

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№36

сентябрь 2019

цена:
1,5 лари

Если муж

зануда

стр. 18

Депрессия

после родов

стр. 19

Как защитить

щитовидную железу

стр. 11

Лучшие стрижки

для ТОНКИХ ВОЛОС

стр. 37

Борис Корчевников

Судьба с испытаниями

стр. 20-21

Марго Робби

Новая королева Голливуда

стр. 16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Лён – тренд лета 2019

В моде установилась тенденция: дизайнеры выбирают ткани, фактуры и цвета, максимально приближенные к натуральным. Один из фаворитов этого лета - лён.



Романтика всегда в моде

Льняная широкая блузка удобна для ношения в жаркие дни. Современные дизайнеры предлагают массу нарядных вариантов.

Самые популярные модели юбок - с деревянными пуговицами, асимметричным кроем и оборками. Носят их с однотонными топами. Можно дополнить образ крупными и яркими аксессуарами, интересным платком, сумкой или рюкзаком. Из обуви выбирайте эспадрильи или белые кеды.



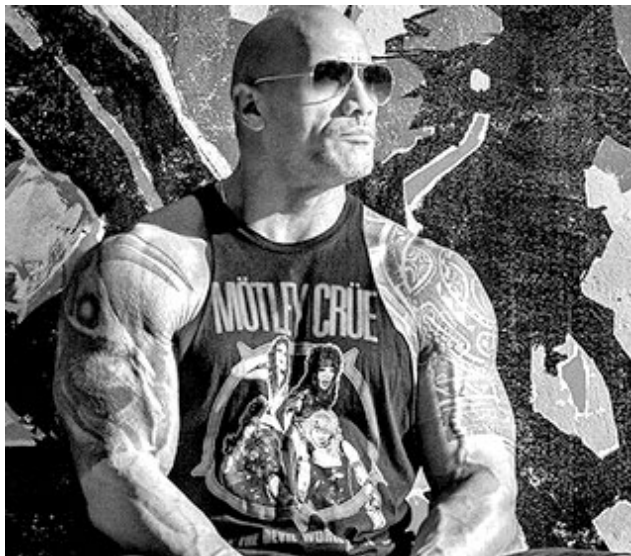
НАЗВАН САМЫЙ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЙ АКТЕР ГОДА

Журнал *Forbes* составил рейтинг самых высокооплачиваемых актеров за последние 12 месяцев. Список, опубликованный на сайте издания, возглавил Дуэйн Джонсон.

Благодаря таким фильмам, как «Форсаж: Хоббс и Шоу» и «Небоскреб», а также сериалу «Футболисты» и рекламному контракту с брендом Under Armour Джонсон заработал за период с 1 июня

заработала \$56 млн, 35 из которых она получила за роль Наташи Романов в фильме «Мстители: Финал».

На второй строчке - София Вергара, названная в прошлом году самой вы-



2018-го по 1 июня 2019-го 89,4 миллиона долларов. В прошлом году его доходы составили 119 миллионов долларов, тогда он уступил лидерство в рейтинге *Forbes* Джорджу Клуни, сумевшему удачно продать свою компанию-производителя текилы. В новый список Клуни попасть не удалось.

Второе и третье место в рейтинге заняли звезды франшизы «Мстители» Крис Хемсворт (76,4 миллиона долларов) и Роберт Дауни-младший (66 миллионов долларов).

В десятку также вошли Акшай Кумар, Джеки Чан, Брэдли Купер, Адам Сэндлер, Крис Эванс, Пол Радд и Уилл Смит.

Что касается актрис, то второй год подряд список самых высокооплачиваемых актрис по версии *Forbes* возглавляет Скарлет Йоханссон. За отчетный период звезда *Marvel*

сокооплачиваемой телевизионной актрисой. Благодаря сериалу «Американская семья» она пополнила свой бюджет на более чем \$44 млн.

Закрывает тройку лидеров Риз Уизерспун с годовым доходом в \$35 млн. На миллион меньше удалось заработать Николь Кидман - она на четвертой строчке. Следом идут Дженнифер Энистон (\$28 млн), Кейли Куоко (\$25 млн), Элизабет Мосс (\$24 млн), Марго Робби (\$23 млн). В конце десятки самых высокооплачиваемых знаменитостей - Шарлиз Терон (\$23 млн) и Эллен Помпейо (\$22 млн).

Все использованные в рейтинге *Forbes* суммы актерских заработков указаны до выплаты налогов, а также до вычета гонораров агентов, менеджеров и юристов, с которыми работают артисты.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.



Белый маг, целитель
Мария. Хиромант.
Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ
БЕЗ НИЧЕГО.
Работает по фото.
577-72-56-65,
276-47-26.

БОЛЬШЕ НЕ ХОЛОСТЯК: ДУЭЙН ДЖОНСОН ЖЕНИЛСЯ

На днях американский актёр и рестлер Дуэйн «Скала» Джонсон удивил фанатов радостной новостью: звезда и его возлюбленная Лорен Хашиан, с которой они встречались 12 лет, официально оформили отношения.

«Мы согласны», - написал актёр на своей странице в Instagram, опубликовав фотографии со свадьбы.

С певицей армянского происхождения Хашиан Дуэйн начал встречаться ещё в 2007 году. За это время у них родились две дочери - Жасмин и Тиана. До Лорен Джонсон был женат на продюсере Дэни Гарсия, от которой у него есть дочь Симон Александра.

«Я каждый день просыпаюсь утром счастли-



вой и с чувством благодарности за то, что встретила тебя, - написала Лорен в соцсетях. - Я благословляю даже трудные моменты в нашей с тобой жизни — ведь они все учат меня чему-то. Ты воодушевляешь меня на то, чтобы становиться лучше. У тебя самое чудесное и большое сердце их всех людей, кого я знаю. Я безумно люблю тебя!»

РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ И КРИСТИНА АГИЛЕРА СТАЛИ «ЛЕГЕНДАМИ ДИСНЕЯ»

Актриса и певица Кристина Агилера и актер Роберт Дауни-младший были удостоены премии «Легенда Диснея» за экстраординарный и существенный вклад в историю «The Walt Disney Company». Также актеры оставили свои отпечатки для музея киностудии Walt Disney. В этом году статуэтку в виде



руки Микки Мауса, держащей волшебную палочку, получили 12 человек.

Кристина Агилера была так рада этой награде, что едва не расплакалась.

«Это намного круче, чем «Грэмми»! Я подумала, что вы должны это знать.. Большое спасибо за эту удивительную честь. Это так необычно... Я едва сдерживаю слезы», - поделилась эмоциями актриса.

А Роберт Дауни-младший, в свою очередь, заявил, что Дисней у него связан не с самыми счастливыми воспоминаниями. Как-то раз в Диснейленде его арестовали.

«Когда я впервые пошел в «Диснейленд», меня отвезли в другое место... сразу после ареста. Я попал в удивительно дружелюбный участок. Получил строгое предупреждение и вернулся, если правильно помню, к очень разочарованному сопровождающему», - рассказал актер.

Дауни-младший извинился перед теми, кому пришлось задерживать его за курение травки в гондоле.

«Простите, я не хотел еще больше усложнять ситуацию и намекать на то, что можно как-нибудь разрешить курение травки в гондоле или в каких-нибудь аттракционах».

Однако сейчас, по словам Дауни-младшего, Дисней для него значит многое. Люди в зале оценили веселую историю актера и поддержали его аплодисментами.

КИАНУ РИВЗ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В «МАТРИЦУ»



Четвертая «Матрица» официально запущена в производство. Им займутся компании Warner Bros. Pictures and Village Roadshow Pictures, сообщает Variety.

Режиссером и автором сценария новой части выступит Лана Вачовски, участвовавшая в создании оригинального фильма. К роли Нео вернется Киану Ривз, а Тринити вновь сыграет Кэрри Энн-Мосс.

Подробности сюжета пока не известны, как и исполнитель роли Морфеуса, которого играл Лоуренс Фишборн. Источники издания говорят, что в этом образе может появиться более молодой актер.

Первая «Матрица» вышла в марте 1999 года, получила множество позитивных отзывов и оказала большое влияние на культуру. В прокате три части «Матрицы» вместе собрали более 1,6 млрд. долларов.

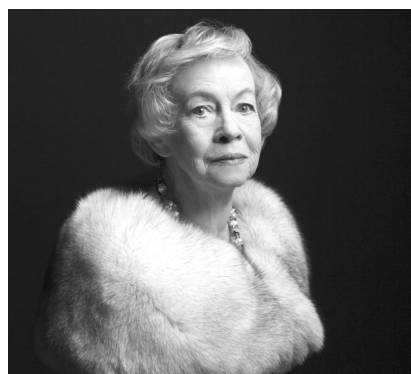
УШЛА ИЗ ЖИЗНИ АКТРИСА АЛЕКСАНДРА НАЗАРОВА

Актриса Александра Назарова скончалась в возрасте 79 лет, сообщается на сайте театра Ермоловой, где Назарова служила в последние годы.

«Только что пришло горькое известие: не стало удивительной, прекрасной, уникальной Александры Ивановны Назаровой. Это невосполнимая утрата не только для нашего театра, но и для всего русского искусства. Нет слов. Образовалась пустота, которую не заполнить. Погасла звезда. Поистине народная. Скорбим», - написано на сайте театра.

Александра Назарова родилась 17 июля 1940 года в Ленинграде. В 1961 году окончила Ленинградский театральный институт им. Островского (курс Бориса Зона) и сразу стала актрисой Центрального детского театра.

В 1965 году А.Эфрос перешел в



театр им. Ленинского комсомола, многие актеры, которые играли в его спектаклях, тоже ушли в другие театры. Александра Назарова к этому моменту выросла из ролей девочек и мальчиков. Ей хотелось играть более серьезные роли, и она пришла на прослушивание в театр

им. Ермоловой. С тех пор Александра Назарова была верна своему театру.

Помимо театральных, в карьере Александры Назаровой можно насчитать свыше ста киноработ, в которых она чаще появлялась во второплановых, но всегда запоминающихся ролях. Она снималась в таких картинах, как «А если это любовь?», «Ночной дозор», «Мамы», но больше всего запомнилась по своим ярким ролям в сериалах «Бригада», «Граница. Таежный роман» и, конечно же, «Моя прекрасная няня» (в последнем актриса исполнила роль бабушки няни Вики Надежды Михайловны).

В 1976 году Александра Назарова стала заслуженной артисткой РСФСР, а в 2001 году получила звание народного артиста России. В следующем году ей бы исполнилось 80 лет.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Знаете ли вы, что...

✓ В Канаде людям с высоким риском слабоумия предложено принимать ибупрофен. По мнению экспертов, препарат может уменьшить воспаление в мозге, которое возникает при болезни Альцгеймера. Начинать профилактику слабоумия надо лет с 55, задолго до развития его симптомов.

✓ Чеснок уменьшает вред, наносимый организму табачным дымом и загрязненным воздухом. Люди, регулярно употребляющие чеснок, реже страдают от заболеваний легких и кишечника. Есть свежий чеснок нужно как минимум дважды в неделю, но лучше каждый день.



✓ Более 3 часов сидячей работы в день сокращают продолжительность жизни человека на два года, даже если он регулярно тренируется, не имеет вредных привычек и ведет здоровый, но малоподвижный образ жизни. А каждый час, проведенный перед телевизором в возрасте после 25 лет, сокращает продолжительность жизни на 22 минуты.

✿ Несмотря на то, что тыква на 90% состоит из воды, она отличный источник каротина: в оранжевых сортах его в несколько раз больше, чем в моркови.

✿ Тыква полезна для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек, желудочно-кишечного тракта, гипертонией.

✿ Тыквенные семечки содержат «правильные» жиры, белки, витамины и минеральные соли.



От ревматизма лечилась листьями смородины

В начале у меня опухли косточки на стопе, затем одно плечо... Трудно было ходить, одеваться, что-то держать в руках. Лечилась отваром из листьев смородины. Обрывала их прямо с ветками, сушила под навесом. Потом в 3-литровый чайник наливала воду, кипятила и заваривала в нем полную горсть сухих листьев смородины. Настаивала ночь, на следующий день пила настой вместо чая. Лечилась так



6 месяцев подряд, делала перерыв на 2 недели, опять пила 3 месяца, снова перерыв и опять - лечение. И так 3 года. От ревматизма избавилась, и вот уже 20 лет он меня не беспокоит. Но все равно продолжаю пить чай из листьев смородины для профилактики. И еще заметила, что это снадобье хорошо чистит почки, выводит из них камни и песок.

О. Руденко.

Дрожат руки и ноги?

Поможет касторовое масло. На ночь натирайте ладони и ступни. На руки наденьте хлопчатобумажные перчатки, а на ноги - теплые носки.

ПРОСТАТИТ У МУЖА ЛЕЧИЛА ШИПОВНИКОМ И ЛОПУХОМ. И БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИЛА!

У мужа нашли простатит, но, к счастью, на очень ранней стадии. Поэтому, не теряя времени, мы решили лечиться. Я стала каждый день заваривать шиповник и попросила мужа пить его регулярно. Готовила настой так: заливала 2 ст. ложки плодов 0,5 л кипятка, настаивала в теплом месте 8 часов. Я накрывала посуду с настоем марлей и оставляла на ночь. Утром процеживала, и муж пил по 1/2 стакана 2 раза в день после еды всю весну.

После такого лечения пошли к врачу, и он сказал, что состояние предстательной железы заметно

улучшилось, но мы продолжили лечение, но уже корнями лопуха. Брала 1 ст. ложку измельченных корней, заливала 2 стаканами воды, кипятила на маленьком огне 10 минут, затем процеживала. Муж пил отвар по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой. По выходным удавалось принимать по 4 раза, а в будни - по 3. А чтобы улучшить кровообращение в области предстательной железы, муж делал простое упражнение - по 100-150 раз на вдохе втягивал и напрягал анус, а на выдохе - расслаблял. Болезнь отступила, и я горжусь этим!

О. Никонова.



Новости

Нашли лекарство от старения

Медики всего мира бьются над созданием лекарства от возраста. И вот, похоже, неожиданно его нашли. Им оказался препарат, изначально созданный для борьбы с ВИЧ-инфекцией. Также его применяют в лечении гепатита В. Эксперименты показали: средство снижает уровень воспаления, связанного со старением. А ведь именно воспалительные процессы лежат в основе многих болезней - от артрита и атеросклероза до рака и болезни Альцгеймера.

Куры несут целебные яйца

В Германии вывели кур, которые могут нести целебные яйца. Они способны бороться с артритом, некоторыми вирусами и даже опухолками. Превратить обычных кур в лекарственных несушек удалось с помощью геномной модификации. В их ДНК добавили человеческий ген, ответственный за производство важных белков. Получать препараты из куриных яиц во много раз дешевле, чем делать на заводе.

Рак кожи от аспирина

Недавнее исследование бросило тень на аспирин - популярный препарат от тромбов в сосудах. У него нашли неприятный побочный эффект - повышение риска меланомы. Причем, агрессивная опухоль кожи больше угрожает мужчинам, принимающим аспирин непрерывно, годами. А вот у женщин такую зависимость медики не выявили.

Виноградное вино с петрушкой добавит сил

Этот напиток хоть и имеет в своем составе изрядную долю алкоголя, помогает при лечении болезней сердца, позволителен даже после инфаркта. Надо измельчить 9 растений корневой петрушки (вместе с листьями), залить 1 л натурального виноградного вина. Довести до кипения и варить на маленьком огне 5 минут. Снять с огня, добавить 2 ст. ложки винного уксуса и 150 г меда (для диабетиков 80 г). Снова довести до кипения и варить еще 5-6 минут, снимая пену. Процедить, разлить в стеклянные бутылки. Хранить в холоде. Принимать по 100 мл. трижды в день. Через 4-6 месяцев дозировку уменьшить до 100 мл. в день. Вино с петрушкой помогает также при бессоннице, стрессе, переутомлении, при ревматических болях.



Я. Килашев.

Бывает, зуб заболит. Меня спасает настойка календулы

Она у меня всегда наготове стоит в шкафу. Готовлю ее так: пол-литровую банку наполовину наполняю сухими цветками календулы и доверху заливаю водкой. Настаиваю неделю. Под капроновой крышкой эта настойка может храниться 5 лет. Когда разболится зуб или станет кровоточить десна, 1 ст. ложку настойки календулы держу во рту на стороне больного зуба одну-две минуты и выплевываю. Повторяю 2-3 раза. Боль утихает, а на следующий день можно идти к врачу. Кстати, при пародонтозе эта настойка помогает укреплять зубы.



Н. Петрицева.

МОЗГ ВОТ-ВОТ ЛОПНЕТ ОТ ЭТОЙ ЧЕРНУХИ

Теракты, авиакатастрофы, стихийные бедствия, громкие убийства - все это бьет по психике и нервам. Как сохранить спокойствие в такой обстановке?



Это добровольная пытка

Хочется закрыть глаза, зажать уши, лишь бы отгородиться от этого потока. Но многие люди сами выбирают именно плохие новости. Ученые из Канады однажды провели эксперимент, предложив испытуемым выбрать информацию, которая их заинтересует. Большинство людей выбрали дурные новости. Причем, сами не понимали почему.

Специалисты предположили, что плохие новости активизируют в людях инстинкт самосохранения. Узнав об опасности, человек переключается на себя и своих близких, встряхивается, мобилизуется, готовится к обороне или нападению. Словом, пытается просчитать, как действовать в экстремальной ситуации.

Подмечена еще одна закономерность. На плохие новости чаще попадают люди, чья жизнь течет без потрясений. Видимо, их инстинкт самосохранения простаивает. Вот и выбирают они себе такую встряску. Разумеется, неосознанно.

Перегибать с негативом не стоит

Одно дело - быть в курсе событий, а другое - заикливаться на плохих новостях, глубоко пропуская негатив через себя. Последнее чревато неврозом, депрессией, тревожным расстройством. Ведь негативное событие - это стресс. Особенно если случилось что-то ужасное - авиакатастрофа, теракт, пожар... Даже люди с крепкой психикой после

таких новостей могут 2-3 недели приходиться в себя. А у впечатлительных и эмоциональных реакция острее. Перегибать с негативом не стоит. Особенно по утрам. Доказано, что плохие новости за завтраком (хватит даже трехминутного ролика) способны испортить настроение на весь день. Вам это надо?

Дурные новости все равно вас достанут

...Из Интернета, смартфона, радио, разговоров с другими людьми. Поэтому надо вырабатывать устойчивость к плохим новостям.

✓ Не срывайтесь к телевизору каждый час, не выискивайте новости в Интернете, не смакуйте подробности. Два-три раза в день послушали (почитали) - и достаточно. Причем недолго - 5-10 минут.

✓ Старайтесь чередовать плохие новости с хорошими. Принцип бутерброда уберезит вашу психику от перегрузки.

✓ Не смотрите новости на ночь глядя. Иначе так взбудоражите свой мозг, что не уснете. Вечером вообще лучше не подходить к компьютеру, а по телевизору смотреть только познавательные или развлекательные передачи.

Если с вами произошел перегруз информации и накрыла меланхолия или апатия, срочно вытаскивайте себя из этого состояния. Проойдитесь пешком. Съешьте что-нибудь вкусное. Порисуйте. Послушайте музыку. Погладьте белье (повторяющиеся механические движения успокаивают).

И. Сорокина, психолог.

Море зовет!

Как похудеть, плескаясь в воде? Если проводить в воде примерно час и делать при этом ритмичные движения (даже плавать не обязательно), то потеряешь 300 килокалорий. Активное плавание забирает более 500 ккал. А если плавать в теплой воде (выше 24 градусов), то сжигание калорий происходит еще быстрее. Все дело в самой воде и ее температуре. Холодная вода - стресс для организма. Он в такие моменты начинает копить подкожный жир. Теплая же вода способствует расслаблению и более интенсивному расходу «жирного топлива».

1. Начнем с дыхания. Лежа на спине, на вдохе живот подайте вперед, чтобы диафрагма легко поднялась. На выдохе втяните живот, чтобы диафрагма опустилась. Выполняйте вдох носом, выдох ртом. Выдыхайте в 2 раза медленнее, чем вдыхаете.

Когда диафрагма поднимается и опускается, сильно меняется внутрибрюшное давление. Это в свою очередь механически влияет на блуждающий нерв. Сигналы от нерва автоматически снижают тонус сосудов: они от этого расширяются, а артериальное давление, естественно, снижается!

2. Поза горы. Встаньте прямо, соединив стопы. Распределите вес тела равномерно по поверхности стоп. Подтяните бедра и колени. Раскройте грудную клетку и макушкой тянитесь вверх. Кончики пальцев рук при этом стремятся к полу. Сохраняйте позу 30-60 секунд. Дышите ровно. Это упражнение укрепляет мышцы живота, улучшает осанку, освобождает спинные нервы, если они где-то зажаты.

3. Поза стола. Встаньте на четвереньки, чтобы бедра и руки были перпендикулярны туловищу. Вытяните левую руку вперед, а правую ногу назад. Пятку тяните назад. Прodelайте

Приступать к занятиям надо в хорошем самочувствии. Перед занятием сходите в туалет, чтобы кишечник был пустым. Принимайте пищу за 3-4 часа до занятия, пейте жидкость за полчаса. И так...

Как снизить давление без лекарств

то же самое с другой рукой и ногой. Это упражнение поможет растянуть и укрепить мышцы спины.

4. Делаем наклон к ногам сидя. Сядьте на несколько сложенных пледов. Вытяните ноги вперед

СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ.

НЕ СОЛИТЕ ЕДУ ПРИ ГОТОВКЕ, А СОЛИТЕ УЖЕ В ТАРЕЛКЕ.

и выпрямите их. Разместите на них скрученное одеяло и лягте на него корпусом. Ухватитесь ладонями за стопы, согните ноги, если необходимо. Пожеланию можно положить на одеяло еще и подушку, положите на нее лоб. Посидите минуту-другую.

5. Поднимаем ноги вверх. Лягте на пол и поднимите ноги вверх, можно опереться ими о стену. Дыхание свободное, мышцы не напрягайте и лежите в таком положении

как можно дольше. Давление при этом будет снижаться, потому что увеличится отток венозной крови от нижних конечностей и органов брюшной полости к правому предсердию. А

растяжение правого предсердия приведет к тому, что начнет вырабатываться гормон, провоцирующий вывод натрия из организма через почки, а с ним и лишней воды. При этом, объем циркулирующей крови уменьшается, давление, как следствие, снижается.

6. Поза моста. Разместитесь на небольшой подушке так, чтобы голова и шея лежали на полу. Выпрямите ноги, сведите их вместе, поставьте пятки на пол. Максимально расслабьтесь. Если вы в физической форме, можно обойтись и без подушки.

7. Дыхательная техника. Закройте правую

ноздрю пальцем и медленно глубоко вдохните через левую. Выдохните через правую, закрыв пальцем левую ноздрию. Сделайте вдох-выдох в обратную сторону. Повторите цикл несколько раз. Это упражнение помогает расслабиться.

8. Закончить комплекс лучше так. Лягте на спину, голову положите на невысокую плотную подушку. Ноги вытяните, руки положите вдоль тела. Слегка потянитесь носками ног и пальцами рук по направлению от головы. Расслабьтесь, закройте глаза и медленно дышите, сосредотачиваясь на выдохе. Полностью выдохните животом, слегка выпячивая его, ощущая, как поднимаются ребра и расширяется грудная клетка. Представьте, как воздух вливается в легкие. Так же плавно опускайте ребра и живот, представляя, как воздух выходит из легких. Эти упражнения позволяют снизить давление. Но они не отменяют прописанные лекарства! Помните, что гипертония лечится, только нужно не лениться и вести правильный образ жизни. Больше двигайтесь, например, займитесь скандинавской ходьбой.

Ю. Оганесов, инструктор по лечебной физкультуре.

✓ **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Сухую кору измельчите в порошок. Залейте 10 г порошка стаканом воды, поставьте на огонь, кипятите 5 минут. Настаивайте в течение часа, не процеживайте. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

✓ **От поноса и диареи** 100 г сушеных плодов черемухи залейте стаканом воды, дайте покипеть 15 минут. Настаивайте до остывания. Пейте по стакану 2 раза в день.

✓ **Черемуха - отличный природный иммуномодулятор,** она поможет поднять иммунитет. Залейте 40 г свежих листьев черемухи 2 стаканами воды, кипятите 10 минут, остудите, процедите, долейте кипяченой водой до объема стакана, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

ЛИСТЬЯ ЧЕРЕМУХИ

✓ **При заболеваниях почек и мочевыводящих путей,** а также как хорошее потогонное средство. Залейте 5 г сушеной коры черемухи стаканом холодной воды, дайте покипеть в течение 15 минут, настаивайте с закрытой крышкой полчаса. Отвар процедите, принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ **От фурункулеза и дерматита** используйте примочки. Залейте 10 г мелко нарезанных веточек и листьев черемухи стаканом воды. Варите под крышкой на медленном огне 30 минут. Остудите под крышкой, процедите и можете промывать раны и делать примочки.

✓ **От кашля, простуды, бронхита** приготовьте отвар свежих листьев че-

ремухи. Листья можно заморозить впрок. Залейте 20 г листьев стаканом кипятка, пусть они покипят на слабом огне 10-15 минут. Снимите, остудите и процедите. Если количество жидкости станет меньше 200 г, долейте кипяченой водой до нужного объема. Пейте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде. Если у вас нет листьев ни свежих, ни замороженных, вы можете их заменить корой черемухи, она продается в аптеке и стоит дешево. Ее необходимо взять столько же, сколько листьев и воды. При приготовлении отвара из коры время кипения увеличьте до 30 минут.



Каждую весну готовлю масло из молодой полыни

Полынным маслом лечу многие болезни. У меня часто болит горло, смазываю его и гланды полынным маслом. Процедура неприятная, зато полезная. Микробы не любят полыни, ангина проходит без последствий и все реже повторяется. Во всяком случае, гланды у меня уже не воспаляются.

Полынное масло помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Когда начинает болеть желудок, я 5-6 капель масла растворяю в небольшом количестве воды и выпиваю - боль проходит. Кстати, и все паразиты из организма исчезнут, если растворить в воде 3-4 капли и пить на пустой желудок 2 раза в день утром и вечером в течение месяца.

Чтобы приготовить полынное масло, надо собрать верхушки полыни со стеблями во время цветения, промыть и обсушить полотенцем. Затем мелко нарезать и смешать с подсолнечным маслом в соотношении 1:2. Поставить в темное место на месяц. Масло вберет в себя все ценное из полыни. Потом процедить.

Маслом можете растирать ушибы, растяжения, больные суставы. Мне хватает одной пол-литровой бутылки на год, до новой молодой полыни.

Т. Савельева.

Недавно я подвернул ногу и она распухла

Мой друг, врач скорой помощи, дал простой рецепт: надо растолочь 3-4 таблетки фурацилина и растворить в небольшом количестве подогретой водки. Намочить в растворе марлю и приложить как компресс к распухшему месту. Я так и сделал. После 3 компрессов опухоль спала.

Наверху деревья, кусты. Ветви бьют по голове. Гид о чем-то рассказывает. И тут мы уловили какое-то движение в ветках. Ой, да это же змея! Длинная. Все в испуге попятнулись. Вдруг она ядовитая? Остановились. Наш гид присмотрелся к змее и храбро подошел ближе: «Так она безобидная! Сейчас я научу вас определять ядовитых змей. У них есть железы с ядом, которые рас-

Пригодится

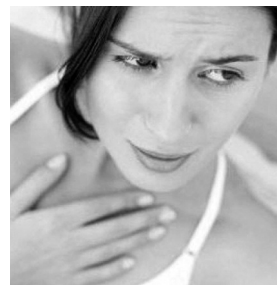
✿ От хронического бронхита в пол-литровую бутылку красного вина положите 4 измельченных крупных листа алоэ. Настаивайте 4 дня. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день.

✿ Воспалилась носоглотка и миндалины? Разведите 10-20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса в 3/4 стакана теплой воды, чая или отвара ромашки. Полощите рот 3 раза в день после еды.

✿ Замучил сухой кашель? Измельчите несколько свежих листьев кресс-салата. Залейте 3 ст. ложки 1 стаканом кипятка в термосе, настаивайте 2-3 часа. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Сначала изжога, потом рак гортани...

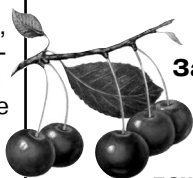
Ученые пришли к выводу, что изжога провоцирует возникновение рака гортани и горла у тех людей, которые не курят и не употребляют алкоголь.



С точки зрения медицины, изжога, или, как еще ее называют, кислотное желудочное расстройство, проявляется в виде жжения в грудной области, сопровождаемой метеоризмом, тошнотой, отрыжкой, кислым или горьким привкусом во рту. Часто изжога возникает после приема большого количества пищи, когда человек принимает лежачее положение. Ученые попытались установить связь между частой изжогой, которая возникает из-за желудочного рефлюкса, и развитием рака гортани и горла. В исследовании принял участие 631

пациент, из них 468 человек страдали от рака горла, а 163 человека - от рака гортани.

По результатам исследования установили, что частая изжога на 78% увеличивает вероятность развития рака гортани и горла у некурящих и непьющих людей, риск на 41% уменьшается, если пациенты принимают антациды - препараты, снижающие повышенную кислотность желудочного сока. Причем, в любом случае, даже если человек курит, болен алкоголизмом или заражен вирусом папилломы человека.



✓ Хорошо снимает жар отвар сушеных вишен. Залейте 100 г ягод 0,5 л воды, поставьте на маленький огонь, накройте крышкой и выпарите 1/3 объема жидкости. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ Цветки картофеля облегчают кашель. Залейте 1 ст. ложку высушенных в тени цветков в термосе 0,5 л кипятка и настаивайте 3-4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ИДЕМ В ГОРЫ

Взяли мы однодневную экскурсию в горы. Кавказ. Идем по горной дороге, врезанной в крутой склон.

положены по краям головы. Если голова треугольная, то змея ядовитая. А тут, смотрите, голова круглая. Не бойтесь!»

Осмелев, мы подошли рассмотреть змею. Действительно, никаких желез на голове нет. Тут змея,

продолжая скользить по ветвям, сорвалась! И упала прямо на плечи нашего гида. Мы сначала засмеялись... Но наш отважный гид с истеричными воплями принялся скакать на месте, пытаясь сорвать с себя змею. Змея же,

сама перепуганная, то проваливалась за шиворот, то обвивала парня за шею. Оба выпучили глаза и отчаянно сражаются, а мы не знаем, что делать. Наконец змея шлепнулась на землю... «Э-э, - сказали мы деликатно, - змея же безобидная?» - «Да, - подтвердил гид, дрожа всем телом, - скорее всего, неядовитая. Но только кто ее знает!»

А. Фокина.

Сердце дремлет. Частота пульса во время сна уменьшается на 5-10 ударов в минуту. У здорового человека в бодрствующем состоянии сердце делает 60-70 ударов в минуту, а в состоянии сна - около 50-60.

Позвоночник отдыхает. Во время сна межпозвоночные диски увлажняются и вытягиваются. Позвоночник выпрямляется. Не верите? Измерьте свой рост после пробуждения. Утром вы будете выше,

ПОКА ВЫ СПИТЕ

чем вечером, примерно на 5 мм!

Глаза отдыхают. В начальной стадии сна глаза закатываются вверх, защищая сетчатку от попадания света даже при полуоткрытых веках. В фазе глубокого сна глазные яблоки медленно, без напряжения двигаются под веками.

Обоняние спит. Даже самые резкие запахи неспособны пробудить спя-

щего глубоким сном человека. Поэтому люди так часто гибнут от отравления угарным газом. Спящий не замечает резкого запаха гари.

Кожа работает. Она особенно активно вырабатывает коллаген и обновляет клетки.

Поджелудочная железа спит. Ферменты, необходимые для продвижения пищи по желудочно-



кишечному тракту, не вырабатываются. Поэтому ужин остается в желудке и кишечнике до утра. Это чревато кошмарами!

На каждый день

❁ **У вас гастрит?** Залейте 1 стакан овсянки 1 л воды, кипятите до выпаривания 1/3 жидкости, процедите, охладите, перелейте в бутылку из темного стекла. Пейте по 1/2 стакана, добавляя 1/2 чайн. ложки меда, 3 раза в день до еды.

❁ **Чтобы избавиться от запоров,** смешайте по 400 г. мытой кураги и очищенного от косточек и промытого чернослива, 1 пачку сенны александрийской. Пропустите смесь через мясорубку, добавьте 200 г меда, перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке с теплой кипяченой водой во время ужина. Дозу подбирайте индивидуально.



“Бабушкино” снадобье от гипертонии спасает

Если страдаете от гипертонической болезни, попробуйте довериться «бабушкиному» снадобью. У меня оно быстро нормализует артериальное давление и не дает побочных эффектов. Надо мелко нашинковать 1 луковицу средней величины, 4 зубчика чеснока, добавить 1 ст. ложку сухих плодов рябины. Получившуюся смесь залить 1 л холодной кипяченой воды, довести до кипения и при плотно закрытой крышке кипятить 15 минут на маленьком огне. Затем добавить по 1 ст. ложке сухой зелени: измельченной травы сушеницы, укропа и петрушки. Перемешать получившуюся смесь и кипятить еще 15 минут. Настоять в течение часа, процедить.

Принимать по 1,5 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 10 дней, повторить через 3 недели. Отвар хранить в холодильнике не более 5 дней.

Т. Шаврина.

Как я укрепляла сердечную мышцу

Год назад я чуть в больницу не попала с инфарктом, но взяла себя в руки. Начала спортом заниматься. Перешла на специальную диету. Помог мне и такой рецепт. Смешивала в равных частях измельченную зелень укропа и петрушки. Заливала 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, держала на маленьком огне 20-30 минут, настаивала до охлаждения. Принимала по 2 ст. ложки в день. Курс - 22 дня.

Е. Пак.

Вкусным, этот чзек не назовешь, зато...

Когда у меня начали побаливать почки, свекровь сказала: «Не волнуйся, сама лечилась и тебя вылечу!» И заставила меня пить каждый день чай из березовых листьев. Вкусным этот чаек не назовешь, зато боли и, правда, прошли! Уточню рецепт: листья березы нужно собирать молодые, по весне (через несколько дней после их появления из почек). Собранные листья хорошенько просушите в тени, храните в матерчатом мешоч-

ке. Чай заваривать в пропорции: 1 чайн. ложка листьев на стакан крутого кипятка. Отвар процедить и пить перед едой 3 раза в день в течение месяца. Для улучшения вкуса (а также пользы) можно заедать березовый чай медом. Важно: во время лечения надо соблюдать растительную диету, полностью отказавшись от мясных и молочных продуктов.

В. Дмитриева.

→ **Заболело сердце? Если под рукой нет валидола, можно положить под язык пуговицу, камешек или конфету, чтобы обмануть сердечную боль.**

→ **У вас изжога? Если после еды ложитесь отдыхать, кладите под голову несколько подушек.**

Пригодится

✓ При гипертонии залейте 2 ст. ложки сушеных ягод смородины стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте час, процедите. Пейте отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

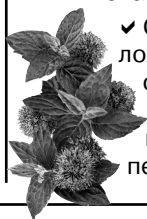
✓ Вы склонны к варикозу? Каждый вечер пейте по стакану свежевыжатого виноградного сока.

✓ Бессонница отступит, если выпить на ночь стакан теплого молока, в котором растворено 2 ст. ложки коньяка и 1 чайн. ложка меда.

✓ Кашица репчатого лука, разведенная молоком, и печеный лук ускоряют созревание нарывов.

✓ Весной съедайте по несколько штук свежих сосновых почек 2-3 раза в день: перед едой. Это обострит память и спасет организм от раннего старения.

✓ От поноса и при отрыжке заварите 1 ст. ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Чашку теплого настоя пейте медленно, небольшими глотками регулярно: утром натощак, вечером перед сном.





**СРЕДИ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ
БОЛЕЗНИ ЖИВОТА СТОЯТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ.**

ЛЕТНИЕ РАССТРОЙСТВА

Бактерии и вирусы обожают жару

И размножаются в ней с превеликим удовольствием. К тому же, в это время им легче проникнуть в организм. Ведь мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана или родников. Вообще, больше пьем воды и разбавляем желудочный сок, ослабляя его защитное действие. Летом мы чаще едим свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно моем. Продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть незаметны. Появляется много насекомых - переносчиков инфекций, например, одна муха может переносить до 10 миллионов бактерий.

Если микроб все же проник...

Попав в желудок, а оттуда в кишечник, микробы начинают быстро размножаться и вырабатывать токсины. Организм реагирует на это вялостью, слабостью, плохим аппетитом, тяжестью в желудке. И только когда токсинов станет слишком

много, появляются боли в животе, рвота, понос. Все это может сопровождаться ознобом, повышением температуры. В среднем, с момента попадания микробов в организм расстройство стула начинается через 6-48 часов. Для эффективного лечения кишечных инфекций нужно уничтожить микробы, избавить организм от токсинов и восстановить водно-солевой баланс. Родителям нужно знать, что рвота и понос - это защитные реакции. Так организм избавляется от вредных чужеродных веществ. Поэтому не нужно всеми силами пытаться их подавить, лучше помочь организму восполнить потерю жидкости.

До прихода врача

Дайте ребенку обязательно выпить раствор (чем больше, тем лучше): на 1 стакан кипяченой воды 1 ст. ложка сахара и 3/4 чайн. ложки соли. Пока стул не закрепится, не кормите ребенка в течение первых суток, только поите этим раствором. Затем начинайте кормить небольшими порциями, чаще обычного (5-7 раз в день) - кефиром, рисовой кашей на воде, рисовым отваром.

И продолжайте поить раствором в перерывах между кормлениями. После осмотра врача выполняйте его рекомендации.

Срочно вызывайте доктора!

Это нужно обязательно сделать, если появились такие симптомы:

- ✓ диарея сопровождается повышением температуры;
 - ✓ вы не можете напоить ребенка, а диарея длится больше 24 часов;
 - ✓ ребенок нормально пьет, но диарея длится больше недели;
 - ✓ ребенок не писает в течение 8-12 часов, плачет без слез, очень вялый и капризный;
 - ✓ рот и губы малыша сухие, а глаза (а у грудных детей и родничок) выглядят запавшими, малыш постоянно просит пить;
 - ✓ в стуле и рвотных массах есть кровь, рвота темно-зеленого цвета.
- Обязательно сохраните кал ребенка в банке до прихода врача и покажите его доктору.

**С. Трифонова,
педиатр, врач I категории.**

Когда спели ягоды, моих внуков не оттащить было от кустов...

У меня двое внуков, и я не понаслышке знаю, что такое диатез. Когда они были маленькими, летом часто гостили у меня в деревне. Когда поспевали клубника, земляника и смородина, их за уши было не оттащить от кустов. Часто после такого праздника живота у младшего внука Витюши щечки краснели и шелушились, появлялись насморк и зуд. Первое, что делала - исключала из питания малыша ягоды красного цвета. Хотя это было сложно сделать, но надо. И начинала его лечить: заливала 2 ст.

ложки свежей измельченной травы сныти 1 стаканом воды. Кипя-

тила на водяной бане 15 минут, настаивала час, процеживала. Ребенок выпивал этот объем в течение дня равными порциями. Лечила так, пока не исчезали сыпь, зуд и другие симптомы диатеза. Проверено - помогает...

И. Казакова.

В деревне дети целыми днями играют с собаками и кошками

Летом отправляю своих детей в деревню. Там они целыми днями

**От угрей затейте 3 ст. ложки
измельченных огурцов стака-
ном крутого кипятка. Настаивайте
3 часа, процедите, отожмите и
добавьте 1 чайн. ложку меда. Про-
тирайте лицо после умывания.**

играют с собаками и кошками. Бабушка к их приезду для профилактики гельминтоза готовит сок или кашу из моркови. Средний корнеплод натирает на мелкой терке, отжимает сок. Добавляет в него немного меда (так, чтобы не было слишком сладко). Пьет сама и дает внукам по 1 ст. ложке 2 раза в день: утром натощак и за 1-1,5 часа до ужина. Курс лечения - 1-2 недели. А еще готовит кашу: отваривает до готовности 3 ст. ложки тертой моркови в 1 стакане молока. Процеживает, не отжимая, и дает внукам по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс - не меньше недели.

О. Калоева.



На этом органе лежит огромная нагрузка, а болезни щитовидной железы грозят серьезными осложнениями. Но проблем со здоровьем можно избежать, если вовремя принять меры.

Как защитить щитовидную железу



ДЛЯ СПРАВКИ

Щитовидная железа расположена под гортанью, на уровне второго и третьего колец трахеи. В ее задачи входят хранение йода и выработка гормонов - тироксина, трийодтиронина и тиреокальцитонина. Первые два участвуют в формировании и функционировании тканей, поддерживают дыхательную систему, отвечают за усвоение белков и кислорода тканями организма и необходимы для нормального протекания обменных процессов. Тиреокальцитонин обеспечивает костную ткань кальцием и не допускает ее разрушения.

Важную роль в возникновении болезней щитовидной железы играют генетические факторы, которые определяют предрасположенность человека к тому или иному заболеванию. Помимо этого важно помнить о таких факторах, как психоэмоциональные перегрузки, несбалансированное питание, недостаток витаминов и микроэлементов, прием некоторых лекарственных препаратов.

Что может случиться?

Если щитовидная железа начинает перевыполнять план по производству гормонов, возникает гипертиреоз. Его симптомы: сухость в горле, появление зоба, нарушение сердечного ритма, непереносимость жары.

Бывает и обратная ситуация, когда железа производит слишком мало гормонов. Это гипотиреоз. Заболевание характеризуется сонливостью, апатией, ухудшением памяти и скачками холестерина в крови. Могут появиться лишний вес, слабость в мышцах, головокружения, иногда пропадает половое влечение. Женщины жалуются на сбои в менструальном цикле.

Нередко врачи не сразу определяют, что проблема связана именно со щитовидкой и ищут объяснения симптомам в других заболеваниях, а нередко и вовсе списывают их на

вегетососудистую дистонию. В этом случае можно самостоятельно сдать анализы на гормоны и прийти к врачу уже с результатами.

Почему я плохо себя чувствую?

Сбои в работе щитовидки появляются по разным причинам: переизбыток или нехватка йода и даже употребление соли, насыщенной неорганическими формами йода.

Развитию гипотиреоза часто предшествует воспаление в щитовидной железе, когда иммунитет буквально сходит с ума и начинает атаковать собственные ткани. Из-за заболевания замедляются все процессы в организме.

✓ *Женщины в восемь раз чаще страдают от болезней щитовидной железы. В группе риска также находятся люди старше 60 лет и курильщики.*

Как выявить нехватку йода?

Исследования показывают: около 70% граждан страдают от нехватки йода. Врачи выделяют следующие симптомы заболевания: эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость, запоры, проблемы с желчным пузырем, ухудшение памяти и слуха, скудные менструации. Похожие симптомы есть у мно-

гих заболеваний, поэтому самый верный способ определить нехватку йода - сдать анализ.

В народе принято восполнять дефицит йода так: спиртовой йодной настойкой рисуется сеточка на стопах.

Меню для щитовидки

Чтобы помочь щитовидке нормально функционировать, включите в рацион йод, селен и цинк. Легкоусвояемый йод содержится в водорослях: ламинарии, спирулине, хлорелле, нори. А селеном богаты оре-

ВАЖНО! Никогда не принимайте настойку йода внутрь, не наносите на область щитовидной железы и сердца.

хи, жирная рыба и белое мясо.

Источником цинка могут стать семена кунжута и тыквы, морепродукты.

Эти и другие вещества можно получать через минеральные комплексы и БАД, но выбирайте органические формы.

Воздержитесь от крестоцветных. Это все виды капусты, редька, редис. Они препятствуют усвоению йода. Также желательно снизить потребление соли и сахара, отказаться от промышленных продуктов: колбас, полуфабрикатов, рафинированных растительных жиров.

Добавьте в свою жизнь физические нагрузки: неспешный бег и ходьба - то что нужно. А вот силовых тренировок лучше избегать.

ПОЗА ЛЬВА УЛУЧШИТ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Йоги советуют регулярно (по утрам) практиковать позу льва, поскольку она улучшает кровообращение в области горла и шеи и помогает избавиться от болезней щитовидной железы. Сядьте на пятки, руки положите на колени, подбородок прижмите к шее, взгляд устремите на кончик носа. Глубоко вдохните и резко выдохните, произнося звук «ха» и одновременно высунув язык. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Выдохните весь оставшийся воздух, задержите дыхание на 5 секунд и после этого расслабьтесь.





КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Иногда возникают такие ситуации, когда естественные роды невозможны для женщины. В этом случае показано кесарево сечение. С помощью данной операции сегодня рождается до 26% детей.

Природой задумано, чтобы дети появлялись на свет естественным путем, а не с помощью разреза живота матери. В то же время, кесарево сечение спасло и продолжает спасать жизни и новорожденных, и рожениц. Тем женщинам, кому предстоит эта операция, нужно быть готовыми к определенным последствиям.

Кому показано?

Кесарево сечение (КС) проводится при определенных показаниях как со стороны матери, так и со стороны плода. Операция может быть экстренной или плановой.

Врач-акушер принимает решение об экстренном КС, если во время естественных родов возникли осложнения, угрожающие жизни матери или плода.

Плановое КС показано, если у женщины многоплодная беременность, плод слишком крупный или неправильно расположен, миома в родовых путях, заболевания почек или сердечно-сосудистой системы, высокая степень близорукости, генитальный герпес в стадии обострения.

Возможна ли операция "по желанию"?

Сегодня женщины все чаще интересуются возможностью родить посредством КС без показаний. Их можно понять: никакой боли, мучительных схваток и долгих часов ожидания. Конечно, некоторые коммерческие клиники могут пойти навстречу и провести операцию. Однако будущим мамам следует понимать, что КС - не один из вариантов родов, а полостная операция, которая может пойти «не так» и имеет свои последствия как для женщины, так и для малыша.

Кровотечение, инфекции внутренних органов, плохое заживление шва, развитие эндометриоза, ослаб-

ление работы кишечника - эти и многие другие «побочные эффекты» КС отнюдь не лучшая альтернатива естественным родам.

Какая анестезия лучше?

Обезболивание может быть общим или регионарным.

Общий наркоз. При общей анестезии женщина погружается в сон и ничего не чувствует. Препараты вводятся внутривенно и действуют мгновенно - это большой плюс в случаях, когда операцию необходимо провести безотлагательно. Но, помимо тяжелого выхода матери из наркоза, может пострадать ребенок. Последствия - проблемы в работе его дыхательной системы, замедление работы нервной системы, угнетение работы головного мозга и т.д.

Регионарная анестезия бывает двух видов - спинальная и эпидуральная. При спинальной в спинномозговой канал, при помощи сверхтонкой иглы, вводится обезболивающий препарат. Процедура почти безболезненна, хотя многое зависит от болевого порога женщины. Наркоз действует только в нижней части тела, при этом, роженица остается в сознании и имеет возможность увидеть малышку и приложить к груди. Эффект обезболивания начинается через 5-15 минут, что позволяет применять данный метод как при плановой, так и при экстренной операции.

Эпидуральная анестезия также осуществляется при помощи пункции в поясничный отдел, но при этом предусматривает установку катетера. При необходимости через него в ходе операции можно ввести дополнительную дозу обезболивающего, а также препараты для остановки кровотечения. Обезболивание наступает лишь через 20-40 минут, поэтому эпидуральная анестезия подходит только для плановых операций.

Как долго заживают швы?

Заживают ткани по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья, возраста, телосложения женщины. Имеет значение и вид разреза. Так, шов после продольного разреза (он более прост в выполнении, поэтому используется в случаях, когда есть угроза для жизни матери или ребенка) заживает около 2 месяцев, хотя может периодически беспокоить в течение года-полутора. А после поперечного разреза (обычно используется при плановой операции) - около 6 недель и выглядит более аккуратно и эстетично; в течение года также может ощущаться.

Отличаются ли "кесарята" от других детей?

При родоразрешении посредством КС отсутствует естественный запуск систем организма ребенка, поэтому рожденные таким способом детки более подвержены простудам и аллергии. Считается также, что они чуть хуже адаптируются к внешней среде, имеют больший риск развития астмы, у них слабая установка на борьбу. Вот почему многие врачи стараются дождаться начала схваток или лишь перед началом потуг приступают к операции.

Когда можно беременеть снова?

Планирование следующей беременности рекомендуется не ранее, чем через 2-2,5 года после КС. За это время полностью рубцуется шов на матке. Причем, после КС есть неплохие шансы родить естественным путем, а не прибегать вновь к операции. К тому же, более двух раз делать КС категорически не рекомендуется: это чревато серьезными осложнениями.

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

По утрам вы с трудом встаете с постели, и первые часы после пробуждения для вас самые сложные? Есть способы повысить вашу утреннюю продуктивность.

5 секретов бодрого утра



Что объединяет создателя Twitter Джека Дорси, руководительницу Avon Products Андреа Янг и актрису Дженнифер Энистон? Они успешны, продуктивны, и их день начинается в 5:00. Ученые считают, что в первые часы после пробуждения активируется префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за воображение. Это время максимальной концентрации, работоспособности и творчества. Кроме того, согласно исследованиям, у жаворонков сон более качественный и они реже подвержены расстройствам сна, нежели совы.

Хотите вставать раньше и хорошо себя чувствовать? Это несложно - достаточно завести некоторые привычки.

1. Пить кофе не раньше 10 часов

Одна из причин снижения утренней продуктивности - кофе. В 8-9 часов утра организм вырабатывает максимальное количество кортизола - гормона стресса, необходимого для пробуждения. Кофеин снижает его эффект и «будит» нас без помощи кортизола. Привыкнув к этому, организм начинает лениться и перестает вырабатывать необходимый гормон. Вот почему некоторым так сложно проснуться без традиционной чашечки кофе с утра.

✓ Наилучшим временем для кофе считаются промежутки с 10 до 12 часов и с 14 до 17 часов.

2. Вставать сразу после звонка будильника

Исследования показывают: сон после звонка будильника влияет на утреннюю работоспособность не лучшим образом. Когда мы спим, в нашем организме господствует гормон мелатонин. Во время пробуждения организм начинает вырабатывать дофамин, который блокирует действие мелатонина. Откладывая

будильник на десять минут, мы провоцируем «сбой в системе». Начинается новый цикл сна, но завершиться он не успевает. Просыпаясь не в ту фазу, мы еще долгое время чувствуем себя разбитыми и уставшими. Это состояние называется инерция сна, оно может длиться 2-4 часа после пробуждения. Хотите избавиться от привычки переставлять будильник? Поставьте его в дальний конец комнаты. Чтобы отключить сигнал, вам придется открыть глаза, встать и сделать несколько шагов. Скорее всего, эти действия помогут вам проснуться.

3. Засыпать вовремя

Утро не может стать добрым, если мы не выспались. В утренние часы в нашем организме происходит повышенный выброс глюкозы, благодаря чему мы чувствуем себя энергичными и бодрыми. При недосыпе уровень глюкозы, наоборот, падает.

Чтобы выспаться ночью, откажитесь от гаджетов за 1 час до отбоя: синий свет экрана ухудшает качество сна. Ложиться стоит не позднее 22:22:30 часов, так как до 23 часов происходит максимальная выработка гормона сна мелатонина. Проводя этот период в бодрствовании, мы не только сбиваем естественные ритмы организма, но и рискуем заработать бессонницу.

Где взять энергию?

Психологи предлагают такой рецепт продуктивного дня. Пять минут после пробуждения нужно посвятить тишине и медитации, пять - чтению аффирмаций, пять - визуализации мечты и еще пять - ведению дневника. Простые ритуалы помогают настроиться на продуктивный день, зарядиться мотивацией. Следующие 20 минут стоит отвести зарядке и еще 20 - чтению. Эти занятия позволяют держать тело и ум в тонусе и зарядят вас энергией на целый день.

4. Сделать скидку на возраст

Пол Келли из Института сна при Оксфордском университете выяснил, что с возрастом наилучшее время для пробуждения меняется. Так, десятилетний ребенок легко встает в 7 часов, а в 18 лет комфортное для пробуждения время наступает только в 9 часов. По мнению Келли, с 14 до 24 лет мы, в среднем, не досыпаем два часа каждый день. Но есть хорошая новость - с возрастом недосып уменьшается. С 24 до 35 лет он составляет полтора часа, а после 50 лет баланс сна и бодрствования выравнивается.

Кстати, последние исследования показывают: подростки страдают от недосыпа чаще, чем взрослые. Так что, если вы не можете приучить сына или дочь рано вставать - и не нужно! Ведь в возрасте 12-16 лет мозг активно формирует новые нейронные связи во время фазы медленного сна (у тинейджеров она длиннее на 40%, чем у взрослых). Если постоянно прерывать эту фазу, мозг начнет хуже усваивать информацию, появятся проблемы с концентрацией внимания.

5. Превратиться в жаворонка

По статистике, сов в мире очень мало - всего 2-3 на 1000 человек. Остальные «любители ночного образа жизни» сами прививают себе привычку поздно ложиться и поздно вставать. В некоторых случаях это оправдано, но чаще всего энергии в вечернее время хватает только на просмотр телевизора или общение в социальных сетях.

Если вы решите рано вставать, не стоит сразу заводить будильник на час раньше обычного времени. Лучше начать с малого: сначала перенесите пробуждение на 10 минут, потом на 20 и т.д.

С вечера разберитесь с бытовыми вопросами: приготовьте одежду на работу и завтрак. Посвятите утренние часы творчеству, спорту, обучению - тому, что сделает вашу жизнь ярче, осознаннее и счастливее.



ЦЕЛЕБНЫЕ СОРНЯКИ

В садах и огородах мы начинаем войну с сорняками. Вырываем их с корнем, поливаем химикатами.

Однако от некоторых сорняков можно получить пользу!

Целебные лекарственные растения на садовых участках встречаются часто. К ним относятся: одуванчик, сныть обыкновенная, подмаренник цепкий, пырей ползучий и другие. Каждый сорняк обладает особыми свойствами.

Одуванчик: зарядиться витаминами

Во время Второй мировой войны люди пили кофе из корней одуванчика. И не просто так! Это растение универсально. Его молодые листья можно добавлять в салаты, из цветов - делать варенье, вино и даже пиво, а из корней - кофе и целебный отвар.

Одуванчик содержит 6 дневных норм витамина К, который защищает головной мозг от повреждений, а также половину суточной нормы витамина А, необходимого для красивой кожи и хорошего зрения. Витамин С в одуванчике в 1,5 раза больше, чем в лимоне.

Употребление салата с листьями одуванчика повышает жизненный тонус, стимулирует аппетит. Однако подойдут только молодые листья (их лучше собирать ранней весной).

Сныть обыкновенная: вывести шлаки и токсины

Листья сныти можно добавлять в салаты и варить из них щи - по вкусу они будут похожи на обычные капустные щи.

Отвар сныти полезно пить при цистите и пиелонефрите, растение усиливает кровоток в почках и облегчает их работу. Также сныть вы-

водит шлаки и токсины из организма, обладает успокаивающим действием, укрепляет стенки сосудов.

Не помешает ввести сныть в рацион тем, кто на диете: отвар из ее листьев обладает жиросжигающим действием и улучшает работу ЖКТ.

2 ст. л. сныти залить стаканом кипятка. Настоять 2-3 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Пырей ползучий: почистить кровь

Пырей ползучий - именно та трава, которую выискивают наши домашние питомцы среди первой весенней поросли. И не зря. Корень пырея - это настоящий природный витамин. Он богат минеральными солями: калием, магнием, цинком, железом. В нем много витаминов А и В, кремниевой кислоты.

Растение выводит химические соединения из организма, чистит кровь. Это пригодится тем, кто хочет быстро восстановиться после курса антибиотиков.

Если есть проблемы с желчным пузырем и почками, пырей также придет на помощь. Он облегчает работу мочевыводящей системы, чистит почки и желчный пузырь от камней и песка.

Зеленый смузи из трав

Этот напиток - отличное средство для очищения организма от шлаков и токсинов.

Вам понадобится: молодой кабачок - 1/4 шт., яблоко - 1/2 шт., зелень сныти, крапивы, одуванчика - по 2 ч. л., лимонный сок - по вкусу.

Очистите яблоко от кожуры и сердцевины, кабачок - от семян. Травы мелко нарежьте. Соедините все ингредиенты в чаше блендера и измельчите. Добавьте лимонный сок. Пить полезный смузи можно ежедневно в течение 2 недель.

1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом горячей воды и дать настояться сутки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Крапива двудомная: облегчить "женские боли"

В крапиве содержится до 50% суточной нормы легкоусвояемого кальция, из-за чего некоторые травники советуют принимать ее в качестве дополнительного источника этого микроэлемента. А еще отвар помогает уменьшить менструальные боли, облегчает течение сезонной аллергии, нормализует уровень глюкозы в крови у больных диабетом II типа.

Отвар крапивы при болезненных месячных готовится таким образом:

1 ст. л. измельченных листьев растения залить стаканом кипятка и варить 10 минут, затем процедить. Употреблять маленькими глотками по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Лопух: полезная добавка при диабете

Пока мы вырываем лопух с корнем и отправляем на компостную кучу, в Китае и Японии его запекают, тушат и маринуют. В дело идут все части лопуха: корни и листья добавляют в чай, салаты и супы, а из семян получают косметические средства.

Лопух - находка для людей, страдающих диабетом. В его листьях много инсулина, близкого по строению к гормону инсулином. А корень этого растения применяется для лечения болезней ЖКТ: он выводит продукты распада из организма, поддерживает «хорошую» микрофлору. Корни лопуха также обладают мочегонным, желчегонным и умеренно болеутоляющим свойствами.

Приготовьте кофе с добавлением этого растения.

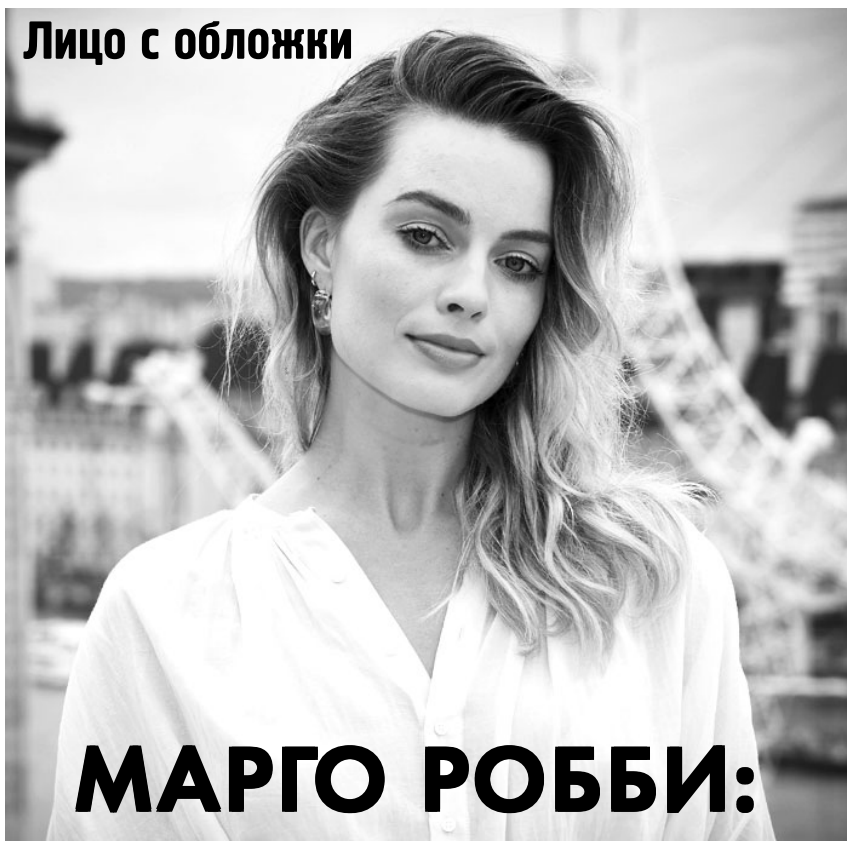
Корень лопуха нарезать на небольшие кусочки и поставить на 30 минут в духовку, затем перетереть в порошок. Добавлять в чашку кофе по 0,5 ст. л. измельченного лопуха.

Отдыхай!

Этиловый спирт-сырец									Вид мотоспорта	
Дыра, проделанная дятлом		Российский бард	Мелкая морская рыба	Лыжина, торчащая в торосах		Год в армии		Спортивный или фугасный		
Конец света		Зенитные войска	Страна курдов	Британский актер ... Рикман						
Специализация физика				Сельский богатей встарь					Авиатопливо	
Бывшая эстонская валюта	Поворот с креном			Отверстие в печи		Способность говорить				
			Мех на шапки и манто	Знать, остриженная Петром					Недоброжелательный критик	
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вот мне уже тридцать, а чувствую себя как в восемнадцать!</p> <p>- Все так же бодр, энергичен и амбициозен?</p> <p>- Все так же без жилья, денег и работы.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Я тещу вожу на дачу с удовольствием. Она мне деньги за бензин возвращает.</p> <p>- И долго будет это "с удовольствием" длиться?</p> <p>- Пока она будет верить, что мои жигули жрут 50 литров на 100 км...</p>		Лягушка-хамелеон					Американская рок-группа			
		Созвездие с Арктуром	Страдания сидящего на игле	Воздыхатель Мальвины	Очерк-эюд	... лет в обед				
		Обработчик мрамора	Дневная норма от коровы	Пластинка с парой хитов		Поиск правды через суд	"Брат" безрезки			
						Откопанные сокровища	Язык стихов Рудаки			
		Возмездие за зло	Запрет вояды для троглодита							
		То же, что саман				Мохнатая конечность				
На ней пытали, вздергивая	Спорносная бактерия	Выходной-"самоволка"	Телеведущая ... Ханга	Нехитрая еда	Имя певицы Казановой	Заседает в Капитолии	Город на юге Нигерии			
	Порода, богатая кремнеземом	Гитлеровская Германия			Врун	Столица Перу				
				Парад... участвуют все						
	Шутка	"Брат" астры								
				"Вова..." от Иракли						
	2	Слоистое покрытие пола								



Лицо с обложки



МАРГО РОББИ:

«Я НЕ ГОТОВА БЫТЬ МАТЕРЬЮ, МОЙ МАКСИМУМ — ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ»

Когда обольстительная Марго Робби появилась в фильме «Волк с Уолл-стрит», критики назвали ее лучшей находкой Скорсезе, самой эффектной блондинкой киноиндустрии, новой королевой Голливуда. Участие в проекте легендарного режиссера, в компании с Леонардо Ди Каприо и Джоном Хиллом, сделало никому не известную австралийскую актрису мировой знаменитостью. Слава пришла к девушке, когда той было двадцать два года. Как Марго справилась с обрушившейся на нее популярностью? Об этом — в беседе с номинанткой на премию «Оскар».

— Марго, еще вчера ты жила в Австралии, сейчас в Америке, а была еще и Великобритания. Такая перемена мест — из-за актерской профессии?

— Не только из-за актерства. Я бы сказала, что следую за мечтой и любовью — и здесь и кино, и семья, и муж.

— Расскажи подробнее.

— Ну смотри. Я из небольшого австралийского города Дэлби. После школы переехала в Мельбурн, чтобы стать актрисой. Когда моя карьера начала более или менее складываться, я рискнула и уехала из родной Австралии в США. Сразу после успеха «Волка с Уолл-стрит» рискнула еще раз, оставила все, что было у меня в Нью-Йорке, и двинула в Лондон на съемки «Французской сюиты». Эта картина стала для меня судьбоносной — я познакомилась со своим мужем.

И когда мы с Томом (помощник режиссера Том Экерли — супруг Марго Робби. — Прим. авт.) решили, что готовы жить вместе, я приняла его приглашение и переехала в Лос-Анджелес. Не уверена, что это последняя моя остановка, — могу предположить, что когда-нибудь вернусь в родной Дэлби. В конце концов, моя семья оттуда, и я каждый месяц езжу навещать маму.

— Несмотря на то, что ты звезда мировой величины, твои родные живут обычной жизнью?

— О да! Мои родители — простые люди. Мама — врач, папа — фермер. Он оставил нас, когда я была совсем маленькой. У нас большая семья, а я — младшая из четырех. Конечно, маме было очень трудно, а мы, в силу неопытности и юности, не понимали, почему она иногда ругается или плачет. Наш недостаток был очень скромным.

Сейчас я точно могу сказать, что моя сила вышла из семьи. Я хотела стать сильной и смелой, чтобы мы все жили благополучно и богато. Отсюда мои амбиции и желания.

— В одном из интервью ты рассказывала, что работала барменом ради заработка. Это так?

— И не только барменом! (Смеется.) Я занималась всем на свете, бралась за любую работу — и бармен здесь не самое странное. Копила деньги как безумная.

— Была какая-то цель?

— Я хотела быть независимой и свободной в выборе будущей профессии. Мои учителя и мама настаивали, чтобы я стала юристом. Скажу тебе, что у меня были все шансы, ведь, несмотря на свой непорочный нрав, я отлично училась. И тем не менее, перспектива заниматься юриспруденцией меня совсем не радовала. Так что, я прилично скопила, могла себя обеспечить — и потихоньку начала смотреть в сторону актерства.

— Твоя семья приняла твой выбор?

— Ну... не сразу, хотя классических конфликтов отцов и детей у нас с мамой не было. Сейчас родные поддерживают меня, любят и желают счастья. Мне очень жаль тех, кто был лишен прекрасного детства, близких отношений с матерью. Думаю, наш стабильный и нежный союз с Томом случился потому, что я научена любви.

— Не могу не спросить, не планируется ли, так сказать, расширение вашего нежного союза?

— Как меня злят эти вопросы! Извини, но каждый — буквально каждый — задает их мне под разными соусами. Причем, это длится уже три года, с тех пор как мы с Томом оформили свои отношения. Послушайте, но ведь то, что я стала женой, не означает, что я непременно сразу же должна рожать! У меня могут быть другие планы. Признаться честно, я еще не готова стать матерью. Лучше осознать это и не спешить, чем стремиться оправдать чьи-то ожидания. Мой максимум — это домашние животные. И то недавно выяснилось, что даже щенков мне пока рано заводить. Том принес домой собачку из приюта, и я не спала три ночи, после чего попросила мужа унести ее обратно. Конечно, он был против, но эта история четко показывает, что я еще не доросла до материнства. Пока я полностью в работе.

— Марго, помимо актерства ты начала заниматься и продюсерской деятельностью. Что тебя побудило?

— Мне хотелось бы изменить отношение к актрисам в нашем непростом и порой жестоком бизнесе. Знаешь, когда я только начинала свой путь, то обратила внимание: мужчинам прощаются их не-

удачные роли, непростые периоды и прочие промахи. Но стоит женщине провалить картину, сыграв не так, как хотелось бы поклонникам, пиши пропало. Сколько карьер хороших актрис было загублено потому, что продюсеры не давали второго шанса! Мне хотелось бы исправить это, и мы с мужем решили создать свой бизнес.

— **Как тебе работаете с любимым человеком?**

— У нас один взгляд на вещи, оттого нам просто друг с другом во всем — от спальни до бизнеса.

— **Я хочу вернуться к вопросу об отношении к актрисам в Голливуде. Ты говорила о том, что поклонники бывают недовольны игрой и из-за этого исполнительниц главных ролей буквально выгоняют из профессии. С тобой такое случалось?**

— Мне кажется, по-настоящему я еще не проваливала роль. Надеюсь, по крайней мере. Но знаешь, с разгневанными фанатами я знакома не понаслышке.

— **И какого персонажа ты сыграла не так, как захотелось поклонникам?**

— Угадай. (Смеется.) Конечно, речь о Харли Квин из «Отряда самоубийц». С комиксами вообще много проблем в этом плане — у них огромная армия знатоков, которые точно знают, как ты должна перевоплотиться в их любимую героиню. За мной буквально начали охоту, причем как недовольные, так и влюбленные. (Улыбается.) Первой моей «звездной» тратой стал наем личной охраны.

— **О, вот почерк настоящей звезды!..**

— Совсем нет, поверь. Я ни капли не изменилась, все такая же, какой была, когда жила с семьей в Австралии. Но, конечно, я была бы полной дурой, если бы не признавала, как поменялись моя реальность и мое положение. Сейчас я живу в мире, полном возможностей. Этот мир подарил мне Мартин Скорсезе.

— **Кстати, он до сих пор отзывается о тебе очень тепло и нежно. Считает, что ты редкая женщина и великолепная актриса. Нисколько в этом не сомневаюсь, и все же, чем ты так зацепила маэстро?**

— Смелостью, наверное. Хотя на самом деле на пробах я тряслась как осиновый лист. Но не показала этого никому, собралась с силами и зарядила пощечину Леонардо Ди Каприо. В тексте ее не было, я так сымпровизировала. (Улыбается.) В шоке были и Лео, и Мартин, и я.

— **Зачем ты ударила Лео?**

— Наверное, вошла в роль... Словом, я совершенно точно не собиралась этого делать. Для меня мое поведение стало таким же сюрпризом, как и для окружающих.

— **Очевидно, ты непредсказуемая личность?**

— Почему же? (Смеется.) Очень предсказуемая: решительная, взрывная и упрямая. Если выбирать из всех героинь, которых я исполнила, то больше всего я похожа на Харли Квин. Естественно, я не настолько безумна, но что-то от нее во мне точно есть. Иногда мне очень нравится заигрывать и жить персонажем. Даже, если это сумасшедший.

— **Кто-то назвал бы сумасшествием твой выбор драматической истории «Тоня против всех» после фильма Скорсезе и коммерчески успешного «Отряда...». Говорят, ты выкупила сценарий картины и сама спродюсировала ее.**

— Все верно. Мой успех, пускай это звучит нескромно, дал мне возможность выбирать, где я буду играть. И мне точно не хотелось засрать в памяти зрителей типичной блондинкой. А реальная история фигуристки Тони Хардинг меня просто подкупила.

— **Номинация на «Оскар» тебя удивила?**

— Конечно! Знаешь, некоторые артисты делятся, что, выбирая роль, примеряются к «Оскару». Мол, эта игра точно обеспечит мне номинацию. Так вот, говорю откровенно: я не ожидала такого признания ни тогда, когда читала сценарий, ни тогда, когда играла Тоню. Мне важно было рассказать о ней, о женщине, которую всю жизнь обижали и унижали родные, муж, но она прошла через насилие и смогла стать выдающейся спортсменкой. Увы, но ее запомнили как скандалистку, а ведь это очень большая ошибка. Словом, я была влюблена в свою героиню. Без этого, как мне думается, не складывается ни одна роль.

— **Судя по всему, ты влюблена в каждую свою героиню.**

— Это так. Правда, мне было очень сложно играть Наоми Лапалью. Несмотря на то, что наш отец оставил семью, я привыкла к достойному отношению мужчин. Никто и никогда не изменял мне, по крайней мере, я не знаю об этом. И то, как герой Лео поступает с моей героиней, ранило меня. Я не могла понять, что заставляло ее оставаться рядом с таким человеком. Вы ведь знаете, что «Волк с Уолл-стрит» — экранизация реальной истории? Словом, я нашла Надин, ту, с которой писали образ Наоми Лапальи. Мы много общались, я пыталась постичь ее мотивы. Но все равно я бы не позволила никому так с собой обращаться.

— **Марго, так вышло, что ты снялась в фильме, который уже стал легендой. Речь, конечно, о десятом фильме Квентина Тарантино «Однажды в Голливуде»...**

— Да, Квентин обещал, что де-

сятый станет последним... И все же надеюсь, что это лишь слова. Мы не можем потерять такого режиссера.

— **К этому фильму уже сейчас огромное количество претензий. Тарантино обвиняют в сексизме, и виной тому — малое количество твоих реплик. Скажи по секрету, ты хотела бы, чтобы твоя героиня больше говорила?**

— Характер персонажа может быть раскрыт и без лишних слов. Разве в реальной жизни все и всегда решают произнесенные вслух фразы? Есть мимика и жесты, позы, вздохи, взгляды, есть отношение к тебе твоих партнеров по сцене — образ можно тонко и точно передать через огромное количество деталей и мелочей.

— **Что больше всего запомнилось тебе на съемках?**

— О, конечно, команда. Снова быть в паре с Лео (Леонардо Ди Каприо), получить опыт работы с Брэдом Питтом... Это непередаваемо. Это то, о чем может мечтать молодая актриса.

— **Ну, справедливости ради, тебя называют новой королевой Голливуда. Так что, статус начинающей уже не про тебя.**

— Думаю, когда тебя окружают такие мужчины — Лео, Брэд, Квентин, — ты будешь чувствовать свою неопытность постоянно.

— **Слушай, долгое время о вас с Ди Каприо ходило неоднозначные слухи. И вот ты снова на одной съемочной площадке с живым секс-символом. Как на это реагирует твой муж?**

— О, а вы видели Тома? Я вышла за него, потому что это был (да и есть) самый главный красавчик Лондона. (Смеется.) Шучу, конечно, но мой супруг тот еще идеал. В ревности смысла нет. Мы либо вместе, либо начинается что-то, мало похожее на нормальную семью. А я этого терпеть не стану.

— **Измену ты бы простить не смогла, верно?**

— Измена измене рознь. Мы уже обсуждали с тобой Наоми Лапальи и ее мужа из «Волка с Уолл-стрит». Да, физически он изменял, но душой был с женой. Правда, лукавить не буду — мне и физическая измена претит. Но я так люблю Тома, что не могу обещать, что не простила бы его. Сейчас кажется, что я могла бы спустить ему что угодно. Надеюсь, он этого не прочтет. (Смеется.)

— **Какие принципы помогают тебе жить?**

— Работай честно и упорно. Я понимаю, звучит банально и просто, но я не претендую на вселенскую мудрость. Нет никаких секретов успеха. Ты либо трудоголик, либо феноменальный везунчик.

— **А кто ты?**

— О, я совершенно точно везучий трудоголик!



ЕСЛИ МУЖ - ЗАНУДА

Он всегда находит повод поворчать. Спорить с таким человеком - пустое дело, этим вы ничего не добьетесь. И все же, жить с мужем занудой и не сойти с ума - вполне реально, если найти подход к любимому.

Анастасия три года подряд проводит отпуск на даче, потому что ее супруг привык отдыхать именно так: «Уговорить его на отпуск за границей - невозможно! Он тут же начинает бубнить, что мы можем столкнуться с неприятностями: наш багаж потеряют, в отеле нас обворуют, поселят в худший номер, и все надежды на чудесный отдых рухнут. Так что, лучше загорать на даче, где точно ничего плохого не случится. Одним словом, зануда!» Условно таких мужчин можно разделить на три категории. Определите, к какой из них относится ваш супруг, и вам будет легче выстраивать с ним отношения.

СКЕПТИК: «ВСЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО»

Муж Анастасии - типичный зануда-скептик. Такие люди ко всему относятся с подозрением. Они всегда проверяют в магазинах чеки: а вдруг продавец обманул? Если начальник поручает скептику ответственное задание, он непременно решит, что это какая-то проверка перед сокращением штата, и нужно готовиться к худшему.

В отношениях с таким мужчиной самое главное - не перенимать его негативный настрой. Для этого нужно научиться отделять реальные факты от тревог мужа. Скажем, в отеле вы, конечно, можете столкнуться с воровством. Но если оплатить услугу «сейф в номере», риски снизятся.

Скептики заикливаются на

негативном опыте и боятся его повторения. Психологи рекомендуют использовать такой прием: обращайте внимание мужа на хорошие, радостные события в вашей жизни. Возможно, со временем он поймет: не все вокруг мечтают его одурачить, и некоторым людям все же можно доверять.

МАНИПУЛЯТОР: «СДЕЛАЙ, КАК Я СКАЗАЛ»

Манипулятор готов пойти на любые уловки, лишь бы добиться своего. Он заставит вас уступить ему бесконечным нытьем, жалобами и шантажом. Простой пример: вы поехали в магазин за покупками, и муж увидел набор инструментов за кругленькую сумму. Ваше возражение «У нас есть почти такой же набор дома» супруг словно не слышит. Вы все равно не сдаетесь, и муж взрывается: «Ты не умеешь планировать бюджет! Этот набор потом будет стоить дороже, а сейчас на него скидка. Нужно брать! И набор не такой, как у нас». В результате, вам проще купить очеред-

ную «хотелку» для мужа, чем выслушивать бесконечный поток жалоб и обвинений.

Хорошая стратегия при общении с занудой-манипулятором - прогнозирование событий. Например, вы можете сказать мужу: «Ты обижен на меня и ждешь, чтобы я уступила тебе. Мы потратим деньги, а потом нам снова придется заниматься их у твоей мамы. Ты этого хочешь?» Как правило, напоминание о негативных последствиях действует отрезвляюще. Второй вариант - переформулировать просьбу мужа так, чтобы он мог посмотреть на нее вашими глазами; «Ты предлагаешь пойти против интересов нашей семьи? Мы собирались купить продукты на неделю вперед».

КОНТРОЛЕР: «ГДЕ ТЫ? С КЕМ?»

Быть замужем за занудой-контролером - это значит всегда и во всем отчитываться перед супругом. Он должен быть в курсе всех деталей: «Ты точно выключила утюг? А дверь не забыла закрыть? Когда вернешься домой? Кстати, с кем ты? Отдыхаешь с подругами? А что именно вы делаете?» Если вы попытаетесь отмахнуться от этих вопросов, то, скорее всего, нарветесь на поток нравоучений о том, как важно выключать утюг из розетки и возвращаться домой до 23.00.

Контролеру кажется его поведение нормой, ведь таким образом он проявляет заботу. Попробуйте объяснить супругу, что для вас значит забота. И не стесняйтесь говорить любимому о вторжении в ваше личное пространство. У мужа может создаться впечатление, будто вы от него что-то скрываете, поэтому и сопротивляетесь тотальному контролю. Можно сформулировать свою претензию так: «Мне обидно твое недоверие. Именно поэтому я хочу, чтобы ты перестал меня контролировать».

Кроме того, психологи рекомендуют демонстрировать супругу ваше доверие. При этом не забывайте подчеркивать, что вы рассчитываете на такое же отношение к себе.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Некоторые люди занудливы с детства. У них повышенная тревожность, поэтому им трудно доверять окружающим. Везде чудится обман. Проработать эту проблему можно вместе со специалистом. Иногда человек не просто нудит по любому поводу, но и ведет себя агрессивно. В таком случае это способ привлечения внимания: «Сейчас я повозмущаюсь, и меня заметят». Наконец, занудство может быть следствием выбора профессии. Скажем, если вы замужем за специалистом по сертификации, то разговоры о том, что колбаса содержит сою и усилители вкуса, а тростниковый сахар в магазинах - это обычный подкрашенный сахар, вам обеспечены.

Родственники поздравляют, муж хвастается своим новым статусом, бездетные подруги завидуют, коллеги призывают наслаждаться декретом. И как тут сказать, что сил радоваться нет?

НЕИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА

Чаще всего послеродовая депрессия настигает женщин в течение года после рождения ребенка. Правда, «везет» не всем, а лишь 10-15% матерей. И это только согласно официальной статистике! Ведь за профессиональной помощью обращаются единицы. А все почему? Общество навязало женщинам стереотип: родила ребенка - радуешься материнству. Блаженная улыбка на лице, грудь, налитая молоком, спокойный малыш, безмятежно причмокивающий во сне - именно такая картина идеального родительства предстает перед глазами. История умалчивает о том, что молока может не хватать, а у ребенка обнаружится лактозная недостаточность, что есть, такое понятие, как колики, из-за них тихий малыш превращается в воющую сирену. Женщины, переживающие послеродовую депрессию, стесняются сказать, что им плохо, - не принято.

Они скрывают проблемы, имитируя счастливое материнство.

КОГДА ЖЕНЩИНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Если вы заметили у себя хотя бы два признака послеродовой депрессии, которые не проходят более 2-3 недель, а наоборот, усугубляются, это повод обратиться к специалисту!

Резкие перепады настроения. Вы то смеетесь, то плачете, то радуетесь, то впадаете в уныние. Настроение может меняться за день более десяти раз.

Бессонница. Причем, не из-за малыша, который не дает спать. Младенец спит, а вы смотрите в потолок и считаете овец.

Чувство собственной несостоятельности. Вас преследуют мысли: «Я ужасная мать», «Я ничего не умею», «Мой ребенок страдает из-за меня».

Раздражительность. Вывести из себя вас может каждая мелочь. А если вы пытаетесь подавлять эмоции, то вас будто распирает от негатива.

Трудности в общении с ребенком. Вы не испытываете теплых чувств по отношению к малышу, вам не хочется проявлять нежность, ласку и заботу. Вам не хочется подходить к нему, когда он плачет.

Пугающие мысли. Они могут касаться как самой женщины -



Депрессия после родов КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Жизнь после рождения ребенка многим видится в светлых тонах. Однако для некоторых мам она превращается в сущий кошмар, и рассказать об этом некому...

мысли о самоубийстве, так и ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Лучше всего при наличии симптомов послеродовой депрессии обратиться к психотерапевту. Он поможет в ходе консультации, определит методы лечения, выпишет лекарства (в том числе антидепрессанты) и т.д. Параллельно с врачебной помощью можно позаботиться о себе самостоятельно.

1. Отдыхайте как можно больше! Если ребенок беспокойно спит ночью, спите вместе с ним в дневные часы. Дайте себе возможность некоторое время проводить без малыша. Например, попросите близких посидеть с ним, а сами прогуляйтесь в одиночестве или почитайте книгу.

2. Максимально упростите домашний быт. Если до беременности вы готовили мужу первое, второе, третье и варили компот, то сейчас имеете полное право сказать: «Дорогой, я устаю, теперь иногда и полуфабрикаты придется есть».

3. Используйте гаджеты, которые помогут в уходе за ребенком. Радио - или видеоняня, молокоотсос, подогреватель бутылочек - что-то из этого вам определенно пригодится. Для домашних дел используйте стиральную и посудомоечную машины, робот-пылесос, мультиварку, блендер.

4. Просите о помощи. Причем прямым текстом: «Я не справляюсь, мне нужна поддержка. Помогите мне сделать то-то и то-то». Просьбу можно адресовать мужу (да-да, вообще-то ребенок - это ваш совместный проект), бабушкам и дедушкам, а иногда даже друзьям.

5. Общайтесь с людьми, не замыкайтесь на ребенке. Это могут быть мамочки с проблемами, подобными вашим. Или, наоборот, коллеги, которые разбавят ваш семейный быт рассказами о нововведениях в офисе. Или же муж, с которым вечером вы вспомните, как хорошо отдохнули в Турции, когда малыш был еще только в планах.

Все пройдет!

Если вам кажется, что мир перевернулся с ног на голову, и вы попали в бесконечный день сурка, психологи рекомендуют простой прием. Повесьте на стену рядом с кроватью ребенка плакат с фразой «Все пройдет!» и смотрите на него каждый день. Материнство - это не только заботы, но и радости: первые шаги малыша, первые слова... Кроха повзрослеет, вы не навсегда прикованы к люльке - важно помнить об этом и не давать негативу взять над вами верх.

Звезда



БОРИС КОРЧЕВНИКОВ **Судьба с испытаниями**

В свои 36 он успешный актер и телеведущий, генеральный директор канала. Но его путь не усыпан розами. В 2015 году у актера обнаружили опухоль мозга, он перенес сложную операцию. Сейчас его поклонники боятся, что болезнь вернулась...

Борис Корчевников стал актером, когда учился в первом классе - выходил на сцену МХАТа в эпизодических детских ролях. В 11 лет он уже вел передачу на телевидении.

ТАЙНЫЙ ПАПА

Борис Корчевников буквально вырос во МХАТе - его детство прошло за кулисами прославленного театра, где мама работала заместителем директора. После школы он бродил по цехам, лазал по декорациям, исследовал все тайные закоулки театра. А утомившись, брал карандаши и пытался срисовать портреты артистов, что висели в коридорах театра. Многих из них он знал лично, с некоторыми вместе играл на сцене.

Ему стали давать небольшие детские роли с семи лет. Борис до сих пор помнит, как во время одного из спектаклей почти час прятал-

ся в клавесине, смотрел через щелочку на сцену, а потом внезапно выскакивал и говорил с самим Олегом Ефремовым. Он играл крестьянских детей, барчуков, попрошаек, главных героев в разных спектаклях в детские годы. Особенно ему удавалась роль маленького Сергея Есенина - кудрявый блондин Боря был очень на него похож!

Мама воспитывала мальчика одна, о своем отце он долгое время ничего не знал. У Вячеслава Орлова, художника-постановщика театра им. Маяковского, было сложное семейное положение. Он скрывал своего внебрачного сына, не участвовал в его жизни, хотя по возможности помогал материально. Борис и не догадывался, что на многих его спектаклях сидит человек, о встрече с которым он мечтал все свое детство, - родной отец. Вячеслав Орлов приходил, смотрел издали на своего отпрыска, ап-

лодировал и уходил, не сказав тому ни слова.

Они познакомились, когда Борису исполнилось 13 лет. Но теплых отношений между отцом и сыном так и не возникло. И, тем не менее, именно Борис был рядом в последние месяцы жизни отца, поддерживал и укреплял в вере человека, борющегося с тяжелой болезнью.

АКТЕР ИЛИ ЖУРНАЛИСТ?

Когда Боре было 10 лет, его мама прочитала о наборе детей в новую телепередачу и отвела сына на прослушивание. Бойкий обаятельный мальчуган произвел неизгладимое впечатление на руководство канала РТР. Очень скоро он уже блистал на телеэкране: вел детскую телепередачу «Там-там новости». А когда немного подрос, перешел в модную подростковую программу «Башня».

После окончания школы перед Корчевниковым встал выбор: получить журналистское образование или все-таки попробовать стать профессиональным актером. Выбор был трудным, его манили оба пути. Борис поступил и в Школу-студию МХАТ и на журналистский факультет МГУ. После долгих размышлений все же стал учиться журналистике, решил, что играть на сцене и так умеет.

Еще во время учебы его взяли корреспондентом на телеканал НТВ. Это была непростая работа, сильно отличающаяся от того, что Борис делал на детском ТВ. Злободневные репортажи, общение с необычными людьми, поездки по всей стране, а потом и по всему миру - он обожал свою работу! И все же та профессия, от которой Корчевников отказался, по-прежнему манила его.

Услышав о кастинге в сериал «Кадетство», Борис загорелся идеей попасть туда. Прошел все пробы, получил желанную роль, несмотря на то, что был намного старше своего персонажа. Ему нужно было играть 15-летнего кадета в 24 года. Это было не так сложно - Бо-



Отец ушел из семьи еще до рождения Бориса. Возможно, именно поэтому Борис так привязан к матери

рис молодо выглядел, был в хорошей форме, а еще у него осталась детская обаятельная улыбка! Съемки длились почти год, Корчевникову пришлось взять длительный отпуск. Канал НТВ пошел ему навстречу.

Приступая к съемкам, начинающий актер и не подозревал, какие испытания его ждут. Ребята жили как настоящие кадеты: подъем в шесть утра, строевая подготовка, занятия, и только потом - съемки. Они должны были прочувствовать все на своей шкуре, чтобы сыграть убедительно.

Борис брал уроки актерского мастерства у именитых старших коллег: Александра Пороховщикова и Владимира Стеклова. За этот год он сделал гигантский скачок в актерской профессии. А потом снова вернулся на телевидение. Работал на разных телеканалах, был репортером, ведущим, продюсером. В 2017 году его назначили генеральным директором православного телеканала «Спас». И это назначение было далеко не случайным - Борис всегда говорил, что он верующий человек.

ТЯЖЕЛОЕ ИСПЫТАНИЕ

В 2015 году именно вера помогла ему пережить тяжелое испытание. В то время Борис заметил, что у него падает слух, обратился к врачу, его направили на МРТ, после которого был озвучен пугающий диагноз: опухоль мозга.

Те дни, пока диагноз уточнялся, врачи подбирали варианты лечения, а Корчевников плохо понимал, что происходит, оказались самыми трудными. «Я начал готовиться к смерти, - вспоминает ведущий. - Хотел завершить все неоконченные дела, а главное - подготовить душу к встрече с Богом». Ощущения растерянности и страха, охватившие актера вначале, быстро прошли. Он не сомневался: проживет ровно столько, сколько ему отпущено.

Борис не побоялся поделиться своей бедой со зрителями. В своих откровенных передачах он не раз говорил о тяжелых болезнях других, и ему показалось, что будет неправильно, если он скроет собственную проблему. Ему была назначена сложная операция - трепанация черепа, удаление опухоли. Операция прошла успешно, но несколько дней после нее Корчевников не в силах был пошевелиться - вестибулярному аппарату нужно было время, чтобы прийти в норму. Борис навсегда запомнил то состояние бессилия. «Оно очень много дало для понимания того, что в жизни по-настоящему важно», - признается телеведущий.

К счастью, новообразование было обнаружено вовремя и не успело нанести существенного вреда. Хотя некоторые последствия Корчевников ощущал еще долго: шум в ушах, потерю ориентации, постоянную усталость. И все же, несмотря на это, он вернулся к работе буквально через месяц - не хотел выпасть из обоймы.

А ЧТО НА ЛИЧНОМ ФРОНТЕ?

Борис Корчевников - один из самых закрытых публичных людей. О его личной жизни неизвестно почти ничего. Одно время телеведущему приписывали роман с моделью и журналисткой Анной Одеговой, их часто видели вместе, но Борис не давал комментариев.

Правда, свои следующие отношения - с актрисой Анной-Сесиль Свєрдловой, - он не скрывал. Они были вместе пять лет, в 2013 году пошли слухи, что влюбленные поженились. Правда, они так и остались слухами - до загса пара не дошла. В 2016 году Анна и Борис расстались. Телеведущий тяжело переживал разрыв, был на грани депрессии. Спасла его, как и в других сложных ситуациях, вера.

Он не скрывает, что очень любит детей и мечтает стать отцом. Однажды написал в социальных сетях: «Скоро стану папой...» Какой ажиотажа тогда поднялся! Но позже выяснилось, что Борис планирует стать крестным.

Сегодня известному телеведущему 36 лет, а он до сих пор живет с мамой. «Мне так удобнее, - делится Борис. - Я почти все время на работе, а приходя домой, вижу самого близкого человека». Когда ему говорят, что уже давно пора создать свою семью и стать отцом, телеведущий соглашается. Но больше на



Телеведущий приглашает своих гостей на откровенный разговор. Передача «Прямой эфир»



Известность Корчевникову принесла роль Ильи Синицына в сериале «Кадетство» (2006-2007)

эту тему не произносит ни слова. «Нельзя пускать в хрупкий мир двоих миллионы чужих глаз», - обмолвился он недавно. Поклонники насторожились: у Бориса кто-то есть, просто он не хочет об этом говорить? «Если я женюсь, вы первыми об этом узнаете», - отшутился Корчевников.

БОЛЕЗНЬ ВЕРНУЛАСЬ...

«Неужели болезнь вернулась? Телеведущий Борис Корчевников снова борется с раком!» - такими заголовками пестрел Интернет после того, как в эфир вышел анонс нового сезона телепередачи «Судьба человека». Волнение поклонников можно понять: за то короткое время, что Бориса не было на экранах, он сильно изменился внешне. Ведущий прибавил не меньше десяти килограммов, стал выглядеть заметно старше, особо пытливые разглядели у него темные круги под глазами.

Оптимисты уверены: ничего страшного не происходит, Корчевников поправился просто потому, что ведет малоподвижный образ жизни.

Пессимисты напоминают о том, что злокачественные опухоли часто лечат гормональными препаратами, от которых происходит неконтролируемый набор веса. Такое случилось с Жанной Фриске и многими другими онкологическими больными. Зрители переживают, что их любимый ведущий болен. Сам Борис пока не дал никаких комментариев по этому поводу, и это еще сильнее взволновало его поклонников. «Давайте все поддержим Бориса», - призывают его фанаты. Они уверены, что, если болезнь вернулась, телеведущий сможет снова ее победить.

Как я похудела



Чай и кофе
возбуждают
аппетит
и способствуют
перееданию

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 7 золотых правил

Если вы перепробовали все диеты и ни одна не дала результата, обратитесь к раздельному питанию. Оно способно творить чудеса!

Система раздельного питания появилась благодаря американскому натуропату Герберту Шелтону. Он заявил, что большинство продуктов может нормально усваиваться только отдельно друг от друга.

1. КАЖДОМУ ПРОДУКТУ - СВОЯ ГРУППА

Все продукты условно можно разделить на три группы.

Первая - углеводистые и крахмалосодержащие. К ним относятся крупы, картофель, макароны, хлеб, горох, сахар, сладости, мед.

Вторая - белковые. Это мясо, рыба, бобовые, соя, орехи, семечки, яйца, сыр, грибы.

Третья - нейтральные. Сюда входят овощи (кроме картофеля, топинамбура и редьки), фрукты (кроме бананов), зелень, ягоды.

Животные жиры (сметана, сливки, масло, сало) не относятся ни к одной из групп.

2. ОТДЕЛЬНО БЕЛКИ, ОТДЕЛЬНО УГЛЕВОДЫ

Для разных типов продуктов в организме вырабатываются разные типы ферментов. Так, переваривание белков происходит в кислой среде, а углеводов - в щелочной. Если за один прием пищи в кишечный тракт попадают углеводистые и белковые продукты (например, в виде бутерброда), выраба-

тываемые ферменты начинают нейтрализовать друг друга. В результате, пища не переваривается полностью и зашлаковывает организм.

3. ТО, ЧТО СМЕШИВАТЬ НЕЛЬЗЯ

Особняком держатся бананы, арбузы и дыни. Их следует есть отдельно, не менее чем за час до основного приема пищи. Если заесть их другими продуктами, они надолго застрянут в желудке, что может привести к вздутию, болям, отрыжке.

Употребление молока также лучше вынести в отдельный прием пищи. Когда оно попадает в пищеварительную систему в компании с другими продуктами, то обволакивает их и мешает усваиваться.

Десерты следует употреблять на пустой желудок. Если, к примеру, полакомиться ягодами после основного блюда, процесс переваривания займет много времени. Более того, непереваренные вовремя ягоды могут забродить, начнется процесс гниения.

4. МИНИМУМ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

Вегетарианец и сыроед Шелтон призывал как можно меньше обрабатывать еду термически. Наилучшими методами приготовления он считал запекание, тушение, приго-

товление на пару. Чем меньше времени уходит на термическую обработку, тем больше полезных веществ остается в продукте. К тому же, готовить лучше без масла.

5. СОЧЕТАТЬ ПРАВИЛЬНО

По правилам раздельного питания нейтральные продукты хорошо усваиваются со всеми остальными группами. Жиры в небольшом количестве можно употреблять с углеводами, а с белками - нельзя. Также стоит воздержаться от сочетания двух разных белков (например, рыба и мясо), так как их переваривание требует разных пищеварительных соков. Кислые фрукты и овощи (цитрусовые, помидоры, ананасы) лучше есть отдельно от углеводов и белков.

За один прием пищи можно съесть только один крахмалосодержащий продукт, поэтому от сочетания каша с хлебом лучше отказаться. В раздельном питании нет правила есть через равные промежутки времени. Определяющим фактором является чувство голода. Однако, если вы съели белки, то нужно выждать не менее двух часов, а лучше 4, прежде чем съесть продукты из углеводной группы.

6. КОНСЕРВЫ И ПОЛУФАБРИКАТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

Продукты, которые были подвергнуты сильной обработке, считаются «мертвой пищей», то есть, не несут организму никакой пользы. В черный список попали фастфуд, колбасы, консервированное мясо и овощи, майонез, кетчуп, рафинированный сахар, сладости, белая мука и белый рис.


7. НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Вода уходит из желудка в течение 10 минут. Если выпить ее во время еды, с собой она заберет часть желудочного сока, и оставшаяся в желудке пища не сможет как следует перевариться. По теории Шелтона, пить можно за 15 минут до еды, через полчаса после приема нейтральных продуктов, через 2 часа после углеводов и через 4 - после белков.

Сначала достаточно питаться раздельно один раз в неделю, а когда организм привыкнет, количество таких дней можно увеличить.

Раздельное питание хорошо тем, что не требует строгого отказа от каких-либо продуктов. Вес уходит, фигура становится стройной без жертв, организм очищается от шлаков и токсинов и избавляется от многих болезней.

Ваш любимый сканворд

↙	Места за партером	↘	Поклонник искусства	↙	Заготовка овощей на зиму	Дерево с гладким стволом	Дервиш	↘	Одногодка	Рыба, бьющая током	↘	Рекламный газ	↘	Полевая страда				
↙							Склад оружия											
↙	Лошадь из прерий		Гогочущие птицы		Стиль в искусстве							Обработка глины		Стерлядь, севрюга				
	Непоседливый ребенок						Город невест и ткачих											
↙					1							Голос мужчины						
	И граф, и принц	Новобранец		Посуда для сока					Принципiallyно ходит голышом	Дама в Зодиаке		Низкий диван						
↙																		
↙	Схематический план		Певица из Латинской Америки											...Кончаловский				
↙																		
↙	Извозчик в Азии	Мастер пятиться назад			1 Головной убор				Печать о супружестве	Валюта чехов		Апликация на рукаве						
	Плоский чемоданчик	Документ президента			Юбка для мужчин							Два сапога		"Отговорила... золотая"				
↙						Аромат		Сувенир со дна моря	"Принеси!" (собаке)									
↙	Громила	Ворс на ткани		Жемчужина						Свисток охотника								
↙							Магазин с очками	Статистик Ново-сальцев	Метательное оружие									
↙	Страна с валютой бальбоа	Ткань для бинта	Возвышенность, курган						Расставание с деньгами	Стрельбище с мишенями		Дверная задвижка		"Де... и зайцы"				
↙					"Весна", актер Ростислав...						Французский импрессионист		Японское блюдо					
↙	Второй муж матери	Река, Новосибирск		Есть у звука и цвета			Скорченная рожа											
↙							Упитанный малыш											
↙	Набор шоколадных конфет	Записная книжка								Поклажа на спине								
↙	...Лопаткина, балерина																	
							...Чкалов											



ЗОЛУШКА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Чтобы добиться поставленной цели, иногда нужно чем-то жертвовать. Шаг за шагом приближаясь к мечте, вы отказываете себе в удовольствиях. Сначала в больших, потом в малых. А что происходит потом?

Алена заперла офис и поспешила к выходу по темным коридорам. Даже охранник уже ушел домой - она в последнее время часто задерживалась допоздна, потому что взялась за дополнительную работу. Еще пришлось на дом прихватить несколько документов. Молодая женщина вышла из здания и всей грудью вдохнула прохладный городской воздух.

«НУЖНО ТОЛЬКО ПОТЕРПЕТЬ...»

До автобусной остановки идти минут двадцать. Алена вдруг почувствовала, как сильно устала. Все-таки женщина не должна столько работать. Плечи не хотели распрямляться, а ноги предательски налились свинцом. Она давно сменила каблуки на удобные кроссовки, но

даже в них каждый шаг давался с трудом. Мелькнула мысль вызвать такси, и рука уже потянулась к сумочке за телефоном. Но Алена все-таки взяла себя в руки и поплелась к остановке. Город был расцвечен фейерверком огней, туда-сюда сновали автомобили, реклама била по глазам неоновым светом, а витрины магазинов призывно манили объявлениями о распродажах. Вдруг взгляд Алены упал на манекен за стеклом - такого красивого платья она не видела ни разу в жизни! Женщина замерла на месте, словно зевака у ворот цирка. Ее любимый зеленый цвет - как раз подчеркнет глубину глаз. Она и не помнит, когда в последний раз позволяла себе обновку. Удивительно, но магазин еще работал. Повинуясь какой-то магии, Алена шагнула к стеклянным две-

рям, и они перед ней расступились, словно королевские стражники перед приехавшей на бал Золушкой. Дрожащими пальцами девушка перевернула ценник - скидка была баснословной, но даже такая цена ее испугала. «Но сегодня же день зарплаты! Ты вполне можешь купить это платье...» - обиженно заговорил в ней голос внутреннего ребенка. Алена вдруг представила себя в этом роскошном наряде где-нибудь в маленьком уютном ресторанчике на берегу моря, в самый разгар сезона.

- Вам помочь? - голос продавщицы прозвенел над ухом, словно колокол.

- Нет, нет, спасибо!.. - промямлила девушка и пулей бросилась из магазина так быстро, что чуть не разбила лоб о стеклянные двери, которые едва успели раскрыться.

Желая забыть о соблазне, Алена отвела глаза в сторону. И тут же увидела афишу с ее любимым исполнителем. Не может быть! Он приехал в их город?! Ведь певец много лет не давал концерты, а тут такая удача. Девушка всю свою юность мечтала услышать его голос живую. Конечно, билеты стоят дешево, и она обязательно их себе позволит! Можно пойти без мужа, одной, тогда получится экономнее. «Хотя, кого я обманываю? Деньги нужно откладывать...» - с грустью подумала Алена.

Подождал ее автобус. Алена тяжело опустилась на свободное сиденье рядом с молодой женщиной, державшей на руках маленького ребенка. Ну разве можно ездить с малышом в такой поздний час? Ему давно пора спать - это очень важно для еще несформировавшейся нервной системы! Алена знала все о режиме младенцев, их питании, особенностях развития по месяцам, разбиралась в детских болезнях не хуже опытного педиатра. Нет, у нее не было детей, просто она о них очень мечтала. Прочитала кучу научной литературы, мечтая, что когда-нибудь у нее будет сын или дочка. Голубоглазый мальчуган бросил погремушку и с радостной улыбкой пытался дотянуться до Аленыных кудрей. К сожалению, сейчас они с мужем не могут позволить себе родить ребенка. Ведь почти десять лет идут к общей цели - погашению ипотеки за трехкомнатную квартиру. Они уже выплатили ипотеку за «однушку», продали ее и купили квартиру попросторнее, чтобы было место и для кабинета, и для детской. А что делать, если у них нет богатых родственников и на голову точно не свалится наследство? Приходится крутиться самим - как и многим молодым парам в большом городе. «Нужна строгая финансовая дисциплина!» - сказал Игорь, и Але-

на согласилась с мужем. Она уже не помнила, когда последний раз ходила в кафе, кино или просто по магазинам. Даже зубы лечила у молодых врачей, которые набираются опыта, поэтому их услуги стоят не так дорого. Экономить на себе во всем вошло у нее в привычку. Подруги только плечами пожимали, искренне не понимая, зачем принести такие жертвы. Глупенькие! Скоро у нее будет все: квартира, семья, дети, отпуск за границей. Надо только немного потерпеть - эту фразу Алена повторяла, как мантру, почти каждый день.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Девушка зашла в квартиру и включила свет. Игоря еще не было - задерживался на работе. У него маленькая зарплата, но работа перспективная, поэтому муж за нее держится - опять-таки, ради их общей цели. Алена приняла душ, легла в кровать и мгновенно заснула - пропустила даже СМС от мужа: «Много работы, переночую в офисе. Целую».

Утром она чуть не проспала, потому что не услышала будильник. Выбежала из подъезда и наткнулась на свою знакомую. Ольга была супругой коллеги Игоря, они периодически виделись на корпоративных праздниках.

- Извини, я опаздываю! - бросила на ходу Алена.

- Ничего, поболтаем вечером на корпоративе! - подмигнула Ольга.

Алена вернулась на несколько шагов назад. Корпоратив? Игорь ничего ей об этом не сказал. Неужели забыл?..

Оказавшись на рабочем месте, девушка первым делом набрала номер мужа и принялась расспрашивать про вечеринку. Тот сначала отнекивался, но потом нехотя признался - он не хотел идти. Упустить шанс устроить себе маленький праздник, да еще и бесплатно? Ну уж нет! Алена ему такого не позволит.

В нарядно украшенном зале ресторана Игорь поцеловал жену в макушку: «Развлекайся! А мне надо решить пару вопросов...» Алена подселла к Ольге, супруг которой тоже растворился среди курящих на балконе смокингов. Шампанское ударило девушке в голову - то ли с непривычки, то ли из-за пустого желудка. Внезапно Алену прорвало: она пожаловалась собеседнице, что у мужа очень маленькая зарплата, а ведь он все время задерживается в офисе и часто пропадает в командировках, они ждут обещанного повышения, но его все нет и нет. Ольга округлила глаза. Уже больше года назад Игоря сделали управляющим, а на этой должности зарплата баснословная, хорошие квартальные

премии, и уж точно никаких командировок - если не считать путевки за границу за счет фирмы дважды в год. Алена мгновенно протрезвела. Не может быть! Червь подозрения закрался в ее душу. Она сказала Ольге, что плохо себя чувствует, и попросила не говорить Игорю о своем уходе.

Взяв такси, Алена помчалась домой. Дверь домашнего кабинета мужа была заперта, но у нее был запасной ключ. Девушка стала рыться в бумагах Игоря, его компьютеру и рабочему планшету. Сначала ее мучила совесть, что она вот так предательски поступает по отношению к любимому человеку, который ради нее терпел столько лишений. Ольга наверняка что-то напутала или наврала из зависти - женщины ведь такие стервозные, взять хотя бы ее подругу..

Алена уже хотела закончить свое расследование, как наткнулась на нечто интересное. Это была выписка из банка, которая гласила, что на личном счету Игоря лежит огромная сумма денег - хватило бы погасить ипотеку. Вот еще документы на новенькую иномарку, которая принадлежала не фирме, как говорил Игорь, а ему лично. Но самым страшным было то, что Алена обнаружила на компьютере мужа фотографии другой женщины. Вот они вместе на фоне Эйфелевой башни - Алена не припомнит такого блеска в глазах любимого. Вот он обнимает блондинку в откровенном купальнике на пляже под пальмами. А вот они вместе на фоне частного роддома, словно семейная пара - у Игоря в руках кулек с младенцем. Кажется, в это время он как раз «был» в длительной командировке... Разглядывая фотографии пухленькой девочки с розовым бантиком и глазами Игоря, Алена вытирала слезы. Как он мог?! Она же всю жизнь ему отдала. Как же теперь быть?

НОВЫЙ ПОВОРОТ

Скрежет ключа в замке заставил Алену очнуться от горьких мыслей.

- Дорогая, почему ты, как Золушка, убежала молча? И что значат эти чемоданы у двери?.. - Игорь пытался шутить, но весь ужас происходящего стал вдруг до него доходить. - Позволь мне все объяснить...

Алена ни на минуту не пожалела, что выставила мужа за дверь. Такое изощренное предательство простить было невозможно. На отложенные на черный день деньги она купила горящую путевку за границу. И уже через двое суток потягивала коктейль, сидя в пляжном кафе у моря. Все, как она мечтала. Сколько же она не отдыхала?..

- В этом прекрасном наряде вы похожи на русалку! Можно вас угос-

тить? - красивый мужчина немного старше Алены опустился в кресло напротив. - Меня зовут Олег, а вас?

Алена хотела отшить нежданного кавалера, но то ли его баритон, то ли какая-то необыкновенная грусть в глазах заставили ее улыбнуться и продолжить знакомство.

Они проговорили весь вечер, а потом встретились на следующее утро и больше не расставались. Было ощущение, что молодые люди знают друг друга целую вечность. Алена рассказала Олегу свою грустную историю, а он поделился своей: приехал на курорт побыть в одиночестве, так сказать, зализать раны после тяжелого развода. У него свой бизнес, небольшой, но стабильный, добился всего сам, с нуля. Женится на красавице-модели, дочь уже подросток. Однажды вернулся из командировки раньше - хотел сделать жене сюрприз. И застал свою ненаглядную в постели с любовником, да еще своим лучшим другом - так он считал, так другом. А на деле - обычным неудачником, который постоянно занимал у него деньги. Жене не смог простить предательства. Больше всего Олега возмутило то, что она отправляла ребенка погулять, пока кувырчалась в постели с любовником: «Ведешь себя как мать-кукушка, которой неважно, где и с кем ее дочь!» Детей Олег любил очень и всегда мечтал о большой дружной семье.

ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

Алена выходила из подъезда, еле протаскивая в дверь тяжелую автолюльку. Впереди нее бежали близнецы-трехлетки. Няня опять опаздывала. Она подошла к машине, и та радостно мигнула фарами, словно приветствуя хозяйку. У мужа срочное совещание, она не стала его беспокоить, иначе тот бы сразу примчался. А ведь Олегу надо было еще съездить принять объект - сегодня должны были наконец-то закончить строительство их коттеджа.

- Алена, ты?! - за спиной послышался голос Ольги. - Боже, как ты похорошела! А дети что - все твои?

Ольга рассказала, что бывшего мужа Алены, Игоря, уволили через год после их развода, на нем висел какой-то долг, машину и квартиру пришлось продать, чтобы рассчитаться с ипотекой. Игорь разорился, теперь его ищут коллекторы. На своей любовнице он жениться не успел - как только у него закончились деньги, та от него сбежала.

- Короче, все в этом мире справедливо! - Ольга заговорщицки подмигнула.

Алене было некогда развивать эту тему - подоспела няня. Да и зачем ей теперь проблемы Игоря? У нее уже совсем другая жизнь.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК ОТДАЛЯЕТСЯ?

Ершистый подросток больше не хочет делиться мыслями, грубит, закрывается в своей комнате в ответ на ваше предложение поговорить. Все кончено? Неужели доверительные отношения ушли навсегда?

В 11-13 лет начинается, так называемый, переходный возраст, когда дети превращаются из доверчивых малышек в тинейджеров. Подросток начинает осознавать собственное «я» и учится его отстаивать. Не зря кризис переходного возраста называют еще и кризисом идентичности: если маленькому ребенку кажется, что его родители идеальны, то подросток начинает понимать: это не так, и стремится показать собственное отличие. В ход идут разные способы - от дерзких суждений до вызывающей одежды и татуировок. Между родителями и подростком происходит разрыв. И как бы тяжело ни было родителям, придется осознать: это нормальное явление. Ведь только отдалившись от мамы и папы на некоторое расстояние, он может получить собственный опыт, совершить свои ошибки, без которых невозможно взросление.

БОЛЕЗНЕННЫЙ ПРОЦЕСС

Процесс отдаления от родителей болезненный для обеих сторон. Малыша легко утешить и развлечь. Обняли, дали конфету, пообещали аттракционы, и ребенок счастлив. С подростком этот номер не пройдет, хотя родители упорно продолжают воспроизводить старую модель поведения. Подросток чувствует, что у взрослых больше

нет готового решения его проблем, ему придется самому искать выход из положения, рассчитывать на себя. Это одновременно пугает его и злит.

«ТЫ ЕЩЕ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЙ!»

Иногда в отчуждении подростка есть вина родителей. Почувствовав, что ребенок повзрослел, они начинают предъявлять к нему больше требований и нагружают взрослыми заданиями: посмотреть за младшими детьми, убрать квартиру к приходу гостей, заменить лампочку. С одной стороны, прекрасно. Но с другой - отношение-то остается прежним: подростку читают нотации, поучают как маленького и порой не считают с его мнением. Такое отношение вызывает у тинейджера бурное сопротивление, и он отдаляется от родителей.

НИ СЛОВА О ЧУВСТВАХ

Часто дети замыкаются в тех семьях, где все разговоры сводятся к «деловым вопросам»: школе, дополнительным занятиям, планам на будущее. Обсуждать чувства, эмоции, страхи в таких семьях не принято. Родители превыше всего ставят хорошие оценки и совсем не интересуются истинными стремлениями и желаниями подростка. Возможно, сначала ребенок по-

пробует поделиться с родными переживаниями, рассказать о том, что ему действительно интересно, но несколько раз натолкнувшись на критику или насмешку, прекратит попытки и замкнется в себе.

У МЕНЯ ЕСТЬ ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА?

Если ребенок отдалился от родителей - это еще не повод бить тревогу. Хуже, когда он отдаляется не только от родственников, но и от друзей. Тинейджеры очень зависимы от социальных связей, поэтому такая ситуация - повод насторожиться.

Стоит беспокоиться, если тинейджер потерял интерес к любимым занятиям: спорту, музыке, компьютерным играм, перестал следить за собой. В этом случае стоит предложить ему пообщаться с психологом. В подростковом возрасте детям важно иметь взрослого, к которому они могут прийти за советом. Родители для этой роли не годятся, ведь их реакция будет слишком субъективной и эмоциональной.

ВМЕСТО УПРЕКОВ - ПОДДЕРЖКА

Как чаще всего поступают родители, заметив, что подросток отдаляется? Начинают приставать с расспросами, упрекать, обвинять, критиковать. Разговор перерастает в допрос, а то и в ссору. Да, без конфликтов не обойтись. Споры необходимы, так как в них подросток учится отстаивать собственные интересы, расставлять личные границы. Но превращать семейные отношения в поле боя - не лучшая идея. Нужно установить доверительные отношения со своим ребенком, только в этом случае переходный возраст пройдет относительно безболезненно для обеих сторон.

Комментарий психолога

Перед родителями подростка встает непростая задача: им нужно деликатно интересоваться жизнью ребенка, не нарушая при этом его личных границ и не навязывая своих оценок событий. Не старайтесь контролировать все сферы жизни сына или дочери, но при этом будьте всегда готовы прийти на помощь. Пусть подросток чувствует, что у него есть надежный тыл.

Кстати, для того, чтобы сблизиться, необязательно постоянно говорить и обсуждать проблемы. Иногда можно и помолчать. Например, вместе посмотреть сериал, приготовить ужин или в тишине выпить кофе.

ХОРОНИТЬ ЖИВОТНЫХ - ЭТО ГРЕХ?

У дочки умерла любимая собака, похоронили. Но я слышала, что это грех. Можно ли предавать земле тела животных?

М. Мартынцова.

В большинстве случаев животных кремируют, но и предать тело домашнего любимца земле тоже можно. По крайней мере, церковь этого не запрещает. Другое дело, что не стоит совершать какие-либо таинства, присущие погребению человека. Важно понимать: люди и животные - не одно и то же. Например, нельзя ставить на могилу питомца крест.

Многие наделяют животных человеческими качествами, и это понятно. К примеру, для некоторых пожилых людей кошечка или собачка могут стать последней отрадой, радостью в жизни. Иногда такие бабушки приходят к священнику и просят прочитать молитву над больным питомцем. И многие батюшки читают! Ведь не стоит забывать: животные - тоже Божьи твари, в конце концов.



МОЖНО ПОСТАВИТЬ Икону НА ЗАСТАВКУ ТЕЛЕФОНА?

Я верующая христианка. Хожу в церковь, молюсь Богу. Хочу поставить икону Спасителя в качестве заставки на телефон. Правильно ли это?

Надежда Захарова.

Главный вопрос - с какой целью человек хочет поставить икону на заставку телефона. Если его цель - продемонстрировать свою причастность к православию, то это плохой способ. Все-таки телефон - светская вещь, которая к духовной жизни в целом имеет опосредованное отношение. Так же, как крестик не рекомендуется носить поверх одежды, иконы должны быть чем-то сокровенным.

Некоторые верующие ставят святые изображения на фоновую заставку телефона из добрых побуждений. Таким образом, они хотят, чтобы Спаситель всегда был

рядом. Открыл телефон, и вот Его изображение. Однако любой святой лик следует почитать особо. Для этого существуют красный угол в доме, храмы и церкви в городах. Все-таки телефон к этим особым почитаемым местам не относится. Господь Бог всегда в сердце верующего, а это гораздо ближе, чем любой информационный носитель.

Вместо того, чтобы ставить священный лик на заставку, лучше купите в церковной лавке небольшую икону и положите ее в сумочку. Ну, а если появится желание обратиться к нему, всегда есть способы - молитва, исповедь, посещение храма.

БЕСЫ МОГУТ ЖИТЬ В ЧЕЛОВЕКЕ?

Часто можно услышать «в него будто бес вселился». Но, что это значит на самом деле? Действительно ли бесы могут жить внутри нас?

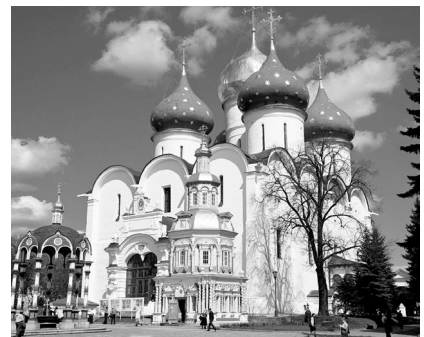
Арина Ковалевская.

Есть светлая сторона в жизни, и есть темная. И если на одной чаше весов Господь Бог наш, то на другой всегда дьявол. Только важно понимать: человек, и только он, решает, на какую сторону ему перевернуться.

Да, бесы могут околдовывать, совращать, но есть сила воли, вера в Бога, которые не позволяют большинству из нас жить неправедно. Зачастую бесами называют грехи и пороки, которые есть практически у каждого. В этом смысле, да, бесы могут жить внутри нас. Когда

грехов и пороков накапливается слишком много, человек может стать одержимым ими - то есть, бесноватым. Такие люди, соприкасаясь с чем-либо святым, выходят из себя, начинают совершать неадекватные поступки, странно себя вести.

Существуют старцы, которые могут отчитывать бесноватых, но их не так много. В большинстве случаев любые бесы изгоняются регулярной молитвой, участием в церковной жизни, исповедью, причастием.



В Свято-Троицкой Сергиевой лавре проходит отчитка бесноватых. Служитель церкви читает молитвы, окропляет человека святой водой и осеняет крестом

Отвечает ясновидящая



Как уберечь дом от пожара и других бед?

Собираемся строить новый дачный дом и очень переживаем. Два предыдущих - деревянных - в разные годы сгорели. Новый тоже хотим сделать из дерева: очень нравится этот материал. Как уберечь его в будущем от огня и других бед?

Ольга Поликарпова.

Понимаю ваше желание строить дом из дерева: это прекрасный материал. Но есть у него и свои особенности. В частности, дерево способно впитывать энергетику. Вот почему так важно, откуда вы берете бревна, доски.

Что касается ваших предыдущих домов, думаю, дело было в том, что на тот момент в вашей семье было слишком много негатива. Они буквально пропитались им и не выдержали накала страстей. Насколько я вижу, как раз в то время вы жили в дачном доме, так что достаточно напитали его своими эмоциями. Ему ничего не оставалось, также как и второму, кроме как сгореть.

Чтобы новый дом был построен крепким, надежным, а главное, прослужил вам долго, советую сделать вот что. В начале строительства возьмите небольшую доску из тех материалов, которыми собираетесь пользоваться, и настрогайте буквально горсть стружки с нее. Эту стружку сожгите в безопасном месте на участке, приговаривая:

«На удачу жгу! На долговечность поджигаю! Дом свой новый благословляю!»

Стихия огня поможет сжечь все ваши страхи, а заодно даст напутствие на предстоящую стройку.

Если в постели нашли булавку

Моя дочь уже два года замужем, есть внучка 8 месяцев. Живут со свекровью. Дочка уже дважды находила в постели на своем месте булавки, один раз даже малышка чуть не накололась. Свекровь говорит, что не знает, откуда они берутся. А между тем, молодые ссорятся. Что это может быть?

Татьяна Ким.

Конечно, узнав детали вашей ситуации, хочется сразу обвинить свекровь. Ведь это стандартная ситуация: свекровь не любит невестку и всеми силами пытается расстроить брак молодых. Вот только я не уверена, что это случай вашей дочери. Я думаю, что мать ее мужа, хоть и непростой человек, но не причастна к появлению булавок в постели. Скорее всего, они попали туда случайно, такое бывает.

Тем не менее, сам факт нахождения острых предметов в супружеской постели может насторожить. Иголочки, булавки, ножницы, даже попавшие туда случайно, оставленные по неосторожности, могут нанести вред - не только физический, но и моральный. Например, семейные отношения дадут трещину. Супруги будут, что называется, «на ножах». Так что любые острые предметы нужно исключать из постели. Вообще желательно, чтобы кровать использовалась исключительно для отдыха. Любые занятия

рукоделием должны осуществляться в других местах.

Думаю, отчасти напряженные отношения в данный момент между вашей дочерью и ее мужем обусловлены появлением острых предметов в их постели. Они однозначно могли ухудшить обстановку. Но и в целом представьте: молодая семья, только притираются друг к другу, да еще и маленький ребенок. Конечно, в таких условиях могут возникнуть сложности. Поговорите с дочерью, посоветуйте ей не думать о разводе. Нужно просто пережить это непростое время. Я сделала расклад на будущее молодых: должно все пойти на улучшение. Более того, в итоге они будут жить своей семьей отдельно, так что свекровь не сможет влиять на их отношения.

Сын начал воровать

Моему сыну всего шесть лет, а он уже начал воровать! Воспитатели в детском саду постоянно жалуются: то игрушку чужую унесет, то со стола что-то возьмет. У нас с мужем украдкой ворует мелочь из копилки. Я в отчаянии!

Ангелина.

Любые поступки мальчика сейчас - процесс познания мира, его границ и запретов. Поэтому, родителям в этот период важно правильно реагировать на подобные вещи, чтобы в дальнейшем не побудить ребенка совершать что-либо плохое.

У вас хороший сын! Нет в нем «гнилого» начала, как говорят в таких случаях. Но по характеру он экспериментатор. А его воровство сейчас - желание заявить о себе. Ведь, по сути, вы обращаете на него внимание ровно в те моменты, когда он делает что-то не так. В остальное время вы заняты работой, собой, домашними делами. Простите, что говорю вам это прямо. Займитесь сыном! Ведь вы, насколько я понимаю, ни разу даже спокойно не поговорили с ним, не объяснили, почему брать чужое нельзя. Только ругаете и ругаете...

Что касается денег, советую вам регулярно давать сыну небольшую сумму на карманные расходы. Да, он еще маленький, но он не глупыш. Деньгами будет распоряжаться по-своему. Пусть он знает, что у него есть свой запас. Тогда ему не нужно брать чужое, да еще и тайным путем.

Есть хороший ритуал. Имейте в виду: проводить его надо строго во время убывающей Луны. Возьмите из своего кошелька пять монет любого номинала. Сожмите их в кула-

ке правой руки и произнесите про себя:

«Даю сама, добровольно, чтоб чужое не брал, свое использовал. Материнское слово метко. Аминь».

Заговоренные монетки отдайте сыну. Скажите, что может их использовать по своему усмотрению. Вскоре вы увидите, что поведение ребенка изменится.

Моя мать - энергетический вампир!

Десять лет назад, когда отец ушел к другой женщине, моя мать изменилась. По сей день я живу вместе с ней, и это кошмар! Постоянные скандалы, крики, упреки. У меня в 27 лет нет личной жизни, и, вообще, часто посещают мысли о суициде... Бросить маму не могу – возраст у нее не тот, к тому же, куча болячек. Что мне делать?

Инна Л.

Прежде всего ваша мама - несчастный человек, а уже потом энергетический вампир. Вижу, что она до сих пор не пережила предательство мужа. Не может отпустить ту ситуацию, буквально застряла в ней. Конечно, это не дает ей право сейчас обращаться с вами так, как вы описываете в письме.

Вы чувствуете себя обязанной матери, вам кажется, что без вас она не выживет. Но поверьте, это не совсем так. Я дам вам совет, который действительно может круто изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Следовать ему или нет - решать вам. Я рекомендую вам снять собственную квартиру или комнату и съехать от матери.

Знаю, что этот шаг будет непростым для вас, так что попытаюсь облегчить вам задачу. Когда вы морально будете готовы, приготовьте небольшой квадратный лоскут ткани (50x50 см) обязательно красного цвета. Дождитесь вечера. Зажгите свечу: не церковную, а любую декоративную, которая окажется у вас дома.

Поставьте свечу рядом с тканью, возьмите ножницы и разрежьте ткань пополам со словами:

«От тебя отделяюсь, по собственной воле отдаляюсь. Хочу жить отдельно, решать сама, быть себе хозяйка и княжна. Что сказала, то пламя запечатлело. Аминь».

Свечу задуйте. Половину лоскута ткани оставьте себе, она будет ассоциироваться с вами. Вторую половину спрячьте в вещах матери.

Вскоре после проведенного ритуала вы почувствуете уверенность в том, что вам нужно отдалиться от мамы.

САМОЦВЕТЫ ПРИТЯНУТ ДЕНЬГИ



Есть камни, которые обладают свойством притягивать деньги и укреплять материальное благополучие.

Пришла ко мне как-то женщина и рассказала удивительную историю. Когда у нее была трудная финансовая ситуация, она просила Вселенную помочь ей. Сначала она, казалось, молчала. Но потом дала знак. Женщина шла с работы и увидела на своем пути маленький камушек, который переливался на солнце. Она подняла его, огляделась по сторонам - владельца не было. Тот камень женщина положила в потайной карман сумки. Уже через неделю ей пришла неожиданная прибыль. Еще через две - вернули давний долг.

- Это камень мне помог? - спросила она меня при встрече.

Я ей объяснила, что вероятнее всего, да. А когда увидела его, сомнения и вовсе отпали. Ведь это был хризолит! Как он оказался на дороге - непонятно. Но не это главное. Наравне с другими особыми камнями, хризолит способен помочь в денежном вопросе.

Хризолит. Способен вытянуть человека из серьезных материальных проблем. Часто его начинают носить люди, потерявшие работу и заработок соответственно. Чтобы камень начал привлекать деньги, желательно носить его или в сумочке во внутреннем кармане, или в кольце на указательном пальце правой руки.

Сердолик. Этот камень необходим людям, занимающимся бизнесом или имеющим свое дело. Пусть даже небольшое - это неважно.

Сердолик способствует активизации денежного потока и улучшению в делах. Можно положить его на рабочий стол, чтобы он всегда был с вами в офисе.

Авантюрин. Без него не обойтись тем, кто в будущем планирует любую финансовую авантюру. Так можно назвать и покупку квартиры в кредит, если вы не уверены в своем решении. Авантюрин поможет с деньгами, урегулирует все финансовые вопросы. Главное, не носить камень на теле: он не должен соприкасаться с кожей.

Топаз. Не помешает тем, кто надеется на повышение по службе, а также на увеличение заработной платы. Прежде всего топаз поможет наладить отношения с начальством, а все остальное приложится. Человек, носящий этот камень, ко всему прочему, будет чувствовать уверенность в себе.

Гранат. Помогает человеку найти себя, собственное дело в жизни. А вместе с этим и получить долгожданную прибыль. Конечно, придется и поработать, чтобы выйти на определенный финансовый уровень, но гранат поможет это сделать.

Черный турмалин. Если вы попали в долговую яму или вас преследуют коллекторы, черный турмалин - то, что вам надо! Этот камень отгоняет негатив и помогает выровнять финансовый баланс. Уже через 1-2 месяца его ношения вы почувствуете: ситуация стабилизировалась.



(Продолжение. Начало в 16).

Фрэнсис думала, что возненавидит мужчину под дверью их каюты. В первую ночь, что он стоял на часах в коридоре, она не сомкнула глаз, ощущая присутствие незнакомого человека. Свою наготу, свою беззащитность. И тот факт, что он, по крайней мере в теории, имел над ней власть. Она остро чувствовала каждое его движение, каждый шаг, каждый скрип и шорох, каждый звук его голоса, когда он тихо приветствовал или инструктировал проходивших по коридору. И потом, лежа на своей койке, она размышляла о том, почему так переживает по сему поводу: его присутствие подчеркивало тот непреложный факт, что они здесь просто груз, партия товара, которую необходимо безопасно переправить с одного конца света на другой, в основном от отцов к мужьям, от одних мужчин – к другим.

Эта чеканная поступь, эта выправка, этот карабин говорили о том, что женщин не только лишили свободы, посадили в заключение, но и охраняли, защищая от неких неведомых сил, находящихся палубой ниже. Иногда, когда она начинала нервничать из-за множества людей поблизости, обилия незнакомых мужчин, которых поневоле сплотила изоляция от внешнего мира, она была даже рада, что он стоял на посту у них под дверью. Однако гораздо чаще она ненавидела его за то, что он заставлял ее чувствовать себя вещью, чьей-то собственностью, нуждающейся в охране.

Впрочем, остальные девушки старались не вдаваться в столь сложные философские материи. По правде говоря, они вообще его не замечали. Для них, как и для многих на борту, он был вроде мебели, человеком, которому говорили «доброй вечер» и мимо которого можно было протаскать собаку или пробраться самим, чтобы на цыпочках спуститься туда, где проходила очередная вечеринка. Совсем как сегодня. Маргарет с Джин собирались

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

на партию в покер с Деннисом. Заговорщицки перешептываясь, они укладывали волосы, возились с чулками и туфлями, а также – в случае Джин – одалживали чужую косметику. Было около девяти вечера, словом, еще не так поздно, чтобы, соблюдая комендантский час, загнать их в каюту, но – поскольку время ужина давно прошло – достаточно поздно для того, чтобы, если их перемещения будут обнаружены, поинтересоваться на законных основаниях, куда это они направляются.

– Фрэнсис, уверена, что не хочешь с нами пойти? – (Они уже были на нескольких вечеринках, и во время по крайней мере одной Джин удалось остаться трезвой. Фрэнсис покачала головой.) – Ты не должна вести себя точно монашка. – Маргарет зашнуровала вторую туфлю. – Господи боже мой, я уверена, что твой старик не стал бы возражать против того, чтобы ты чуть-чуть развлеклась в хорошей компании.

– Мы никому не скажем, – поддакнула Джин, надувая губы, чтобы подкрасить их помадой.

Маргарет посадила собаку на колени.

– Знаешь, если будешь все вечера сидеть здесь, то непременно свихнешься.

– А когда мы прибудем в Плимут, им придется надеть на тебя смиренную рубашку, – покрутила пальцем у виска Джин. – Решат, что у тебя шарики за ролики заехали.

– Я все же рискну, – улыбнулась Фрэнсис.

– Эвис?

– Нет, спасибо. Я лучше отдохну. – Тошнота у нее снова усилилась, и она – бледная и вялая – лежала на койке с книгой в руках, периодически опуская ее. – Если постараться держать подальше от меня свою собаку, я буду тебе крайне признательна. От ее запаха меня еще больше мутит.

Они не ожидали увидеть под дверью морского пехотинца. Прошлым вечером его не было, и на сей раз они не слышали тяжелых шагов, сигнализирующих о его появлении. Джин, а за ней и Маргарет замерли на пороге.

– Ой... А мы вот собрались подышать свежим воздухом, – сказала Маргарет, поспешно закрывая за собой дверь.

– К одиннадцати вернемся, – добавила Джин.

– Или типа того.

Услышав мужской голос и взволнованный шепот подруг, Фрэнсис, которая встала, чтобы снять с вешалки халат, замешкалась возле двери.

– Если я правильно понимаю вашу любовь к свежему воздуху, то посоветовал бы держаться подальше от «чумазой бригады», – произнес он так тихо, что девушки засомневались, правильно ли расслышали его слова.

Фрэнсис, взяв халат, приникла к двери.

– Кубрика кочегаров. Сегодня там будет облава, – объяснил он.

– О... Хорошо, – сказала Маргарет. – Ну ладно. Спасибо.

Фрэнсис услышала их удаляющиеся шаги и тихое покашливание морпеха. Они наверняка не произнесут ни слова, пока не завернут за угол возле пожарного шланга. А там, вне его поля зрения, зайдутся истерическим смехом и, на секунду обнявшись и воровато оглянувшись назад, направятся в сторону кубрика кочегаров.

Эвис не спала. Жаль, подумала Фрэнсис, так было бы гораздо легче. Зажатые в тесной каюте, они старались молча обходить друг друга. Затем Эвис все же легла, повернувшись лицом к стене, а Фрэнсис принялась смущенно перелистывать журнал, уповая на то, что со стороны ее неожиданный интерес к чтению выглядит вполне естественно.

Они не так часто проводили время только вдвоем. Маргарет была легкой в общении, незатейливой и простодушной, о чем свидетельствовала ее готовность улыбаться. Джин казалась менее предсказуемой, но и без камня за пазухой – словом, что на уме, то и на языке. Она открыто выражала как недовольство, так и бурный восторг, хотя это не всем приходилось по вкусу.

А вот Эвис, как догадывалась Фрэнсис, считала ее тяжелым человеком. Мало того, что между ними не было ничего общего, даже манера ее поведения, ее характер явно раздражали Эвис. Эвис может проявить открытую враждебность: Фрэнсис по опыту знала, на что способны такие девицы. Для самоуверждения им просто необходимо смотреть на кого-то сверху вниз. Но в их тесной – десять на восемь футов – каюте не было места для открытого проявления чувств. И в результате из дипломатических соображений каждой из них приходилось замыкаться в собственном мучительном мирке. Фрэнсис будет время от времени справляться, как себя чувствует Эвис и не надо ли ей чем-нибудь помочь, а Эвис в свою очередь спросит, не мешает ли Фрэнсис свет, и до конца вечера каждая из них станет из вежливости притворяться, будто она считает, что другая уже давно спит.

Фрэнсис легла обратно на койку. Снова взяла журнал, но поймала себя на том, что по несколько раз перечитывает один и тот же абзац. Попыталась сосредоточиться и в результате обнаружила, что уже читала этот журнал. В конце концов она устала сплестение прогнувшихся ремней над головой.

Собака под шерстяной кофтой Маргарет едва слышно поскуливала во сне. Фрэнсис опустила глаза, чтобы проверить, достаточно ли в собачьей миске воды.

Где-то наверху послышался глухой звук удара, затем сдавленный смех.

За дверью морпех что-то сказал тому, кто проходил мимо. Время, словно резиновое, тянулось до бесконечности.

Фрэнсис вздохнула. Очень тихо, чтобы не услышала Эвис. Маргарет права. Если она проведет еще один вечер в каюте, то непременно сойдет с ума.

Он повернулся на звук отворившейся двери.

– Хочу немного размять ноги, – сказала она.

– Строго говоря, мэм, вы не должны покидать каюту в такое время.

Она не протестовала и не упрасивала его, а просто стояла и ждала, и он не выдержал и кивнул:

– Кубрик кочегаров?

– Нет, – не поднимая глаз, улыбнулась она. – Нет. Это не для меня.

Она решительно прошла по коридору, спиной чувствуя его взгляд. Ей казалось, что сейчас он ее остановит, скажет, что передумал, что скоро наступит комендантский час, и велит оставаться в каюте. Но он промолчал.

Оказавшись вне пределов его досягаемости, она поднялась по трапу рядом с кинозалом, кивнула каким-то двум девушкам, шедшим рука об руку и посторонившимся, чтобы дать ей пройти. Опустив голову, она поспешно прошла мимо кают, мимо рядов прикрепленных к стене ремнями жестяных ящиков, в бездонных недрах которых хранились спасательные жилеты, оружие, боеприпасы, на каждом из них масляной краской были написаны инструкции: «Держать сухим», «Не использовать после 11.1947», «Не курить». Она поднялась по ведущему к капитанской походной каюте трапу, перешагивая сразу через две ступеньки и пригибая голову, чтобы не удариться о металлические распорки.

Оказавшись возле двери, оглянулась, нет ли кого вокруг, открыла ее и вылезла на полетную палубу. И резко остановилась, потрясенная темно-синим морем и бескрайним небом над головой.

Фрэнсис немного постояла, полной грудью вдыхая прохладный свежий воздух, чувствуя, как стягивает кожу на лице легкий бриз, ощущая плавное движение корабля. Там, внизу, из-за постоянной вибрации двигателей ей казалось, что она находится в желудке гигантского доисторического животного: оно тряслось и дрожало, злобно пыхтя и рыча от натуги. А здесь она слышала лишь тихое урчание мифического зверя, что послушно нес ее вперед по безбрежному океанским просторам.

Фрэнсис оглядела пустынную палубу, посещение которой было строго запрещено после темноты. Ее окружали призрачные силуэты самолетов, местами освещенных лунным светом, они напоминали собравшихся на игровой площадке детей. В них было нечто безумно притягательное, задранные вверх носы словно нюхали небо. Она медленно прошла между самолетами, позволив себе погладить блестящий металл, прохладный и немного влажный на ощупь. Наконец она уселась под обтекаемым брюхом железной птицы. Оказавшись в столь выгодной позиции,

она обняла себя за колени и принялась смотреть на мириады звезд, на хвосты белого дыма, отмечавшего курс корабля, на то место, где темно-синий океан сходил с чернильным небом. И Фрэнсис Маккензи закрыла глаза и, содрогнувшись всем телом, позволила себе облегченно вздохнуть – наверное, впервые со времени посадки.

Просидев так минут двадцать, она неожиданно увидела командира корабля. Он вышел из той же двери, что и она. О его статусе говорила и кокарда на белой фуражке, и его неестественно прямая осанка. Она буквально отпрянула от ужаса и постаралась спрятаться в тени самолета, ожидая в любую минуту услышать гневный окрик: «Эй! Вы!», за которым последует позорное разоблачение. Она следила за тем, как он осторожно, стараясь не хлопнуть, закрывает за собой дверь. Затем так же воровато, как и она до того, он прошел вперед и, все явственнее прихрамывая, направился в сторону правого борта, в ту часть палубы, которая не просматривалась с мостика. Потом остановился возле большого самолета – капитанская форма была хорошо видна в лунном свете – и оперся о распорку крыла. После чего нагнулся и потер ногу.

Он несколько минут стоял, перенеся вес тела на здоровую ногу, и смотрел на море. Потом расправил плечи и зашагал обратно к двери. Хромота его сразу сделала практически незаметной.

Впоследствии Фрэнсис так и не сумела сформулировать, что такого успокаивающего она нашла для себя в этой короткой сценке. Возможно, дело было в красоте моря, или в ее способности тайком урвать двадцать минут свободы, или в таившемся в хромоте капитана крошечном намеке на человечность, а именно в напоминании о том, что мужчины тоже способны ошибаться, страдать и скрывать боль, но когда она спустилась по трапу, то обнаружила, что ее уже не задевают взгляды идущих навстречу людей, словно ей удалось вернуть себе крупичицы былой уверенности.

Конечно, она никогда не попросит у мужчины сигарету. Не позволит втянуть себя в беседу. Никогда не начнет ее первой. Тем не менее, ей стало гораздо легче. Небо оказалось таким прекрасным. И было нечто невероятно печальное в выражении лица капитана.

Морпех стоял, прислонившись к стене напротив их двери, между большим и указательным пальцем зажата сигарета, взгляд устремлен куда-то в пол. Волосы упали на лоб, плечи поникли, словно он целиком ушел в свои мысли, причем мысли не самые приятные. Заметив ее приближение, он поспешно убрал сигарету в карман. Ей показалось, что он даже немного покраснел. Уже гораздо позже она вспоминала, что испытала тогда нечто вроде легкого шока: ведь он всегда казался ей скорее не одушевленным существом, а автоматом. Как и все морские пехотинцы. Она и предположить не могла, что под этой маской есть место таким человеческим эмоциям, как смущение или даже чувство вины.

– Пожалуйста, не стоит беспокоиться, – сказала она. – Только не из-за меня.

– А я и не собираюсь, – пожал он плечами. – Я же на посту.

– И все же.

Он угрюмо поблагодарил ее, стараясь не встречаться с ней глазами.

И по какой-то непонятной даже для нее самой причине она не закрыла за собой дверь каюты, а осталась стоять, накинув на плечи шерстяную кофту, и потом неожиданно для себя попросила у него сигаретку.

– Что-то не хочется идти внутрь, – объяснила она.

Она смущенно топталась возле него, по правде говоря уже жалея о своей опрометчивости.

Он вытащил из пачки сигарету и молча протянул девушке. Затем дал ей прикурить и, прикрывая ладонями пламя, на секунду коснулся ее руки. Фрэнсис сделала отчаянную попытку не дернуться, а потом мысленно спросила себя, не станет ли ей дурно от сигареты и как долго она сможет выдержать. Он явно не желал ни с кем общаться. Уж кто-кто, а она должна была это сразу понять.

– Спасибо, – сказала она. – Только несколько затяжек.

– Не торопитесь.

Она уже во второй раз поймала себя на том, что улыбается, – инстинктивный, примитивный жест. Его ответная улыбка была слишком мимолетной. И вот так они стояли бок о бок у порога каюты, опустив глаза или устремив их в сторону огнетушителя и плаката о необходимости соблюдать правила техники безопасности, пока молчание не стало уже совсем неловким.

Она искоса посмотрела на его рукав:

– Какое у вас звание?

– Капрал.

– Тогда у вас нашивки перевернуты.

– Эти три нашивки за долгую службу.

Она сделала глубокую затяжку. Оказавшись, она уже успела выкурить сигарету на треть.

– А я думала, три нашивки означают сержантское звание.

– Не тогда, когда они перевернуты.

– Ничего не понимаю.

– Это за долгую службу. Хорошее поведение.

Он оглядел свой рукав, словно никогда толком не рассматривал нашивки.

– За то, что предотвращал драки и всякое такое. Словом, это такой способ наградить кого-то, кто не стремится к продвижению по службе.

Мимо них по коридору прошли два матроса. Поравнявшись с Фрэнсис, они перевели взгляд с нее на морпеха и обратно. Она подождала, пока не затихнет эхо их шагов по коридору. Минутой позже неожиданно громкий, а потом сразу стихший звук голосов подсказал ей, что дальше по коридору открылась и закрылась дверь каюты.

– А почему вы не хотите повышения?

– Сам не знаю.

Вероятно, поняв, что ответ прозвучал слишком лаконично, он добавил: – Наверное, никогда не видел себя в роли сержанта.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



СМОТРИ НА ЗНАКИ И ПУТЕШЕСТВУЙ!

Все слышаны о линиях жизни, сердца и ума на ладонях. Но по руке можно вычислить и маршрут для благоприятного путешествия. В год Свиньи (а Свинка очень любит путешествовать) это очень актуально. Знаки на ладони, которые иногда и не совсем заметны, несут в себе бесценную информацию - удачны или неудачны дальние поездки в этом году, какие места нужно посетить, а каких стоит избегать.

Главный совет на 2019 год - не путешествуйте на юго-запад. В год Свиньи это направление приведет к болезням, несчастьям и ощутимым финансовым потерям. Все остальные направления приветствуются в сезон отпусков.

Знаки на ладони могут появляться и внезапно исчезать. Когда пропадают проблемные знаки, это всегда хорошо, но есть много положительных знаков, влияние которых можно упустить и не использовать отличный шанс... для путешествия, например.

Те, кому исполнилось 35 лет, изучают левую руку, кому еще нет 35 лет - правую.

Остров (рис. 1) - знак, который в год Свиньи призывает вас провести отпуск без шумных компаний. Изоляция, временное одиночество - это то, что принесет в дальнейшем новый взгляд на собственную жизнь. В некоторых случаях указывает на то, что благоприятно отдохнуть именно на островах. Лучшее время для отпуска - июнь.

Трезубец (рис. 2) - распространенный знак на ладони, но в текущем году это явное указание на то, что лучший отдых - это отдых у моря. Лучше планировать отпуск в августе, стихия Воды в конце лета сильна, и отпуск на побережье удастся.

Звезда (рис. 3) - веселый знак для активного отдыха и светских вечеринок. Поезжайте на модный курорт, в дорогой отель и прихватите модные обновки. На курорте вы сможете встретить своего принца и стать

настоящей звездой. Поискам жениха покровительствует июль.

Квадрат (рис. 4) - обнаружив на ладони маленький квадратик, знайте, что год призывает вас не покидать родные края и провести отпуск на даче, заниматься огородом, садом. Отлично, если вас будут окружать близкие родственники и дети. Это очень сплотит семью и обеспечит вас уверенностью в завтрашнем дне на целый год. Выбирайте любой месяц для отпуска, но наиболее благоприятно будет отдохнуть в конце августа - начале сентября.

Треугольник (рис. 5) - эта форма в фэн-шуй связана со стихией Огня, а Огонь, в свою очередь, - с югом. Владельцы треугольника на ладони будут счастливы, отправившись в год Свиньи в южном направлении. Отпуск надо провести активно, весело и лучше в большой компании. Не отказывайте себе ни в чем! Занимайтесь спортом, танцуйте до упада, наслаждайтесь вкусной едой. Треугольник на руке защитит вас от лишнего веса, а если уже есть лишние килограммы, то поможет похудеть. Лучшим периодом для отпуска для «треугольников» будет конец июня - июль.

Круг (рис. 6) - знак интеллекта. Тем, кто обнаружил круг у себя на ладони, в этом году подойдет интеллектуальный отдых. Наиболее удачными будут путешествия по историческим местам, с посещением музеев, выставок. Во время отпуска вы можете начать курс обучения. Не важно, что вы будете изучать - английский язык или гончарное мастерство. Все будет благоприятно и из-

менит вашу жизнь в лучшую сторону. Наиболее удачное время - июль, конец августа и сентябрь.

Решетка (рис. 7) - не очень удачный знак. Те, кто увидел на своей ладони решетку, могут встретить препятствия в путешествии, неожиданные заминки, неприятности с документами. Однако все не так уж фатально. Планируйте путешествия заранее. Распределите бюджет и не забудьте о страховке. Это поможет вам избавиться от многих проблем. Наиболее возможны препятствия в день солнечного затмения - 2 июля.

Крест (рис. 8) - во всех предсказательных системах это знак судьбы, фатум, рок. Этот знак на руке как бы говорит вам: «Все в руках Божьих». Что бы вы ни делали, что бы ни планировали - все зависит только от Бога, судьбы и случая. Многие истолковывают знак креста отрицательно, но это далеко не так.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Есть заряд - не страшен глаз!

Лаванда (а вернее, ее цветки) содержит огромный магический потенциал. Но главным ее свойством всегда считалась способность отпугивать зло. Цветки лаванды защищают от порчи и сглаза, нейтрализуют действие токов негативной энергии, направленной на человека. Что удивительно, нет необходимости ни в каких ритуалах - лаванда сама по себе обладает мощным магическим зарядом. Достаточно просто иметь при себе (в кармане, в сумочке, приколоть английской булавкой к подкладке пиджака) веточку или саше с сухими цветками. Такие обереги помогут избежать отрицательного влияния окружающих вас людей и отведут намеренно направленную на вас темную магию.

Обезопасить свой дом можно, разместив саше или композиции с натуральными веточками (как свежими, так и сухими) в комнатах. Букетик, повешенный над входной дверью, будет не менее действенным, чем подкова. Выращенная в горшке лаванда, стоящая на подоконнике, отведет от дома недоброжелателей.

Любовная магия

На Руси лаванда считалась лучшим оберегом для женщин и семейного очага. Девушке на выданье она помогала сохранить чистоту до брака, отвести дурной глаз и найти хорошего мужа; замужней - стать для супруга желанной. Для того, чтобы брак был крепким, а в интимных отношениях не проскальзывал холодок, хорошо иметь лаванду в качестве дезодоранта для постельного белья. Достаточно положить лавандовое саше в бельевой шкаф, и магический цветок позаботится о том, чтобы супружеское ложе не остывало.

А еще лаванда поможет уберечь женой или супруга от соблазнов при длительной вынужденной разлуке. Если супруг или молодой человек куда-то надолго собирается, положите ему перед сном под подушку веточку лаванды. Можно при этом загадать желание, связанное с вашими отношениями, оно непременно сбудется.

Ароматерапия

Самым широким спектром применения обладает эфирное масло лаванды.

Воскурить лаванду не помешает в помещении, куда заглядывали люди, которые вам не нравятся. Цветок поможет очистить энергетику помещения, восстановить нарушенный баланс, что положительно скажется на настроении и психологическом состоянии семьи. Однако эфирное масло лаванды обладает не только общими, но и узконаправленными свойствами. Актуальной для современного человека



ЛАВАНДА - ЖЕНСКИЙ ОБЕРЕГ

Мудрость древнеегипетских жрецов до сих пор поражает исследователей. Стоит ли удивляться, что свойства лаванды открыли именно они?

является релаксация. Воскуривать лаванду или принимать ванны с добавлением эфирного масла просто необходимо. Одновременно с релаксацией лаванда будет работать над способностью концентрироваться, улучшая ваши возможности, а также окажет позитивное воздействие на память.

Очищаем ауру!

В эзотерических практиках существует несколько ритуалов, направленных на очищение ауры человека или энергетики помещения с помощью лаванды. Для этого нужно в аромакурительницу капнуть 3 капли эфирного масла, зажечь рядом свечу и сконцентрироваться на визуализации. Если речь идет об очищении ауры, тогда визуализация будет носить характер наполняющей вас светлой энергии фиолетового оттенка. Если это очи-

щение комнаты - тогда визуализация будет иметь вид потока света, который наполняет помещение, а все негативное в нем растворяется.

Лавандовые свечи помогут сделать более действенными положительные установки на успех. Нужно сконцентрироваться на пламени свечи и, предварительно избавившись даже от малейших признаков сомнения, мысленно или вслух произнести установку. Это запустит движение энергий в нужном направлении.

При проведении ритуалов важным аспектом является фаза Луны. Так, ритуалы очищения, избавления от негативных влияний лучше всего проводить на убывающей Луне. А ритуалы, касающиеся положительных установок, по возможности надо проводить на растущей Луне. Правильно выбранное время сделает ритуалы более действенными и, соответственно, повысит результативность.

МАСТЕРИЦА



5 СПОСОБОВ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ФОТО ХОРОШО

Если вам кажется, что камера вас не любит, спешим успокоить: это легко исправить. Мы собрали лучшие советы профессиональных фотографов.

Правильный макияж, идеальная укладка и шикарное платье - все это не так важно для удачного снимка. А вот то, что следует учесть.

1 Расслабьтесь. Когда человек напряжен, улыбка выглядит натянутой, поза - неестественной. И в результате получаются фото «как на паспорт» - скучные, однотипные. Поэтому не стойте по стойке смирно, ожидая щелчка фотокамеры. Расслабьтесь, возьмите в руки книгу или завяжите шарф - изображите действие. Такие фотографии получаются живыми и оригинальными.

2 Найдите свой выгодный ракурс. У одного выигрышная сторона лица левая, у другого - правая. Кто-то хорошо получается при съемке в анфас, а кто-то - в профиль. Поэкспериментируйте, примите разные позы, и вы найдете свой идеальный ракурс. Кстати, секрет от профессионалов: если опустить подбородок и слегка наклонить голову вперед, вы будете выглядеть стройнее.

3 Выберите фон. Часто яркие краски на общем плане делают фото более интересным. Поэтому, заранее продумайте, на каком фоне вы будете сниматься. Отличные локации: красивые мосты, кафе с неоновыми вывесками, разноцветные клумбы цветов в центре города и пр. Надевайте свое любимое платье и отправляйтесь на фотосъемку в нестандартном месте.

4 Выпрямите спину. Совет очевидный, но многие из нас даже не осознают, когда сутулятся. Из-за этого человек может не нравиться себе на снимке. Расправьте плечи, выпрямите спину, откиньтесь чуть-чуть назад. Готово! Вы неотразимы!

5 Измените привычки. Если вы привыкли фотографироваться с улыбкой, сделайте пару кадров с задумчивым выражением лица. А те, кто не любит улыбаться на камеру, попробуйте подмигнуть фотографу или засмеяться.

ЧТОБЫ КОМАРЫ НЕ КУСАЛИ

Где бы вы ни находились, летом комары обязательно навеселят вас. Приготовьтесь заранее к таким гостям. Вам помогут эфирные масла лаванды, чайного дерева, кедра. Капните на ватный диск 3-5 капель масла, положите его около кровати.

Такие растения, как герань, мирт, розмарин, способны отпугнуть комаров своим насыщенным запахом. Эти насекомые не любят также аромат полевых ромашек.
Светлана Ракова.



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В МИКРОВОЛНОВКУ?

Я использую микроволновую печь не только для того, чтобы разогреть и готовить продукты, но и в хозяйственных целях. Итак, что туда можно положить?

Засахарившийся мед. Чтобы продукт снова стал жидким, поставьте банку с медом в микроволновку на 1-2 минуты. Правда, это работает только с натуральным медом.

Чеснок. Чистить чеснок - утомительное занятие: зубчики небольшие, пленки все время липнут к рукам... Но если положить его в микроволновку на 20 секунд, то чеснок буквально сам выскочит из кожуры.

Цитрусовые. Вам будет легче выдавить сок из апельсина или лимона, если сначала прогреть цитрусовые в микроволновке в течение 30 секунд (на средней мощности). Но не забудьте перед этим разрезать плоды пополам.

Мария С.



АСИММЕТРИЧНЫЙ ДЖЕМПЕР ПОКРОЯ РЕГЛАН

Джемпер с рукавами реглан восхищает не только сочетанием жемчужного узора и ажурных структур, но и асимметричным покроем со слегка смещенными вперед боковыми швами и удлиненной спинкой.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (100% хлопка; 63 м/50 г) — 700 (750) 800 г мандариновой; спицы №4,5; круговые спицы №4,5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Ряды в прямом и обратном направлении (нечетное число петель).

Изнаночные ряды: кромочная, попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая, закончить 1 изнаночной, кромочная.

Лицевые ряды: петли провязывать по рисунку.

Круговые ряды (четное число петель) = попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

БОЛЬШОЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

1-й ряд (= лицевой ряд): попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, при нечетном числе петель закончить 1 лицевой.

2-й и 4-й ряды: петли провязывать по рисунку.

3-й ряд: попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая, при нечетном числе петель закончить 1 изнаночной.

Постоянно повторять 1—4-й ряды.

АЖУРНЫЙ УЗОР (НА 33 ПЕТЛИ)

—	↓	U		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	15
—	U	▽		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	13
—	↓	U		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	11
—	U	▽		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	9
—	↓	U		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	7
—	U	▽		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	5
—	↓	U		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	3
—	U	▽		▽	↓	U	U			U	U	▽	↓		U	▽	—	1

□ = 1 лицевая

▽ = 2 петли провязать

— = 1 изнаночная

вместе с наклоном

U = 1 накид

влево (1 петлю снять,

▽ = 2 петли провязать

как лицевую, 1 лицевая,

вместе лицевой

затем протянуть

ее через снятую петлю)

Вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Выполнить 1 раз 1—16-й ряды, затем постоянно повторять 9—16-й ряды.

ПОДЧЕРКНУТЫЕ УБАВКИ

В начале ряда: кромочная, 2 п. лицевой гладью, 2 петли провязать вместе лицевой и полученную петлю в следующем изнаночном ряду провязать согл. узору 3 лицевой или изнаночной;

в конце ряда: вязать до последних 5 петель, затем 2 петли провязать вместе лицевой и полученную петлю в следующем изнаночном ряду провязать согл. узору 3 лицевой или изнаночной, 2 п. лицевой гладью, кромочная.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

16 п. x 23,5 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью и большим жемчужным узором;

17,5 п. x 23,5 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором,

33 п. = ширина 19 см.

ВНИМАНИЕ!

Для асимметричного покроя спинку и перед выполнить с боковыми скосами в противоположном направлении. Нижняя часть спинки в результате переходит на перед.

Спинка до начала реглана на 2,5 см = 6 рядов, или в общей сложности на 4,5 см = 10 рядов, длиннее переда.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы 99 (105) 113 петель и для планки связать 3 см = 7 рядов резинкой, начиная с 1 изнаночного ряда.

Продолжить работу следующим образом: кромочная, 2 п. лицевой гладью, 93 (99) 107 п. большим жемчужным узором, 2 п. лицевой гладью, кромочная.

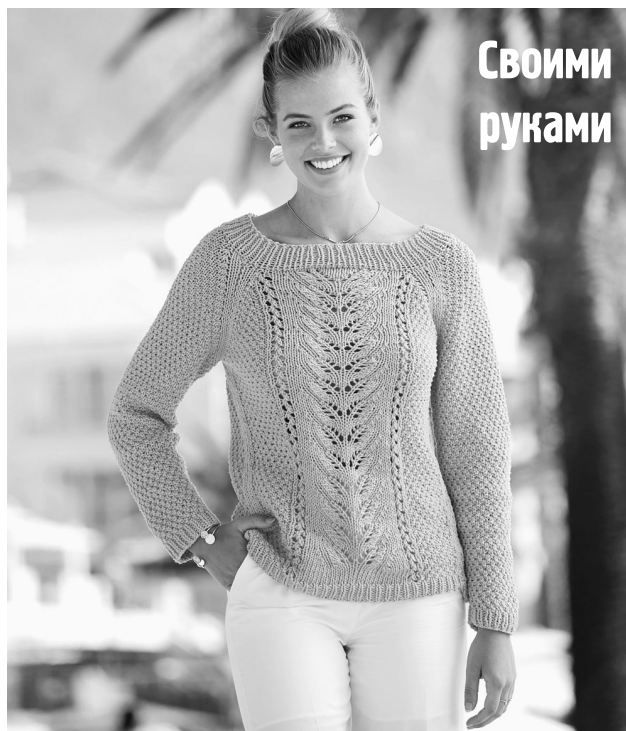
Одновременно убавить для бокового скоса с обеих сторон в каждом 8-м ряду от планки 9 x 1 п., для этого после и перед петлями узора 2 провязать по 2 петли вместе согл. узору = 81 (87) 95 п.

Через 35,5 см = 84 ряда от планки подчеркнуто убавить для регланного скоса с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду 22 (25) 28 x 1 п.

Через 55,5 см = 130 рядов (58 см = 136 рядов) 60,5 см = 142 ряда от планки оставшиеся 35 (35) 37 п. оставить для горловины.

ПЕРЕД

Набрать на спицы 55 (61) 69 петель и для планки связать 3 см = 7 рядов



резинкой, начиная с 1 изнаночного ряда.

Продолжить работу следующим образом: кромочная, 2 п. лицевой гладью, 8 (11) 15 п. большим жемчужным узором, 33 п. ажурным узором, 8 (11) 15 п. большим жемчужным узором, 2 п. лицевой гладью, кромочная.

Одновременно прибавить для бокового скоса с обеих сторон в каждом 6-м ряду от планки 11 x 1 п., для этого после и перед петлями узора 2 вывязать по 1 лицевой или изнаночной из поперечной нити и включить в узор 3 = 77 (83) 91 п.

Через 33 см = 78 рядов от планки подчеркнуто убавить для регланного скоса с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду 20 (23) 26 x 1 п.

Через 51 см = 120 рядов (53,5 см = 126 рядов) 56 см = 132 ряда от планки закрыть оставшиеся 35 (35) 37 п. для горловины.

ЛЕВЫЙ РУКАВ

Набрать на спицы 39 (41) 43 петли и для планки связать 3 см = 7 рядов резинкой, начиная с 1 изнаночного ряда.

Продолжить работу большим жемчужным узором.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 8-м ряду от планки 5 x 1 п. и в каждом 6-м ряду 6 x 1 п. (в каждом 6-м ряду 9 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 4 x 1 п.) в каждом 6-м ряду 2 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 13 x 1 п. согл. узору = 61 (67) 73 п.

Через 34 см = 80 рядов (31,5 см = 74 ряда) 29 см = 68 рядов от планки подчеркнуто убавить для регланного скоса с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду по правому краю подчеркнуто убавить 22 (25) 28 x 1 п. и по левому краю 20 (23) 26 x 1 п.

Одновременно через 52 см = 122 ряда от планки закрыть для горловины по левому краю 1 x 5 п. и в следующем 2-м ряду 1 x 6 п.

Через 54 см = 126 рядов от планки закрыть оставшиеся 6 п., они относятся к горловине.

ПРАВЫЙ РУКАВ

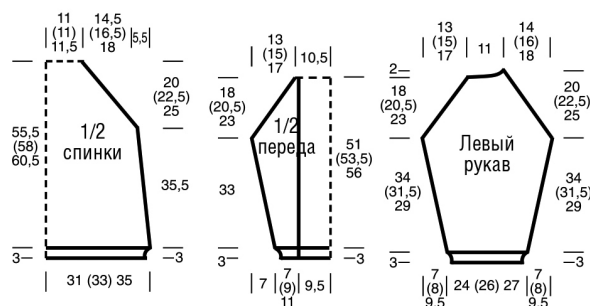
Вязать так же, как левый рукав, но в зеркальном отображении.

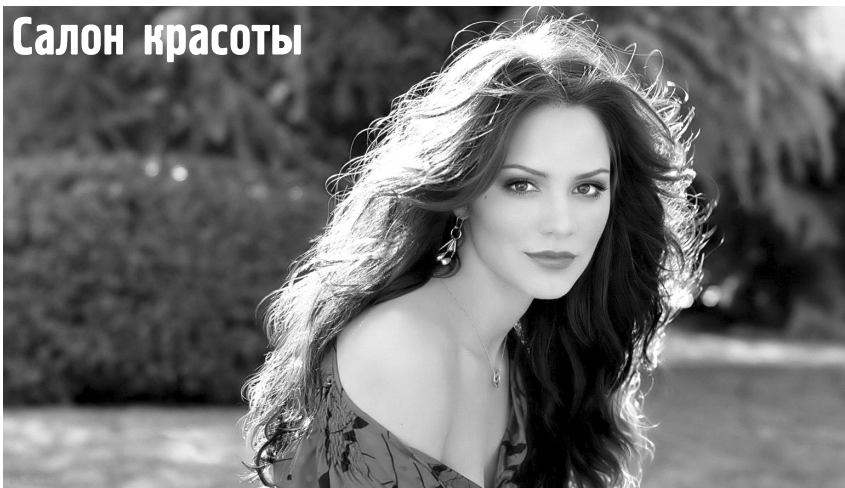
СБОРКА

Выполнить швы реглана, а также боковые швы и швы рукавов, при этом перед заканчивается за 0,5 см до конца планки спинки.

Набрать на круговые спицы оставленные петли спинки и по краям горловины рукавов и переда набрать еще 73 (73) 75 петель. Для планки на всех 108 (108) 110 петлях вязать резинкой круговыми рядами. При ширине планки 4 см закрыть все петли по рисунку.

ВЫКРОЙКА





ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ!

7 ПРАВИЛ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выглядеть моложе своих лет не так сложно - уверены косметологи. Достаточно правильно ухаживать за кожей, пользоваться определенной косметикой и завести полезные привычки.

Героиням из сказок повезло больше: съела молодильное яблочко, и готово! Жаль, что в природе их не существует. Но зато есть другие способы повернуть время вспять.

1. Заменить пудру

ВВ-кремом

Компактная пудра способна замаскировать жирный блеск, однако при этом она подчеркивает недостатки кожи - морщинки, расширенные поры. В то время как легкое тональное средство - ВВ-крем - позволяет их скрыть и не утяжеляет макияж.

✓ **Кстати, обладательницам сухой кожи пудра противопоказана в любом возрасте: это средство выделяет шелушения.**

2. Отказаться

от макияжа бровей

Сегодня в моде широкие, естественные брови. Однако многие накладывают на них слишком темные тени или используют яркий карандаш для бровей.

Выбирайте небрежную укладку: идеально уложенные локоны подчеркивают возраст.

вей. Визажисты предупреждают: это приводит к эффекту увеличения возраста. Выбирайте оттенки на тон-два светлее собственных волосков.

3. Не склоняться над смартфоном

Предпочитаете отправлять сообщения, низко склонившись над смартфоном? Пора отказаться от этой привычки, если вы не хотите, чтобы шея выдала ваш возраст. А все потому, что такое положение провоцирует появление так называемых колец Венеры - глубоких морщин в области шеи. Лучше всего держать телефон на уровне глаз - и вы дольше сумеете сохранить кожу молодой и красивой.

4. Пить воду

Люди, которые пьют воду в недостаточном количестве, стареют быстрее. Коже необходимо ежедневное увлаж-

нение - не только снаружи в виде кремов и сывороток, но и изнутри! Так что желательно завести привычку пить чистую воду каждый день - не менее 1,5 л. А вот от частого употребления крепкого чая, кофе и красного вина лучше отказаться. Эти напитки затемняют эмаль на зубах. Не представляете своей жизни без кофе? Тогда после каждой выпитой кружки прополощите рот чистой водой.

5. Высыпаться

Конечно, при современном ритме жизни не всегда удается выкроить необходимые 7-8 часов на сон, но альтернатива - это темные круги под глазами, тусклая кожа, ранние морщины и лишний вес. Ночью, пока мы спим, организм вырабатывает гормон мелатонин, который воздействует на все клетки в организме, восстанавливая их. Именно поэтому важно не отказывать себе в полноценном отдыхе. Если вы хотите продлить молодость, старайтесь ложиться до полуночи - после этого времени меланин вырабатывается не так интенсивно.

6. Не нервничать

Постоянные печали и заботы отражаются на вашем лице: появляются морщины на лбу, уголки губ опускаются вниз, возникает складка между бровями. Приучите себя не раздражаться по пустякам, ведь одно из главных достоинств молодости - это умение не заикливаться на ерунде. Предположим, вы раздражены, потому что в доме грязные полы, а вы вернулись с работы уставшая. Вместо того чтобы, нервничая, приниматься за дело, попросите родных о помощи и примите горячую ванну. Вы это заслужили!

7. Держать осанку

Многие уверены: ничто так не старит, как сутулые плечи. И с этим сложно не согласиться. А вот правильная осанка способна придать человеку моложавый вид. Так что, расправьте плечи, поднимите подбородок и держите спину прямо. Таким образом вы уберете свой позвоночник от болезней, визуально сделаете фигуру стройнее и помолодеете в глазах окружающих.



Стилисты рекомендуют носить вещи ярких и светлых оттенков. Они освежают цвет лица

СОЗДАЕМ ЭФФЕКТ ПУХЛЫХ ГУБ БЕЗ ФИЛЛЕРОВ



Если природа не наградила вас соблазнительными пухлыми губами,

не торопитесь записываться на косметологические процедуры. При помощи макияжа легко решить эту проблему. Просто нанесите хайлайтер или светлые тени с эффектом сияния чуть выше верхней границы губы (в области «галочки» над верхней губой) и мягко растушуйте. Затем нанесите светлый блеск для губ. Этот прием создаст впечатление натурального объема.

Как правило, длинные тонкие волосы плохо держат объем. Если с утра вы сделаете себе эффектный начес, к середине дня от него не останется и следа. Исправить положение вам помогут в салоне красоты.

Самый простой вариант - коротко постричь волосы в стиле пикси (эта стрижка отличается длинной челкой и короткими прядками на висках и затылке). Добиться эффекта объема на коротких волосах легче, чем на длинных. Однако есть и другие интересные варианты.

Удлиненный боб

Боб будет отлично смотреться как на коротких волосах, так и локонах средней длины. Удлиненный боб, как правило, подойдет девушке с любой формой лица - в этом плюс данной стрижки. Кроме того, она придает шевелюре объем. Такая прическа выглядит интересно и особенно удачно сочетается с косой челкой. Хотите добиться суперобъема? Просто уложите волосы при помощи пенки и круглой расчески, приподнимая их у корней.

Каре

Каре подразумевает длину волос чуть ниже плеч и прямой, ровный край среза (фото 1). Маленький секрет от стилистов: на тонких волосах интересно смотрится удлиненное каре. Не менее



Правильная стрижка добавит волосам объем, скроет недостатки и преобразит ваш образ.

Лучшие стрижки

ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

выигрышный вариант - многослойное каре. Разная длина прядей создает объем, который хорошо держится весь день. И все же, чтобы укладка точно не развалилась, рекомендуем воспользоваться лаком для волос. Перед сном его необходимо смыть, иначе вы рискуете с утра не расчесать пряди.

Многослойность по-прежнему в моде!

Мастер создает слои на коротких, средних и длинных прядях (трудоемкая техника, но результат того стоит). Хорошая идея - завить волосы, подстриженные таким



образом. Тогда у вас получится, как любят говорить стилисты, воздушная прическа. Подходящая длина волос для многослойной стрижки - до середины шеи. Но при желании можно попросить мастера оставить длину до плеч (фото 2).

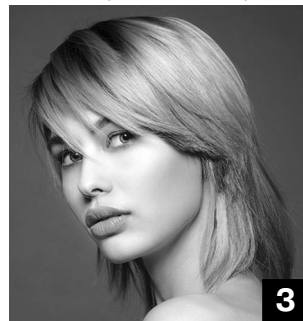
«Аврора»

Эта стрижка создает эффект шапочки на голове (фото 3). Короткие прядки плавно переходят в удлиненные на висках и затылке. Волосы на макушке визуально смотрятся объемными и густыми, а переходы мастер специально делает резкими. В завершение проводится фили-

ровка кончиков, чтобы создать контраст с макушкой. Особенно эффектно эта стрижка выглядит на светлых волосах.

Рваная стрижка

Рваная стрижка - смелый вариант для обладательниц тонких волос (фото 4). Подойдет тем, кто хочет создать образ в стиле небрежный шик. Однако такая стрижка требует профессионализма - об этом следует помнить, отправляясь в салон красоты. Мастер создаст пряди разной длины с пушистыми кончиками, по желанию можно дополнить стрижку рваной челкой.



ДОМАШНИЙ УХОД ОБЯЗАТЕЛЕН!

Истонченные редкие пряди требуют определенного домашнего ухода. Что важно учесть?

* Пользуйтесь шампунем без сульфатов и откажитесь от средств с пометкой «2 в 1»: как правило, такие шам-

пуни плохо справляются со своей задачей.

* Перед сушкой и укладкой наносите на волосы спрей-кондиционер с эффектом термозащиты - так вы уберете локоны от негативного воздействия высоких температур.

* Пейте витамины. Ослабление иммунитета напрямую сказывается на здоровье волос. Поэтому стоит заняться его укреплением! Оптимальными для этой цели являются поливитаминные препараты, которые насыща-

ют организм самыми необходимыми веществами.

* Как можно реже используйте тугие резинки и заколки с плотными застежками и раз в месяц посещайте парикмахера, чтобы состричь секущиеся кончики.

* Регулярно проводите массаж головы и ополаскивайте волосы отваром из трав.



ДОМАШНИЕ БУРГЕРЫ

Любите бургеры? Не спешите заказывать их в заведениях общепита - лучше приготовьте сами, из качественных и свежих продуктов.

Булочки для бургеров можно купить готовые, но намного вкуснее собственного приготовления. То же самое касается фарша. Ингредиенты для бургеров сочетайте по своему вкусу или следуйте проверенным рецептам.

Булочки с кунжутом

Понадобятся: молоко - 1 стакан, масло сливочное - 2 ст. л., мука - 5,5 стакана, дрожжи сухие - 11 г, сахар и семена кунжута - по 1 ст. л., соль - 1,5 ч. л., желток - 1 шт.

В большую миску влейте теплое молоко и стакан воды. (Жидкость должна иметь температуру около 38 градусов.) Всыпьте сахар и соль, перемешайте венчиком.

Введите дрожжи и мягкое масло. Оставьте на 10 мин., до появления пенистой шапочки. Подсыпая просеянную муку, вымесите тесто. Накройте поло-

тенцем, оставьте на 1 ч. для подъема. Обомните тесто. Сформируйте 10-12 шариков, примните каждый ладонью. Выложите на противень, застеленный пергаментом.

Дайте расстояться 10 мин., смажьте желтком, смешанным с 1 ст. л. воды. Посыпьте кунжутом. Выпекайте при 180-200 градусах 15-20 мин.

Классический чизбургер

Понадобятся: фарш говяжий - 500 г, булочка, сыр твердый (ломтики) - по 4 шт., масло сливочное - 4 ч. л., лук красный - 1 шт., огурчики консервированные - 2 шт., масло растительное для жарки, салат листовой, кетчуп, майонез, соль, перец черный молотый.

Фарш посолите, поперчите, сформируйте 4 плоские котлеты. Обжарьте с двух сторон.

Булочки разрежьте пополам, смажьте

сливочным маслом. Выложите на решетку срезом вверх, жарьте на гриле 1-2 мин.

Соберите бургеры из котлет, сыра и овощей, выложите на противень и жарьте, пока сыр не расплавится (1-2 мин.). Снимите верхнюю часть, полейте начинку майонезом и кетчупом, снова накройте.

С мясом

Понадобятся: свиная лопатка - 900-1300 г, сок яблочный - 1 стакан, соус соевый, хрен столовый - по 2 ст. л., перец черный молотый, булочки - 6 шт., салат листовой, лук салатный - 1-2 шт., огурцы маринованные - 4-6 шт.

В медленноварку поместите мясо, полейте смесью сока, хрена, соевого соуса и перца. Готовьте на малой мощности 10-12 ч. или на большой - 5-6 ч.

Нарвите мясо на волокна. Соберите бургеры. Подавайте с мясным соком из медленноварки.

С беконом и яйцом

Понадобятся: бекон (ломтики), котлеты куриные (готовые), яйца, сыр (ломтики), булочки - по 4 шт., сахар - 2 ст. л., майонез - 1/2 стакана, перец чили - 1/2 ч. л., чеснок сушеный - щепотка, помидоры и лук - по 1 шт., салат листовой.

Выложите бекон на противень с сеткой и фольгой. Посыпьте сахаром и запекайте при 200 градусах 20 мин. Смешайте майонез с чили и чесноком. Обжарьте яйца.

Разрежьте булочки пополам, смажьте срезы майонезом. Соберите бургеры.

С индейкой

Понадобятся: фарш индюшачий - 450 г, яичный белок - 1 шт., соль и перец черный молотый - по 1/2 ч. л., масло растительное для жарки, салат листовой, булочки - 4 шт., клюква и персики рубленые - по 1/3 стакана, лук зеленый (рубленный) - 1 ст. л.

Клюкву разомните вилкой, смешайте с персиками и зеленым луком.

К фаршу добавьте белок, соль и перец. Сформируйте 4 плоские котлеты, обжарьте с двух сторон.

Булочки разрежьте пополам. Соберите бургеры, полив начинку соусом.



С мясом



С беконом и яйцом



С индейкой

Пальчики оближешь



С сушеной клюквой



ПЕЧЕНЬЕ РАССЫПЧАТОЕ И ЛЕГКОЕ

Низкокалорийное домашнее печенье - настоящее спасение для худеющих сладкоежек. Перед вами самые вкусные рецепты.

Магазины предлагают диетические сладости, однако в такой продукции содержатся вредные добавки. Куда лучше домашнее печенье, испеченное своими руками!

ный смазанным пергаментом, приплюсните. Выпекайте 25 мин. при 180 градусах.



С ягодами годжи

С ягодами годжи

Понадобятся: ягоды годжи - 50 г, хлопья овсяные - 120 г, мука - 120 г, сахар тростниковый - 50 г, разрыхлитель - 1 ч. л., семена (подсолнечник, кунжут, лен) - 4 ст. л., экстракт ванильный - 1 ч. л., йогурт натуральный - 60 г, яйцо - 1 шт.

Залейте ягоды годжи горячей водой и оставьте на 10 мин. Слейте воду. Смешайте муку, хлопья, сахар, разрыхлитель и семена. Добавьте яйцо, экстракт, йогурт, ягоды годжи. Скатайте шарики, выложите на противень, выстеленный смазанным пергаментом, приплюсните. Выпекайте 15 мин. при 180 градусах.

Лимонное

Понадобятся: хлопья овсяные - 200 г, масло сливочное - 150 г, яйца - 5 шт., сахар тростниковый - 210 г, ванилин - 1/2 ч. л., соль - щепотка, лимон - 4 шт., пудра сахарная для посыпки.

Хлопья смелите в муку в блендере, смешайте с 2 ст. л. сахара, ванилином и солью, соедините с 100 г нарубленного в крошку масла. Вбейте 1 яйцо. Выложите на противень, наколите вилкой, уберите в холод на 1 ч. Цедру 2 лимонов натрите на мелкой терке. Из лимонов выжмите сок, процедите, смешайте с сахаром. Добавьте цедру и взбитые яйца. Оставьте на полчаса, процедите. Добавьте масло и нагревайте до загустения. Выложите на основу из теста. Выпекайте 15-20 мин. при 180 градусах.

С сушеной клюквой

Понадобятся: творог - 200 г, хлопья овсяные - 200 г, клюква сушеная - 50 г, яйцо - 1 шт., разрыхлитель - 1 ч. л., сахар тростниковый, ванилин и корица - по вкусу.

Хлопья смешайте с творогом и остальными ингредиентами, оставьте на 15-20 мин. Мокрыми руками скатайте шарики, выложите на противень, застелен-

Миндальное

Понадобятся: миндаль - 170 г, яйца - 3 шт., сахар тростниковый - 4 ст. л., мука - 40 г, лепестки миндальные - 1 ст. л.

Миндаль измельчите блендером, добавив немного сахара. Желтки взбейте с сахаром, соедините с миндальной мукой, вымешайте. Добавьте муку, затем взбитые белки. Застелите противень смазанным пергаментом. Выложите порции теста на расстоянии 2-3 см друг от друга. Посыпьте лепестками. Выпекайте 30-40 мин. при 180 градусах.



Миндальное



КТО СЪЕЛ МОЮ МАЛИНУ?

Крупная сладкая малинка, черная смородина, крыжовник - радость для садоводов. Однако ягоды ждет много неприятных сюрпризов: непрошенные гости-вредители, неожиданные болезни, низкое плодоношение. Как же со всем этим справиться?

Правильный уход за ягодными кустарниками - это полдела. Необходимо уделять время и силы борьбе с болезнями и вредителями. Чаще всего виноват некачественный посадочный материал, и тогда спасти урожай вряд ли удастся. Но иногда вовремя принятые меры дают отличные результаты. Главное - не лениться.

Осторожно, вредители!

Существует немало насекомых, претендующих на ваши ягоды. Вот лишь некоторые из них.

Малиновый жук в ожидании урожая ягод зимует в почве и питается соком и нектаром других растений. Наибольший вред урожаю наносят не взрослые особи, а его личинки. Каждый встречал в малине светло-коричневого червячка - не посмотришь вовремя и отправишь вместе с ягодой в рот. И не стоит утешать себя тем, что вредители выбирают только самые вкусные ягоды. Если бы не они, вам бы досталось гораздо больше! Как же бороться с непрошеными гостями? Во-первых, собирать жуков вручную. Во-вторых, на стадии бутонизации обрабатывать кусты малины карбофосом. В-третьих, осенью обязательно перекапывать малинник - это уничтожит хотя бы часть жуков и личинок.

Малинная стеблевая муха - дама плодovitая, ее личинки питаются сердцевинной стеблем малины, повреждая их изнутри и лишая вас богатого урожая. Такие побеги быстро увядают и загнивают. Их необходимо удалять, иногда поврежденный куст лучше сжечь. По-

скольку личинки зимуют в почве под кустами, против них работает перекопка и рыхление. С самой стеблевой мухой справляется карбофос.

Пабеговая тля знакома многим дачникам. Мелкие белые мошки образуют целые поселения на соцветиях, листьях ягодных кустарников, верхушках побегов. Их личинки выпивают из кустарников все соки - сил на плодоношение у малины не остается. Листья скручиваются, побеги высыхают, цветки опадают. Кроме того, тля переносит вирусные болезни растений. Бороться с ней очень трудно - лучше не экспериментировать с народными методами и сразу идти в бой, вооружившись химическими препаратами.

*** Замечено, что посаженный в тени малинник подвергается атаке тли намного чаще, чем тот, что растет на солнышке.**

Смородиновый почковый клещ любит больше всего черную смородину, но иногда его можно встретить на красной и белой. Поврежденные клещом почки не распускаются весной, что приводит к деформации кустов и колоссальному снижению урожая. За лето вредитель успевает вывести три поколения и способен погубить весь куст. Удаление зараженных почек и побегов и их сжигание - эффективный метод при небольшом поражении кустов. Перед цветением и по его окончании смородину опрыскивают коллоидной серой.

Слизни поедают листья, молодые побеги и ягоды. Их активность начинается вечером и продолжается всю ночь,

а днем они прячутся под камнями, досками, корягами, влажной пленкой. Для их уничтожения вредителей обливают гашеной известью или соляным раствором.

Чем кустик болеет?

Почти все вредители ягодных кустарников являются также и разносчиком различных болезней - вирусных, бактериальных или грибковых. Такая беда может оставить дачников вовсе без урожая.

Серая гниль распространяется по малиннику с молниеносной скоростью. Маленькое серое пятно со спорами грибка быстро захватывает всю ягоду, куст целиком. Поэтому действуйте без промедления. Удалите зараженные кусты, а остальные обработайте бордоской жидкостью. Не забывайте вовремя прореживать малинник - хорошее проветривание является отличной профилактикой серой гнили.

Белая и пурпуровая пятнистость поражает листья и стебли ягодных кустарников и передается вместе с посадочным материалом. Пораженные побеги увядают и не плодоносят. Их необходимо удалить, а остальные об-



работать бордоской жидкостью. Курчавость малины - это вирусное заболевание, при котором листья малины скручиваются в трубочку, становятся коричневыми и засыхают. Ягоды деформируются, становятся кислыми. Пораженный куст лучше сразу удалить - через пару лет он все равно погибнет, но успеет заразить соседние.

Мозаика переносится вредителями, в частности тлей. Листья покрываются желтыми пятнами, мельчают, ягоды твердеют, рост кустов резко замедляется. Урожай таких растений не годится к употреблению в пищу.

Ягодка, будь здорова!

Как иммунитет человека зависит от его питания и условий жизни, так и противостоят болезням и вредителям завязят от агротехники ягодных культур. Чем больше вы заботитесь о кустарниках - перекапываете и рыхлите почву, прореживаете, осматриваете на предмет заболеваний и вредителей, удобряете и поливаете, тем меньше шансов, что растение заболит и выше урожайность. Иногда нельзя обойтись без «химии», а порой достаточно эффективными бывают народные средства. Вот несколько рецептов.

✱ После обрезания поврежденных побегов у кустарников ранки хорошо бы смазать обычной зеленкой - так они быстрее затягиваются, без урона всему кусту.

✱ Против серой гнили помогает профилактическое опрыскивание кустарника раствором марганцовки: 2 ч. л. на 10 л воды. А если добавить в раствор медный купорос (1 ч. л. на 10 л), то получится эффективное средство для борьбы с грибковыми заболеваниями ягодных кустарников.

✱ Добавление в ведро с марганцовой борной кислоты (на кончике ножа) дает отличную подкормку кустарников, увеличивает их урожайность, да и ягодки вырастут сочнее и слаще.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Валентину Васильевну ЯРОСЛАВЦЕВУ-ШЕМШУР поздравляем с 84-летием со дня рождения.

Улица знакомая в Авчала,
Радуетесь мы всему красивому.
Музыка любви всегда звучала
Для Вас, Валентина Васильевна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Галина Васильева-Кобас, Тамара Лапшина, Ирина Бериташвили, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Людмила и Цицо Тевзадзе, Елена Мачабели, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия.

Ларису СТЕПАНЕНКО поздравляем с днем рождения.

Герои сказок детства окружают -
Пьеро, Базилио, Мальвина и Алиса.
Художники тебя изображают,
Так с днем рожденья, милая Лариса.

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

Диану МЦИТУРИ поздравляем с днем рождения.

Ночью во сне тебе приснится
Шатели и Пасанаури,
Пусть праздник жизни повторится,
Радуйся, Диана Мцитури.

Суважением, Анна Орфаниди, Наили Лагазашвили, Наира и Тамта Гагошидзе, Лили Чоговадзе, Гулсунда Схиладзе, Роза Вартанян, Нина Руденко, Писо Калмахелидзе, Алла Изверская, Ирма Тавадзе, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Виктория Саульская, Изо Самхарадзе,

Марина Гоциридзе, Зоя Митропуло, Анна Ионида, Елена Цалигопуло, Тамара Авалишвили, Марина Манджavidзе.

Марию (Мариам) КАНТИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Разбилась химреакции пробирка,
Зажегся свет на радость вам и нам.
Ликует и смеется весь двор цирка,
Счастливым днем рожденья, Мариам.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Светлана Арутюнова, Элеонора Бодзиашвили, Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Ирина Гогшвили, Изо Мелуа, Нанули Чалвардишвили, Мзия Далоян-Авдоева, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Анна Адамия, Татьяна Чубинидзе, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Наили Харашишвили, Майя Райкова, Марина Ментешашвили, Тина Шония, Барбара Краевская, Анна Янтар, Светлана Ковальская, Рената Терпиловская, Валентина Хмельевская, Мария Славинская, Галина Вислинская, Ирена Санковская, Олеся Яроцкая, Беата Складовская, Марина Кукарская, Нина Ветлицкая, Диана Веселовская, Эльмира Яцкевич, Ева Голонко, Снежана Куц, Мара Шепинская, Дора Сосницкая, Марина Филина, Елена Стрельцова, Анна Фабрикова, Заира Кварацхелия-Гулуа, Тина Габашишвили, Раиса Косьяненко, Жанна и Офелия Григорян, Венера Думанова.

Элеонору БОДЗИАШВИЛИ, а также Александру и Светлану **КОНОВАЛОВЫХ** поздравляем с днем рождения внучки, а Валерию **БЕСАРАБА** и Яну **КОНОВАЛОВУ** с рождением дочери Алисы.

Солнце над городом зашло,
Настал приятный, добрый час.
Родилась девочка Алиса,
И радость не исчезнет с глаз.
Куклы Надюшка и Лариса,
Цветочки, кошечки с тобой.
Расти большой, наша Алиса,
Будь ты любимой, дорогой.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Адамия, Людмила Дегверелашвили, Светлана Петросян, Галина Вислинская, Маргарита и Наталия Радинские, Тамара Бакрадзе, Венера Думанова, Анна Янтар, Лия Мчедишвили, Мариам Кантидзе, Светлана Арутюнова, Алина Степанян, Евгения Оганесян, Мзия Далоян-Авдоева, Александра Расоева, Марина Кукарская, Эльмира Яцкевич, Галина Каревская, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Богдана Маевская, Лали Цанава.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Паштет. Мадам. Задор. Листва. Маяк. Кюи. Оса. Полоса. Ямс. Острог. Иск. Корпус. Трата. Икс. Ухаб. Лекало. Глобус. Паводок. Голос. Огород. Эскалоп. Рант. Ответ. Сопрано. Едок. Комната.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Изваяние. Гром. Мул. Подмостки. Холод. Раб. Ширма. Бугор. Сода. Ляп. Трико. Поэт. Сук. Лоск. Класс. Матрос. Отсев. «Клоп». Старр. Кора. Трен. Дракар. Парад. Левада. Омут. Лото. Енот. Митинг. Садок. Патока.



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.



БЕРЕМ СОБАКУ ИЗ ПРИЮТА К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

Сегодня многие предпочитают подарить дом животному из приюта, а не покупать породистую собаку. Чтобы доброе дело не превратилось в разочарование, нужно тщательно взвесить все за и против.

Зоопсихологи сравнивают появление собаки в доме с выпиской новорожденного из роддома. Все вроде бы счастливо, но никто точно не знает, что нужно делать, какие сложности предстоит преодолеть.

Разделить обязанности «на берегу»

Важно, чтобы все домочадцы были согласны на появление нового члена семьи и на то, что это будет животное, скорее всего, не породистое, возможно, немолодое. Собаки, попавшие в приют, обычно имеют непростую судьбу и негативный опыт, поэтому они очень чувствительны. Если кто-то из членов семьи против появления питомца в доме, животное лучше не брать - это грозит конфликтами и проблемами с поведением пса в будущем. Посчитайте и озвучьте сумму, в которую обойдется содержание собаки. Распределите обязанности по уходу за собакой еще «на берегу», до ее появления в доме. Кто будет выводить пса рано утром? А кто будет брать отгул, если вдруг придется срочно везти питомца к ветеринару? Покупать корм или

варить кашу с мясом? Присматривать за ним, если вы соберетесь в отпуск?

Экономлю или нет?

Иногда люди берут животное из приюта, чтобы сэкономить деньги, ведь породистый друг - дорогое удовольствие, чего не скажешь о Бобике «без роду-племени». Но такая логика не работает долго. Все животные в приютах привиты и чипированы, обработаны от паразитов, стерилизованы, имеют паспорт. Это действительно избавляет будущих хозяев от части расходов. Но тратить семейный бюджет на собаку все-таки придется. Нужно будет купить ей все необходимое - миски, лежанку, поводки, ошейник, намордник, игрушки; постоянно тратить деньги на корм, витамины, визиты к ветеринару, последующие прививки. Если это породистое животное, то, возможно, потребуются траты на специальный уход, например, шампуни, посещение грумера. Так что, содержание дворняжки из приюта в целом обходится не дешевле ухода за породистым псом.

Собака - это большое счастье, даже если иногда от нее много хлопот.

Проблем не избежать?

Многие полагают, что если взять взрослую собаку с улицы или из приюта, то она до конца жизни будет за это благодарна хозяину, и ее поведение будет идеальным. Но это ошибочное мнение. Во-первых, в большинстве случаев в приютах находятся проблемные животные - с особенностями здоровья или поведения. Во-вторых, у собаки будут сложившиеся характер и привычки - от предыдущего хозяина или уличной жизни. И они могут вас раздражать. Как с этим справиться?

Прежде всего тщательно подбирайте животное. Берите не «того милого песика с грустными глазами», а того, кто больше подходит вам по темпераменту и образу жизни. Можно приезжать в приют каждые выходные и общаться с разными животными, пока не найдете своего. Если ваша семья активна, занимается спортом и путешествует, то отдайте предпочтение молодому выносливому псу. Вы с мужем предпочитаете проводить выходные дни дома перед телевизором? Тогда вам подойдет флегматичный маленький песик, возможно, пожилой.

Собаки - существа с очень гибкой психикой, и они легко приспосабливаются к новым условиям и правилам. Ваша любовь, забота в конце концов дадут результат. Важно помнить, ради чего вы все это делаете. Если вас посетит сожаление о добром поступке и появится желание все вернуть обратно - это просто стресс. Родители новорожденного ребенка нередко испытывают такие же эмоции. Обратитесь к специалистам - поговорите о псе с волонтерами из приюта, обратитесь к кинологу.

Первый день в новом доме

Вы привезли нового друга в свой дом. Хочется взять отгул, завалить его вкусняшками, показать все накопленные игрушки. Зоопсихологи сходятся во мнении: это неверное поведение, приберегите свои эмоции на потом. Вашему питомцу нужно время, чтобы освоиться, привыкнуть к новой среде, а возможно, и новой кличке. Покажите собаке ее место, миски и оставьте в покое на пару дней.

Звать гостей и делать селфи с любимцем пока рано. Постарайтесь сначала выводить животное на улицу три-четыре раза в день - от стресса собака может ходить в туалет чаще, чем обычно. Но не ведите ее знакомиться с соседскими псами на площадку для выгула и первый месяц ни в коем случае не спускайте с поводка.

Для притирки хозяина с собакой из приюта нужен год, после чего уже можно делать выводы. Если вы проявите любовь и терпение, то получите самого преданного и любящего друга.



Платье на каждый день

В тренде платья из льняной ткани в пастельных оттенках. Обратите внимание на модель с пуговицами по всей длине.

Льняные платья подходят всем, независимо от типа фигуры. Правильно подобранный фасон позволит подчеркнуть стройность или, наоборот, скрыть несовершенство форм. Для ежедневной носки подойдут льняные сарафаны и мини-платья. Для вечернего образа - модели длины миди или романтические платья в пол.



Удобно и комфортно

Льняные брюки ассоциируются с комфортом, легкой небрежностью. Модельный ряд включает длинные и короткие изделия, широкие и узкие, с боковыми разрезами, вставками, складками.

Цветовая палитра брюк также варьируется. Из моды не выходит неотбеленный лен, который сочетается с яркими цветами. К брюкам прямого или зауженного кроя подойдут шелковые топы, шифоновые блузы или хлопковые футболки. Обыграть такой лук можно при помощи правильных аксессуаров: большая сумка, соломенная шляпа и солнцезащитные очки.



Деловой образ

Жакет изо льна - элегантная, утонченная, и в то же время, практичная вещь. Актуальна в вашем гардеробе в летнее время. В льняном жакете днем в жару не будет слишком жарко, а прохладным вечером он удержит тепло.

Льняной комбинезон пастельного цвета может быть украшен полосками, дополнен поясом, подчеркивающим талию. Другой вариант - максимально свободная модель.

Лук можно дополнить сандалиями с тонкими ремешками или, наоборот, сыграть на контрасте и надеть обувь на массивной платформе.



ПАНАКОТА

С МАНДАРИНАМИ

Сливочный слой: сливки (33%) - 400 мл, шоколад белый - 90 г, желатин - 8 г, сахар ванильный - 1 ч. л. Желе: мандарины (мякоть) - 270 г, желатин - 8 г, сахар - 30 г

Для сливочного слоя в кастрюлю с толстым дном влить сливки, добавить кусочки шоколада и ванильный сахар. Постепенно помешивая, нагреть до растопления шоколада. Снять с огня, добавить размоченный (согласно инструкции) желатин, перемешать до однородности. Немного остудить, разлить по бокалам. Убрать в холод до застывания. Из мандаринов выжать сок, подогреть, чтобы он был горячим (но не кипятить!). Добавить сахар и размоченный (согласно инструкции на упаковке) желатин. Перемешать до полного растворения желатина. Немного остудить, разлить по бокалам с застывшим сливочным слоем. Убрать в холод до застывания. Украсить фруктами и мятю.



МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Малина - 100 г, желатин - 10 г, сахар - 30 г, ваниль - щепотка.

Желатин развести в 40 мл воды комнатной температуры, оставить набухать. Малину залить 360 мл воды, поставить на огонь и варить после закипания 2-3 мин. Отвар процедить, ягоды протереть. Выпалить в отвар сахар, перемешать. Добавить ванилин, перемешать еще раз. Набухший желатин выложить в горячую массу, перемешать. (Если она уже успела остыть, слегка подогреть на слабом огне, чтобы ступки растворились.) Разлить в формочки, убрать в холодильник до застывания. Чтобы извлечь желе из формочек, достаточно опустить их на пару минут в емкость с горячей водой, затем перевернуть на блюде. При подаче украсить ягодами и листочком мяты.



ДЕСЕРТ

«ТРОПИЧЕСКИЙ»

Киви (спелые) - 900 г, сахар - 440 г, желатин - 26 г, молоко - 420 мл, сливки (35-40%) - 120 мл.

Измельченную мякоть киви и 360 г сахара нагреть, помешивая, на слабом огне, пока сахар не растворится. Развести 16 г желатина водой согласно инструкции, добавить к киви и помешивать, пока он не растворится. Процедить, дать остыть. Смешать молоко, сливки и 80 г сахара. Нагреть на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Развести водой оставшийся желатин, добавить в горячую молочную смесь, перемешать. Дать остыть. Через маленькую воронку влить по 3 ст. л. желе в бокалы, убрать в холод для застывания. Выложить по 3 ст. л. сливочной массы и снова убрать в холод. Повторить (последний слой - желе). Украсить фруктами. При подаче украсить листочком мяты.



ФРУКТОВАЯ ФАНТАЗИЯ

Желатин - 1 ст. л., сок (фруктовый или ягодный) - 400 мл, персики, абрикосы, сезонные ягоды.

Фрукты вымыть, нарезать небольшими кубиками. Ягоды перебрать, промыть, обсушить на полотенце. Желатин залить стаканом холодной кипяченой воды и оставить для набухания (не менее 20 мин.). Набухший желатин добавить в кастрюлю с соком. Поставить на небольшой огонь и нагреть, помешивая, чтобы желатин полностью растворился (не кипятить!). Остудить до комнатной температуры. Половину нарезанных фруктов выложить в бокалы (можно предварительно бокалы смочить или смазать сливочным маслом). Залить 1/4 сока с желатином, убрать в холод до застывания. Выложить половину ягод, влить еще 1/4 сока с желатином, убрать в холод. Слои повторить. Убрать в холодильник на 2 часа.

