношения, где каждый из супругов чувствует одиночество. Чаще всего это временная связь, которая закончится разводом, так как люди не могут дать друг другу истинной любви, теплоты, поддержки. Увы, вы несовместимы.

10 - счастливый любовный союз, который может продлиться всю жизнь. Отношения даны не для отработки ошибок, а в награду за благие деяния людей в прошлых воплощениях?

11 - карма брака - борьба за лидерство. Каждый тянет одеяло на себя. Решение проблемы - ищите компромиссы, уступайте друг другу по очереди. Иначе в бесконечном отстаивании лидерства можно просто потерять счастье.

12 - сложный кармический союз, ради сохранения которого обоим партнерам придется пожертвовать чем-то важным (карьерой, хобби, отношениями с близкими). Без этой жертвы отношения долго не протянут. Поэтому нужно тщательно обдумать: сохранять союз и принести что-то в жертву либо потерять друг друга.

13 - брак неустойчив, его легко разру-

шить, как картонный домик. Велик риск домашнего насилия, агрессии, морального давления. Выход - отпустить и забыть, вы несовместимы.

14 - длительный стабильный союз без необходимости его улучшать. Люди созданы друг для друга.

15 - карма отношений - сексуальная зависимость одного партнера от другого, манипулирование, приворот. Разбегайтесь, пока не поздно!

16 - отношения с частыми ссорами, скандалами, которые могут закончиться разводом. Люди несовместимы по энергетике: оба либо энергетические вампиры, либо доноры, поэтому существовать вместе им сложно. А порой практически невыносимо. Нужно ли так жить?

17 - прекрасный союз, который укрепит совместное занятие творческой деятельностью или общее хобби. Брак продержится всю жизнь. Нет ни малейших причин усомниться друг в друге и поводов для расставания.

18 - карма отношений - иллюзии, заблуждение, обман. Решение проблемы - быть честными друг с другом, ответственными за личный выбор и не флиртовать с противоположным полом, не поддаваться искушениям.

19 - настоящая любовь, взаимопонимание, поддержка. Счастливый брак и совместные дети. За такое счастье благодарите судьбу!

20 - сильные чувства, но сложный период притирки друг к другу. Дайте себе время на преодоление трудностей, станьте терпимее к недостаткам партнера, тогда брак будет крепким.

21 - высокая энергетическая совместимость людей, большие шансы на счастливый брачный союз.

22 - карма брака - непредсказуемость. Один или оба партнера слишком свободолюбивы, из-за чего возникают бурные ссоры, которые ни к чему хорошему не приведут. Если хотите сохранить отношения, научитесь контролировать себя и жертвовать личной свободой ради любимого, тогда развода, возможно, удастся избежать.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ИГРУШЕК

Из ненужных резиновых игрушек я делаю забавные подставки под зубные щетки. Достаточно сделать несколько надрезов в игрушке и поставить внутрь щетки. А из деталей конструктора можно создать рамки для фотографий, подставки для кухонных принадлежностей, ручек и карандашей.

Старые мягкие игрушки я использую в качестве игольниц. А еще из ненужных игрушек, деталей конструктора, картона, вышивки получаются оригинальные настенные панно, например, для детской комнаты. Если у вас есть пластиковые ведерки, формочки, их можно использовать в качестве горшков для цветов.

Елена Румянцева.

СЕКРЕТ ВКУСНЫХ БЛИНЧИКОВ

Мое коронное блюдо - блины. Они получаются у меня замечательными, ни один не выходит комом. А весь секрет в правильной подготовке сковороды к выпечке. Блины я пеку исключительно на чугунной сковороде, которую предварительно прокаливаю с солью. Ставлю ее на огонь, насыпаю 1-2 ст. л. крупной соли. Хорошенько прокаливаю, даю остыть, убираю соль, а сковороду протираю сухой салфеткой. После такой процедуры блинчики не пригорают и получаются очень вкусными.

Евгения Приходько.



ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ ВСЕГДА ЧИСТЫЕ

Все знают о том, что пластиковые контейнеры удобны для хранения еды. Однако у них есть минус: со временем такие контейнеры впитывают в себя запахи еды. Как избежать этого?

Я использую зерна кофе или молотый кофе. Кладу кофе внутрь контейнера, закрываю его крышкой и убираю на сутки. После этого вытряхиваю зерна, споласкиваю контейнер. Но самый действенный способ такой: хорошо смять газету и поместить внутрь контейнера. Сверху накрыть крышкой. За пару часов газета впитает в себя все запахи. Останется только помыть контейнер, и все.

Юлия Константинова.



СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Свободный джемпер из мягкой, приятной телу пряжи, покореяет оригинальным узором.

РАЗМЕРЫ

34 (38/40) 44

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (77% хлопок, 15% кашемира, 8% полиамида; 175 м/50 г) — 450 (500) 550 г цв. гиацинта; спицы №3,5 и 4; круговые спицы №3,5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

Резинка

Ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 4 + 2 кромочные).

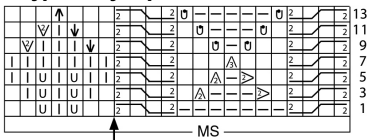
Лицевые ряды: кромочная, * 1 изнаночная, 2 лицевые, 1 изнаночная, от * постоянно повторять, кромочная.

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

Изнаночная гладь

Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

Ажурный узор



- = нет петли
- = 1 изнаночная □ = 1 лицевая
- U = 1 накид; в изнаночном ряду провязать изнаночной
- U = 1 накид; в изнаночном ряду провязать лицевой
- U = 2 петли провязать вместе лицевой
- △ = 2 петли провязать вместе изнаночной
- U = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
- △ = 1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю
- △ = 3 петли провязать вместе изнаночной
- = 1 накид; в изнаночном ряду провязать лицевой
- U = 2 петли провязать вместе изнаночной скрещенной
- U = 4 петли перекрестить направо (2 петли оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
- U = 4 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

Число петель кратно 16 + 15 = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать согл. инструкции. Раппорт постоянно повторять, закончить петлями до стрелки. Постоянно повторять 1–14-й ряды.

Плотность вязания

26,5 п. x 30,5 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Спинка

На спицы №3,5 набрать 142 (158) 174 петли и для планки связать 3 см резинкой, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределив, прибавить 5 п. = 147 (163) 179 п.

Продолжить работу на спицах №4 следующим образом: кромочная, 1 п. изнаночной гладью, 143 (159) 175 п. ажурным узором, 1 п. изнаночной гладью, кромочная.

Через 46 см = 140 рядов (46 см = 140 рядов) 48,5 см = 148 рядов от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 4 (5) 6 п., затем в каждом 2-м ряду 6 x 4 (5) 6 п.

Одновременно через 49 см = 150 рядов (49 см = 150 рядов) 51,5 см = 158 рядов от планки закрыть для горловины средние 59 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в следующем 2-м ряду 1 x 2 п.

Через 50,5 см = 154 ряда (50,5 см = 154 ряда) 53 см = 162 ряда от планки закрыть оставшиеся по 14 (15) 16 п. плеч.

Перед

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 46,5 см = 142 ряда (46,5 см = 142 ряда) 49 см = 150 рядов от планки закрыть средние 47 п., затем в каждом 2-м ряду 4 x 2 п.

Рукава

Набрать на спицы №3,5 для каждого рукава по 78 (94) 110 петель и для планки связать 3 см резинкой, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределив, прибавить 5 п. = 83 (99) 115 п.



Продолжить работу на спицах №4 следующим образом: кромочная, 1 п. изнаночной гладью, 79 (95) 111 п. ажурным узором, 1 п. изнаночной гладью, кромочная.

Через 41,5 см = 126 рядов от планки закрыть все петли.

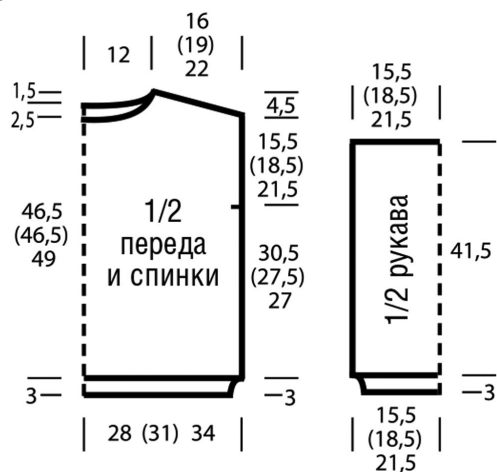
Сборка

Выполнить плечевые швы.

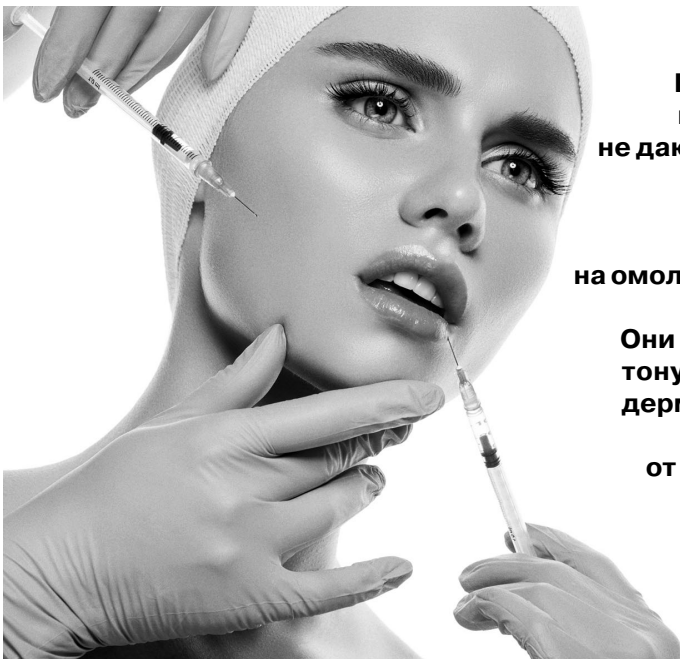
Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 128 петель и вязать следующим образом: 1 круговой ряд лицевыми, 2 круговых ряда изнаночными, 1 круговой ряд лицевыми, 8 круговых рядов резинкой. Затем закрыть все петли, как лицевые.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

ВЫКРОЙКА



Салон красоты



Когда кремы и сыворотки не дают видимого эффекта, обратите внимание на омолаживающие процедуры. Они вернут коже тонус, увлажнят дерму и помогут избавиться от мимических морщин.

УКОЛЫ КРАСОТЫ ЧТО ВЫБРАТЬ

Первые уколы красоты рекомендуются делать после 30 лет. Так можно замедлить процесс образования морщин и улучшить состояние кожи. Как правило, косметологи советуют начинать с биоревитализации и мезотерапии.

Биоревитализация

Эта процедура подразумевает введение в поверхностные участки кожи гиалуроновой кислоты. Инъекции восстанавливают водный баланс дермы, устраняют неглубокие морщины, сухость и шелушения. После введения кислоты под кожу в организм запускаются процессы самостоятельной выработки этого вещества.

Процедура длится 15-20 минут. Если у вас чувствительная дерма и низкий болевой порог, косметолог предложит анестезирующий крем. После инъекций на кожу лица наносят успокаивающую маску. На местах уколов могут образоваться папулы (небольшие прыщички), они исчезнут в течение суток. Курс состоит из 3-5 процедур с промежутком в 2-3 недели. Повторять его можно 1-2 раза в год.

Мезотерапия

Мезотерапия - омолаживающая процедура, в ходе которой под кожу вводится коктейль из витаминов, ферментов, продуктов растительного проис-

хождения, микроэлементов. В результате, кожа получает дополнительное питание и увлажнение. Кроме того, инъекции помогают избавиться от пигментации, угревой сыпи, рубцов (для этой цели используют гликолевую кислоту), отеков и темных кругов вокруг глаз. Сеанс мезотерапии длится около 30 минут. Косметолог наносит на кожу анестезирующий гель, затем вводит коктейль из препаратов в проблемные точки лица. Для этого используется шприц или специальный пистолет - мезоинжектор. Препарат вводят на глубину 1,5-5 мм, а после этого наносят успокаивающую маску.

Рекомендуется провести 5-7 процедур с промежутком в 1-2 недели. Повторить курс можно через год.

Инъекции ботокса

С помощью инъекций ботулотоксина избавляются от мимических морщин. Под кожу вводятся микродозы вещества, парализующего нервные окончания мышц. После мимика становится менее активной, что способствует разглаживанию мимических морщин. Этот метод отлично работает для поднятия уголков губ, бровей, а также в области шеи. Однако против глубоких морщин ботокс бессилён.

После первой процедуры косметологи рекомендуют сделать перерыв на 10-12 месяцев. Начиная со второго сеанса, вы можете сократить промежуток

между инъекциями до 4 месяцев. Такие перерывы нужны, чтобы препарат не вызвал привыкания.

Плазмолифтинг

Это относительно новая омолаживающая процедура, в ходе которой под кожу вводятся активные вещества. В роли активных компонентов выступает плазма крови самого пациента. Сначала происходит забор крови, затем кровь помещается в центрифугу, из нее извлекается плазма. При помощи инъекций она вводится под кожу лица на глубину до 3 мм. В результате, дерма станет светлее, исчезнут морщины, угревая сыпь.

Данный метод омоложения завоевал популярность благодаря безопасности. Плазмолифтинг не вызывает аллергии и других побочных эффектов. А эффект от процедуры держится до 3 лет - впечатляет!

Процедура длится в течение часа. Кстати, результат вы увидите только на 10-й день после инъекций. Через 1-3 года (в зависимости от индивидуальных особенностей дермы) можно записаться на плазмолифтинг повторно.

Контурное моделирование лица

Контурная пластика - хорошая альтернатива пластической хирургии. Под кожу вводятся филеры (специальные гели), чтобы создать объем в любом месте лица. При этом кожа натягивается, и морщины разглаживаются. С помощью филеров можно скорректировать форму подбородка, увеличить объем губ, убрать глубокие морщины, сформировать более четкий овал лица. Существует и нитевая форма контурной пластики. Во время процедуры под кожу пациента вводятся нити, «подтягивающие» определенные точки друг к другу и обеспечивающие лифтинг кожи. Моделирование рекомендуется проводить после 40 лет. Результат проявляется - через 2 дня. Это однократная процедура, эффект от которой держится от 8 до 12 месяцев.



Оптимальным способом борьбы с «гусиными лапками» считается ботокс. В область вокруг глаз ботокс вводится поверхностно, поэтому процедура малоболезненная.

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ЗА 20 МИНУТ!

Сохранить тело подтянутым помогут физические упражнения. Особенно актуальны они для тех, кто ведет сидячий образ жизни. Всего 20 минут в день, и вы в тонусе!

Этот комплекс упражнений следует начать с разогрева мышц. Самый простой способ - включить ритмичную музыку и потанцевать 5 минут в удовольствие, двигаясь так, как просит ваше тело. Также это могут быть активная ходьба на месте или бег. Прекрасно, если разминку и упражнения вы выполните в парке, на воздухе или хотя бы при открытой форточке. Не задерживайте дыхание: не только легким, но и мышцам нужен кислород.

Бразильская попка

Приседания прорабатывают ягодичные мышцы, бедра, пресс, мышцы спины. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки по швам. Присядайте, не отрывая ступни от пола. Поднимаясь, становитесь на цыпочки и вытягивайте руки перед собой. Повторите, сколько сможете. 10 минут отдыха - и повторите снова. Норма - 6-8 подходов. Для большей эффективности и проработки трицепсов выполняйте упражнение с гантелями весом 1,5 кг.

Нет дряблой коже на руках!

Тяга в наклоне с гантелями - это упражнение направлено на проработку бицепсов и трицепсов - ваши руки станут рельефнее. Возьмите гантели. Исходное положение - ступни на ширине плеч, колени согнуты, корпус наклонен вперед, чтобы грудная клетка была параллельна полу (рис. 1а). Сводите лопатки, подтягивайте руки до пояса, держа гантели максимально близко к телу (рис. 1б). Норма - 5 подходов по 10-15 раз.

Стройные ноги

Выпады нацелены на тренировку мышц ног и ягодиц. Если выполнять это упражнение регулярно, вы получите отличный результат: рельефные бедра и красивую форму ягодиц. Исходное положение - стоя. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, чтобы колено левой ноги почти касалось пола. Вернитесь в исходное положение. Теперь сделайте шаг левой ногой, чтобы колено правой почти касалось пола. Норма - 2-3 подхода по 20 повторений.

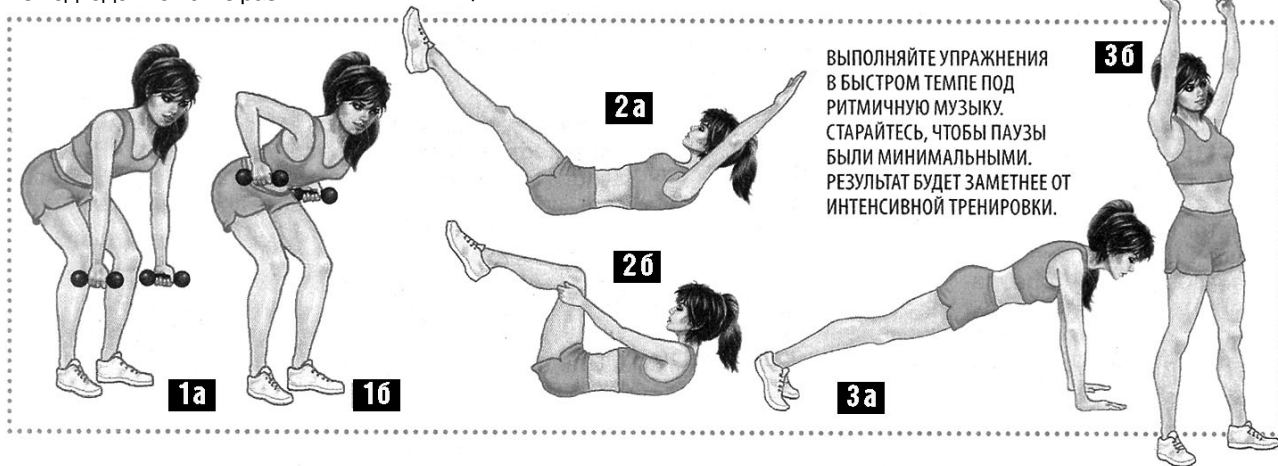
✓ **Выпады вперед больше затрагивают бедра, а выпады назад прекрасно подтягивают ягодицы. Можно совмещать это упражнение с разведением прямых рук с гантелями в стороны, до уровня плеча.**

Прощайте, валики и складочки на боках!

«Складка» прорабатывает все мышцы спины и живота. Это упражнение заменяет классические скручивания. Исходное положение - лежа на спине. Одновременно поднимите вытянутые прямые ноги и руки, отрывая плечи от пола (рис. 2а). Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем согните колени под прямым углом и потянитесь к ним руками (рис. 2б). Задержитесь на несколько секунд. Норма - 10-15 повторений в быстром темпе.

Подтянутый упругий животик

«Берпи» - упражнение позволяет подтянуть живот, укрепить нижнюю часть спины, что важно для осанки, а также тонизирует мышцы ног и ягодиц. Исходное положение - сидя на корточках, руки на полу. На раз - отпрыгивайте назад, становясь в планку (рис. 3а). На два - отжимайтесь. На три - возвращайтесь в исходное положение. На четыре - выпрыгивайте вверх, поднимая руки над головой (рис. 3б). Норма - 3 подхода по 15 повторений.



ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ ПОД РИТМИЧНУЮ МУЗЫКУ. СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ПАУЗЫ БЫЛИ МИНИМАЛЬНЫМИ. РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ЗАМЕТНЕЕ ОТ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

3б



СЕЗОН ШАШЛЫКОВ

Вот и подошло время пикников и отдыха на природе. И главным блюдом неизменно остается шашлык!

Пикник с шашлыками - это всегда событие. Костер весело потрескивает, угольки тлеют и рассыпаются искрами, мясо на мангале потрескивает и дразнит румяной корочкой... А какой дивный аромат распространяется на всю округу! Но, чтобы праздник не был испорчен, очень важно готовить шашлыки по правилам.

Какое мясо вкуснее?

Мясо для шашлыка должно быть только охлажденным - замороженное не получится мягким и сочным. Готовят шашлык из самых разных видов мяса: свинины, говядины (лучше использовать телятину - она менее жесткая), баранины, кролика, курицы, индейки, рыбы. При желании можно комбинировать мясо с грибами и овощами.

✳ Если вы предпочитаете шашлык из баранины, выбирайте мясо молодого



барашка. В мясе старого животного жир более плотный и имеет грязно-желтый цвет, а жир молодого - молочного оттенка. Цвет мышечных волокон молодого барашка всегда более яркий. Наилучшая часть - филейная, либо мясо, снятое с задних ног. Проследите также, чтобы на нем были вкрапления жира: это необходимо для сочности.

✳ Любителям говядины можно посоветовать покупать телятину, тогда шашлык получится более мягким. Лучше всего подойдет шейная часть. Желательно, чтобы она также содержала немного жира.

✳ Самый популярный шашлык - из свинины. Подойдет как ошеек, так и вырезка, корейка или ребра.

✳ Куриный шашлык тоже по вкусу многим. И если куриная грудка без специального маринада может быть сухой, то шашлычок из голени, бедрышек и крылышек получается всегда.

✳ Хотите шашлык из рыбы? Для него идеально подойдут такие сорта, как семга, форель, горбуша, осетрина, сиг.

Ничего не забыть!

Нарезать мясо следует поперек волокон. Размер кусочков - 4Х4 или 4Х5 см. Если при нарезании мяса некоторые

кусочки получились мелкими, насаживайте их по краям шампура - так им достанется меньше жара от углей.

Маринуйте мясо в эмалированной либо стеклянной посуде. Металлическая - не подходит! Маринады для шашлыка в основном имеют кислую среду и могут вступать в реакцию с металлом, что ухудшает вкус мяса.

При нанизывании мяса на шампур между кусочками не должно быть промежутков, иначе шашлык будет терять сочность. Также для большей сочности можно чередовать мясо с небольшими кубиками сала (при нанизывании они должны практически полностью прикрыться более крупными мясными кусочками).

Выкладывая шампуры на мангал старайтесь плотно, тогда жар от углей будет накапливаться под шашлыками и хорошо их прожаривать.

Как только мясо покроется золотистой корочкой с обеих сторон, проколите его ножом: если выделится сок розового оттенка - нужно жарить дальше. Выделяющийся сок у готового мяса - прозрачный.

Просто, но со вкусом

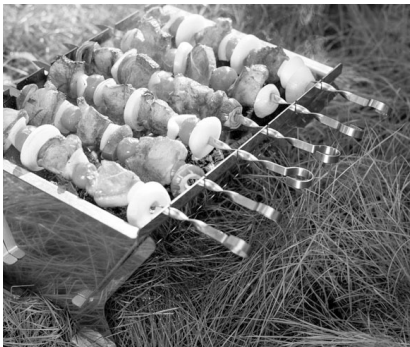
Хотите, чтобы у вас получился идеальный шашлык? Тогда возьмите на заметку некоторые хитрости, которые превратят вас в настоящего шеф-повара.

Многие предпочитают есть мясо с луком - это классика жанра. Важно, чтобы лук дал сок для маринада, поэтому мало его порезать, нужно обязательно помять руками! После того, как мясо полежит в луковом маринаде (также добавьте соль и пряности по вкусу) в течение 4-6 ч., его можно отправлять на мангал. Пока шашлык готовится, поливайте мясо водой с уксусом, так у блюда получится интересный вкус.



Кстати, сам лук на шампур лучше не насаживать, а подать отдельно. В противном случае он быстро сгорит и испортит вкус шашлыков.

Расстояние между мясом и углями должно составлять 10-15 см. Если шампуры расположить выше, куски мяса высохнут в струях горячего воздуха, аппетитной корочки на них не образуется. Если же мясо окажется совсем рядом с углями, снаружи оно подгорит, а внутри останется сырым, это может быть опасно для здоровья!



КУРИНЫЙ ШАШЛЫК С БОЛГАРСКИМ ПЕРЧИКОМ

Понадобится: филе куриное - 1 кг, перец болгарский (красный, желтый и зеленый) - по 1 шт. **Маринад:** апельсины - 4-5 шт., соус соевый - 100 мл, мед (жидкий) - 1 ст. л., соль, перец по вкусу.

Филе нарезать небольшими кусочками, болгарский перец - кубиками. Для маринада из апельсинов отжать сок, смешать его с медом и соевым соусом, добавить соль и перец.

В маринад выложить кусочки филе, перемешать и убрать в холодильник на 2 ч.

Нанизать поочередно кусочки филе и болгарский перец на шампуры или деревянные шпажки, размоченные в воде. Жарить шашлык на мангале или на гриле.



ГРИБНОЙ ШАШЛЫК С ОВОЩАМИ

Понадобится: шампиньоны - 12 шт., баклажан и кабачок - по 1 шт. **Маринад:** соус соевый и масло оливковое - по 2 ст. л., мед - 1/2 ч. л., лимон - 1/2 шт., смесь перцев - 1/2 ч. л.

У грибов срезать ножки. Овощи нарезать кружками. Залить грибы с овощами маринадом, оставить на 2-3 ч. Шпажки вымочить в воде. Нанизать шашлык, жарить на углях.



КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ

Понадобится: креветки тигровые - 1 кг. **Маринад:** масло оливковое - 1/3 стакана, соус томатный - 1/4 стакана, уксус винный и базилик свежий - по 2 ст. л., чеснок - 3 зубчика, соль - 1/2 ч. л., перец кайенский - 1/4 ч. л.

Креветки очистить. Залить маринадом, накрыть пленкой, убрать в холодильник на 1 ч.

Нанизать на шампуры, обжарить на гриле.



ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

Понадобится: баранина - 2 кг, лук - 1 кг. **Маринад:** сок гранатовый - 100 мл, масло растительное - 2 ст. л., лимон - 1/2 шт., чеснок - 3 зубчика, кориандр, базилик, паприка - по 1 ч. л., зира, тимьян - по 1/2 ч. л., соль, перец.

Лук нарезать, посолить, помять, добавить к мясу. Влить маринад.

Убрать в холод на ночь, положив гнет. Жарить на углях.



КАКИЕ ЕЩЕ БЫВАЮТ МАРИНАДЫ?

Приведенные ниже рецепты маринадов рассчитаны на 1 кг мяса.

Медово-ореховый. Мед (жидкий) - 4 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., масло оливковое - 5-6 ст. л., чеснок - 2 зубчика, перец черный молотый, паприка, кориандр, куркума - по вкусу, орехи грецкие (растолочь) - 1 ст. л.

Ананасовый. Ананас свежий - 1/2 шт., мед (жидкий) - 2 ст. л., чеснок - 3 зубчика, карри и имбирь молотый - по 1 ч. л., уксус яблочный - 1/4 стакана, соус соевый - 100 мл.

Грейпфрутовый. Грейпфрут (измельченный) - 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., лук репчатый - 2-3 шт., петрушка и кинза (зелень) - по 50 г, кориандр, смесь перцев - по 1/2 ч. л., соль по вкусу.

Майонезно-имбирный. Майонез - 200 г, имбирь свежий тертый - 15 г, чеснок - 2 зубчика, лук репчатый - 2 шт., смесь перцев - 1 ч. л., соль - 1/2 ч. л., перец чили по вкусу. По желанию можно добавить лимонный сок - 1 ст. л. или соевый соус.



Чем жестче мясо, тем дольше рекомендуется держать его в маринаде. Если времени в запасе нет, можно оставить замаринованное мясо в теплом месте на 1-2 ч.



5 ДИКИХ ТРАВ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Период биологической весны продолжается с мая по июль. В это же время наш организм испытывает, так называемую, весеннюю усталость. Слабость, нарушение сна и аппетита, раздражительность авитаминоз, сухость кожи и волос... Пора в лес, на луга - за красотой и молодостью!

Сныть

О чудодейственных свойствах диких трав известно еще с библейских времен. Святой Серафим Саровский питался свеклой, картофелем и... травой, именуемой в народе «сныть». В ней содержатся витамины А, С, глюкоза, фруктоза, клетчатка, органические кислоты и множество микро- и макроэлементов. Особенно полезны магний, калий и железо.

В пищу нужно употреблять молодые светло-зеленые побеги. Листочки должны быть блестящими, хрустящими и нераскрывшимися. Их добавляют в борщ или щи вместо капусты за 2 минуты до выключения огня.

Омолаживающий напиток из сныти

Сок сныти (протереть через сито или перемолоть в блендере) в пропорции с водой 1:1. Принимают по 1 ст. л. 1 раз в день в первую неделю, по 1 ст. л. 2 раза в день - во вторую неделю. По 1 ст. л. 3 раза в день - в третью и четвертую недели. Заметно прибавляются силы, бодрость, появляется упругость кожи.

Крапива

Помимо питательных свойств, крапива имеет свойства лечебные. Крапив-

ным отваром снимают весеннюю аллергию, воспаления мочеоловой системы, повышают гемоглобин и нормализуют обмен веществ. Хороша она в виде масок для волос и венка в русской бане. В пищу используют молодые листья и тонкие стебли.

Отвар из крапивы для волос

Для приготовления подойдет молодая, а также сушеная крапива. Залить 1 ст. л. измельченных листьев крапивы 0,5 л воды. На водяной бане варить смесь 30 мин. Процедить отвар, охладить и использовать в качестве ополаскивателя после мытья головы. Уже после первой процедуры волосы обретут блеск. Для ускорения роста волос втирать крапивный отвар в корни. Не ополаскивать, пусть отвар впитается, и лишь через 10-15 минут просушить волосы полотенцем.

Одуванчик

Целебные свойства одуванчика заключены в его млечном соке. Именно он благотворно стимулирует выработку желчи, улучшает функционирование печени и всего желудочно-кишечного тракта. При систематическом употреблении сока из одуванчиков наблюдается разрушение камней в желчном пузыре, а также выводится песок из почек.

Для правильного усвоения рекомендуется начинать прием пищи с салата из одуванчиков. Есть множество рецептов из корней, листьев и цветков этого растения. В такой салат можно добавить другие лекарственные травы (мяту, укроп, крапиву), фрукты и овощи, творог, отварное мясо. Заправлять такую полезную смесь лучше сметаной, медом, лимонным соком или нерафинированным маслом. Однако стоит помнить, что в любой салат нужно добавлять листья одуванчика, предварительно вымоченные в прохладной соленой воде в течение получаса, только тогда удалится горечь.

Маска от черных точек на лице

Полезная маска борется с чрезмерной жирностью кожи. В равных пропорциях измельчить цветки одуванчика, листья щавеля и подорожника. 1 ст. л. смеси залить горячей водой, после остывания добавить белок куриного яйца. Полученную массу тщательно размешать, нанести на проблемные участки лица и подержать на коже в течение 20 минут, затем хорошо смыть прохладной водой. После маски обязательно нанести питательный крем для своего типа кожи.

Лопух

Блюда и отвары из корней лопуха благотворно действуют на желудочно-кишечный тракт и мочеоловую систему человека, убирают проявления кожных заболеваний (аллергические высыпания, угревую сыпь, себорею). На Кавказе и в Сибири лопух давно считают овощным растением. В пищу используют печеные и обжаренные корни лопуха, ведь по вкусу они напоминают картофель и могут заменить его в первых блюдах. В сыром виде корни лопуха сочны и сладковаты на вкус и являются хорошей основой витаминных салатов. Размолотые сушеные корни лопуха могут быть полезным заменителем кофе с отменным вкусом.

Настой из листьев лопуха для кожи, склонной к раздражению

Свежие листья лопуха измельчить, 1 ч. л. массы залить 200 мл воды, настаивать 1 час. Смесь необходимо прокипятить 10 мин. на медленном огне. Настаивать 45 мин. Процедить. Протирать лицо 3 раза в день, хранить в холодильнике.

Черемша

Листья черемши схожи с листьями ландыша, но отличить его можно по красноватому стеблю. Лечебные свойства черемши близки к свойствам чеснока и лука. Растение препятствует накоплению в организме холестерина и благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, подходит для профилактики простуды.

Салаты, выпечка, соусы

Черемша богата витаминами группы В и витамином С, клетчаткой, эфирными маслами, каротином и кальцием. Рекомендуется добавлять черемшу в любой овощной салат, добавлять в выпечку, различные соусы или просто есть в сыром виде.

Поздравления

Люю АРВЕЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения. Накрыли стол, есть пхали, вина, Купаты, лимонады, сласти... Платье «Жарден» мы дарим Лие, Добру всегда быть в ее власти.

Суважением, Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили, Зоя и Иванка Костовы, Лела Турашвили, Белла Киладзе, Майя Пирцхалаишвили, Лали Дгебуадзе, Елена Яровая, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Валентина Неженцева, Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Русудан Абесадзе, Диана Габарашвили, Нина Кондратюк, Лариса Степаненко, Любовь Искренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Медея Чхаидзе, София Светлинова, Красимира Русинова, Лана Стоева, Нино Балавадзе, Этери Шенгелия, Венера Кростева, Надежда Ляпина, Анна и Юлия Кузнецовы, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Раиса Мкртчян, Лили Тодадзе, София Болквадзе, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Алла Есаулова, Майя Венкова, Анжела Геворкян, Светлана Губкина, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Ия Перадзе, Людмила Смоленская.

Анну ДИМЧЕВУ поздравляем с днем рождения. Рупите, Своге, Несебор, Торново... Посмотреть все надо. Балкан, Кавказа манит взор, Прекрасно. С днем рождения, Анна.

Суважением, Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Мари Гличева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ирина Нешкова, Лада Николова, Донка Младенова, Финка Гаргова, Цветелина Стойкова, Ионка Христова, Ната Славчева, Ангелина Жеравнова, Мальвина Кидикова, Кристина Димитрова, Лиза Борджиева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Райна Желева, Лина Радева-Негдадзе, Марианна Трайчева, Параскева Минчева, Лорина Развигорова, Росица Билянова, Мария Стромова, Стефка Дончева, Маргарита Ганева, Сандра Шенгелия, Ирина Санадзе, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Марина Мурадян, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Цисана Квирикашвили, Веста Квернадзе, Ирина Санадзе, Алла Фридман, Гульнара

Озманова, Елена Шишкина, София Евдокименко, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Светлана Бурневич, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Нина Борисюк, Ольга Наумова.

Циалу СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ поздравляем с днем рождения. Душой красивую Циалу Любят в Цавкиси и Авчала, Подруги радости желали, Запели песни, поздравляли.

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

Сандру ШЕНГЕЛИЯ поздравляем с 20-летием со дня рождения. Посеем себя кориандром Желаниями загадав. Счастливой будь ты, наша Сандра, Ангел-хранитель всегда прав.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Зоряна Янкова, Натали Сацерадзе, Алла Фридман, Анна Димчева, Валентина Достигаева, Ирина и Спирула Икономиди, Ангелина Клионики, Ирина и Ольга Энтиди.

Луизу ГИВИШВИЛИ, грузинскую поэтессу, поздравляем с днем рождения. В мир грез не нужна нам всем виза, Ваши стихи все отражают. Цветы цветут для вас, Луиза, Духи «Шанель» вас освежают.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лили Ботева, Эрминия Карастоянова, Иорданка Фандокова, Гипотена Собева, Нана Дарчиашвили, Тина Чедия, Лали Ратиани, Маквала Гонашвили, Ирма Тхинвалели, Дали Караулашвили, Венера Купрашвили.

Наталию ПСАРОПУЛО поздравляем с 60-летием со дня рождения. Коринфос, Родос, Поликарья,

Каламарья с рассветом спорит. Утром красавица Наталья Свой нежный взгляд в цветы уронит. Ираклион, Фессалоники Огнями звезд все освещают. Над Сароники солнца блики... Друзья Наталью поздравляют.

Суважением, Анна Орфаниди, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Вектра Дионова, Мария Кондролова, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Кнаррик Минасян, Алла Буковинская, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодау, Мери и Нино Кешелава, Майя Гиоргобиани, Ирина Епифанова, Манана Орагвелидзе, Елена Иваницкая, Цицо Бераушвили, Полина Иванова, Екатерина Зелинская, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Марина Кудочева, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Пепела Копалеишвили, Дали Мхитарян.

Илону КОДРЯНУ поздравляем с днем рождения. Солнечный свет лес темный осветил, Светом Саранда и Тирасполь полны. Мир для тебя свои тайны раскрыл. Улыбнись, пой, светись, Илона.

Суважением, Анна Орфаниди, Миранда Белчева, Мария Драгомириу, Дорина Ротару, Кристина Лазару, Диаманта Биешу, Марелия Чептанару, Зоя Дранга, Ланда Урзичану, Елена Будуран, Ангелия и Лидия Ботезату, Майя Санду, Сильвия Загоряну, Армина Гелага, Арина и Мелисула Спатару, Иоанна Капрату, Маргарита Дуняну, Диаманта Патеряу, Эстера Мунтяну, Дорина Юрку, Мирелла Иорданеску, Ия Короглишвили, Нино Палавандишвили, Марина Бибилашвили, Инга Саркисян, София Христиди, Нино Хадури, Ирина Мелкова, Нана Кобалия, Лела Гудумидзе, Лора Пенчева.

Медею ТУРКЕСТАНИШВИЛИ от всей души поздравляем с 87-летием со дня рождения. Желаем больше радости, долгих лет жизни. Пусть Господь Всевышний даст бодрости и сил.

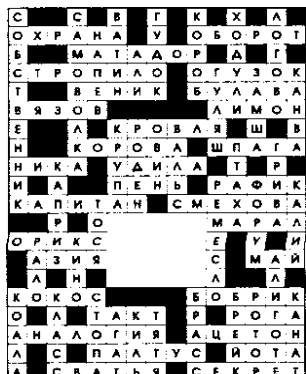
Ваши близкие: Анна, Владимир, Екатерина, Ирина, Лидия, Маргарита, Сергей, Яна.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Сестра доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

Пес не понимал, почему он оказался сначала в приюте, а потом в другом, не знакомом ему доме, с чужими людьми. В его глазах читалось недоумение, которое уступило место тоске... Новый хозяин был в растерянности.



ИЗ ПРИЮТА - ДОМОЙ!

Когда мужчина по имени Рики переехал в Америку, он решил, что вместе с преданным другом ему будет не так одиноко. Рики нашел в Интернете адрес ближайшего приюта и поехал туда.

В приюте мужчина сразу увидел большого черного Лабрадора, который сидел в стороне от других собак. Казалось, пес тоскует по кому-то: он выглядел грустным и подавленным. Волонтеры рассказали, что это Рей - послушный мальчик, знает все команды. Мужчина не раздумывая забрал Лабрадора домой в надежде на то, что в уютной обстановке живот-ное почувствует себя лучше и перестанет грустить. Однако этого не произошло ни на следующий день, ни через неделю, ни через две... Пес сторонился нового хозяина и не отзывался, когда тот произносил его имя. «Наверное, нам не по пути» - решил Рики и стал искать телефон приюта в документах, чтобы вернуть собаку обратно. Расставаться с Реем не хотелось, но было очевидно: пес чувствует себя в доме некомфортно.

В стопке документов Рики заметил какую-то бумажку. Оказалось, что это письмо. Начиналось оно так: «Кто бы ты ни был - новый хозяин Рея - это письмо для тебя...» Так Рики узнал историю предыдущего хозяина пса. У того мужчины не было семьи, единственным близким другом ему был верный Рей. Эта кличка числилась в документах, но хозяин звал пса просто - Танк. Временно собаку пришлось отдать в приют, потому что хозяин должен был отправиться на войну. Так же в записке военный сказал, что Лабрадор обожает играть с теннисными мячиками: хватает по 2 штуки и пытается не выронить их из пасти. Рики узнал и о том, что Танк любит жареную рыбу, и много других вещей, которые помогли бы ему сблизиться с новым другом. В конце письма стояла подпись: «Пол Мэлори». Рики

слышал это имя в новостях: Пол погиб, спасая жизнь троих сослуживцев. После этого Рики долго сидел в кресле и думал о судьбе Пола и его пса. А потом поднялся, подошел к лабрадору и произнес: «Пойдем, Танк, поиграем с мячиками. Пол будет рядом с нами, пусть и незримо». Пса будто подменили: его глаза загорелись, Танк впервые завил хвостом. Рики повторял его имя три, пять, десять раз, при этом гладил пса, и тот был счастлив! Так и началась их совместная история...

Животные, побывавшие в приюте, становятся самыми благодарными и преданными друзьями. Одна мысль, что своим благородным поступком вы спасли чью-то маленькую, но от того не менее ценную жизнь, стоит больше, чем все родословные вместе взятые. Именно поэтому мы рекомендуем обращаться в приюты, если вы ищите питомца. Кстати, вам не обязательно брать понравившееся животное сразу. Вы можете несколько раз приехать в приют, чтобы пообщаться с ним и принять окончательное решение.

Плюс животных из приюта в том, что все они прошли обследование, привиты и стерилизованы. Кроме того, волонтеры расскажут вам о характере четвероногого друга: какие у него есть привычки и особенности, приучен ли он к лотку или сколько раз в день надо с ним гулять.



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.

Снимите это немедленно!



Что такое многослойность?

Многослойные образы - новый тренд сезона. Однако элементы гардероба следует сочетать правильно!

Если вы ранее не составляли многослойные образы, начните с малого. Выбирайте простые и беспроигрышные варианты и ограничьтесь минимальным количеством слоев. Для создания силуэта используйте предметы из тонкой ткани - джинсы-скинни или леггинсы, тонкий топ с бретельками или боди. Их следует надевать в качестве первого, нижнего слоя. Помните, что самые длинные элементы должны идти последними. Желательно также, чтобы слоев было три-четыре, не больше. В итоге образ может получиться следующим: снизу джинсы с топом, далее жилет длиной до бедра, сверху - жакет с длинным рукавом. Как смешивать разные материалы? Проверенными являются сочетания: кожа и шифон, шерсть и хлопок, деним и трикотаж. Будьте осторожны с цветами и принтами: рисунок не должен быть слишком крупным, перетягивающим на себя внимание. Новичкам будет легко комбинировать между собой одежду в белых, кремовых и синих оттенках.



Юбка-пачка

Юбка из фатина, популярная в прошлом, теперь потеряла свою актуальность. На сегодняшний день в моде юбки миди асимметричного кроя из натуральных тканей, а также атласные или шелковые модели с мягкими воланами. Если вы предпочитаете классику, обратите внимание на юбку-карандаш с разрезом, а также юбки из денима и плиссированные модели.

Джинсы со стразами

Россыпь стразов на джинсах - это еще полбеды, а вот аппликации точно уже не в моде! Отдайте предпочтение строгому дениму - элегантному, однотонному, гладкому, близкому к классике. Самая модная модель сейчас - с высокой посадкой. Стразы, в свою очередь, хорошо будут смотреться на обуви, сумках и топах.



Образ в одной цветовой гамме смотрится стильно и лаконично

Нотку экстравагантности в образ внесут длинные вещи





САЛАТ С АВОКАДО

300 г клубники, 1 авокадо, сок 1 лимона, 120 г листового салата, 50 г рукколы, 150 г мелких шариков моцареллы. Для соуса: 4 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Клубнику вымыть, почистить и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Каждую ягоду разрезать вдоль на четвертинки. Авокадо вымыть и разрезать пополам. Удалить косточку. Мякоть очистить, нарезать длинными ломтиками и перемешать с 2 ст. л. лимонного сока. Листья салата и веточки рукколы перебрать, вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце и порвать. Моцареллу откинуть на сито и дать стечь рассолу. Все подготовленные ингредиенты осторожно перемешать в большой емкости. Для соуса оливковое масло слегка взбить вилкой с оставшимся лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу. Получившимся соусом полить ингредиенты салата, перемешать и затем разложить по порционным тарелкам или салатникам. Можно украсить обжаренными без жира кедровыми орешками.

Для салата лучше использовать самые сладкие сорта клубники.



ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

2 яйца, 200 г сахара, 80 г сливочного масла, 130 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. желатина, 350 мл сливок (33%), 700 г мягкого творога, 1 ст. л. лимонного сока, 300 г клубники, 1 пакетик светлого желе для заливки.

Желтки отделить от белков и взбить со 100 г сахара. Добавить мягкое масло, 1 ст. л. воды и взбить до получения пышной массы. Сверху просеять муку с разрыхлителем и перемешать. Добавить взбитые в крепкую пену белки. Быстро перемешать, выложить в разъемную форму и выпекать 30-40 мин при 180 градусах. Желатин замочить на 15 мин. Сливки (100 мл) нагреть и распуścić в них желатин. Творог соединить с оставшимся сахаром и лимонным соком, затем подмешать сливки с желатином. Оставшиеся сливки взбить и также добавить в творожную массу. Вокруг коржа поставить бортик формы и распределить творожный крем. Красиво распределить нарезанную пластинками клубнику и залить желе, приготовленным по рецепту на упаковке. Убрать в холодильник на 1 ч.

Желе надо распределять небольшими порциями, чтобы торт выглядел аккуратно.



СМУЗИ

«ЯБЛОКО-КЛУБНИКА»

1 крупное зеленое яблоко, 2 ст. л. лимонного сока, 3 спелых киви, 1 банан, кусочек корня имбиря (3 см), 400 г свежей клубники, 4 веточки мяты, 3 ст. л. меда.

Яблоко вымыть, обсушить, очистить и разрезать пополам. Вынуть сердцевину с семенами, мякоть нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Киви вымыть, очистить и крупно нарезать. Банан очистить, нарезать кружочками и убрать в морозильную камеру до использования. Корень имбиря очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Клубнику вымыть, почистить и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Веточки мяты вымыть, обсушить и крупно нарезать. Яблоко, киви, банан и корень имбиря вместе с 2 ст. л. меда измельчить в блендере. Ягоды вместе с мятой и оставшимся медом измельчить отдельно. Приготовленные массы, чередуя, попеременно разложить по высоким прозрачным бокалам. Украсить по желанию Любителям ледяных напитков рекомендуем измельчать все ингредиенты с кубиками льда.



ЖЕЛЕ «КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ»

30 г желатина, 300 г клубники, 150 г мелкого сахара, 400 мл сливок (33%), листочки мяты для украшения.

Желатин залить небольшим количеством холодной воды и оставить на 15 мин. Затем слегка отжать и, помешивая, распустить на горячей водяной бане. Клубнику вымыть, почистить и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Несколько ягод отложить для украшения. Оставшиеся ягоды измельчить в блендере. Получившееся пюре перемешать с 70 г сахара. Сливки взбить миксером с оставшимся сахаром до получения пышной кремообразной массы. Половину перемешать с клубничным пюре. Желатин разделать пополам и подмешать во взбитые сливки и клубнику со сливками. Белую массу разложить по формочкам и убрать в холодильник на 1 ч. Затем сверху распределить розовую и убрать в холодильник на 2 ч. Желе выложить на тарелки, украсить ягодами, мятой и подать на стол.

Оставьте готовый десерт часов на восемь, так он лучше застынет и будет вкуснее.

ISSN 1987-6009
9771987600002