

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТА

№41

октябрь 2016

цена:
1,5 лари

Оливковая
ветвь здоровья

стр.13

Не торопитесь
с разводом

стр.18

Блюда
из кабачков

стр.38

Идеальная
форма бровей

стр.36

А. Петров и И. Старшенбаум
о своей любви

стр.20-21

Ева Грин

стр.16-17

Настоящая роковая женщина

Экстремальное ВЯЗАНИЕ

Считаете, что два этих слова
противоречат друг другу?
Вовсе нет. Знакомьтесь:
техника вязания руками
(по-английски - arm knitting)



Ксения Глушакова

Собственно экстремальным называют вязание на огромных спицах. В arm knitting в роли спиц выступают... руки. Ксения научит делать шаль, гамак, плед - на что хватит воображения.



**ЭТУ ШАЛЬ МОЖНО ПРОСТО НАКИНУТЬ
НА ПЛЕЧИ ИЛИ, ПРОДЕВ РУКИ В
ОГРОМНЫЕ ПЕТЛИ, ПРЕВРАТИТЬ
В ЖИЛЕТКУ И ДАЖЕ ТУНИКУ**

ПОНАДОБИТСЯ

1 кг пряжи и немного терпения

1 Сложите несколько нитей пряжи в одну и создайте первую

2-4 Наберите классическим способом 20 петель на одну руку.

5-6 Затяните все петли равномерно и провяжите первый ряд лицевыми петлями, протягивая нить в петлю свободной рукой.

7 Последнюю петлю провяжите изнаночной, чтобы получился ровный край. Снова снимите пальцами первую петлю.

8 Вяжите дальше лицевыми петлями (кроме последней в каждом ряду).

9 Закройте полотно обычным способом, протягивая в последнем ряду каждую петлю в предыдущую.

СОВЕТ: берите натуральную толстую пряжу и складывайте по 4-6 ниток в одну.



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фоноскопическая,
 - габитоскопическая,
 - криминалистическая,
 - графологическая,
 - инженерная,
 - товарная,
 - финансовая,
 - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Гадание на кофе, на картах Оракул и Таро.
Провожу сеанс онлайн через программы
Skype или Wiber.
Тел. 592. 064-227.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии,
на кофе и на картах; избавит от венца
безбрачия, сглаза, порчи
и родового проклятия;
изготовит талисман на удачу в бизнесе
и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ
НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.
Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Шоу-бизнес

ШАЙЯ ЛА БАФ СЫГРАЛ ТАЙНУЮ СВАДЬБУ

Как стало известно, на днях, актер Шайя Ла Баф, не привлекая к себе излишнего внимания, женился на своей подруге — актрисе Миа Гот. Бракосочетание состоялось в Лас-Вегасе, в Viva Wedding Chapel — часовне, специализирующейся на тематических церемониях. Для своей свадьбы Шайя выбрал тему — Элвис Пресли. Поэтому брак заключил имеющий необходимые полномочия служитель, переодетый и загримированный под Короля поп-музыки. Прежде, чем провозгласить Ла Бафа и Мию мужем и женой, он помог брачующимся произнести шуточные клятвы, которые они сочинили сами. «Миа и Шиа, обещаете ли вы удочерять или усыновлять собак друг друга? Клянётесь ли вы не гулять по дождю в светло-голубых замшевых ботинках?



Обещаете ли, что будете дарить друг другу гжучую любовь? А также, что всегда будете нежны друг с другом, как два плюшевых мишки?» — огласил врученный ему текст «Элвис». И получив на все

вопросы от жениха и невесты утвердительные ответы, заявил торжественно: «Властью, данной мне Королем (то есть Пресли), провозглашаю вас мужем и женой!» Самое удивительное, что в

этот момент Шайя — любитель экстравагантных рискованных шуток, совершенно не склонный к сантиментам, неожиданно прослезился...

Напомним, что 30-летний Ла Баф, как, впрочем, и его 22-летняя супруга, вступили в брак в первый раз. До встречи со своей молодой женой Шайя встречался с актрисой Кэрри Маллиган, с которой он расстался в октябре 2010-го. А с Мией Шайя познакомился в 2013-м, когда оба приняли участие в съемках фильма Ларса фон Триера «Нимфоманка: Часть 2». Кстати, для Гот этот фильм стал ее дебютом в качестве актрисы. До этого она работала преимущественно в модельном бизнесе, где ее карьера была вполне успешной. Так, в настоящее время Миа является «лицом» одного из ароматов от «Прада».

ДЖЕССИ АЙЗЕНБЕРГ ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ ОТЦОМ

33-летний американский актер Джесси Айзенберг впервые станет отцом. Ребенка ему подарит давняя возлюбленная, 39-летняя Анна Страут, отношения с которой Джесси начал еще до того, как стал известным.



Жизнь актера Джесси Айзенберга бьет ключом. Получив мировую славу, благодаря роли Марка Цукерберга в фильме «Социальная сеть», ему стали поступать все новые и новые предложения от режиссеров. Практически, с самого начала актерского пути рядом с Джесси была

его подруга Анна Страут, с которой они встречались и вместе жили в Нью-Йорке с 2002 года. Отношения пары длились 10 лет, а после небольшой паузы, во время которой Джесси успел закрутить роман с актрисой Мией Васиковска, возобновились в 2016 году.

УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ЛЮДМИЛА ИВАНОВА

Ушла из жизни советская и российская актриса Людмила Иванова. Звезда всенародно любимых фильмов скончалась на 84-м году. Известно, что актриса страдала сахарным диабетом, ей пришлось перенести несколько сложных операций.

Людмила Иванова получила известность благодаря ярким ролям в картинах «Приключения Петрова и Васечкина», «Самая обаятельная и привлекательная», «Денискины рассказы» и, конечно, в фильме Эльдара Рязанова «Служебный роман», где она исполнила роль Шуручки. Всего Людмила Иванова сыграла более 80 ролей в кино. Свою театральную карьеру она начинала в труппе Московского передвижного драмтеатра, а после была артисткой театра «Современник». Кроме того, Людмила Иванова была основателем детского музыкального театра «Экспромт» при ГИТИСе, а также профессором Славянской академии гуманитарных наук. Известна Людмила Иванова и как автор и исполнитель



бардовских песен - самая известная из них «Только мне все кажется, почему-то кажется, что между мною и тобой ниточка завязается».

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Как сделать зубы крепкими и белоснежными без лишних хлопот и затрат.

Пять шагов к красивой улыбке

1. Не чистите зубы сразу после еды. Многие продукты, например овощи, фрукты, соки, содержат кислоту. Если сразу после еды усердно водить щеткой по зубам, можно повредить эмаль. Лучше всего после приема пищи прополоскать рот обычной водой и лишь через 30 минут почистить зубы.

2. Используйте зубную нить (флос) перед чисткой зубов. Только после удаления остатков пищи вместе с бактериями, лечебные компоненты из пасты смогут полно-

стью обволакивать зуб, питая и защищая его.

3. Не нажимайте слишком сильно. Не думайте, что чем сильнее вы нажимаете на щетку, тем чище будут зубы. Это ошибка. Если слишком усердствовать, с каждым разом все больше будете отодвигать десны, оголяя шейки зубов. Это грозит воспалением десен и кариесом. Щеткой водите мягко, от десен к зубам.

4. Выберите подходящую щетку. Если десны чувствительные, то ваша щетка должна быть с мягкой щетиной. В

остальных случаях подойдет средняя жесткость. Жесткие используются только по назначению стоматолога.

5. Раз в полгода профессиональной чистке зубов. Это должен делать стоматолог. Даже самой хорошей щеткой нельзя убрать весь налет без остатка. Он скапливается в труднодоступных местах - там поселяются бактерии, которые провоцируют кариес и стоматит.

А. Поветкин, стоматолог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

✓ Бесполезно употреблять в пищу обезжиренные продукты для профилактики ожирения и диабета. Результаты последних исследований свидетельствуют, что люди, включавшие в свою диету продукты с обычной жирностью, на 46% снижают риск развития сахарного диабета и весят на 8% меньше, чем те, кто ест обезжиренные молочные продукты.

✓ Каждый четвертый человек с рыжими волосами, бледной кожей и веснушками имеет проблемный ген, из-за которого может развиваться рак кожи. Между тем, тысячи людей, принимая солнечные ванны, даже не подозревают, что находятся в опасности.

ВЫШКА РЯДОМ...

Самые простые нарушения, которые может подавить появившаяся по соседству вышка, - это бессонница и головная боль.

Затем возникают вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, кардиосклероз, рак. Самое опасное расстояние от источника радиосигнала до жилого дома - 200 метров. На практике оно чаще всего не превышает 40 метров. Сейчас антенны поползли вниз - на крыши двухэтажных построек, на высоте нескольких метров от земли. Таким образом, излучение направлено на жилые дома. Однажды в таком доме замеряли показатели. Оказалось, они в 50 раз превышали нормативы.

Люди уже успели заметить, что вскоре после появления вышек из квартир исчезли тараканы. Встретить воробья уже большая редкость. Но убрать вышку с передающими устройствами от своих окон пока еще не удалось ни одному гражданину.

Танцы оберегают от инфаркта

✿ Бальные танцы укрепляют сердце, танец живота - спину, латинские понижают кровяное давление.
✿ Люди старше 40 лет, которые любят танцевать, в 20 раз реже умирают от болезней сердца. При

этом, вид танцев не имеет никакого значения. Главное - двигаться под музыку.

✿ Танцы улучшают дыхательную систему, поэтому те, кто танцуют, реже страдают простудными заболеваниями и бронхитом.

Новости

Кольцо от глаукомы

Зарубежом создали силиконовое кольцо от глаукомы. Установленное на поверхности глаза микроустройство постепенно высвобождает лекарство, которое снижает внутриглазное давление. Кольца хватает на 6 месяцев, а затем его меняют на новое. Новинка может заменить глазные капли от глаукомы. Их нужно закапывать всю жизнь с того момента, как поставлен диагноз. Не все люди соблюдают этот режим, отчего заболевание прогрессирует.

Хотят мозг оживить...

Врачам из Индии и США разрешили работать с 20 пациентами, которые находятся в состоянии клинической смерти после черепно-мозговой травмы. Им будут раз в 2 недели в течение 6 недель делать инъекции стволовых клеток и вводить в мозг коктейль из пептидов. Возможно, им удастся вернуть к жизни мозг пациентов. Если это случится, ученые одержат победу над смертью.

Вакцина вместо антибиотиков

В Китае разработали живую вакцину, которая не дает размножаться бактерии хеликобактер. Ее считают виновной в возникновении гастрита, а также рака и язвы желудка. Эта вакцина - йогурт с бактериями. Известные антибиотики не всегда помогают справиться с этой бактерией. Теперь на борьбу с ней может встать целебный йогурт с нужными бактериями.

В ГИНЕКОЛОГИИ СПАЙКИ ПРИВОДЯТ К БЕСПЛОДИЮ И БОЛЯМ В ТАЗУ.

ПРИЧИНА БОЛЕЙ - СПАЙКИ



Что такое спайки?

Это, своего рода, «веревочки» из соединительной ткани, которые образуются в результате воспаления или оперативных вмешательств. Они тянутся от одного органа к другому. Если спайки расположены в полости малого таза или в брюшной полости, они могут препятствовать зачатию ребенка, поэтому, важно вовремя обнаружить и устранить их.

Органы брюшной полости и малого таза (матка, маточные трубы, яичники, мочевой пузырь, прямая кишка) снаружи покрыты тонкой блестящей оболочкой - брюшиной. Гладкость брюшины и небольшое количество жидкости в брюшной полости обеспечивают хорошую подвижность петель кишечника, матки, маточных труб. Поэтому, в норме работа кишечника, что не мешает захвату яйцеклетки маточной трубой (маточная труба - тонкая полая трубка, отходящая от матки, соединяющая полость матки с брюшной полостью; после того, как яйцеклетка выходит из яичника в брюшную полость, она по маточной трубе попадает в полость матки), а рост матки во время беременности не препятствует нормальной работе кишечника и мочевого пузыря. При воспалении брюшины, что часто происходит после операции, в малом тазу ткани становятся отечными, а поверхность брюшины покрывается клейким на-

летом, содержащим фибрин. Фибрин склеивает соседние поверхности друг с другом, тем самым, препятствуя распространению воспалительного процесса. После окончания острого воспалительного процесса в местах склеивания внутренних органов могут образовываться сращения в виде прозрачно-белесых пленок. Они называются спайками.

Спайки образуются не всегда. Если лечение начато вовремя и проведено правильно, вероятность образования спаек уменьшается. Спайки образуются тогда, когда острый процесс переходит в хронический и процесс заживления органов растягивается по времени.

Главные причины образования спаек в органах малого таза

Это воспалительные заболевания, хирургические операции, эндометриоз - заболевание, при котором внутренняя оболочка матки разрастается в нехарактерных для этого местах. Спайки образуются в результате воспаления. Маточные трубы, матка и яичники могут вовлекаться в спаечный процесс при воспалении соседних органов, например, после аппендицита, а также при поражениях тонкого и толстого кишечника. Если воспаление возникает внутри половых органов, происходит не только образование спаек, но и повреждение самих органов. Наиболее не защищена в этом отношении

маточная труба - один из самых нежных и тонко устроенных гладкомышечных органов. Ее роль при зачатии и для поддержки беременности в ее начале огромна. Маточная труба не только обеспечивает транспортировку половых клеток и зародыша, но и создает среду для оплодотворения и развития эмбриона в течение первых 5-6 дней внутриутробного развития. Но маточные трубы легко становятся

жертвой, так называемой, восходящей инфекции, попадающей из влагалища и матки. Аборты, диагностические выскабливания, такие методы исследования, как гистероскопия, гистеросальпингография, легко провоцируют попадание инфекции в маточные трубы. А, попав в трубы, инфекция сначала поражает слизистую маточной трубы, затем мышечный слой, и на последнем этапе в воспалительный процесс вовлекается наружный слой маточной трубы и возникают условия для образования спаек. Если лечение запоздало или недостаточно эффективно, после выздоровления остаются не только спайки, но и необратимые повреждения слизистой оболочки трубы и ее мышечного слоя. Реснички исчезают, а на их месте образуется рубцовая ткань. Маточная труба может вообще утратить способность продвигать оплодотворенную яйцеклетку. При таких нарушениях устранить спайки и восстановить функцию маточной трубы уже невозможно, а значит, невозможно и наступление беременности. В таком случае оплодотворение в пробирке тоже проблема. Чтобы увеличить шанс забеременеть с помощью экстра-

ОБРАЗОВАНИЕ СПАЕК ВЫЗЫВАЮТ ТАМПОН, КОТОРЫЙ ХИРУРГ ЗАБЫВАЕТ В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ, ЧАСТИЦЫ ТАЛЬКА С ПЕРЧАТОК ВРАЧА, ШОВНЫЙ МАТЕРИАЛ...

корпорального оплодотворения (ЭКО), нередко женщине приходится удалять всю трубу целиком.

После операции появляются спайки?

При хирургических вмешательствах спайки образуются при ишемии тканей; из-за недостаточного снабжения тканей кровью и кислородом; после высушивания тка-

ней во время операции; при грубых манипуляциях с тканью; если хирург забывает в брюшной полости тампон или и того хуже - инструмент; если в брюшине скапливается кровь; при разделении ранее бывших спаек. Инородными телами, вызывающими образование спаек, часто становятся частицы талька с перчаток врача, мелкие хлопковые волокна, шовный материал.

Спайки образуются и при эндометриозе. Во время менструации в брюшную полость через маточные трубы может попадать небольшое количество менструальной крови. В ней содержатся живые клетки слизистой оболочки матки (эндометрия). У здоровой женщины эти клетки удаляются с помощью иммунной системы, но при наличии каких-либо неполадок они приживаются, образуют островки эндометрия, которые менструируют внутрь брюшной полости. Вокруг этих очагов и образуются спайки.

Лапароскопия обнаружит спайки!

Очень перспективным в диагностике спаечного процесса на сегодняшний день является метод ядерного магнитного резонанса, или магниторезонансная томография (МРТ). Но главный метод диагностики спаечной болезни у женщин - лапароскопия. Она позволяет обнаружить не только спайки, но и тяжесть спаечного процесса и провести лечение.

Существуют три стадии спаечного процесса, который способна определить лапароскопия:

I стадия: спайки располагаются вокруг маточной трубы, яичника или в другой области, но не мешают захвату яйцеклетки;

II стадия: спайки располагаются между маточной трубой и яичником либо между этими органами и другими, мешают захвату яйцеклетки;

III стадия: происходит или перекрут маточной трубы, или ее закупорка спайками.

В чем заключается лечение во время проведения лапароскопии?

С помощью специальных микроинструментов, с использованием лазера, воды, подаваемой под давлением, или электроножа, хи-

рург рассекает спайки. Через несколько месяцев после первой лапароскопии неплохо бы сделать повторную диагностическую лапароскопию. В зависимости от того, в каком месте образовались спайки, сколько их и в какой степени они нарушают функции органов, которые «спаялись» между собой, и зависит, как будет чувствовать себя человек и насколько далеко пойдет процесс.

Спаечная болезнь протекает по-разному

Первый вариант - спайки брюшной полости практически не беспокоят человека. Их обнаруживают случайно, во время какого-либо обследования, например ультразвукового, или операции на брюшной полости.

Второй вариант - спаечная болезнь. Человек жалуется на боли в животе, чаще в области по-

МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ, МАТКА И ЯИЧНИКИ МОГУТ ВОВЛЕКАТЬСЯ В СПАЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СОСЕДНИХ ОРГАНОВ.

слеоперационных рубцов. Боли могут быть ноющими или тянущими, усиливаться при физической нагрузке, изменении положения тела и проходить самостоятельно или после приема обезболивающих препаратов.

Третий вариант - спайки проявляются в животе болями, нарушением работы органов желудочно-кишечного тракта. Больной жалуется на запоры, поносы, непереносимость некоторых видов пищи, чувство распирания после еды, вздутие живота...

Четвертый вариант - когда спаечный процесс заканчивается острой спаечной кишечной непроходимостью - наиболее грозное осложнение спаечной болезни брюшной полости. Спайки не дают проходить кишечному содержимому по кишечнику. Это настолько серьезно, что если срочно не вызвать скорую и не прооперировать, неизбежна смерть.

Что происходит при спаечной непроходимости?

На фоне полного здоровья внезапно появляются боли в животе,

к этому присоединяется рвота, кишечные газы не отходят, стула нет. Состояние ухудшается с каждой минутой. Это заставляет даже самого несговорчивого пациента обратиться за медицинской помощью - промедление опасно. Часто люди впервые узнают о том, что у них спаечная болезнь, во время таких приступов...

Процесс образования спаек после хирургических операций, в том числе и после лапароскопии, можно резко затормозить, если как можно раньше после операции начать лечение с помощью препаратов, растворяющих фибрин, вокруг которого образуются спайки.

Как заподозрить наличие спаек в брюшной полости?

Спайки образуются у женщин, которые когда-то перенесли воспалительные заболевания малого таза, хирургические операции на органах малого таза и брюшной полости, а также у страдающих эндометриозом. Даже простой гинекологический осмотр позволяет предположить наличие спаечного процесса в брюшной полости, а непроходимость маточных труб определяют методом гистеросальпингографии (в матку вводят контрастное вещество и делают рентгенологические снимки) и с помощью ультразвукового исследования. А если маточные трубы проходимы? Это не исключает наличия спаек, серьезно препятствующих наступлению беременности.

К сожалению, лапароскопия не может решить всех проблем, связанных со спаечным процессом. Можно освободить внутренние половые органы от спаек, но нельзя восстановить структуру и функцию маточных труб. Поэтому, если беременность в течение нескольких месяцев после лапароскопии не наступает, гинеколог может предложить оплодотворение в пробирке, так называемое ЭКО. Скопление жидкости в маточной трубе резко снижает эффективность метода ЭКО. Перед процедурой ЭКО желательно пройти специальное иммунологическое обследование, позволяющее повысить шансы приживания зародышей.

**Вл. Сеницын, хирург-гинеколог,
кандидат медицинских наук.**



ЭПИЛЕПСИЯ

Это греческое слово переводится как «схватывать» или «нападать». Заболевание было описано медиками еще в древности, называя его «божественная», «геркулесовая», «демоническая», «духовная» болезнь.

Статистические данные говорят о том, что более 50 миллионов людей в мире страдают этим недугом. У одного процента населения хотя бы раз в жизни случается эпилептический припадок. Если он у взрослых наблюдается в 0,5-1,2 процентах, то у детей отмечается значительно чаще – 4-5 процентов. Установлено, что 90 процентов эпилептических припадков у детей приходится на первые годы жизни. Чем старше ребенок, тем меньше вероятность возникновения болезни, что связано со снижением судорожной готовности (эпилептической активности) головного мозга у детей по мере взросления. Действительно, эпилепсия – болезнь загадочная, внушающая страх, ужас, желание скрыть от окружающих страдание этим недугом.

Мы встретились с ведущим специалистом-неврологом клиники нейрохирургии Тбилисской центральной больницы Т.Цанава, и задали ей ряд вопросов.

- Госпожа Тея, что известно о механизмах, лежащих в основе эпилепсии?

- Причинами, разрушающими нормальную биоэлектрическую активность головного мозга, являются нарушения соотношений между активными веществами, медиато-

рами головного мозга, тормозящего и возбуждающего характера. Также имеет значение нарушение проницаемости нервных клеток и водно-солевого обмена.

До поры до времени, все эти патологические процессы протекают незаметно, но начинают проявляться при травмах головного мозга, нарушениях мозгового кровообращения, опухолях, инфекциях, интоксикациях. В ряде случаев, для развития эпилепсии бывает достаточно наследственных факторов, врожденной предрасположенности. А если в качестве причины развития болезни обнаруживается какое-либо органическое заболевание, то говорят о вторичной, симптоматичной эпилепсии.

- Какие бывают формы эпилепсии?

- Различают локализованные и генерализованные. Локализованные формы иначе называют еще парциальными или фокальными. В таких случаях эпилептический очаг локализован в определен-

ной области коры мозга. Такой приступ – наиболее частое проявление этой болезни. Как правило, он возникает при повреждении нервных клеток в специфической зоне одного из полушарий мозга.

При генерализованных формах весь мозг принимает участие в процессе припадка. Возможно, этапное развитие эпилептического процесса: начавшись как локальный, приступ затем трансформируется в генерализованный. Такие эпилептические приступы называют вторично генерализованными.

- Сколько групп эпилептических припадков бывает?

- При всей разновидности эпилептических припадков их можно разделить на две группы. Эти два разных вида принципиально отличаются друг от друга и требуют разного подхода к лечению. Речь идет о больших эпилептических припадках и малых припадках. Постановка диагноза эпилепсии является для врача ответственным делом и требует

тщательного обследования – проведения электроэнцефалографии, нейросонографии, компьютерной или магнитно-резонансной томографии сосудов головного мозга, позитронной эмиссионной томографии.

Надо отметить, что в процессе лечения эпилепсии у детей, например, активную роль должны играть родители, т.к. лечение может длиться годы, а иногда и всю жизнь. Основная цель – предотвращение возникновения приступов, либо, по меньшей мере, максимальное снижение их частоты и интенсивности. Выбор противосудорожных препаратов определяется типом припадка, индивидуальной переносимости лекарства.

Как правило, существуют жесткие принципы лечения эпилепсии, которым должен следовать лечащий врач и о которых обязаны знать родители больного ребенка. Дозы назначенных лекарств должны соответствовать возрасту ребенка. В самом начале лечения возрастную дозу назначают не сразу в полном объеме, а увеличивают ее постепенно, пока не подберут оптимальную. Эффективность дозы оценивается не ранее чем через две недели приема. Препараты ребенок должен принимать непрерывно и регулярно. Надо учесть, что при эпилепсии недопустимо решаться на лечение только растительными, гомеопатическими препаратами. Их можно использовать лишь как вспомогательные средства. Сегодня при правильном лечении эпилепсии у многих детей припадки полностью проходят.

- Спасибо за интервью!

Роберт МЕГРЕЛИ.

Не кури!

✓ **Рак легких у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. В дыме, кроме никотина и других вредных веществ, имеется радиоактивный полоний.**

✓ **Каждые 6 секунд умирает 1 человек – любитель сигарет. Это каждый 10-й случай смерти среди взрослых людей.**

✓ **При выкуривании только одной сигареты образуется по 2 л табачного дыма.**

✓ **В каждом кубическом сантиметре дыма содержится до 6000 частиц сажи. Она накапливается в легких курильщиков в виде табачного дегтя.**



→ **Голова болит?** Разотрите лист свеклы в кашицу, приложите ко лбу на 15 минут.

→ **От запоров.** 1 ст. ложку листьев свеклы залейте стаканом кипятка и

настаивайте до остывания. Пейте 4 раза в день перед едой.

→ **У вас мастит?** Размятые листья свеклы прикладывайте к уплотнениям

в груди. На 30-40 минут 2-3 раза в день.

→ **Появились трещины на пятках и натоптыши?** Смазывайте их соком свеклы или прикладывайте на ночь размятые листья свеклы.

Пыльца сработала лучше «Эскузана»!

С возрастом меня все сильнее стал мучить тромбоз. Это оттого, что кровь слишком быстро свертывается. Врач прописал мне «Эскузан». Выпил я его чуть ли не ведро, а стоимость у этого препарата нынче не копеечная. А тут мне приятель посоветовал вместо «Эскузана» принимать цветочную пыльцу. Я сначала не поверил, что пыльца сработает, но решил попробовать. Полгода принимал по несколько зернышек в день. Потом пришел к врачу, прошел обследование, и оказалось, что тромбоз сработала!

Б. Тимофеев.

Намочите бинты в мятном настое

Пока мята свежая и в полном соку, очень рекомендую тем, у кого ноги по вечерам гудят от усталости, применить особое бинтование. Утром заварите 2 ст. ложки мяты 1 стаканом кипятка, пусть настаивается до вечера. Вечером намочите два длинных эластичных бинта в мятном



настое и забинтуйте (не туго) ноги до колен. Положите их на подушку и прилягте на 20 минут, затем бинт снимите. Всего несколько таких процедур - и вы надолго забудете про проблемы с ногами. Стоит также заготовить мяту впрок, чтобы использовать осенью и зимой для целебного бинтования.

Л. Бритова.

Мой анальгетик - горячий уксусный компресс

Наша семья выращивает виноград. А из сухих белых вин мы готовим белый уксус. Это готовое природное лекарство. Когда прихватывает спину, развожу в горячей ванне 2 стакана уксуса. Получаса расслабления в такой воде достаточно, чтобы боль отступила. При невралгических болях помогает горячий уксусный компресс. Полотенце пропитываю горячим белым уксусом и прикладываю к больному месту. Сверху накрываю полиэтиленовой пленкой и оставляю на 20 минут. Так же можно избавиться и от головной боли. Приступ мигрени легко снять, приложив к вискам салфетки, смоченные смесью из равных частей теплой воды и уксуса.

Р. Шалихова.

✿ **Сок крапивы.** Прекрасное средство от воспалений и бронхита, помогает снимать ревматические приступы. Пропустите травяную массу через соковыжималку. Смешайте по 1 ст. ложке меда и сока крапивы, растворите в 1/2 стакана теплой воды и пейте 3 раза в день во время еды.



✿ **Сок щавеля.** Сам по себе раздражает слизистую желудка, но в смеси с медом хорошо усваивается и стимулирует пищеварение, повышает иммунитет и очищает организм, поэтому полезен при кожной аллергии. Готовьте и принимайте так же, как в предыдущем рецепте. Если у вас аллергия на мед, при-

ОСЕННИЕ РАДОСТИ

нимайте щавелевый сок в смеси с любым фруктовым соком, который рекомендует врач. Противопоказания: подагра, почечнокаменная болезнь, заболевания почек, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенная болезнь.

✿ **Сок листового салата разных сортов.** Успокоит нервную систему, улучшит сон и пищеварение. Отожмите листья салата в соковыжималке, затем смешайте 1 ст. ложку сока с 1



ст. ложкой меда и принимайте 2 раза в день.

✿ **Сироп из ягод боярышника** готовят в октябре. Помогает снять спазмы сосудов, повышает гемоглобин и укрепляет стенки сосудов. Перетрите 3 кг ягод с 1 кг сахара и оставьте на ночь. Утром доведите до кипения и настаивайте под крышкой 2 часа. Дайте еще раз вскипеть и принимайте по 4 ст. ложки 3 раза в день. Курс - 10 дней.

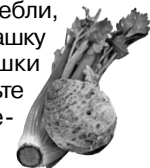
**ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ПЬЮТ СВЕЖИЙ СОК РЯБИНЫ
ПО 100 Г 1 РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ.
ПРИ СКЛОННОСТИ К ПОНОСУ РЯБИНА
ПРОТИВОПОКАЗАНА.**

Пригодится

✓ Полезно для поджелудочной железы. Сварите в воде до мягкости чашку арахиса. Добавьте в кипящую смесь финики без косточек, проварите еще несколько минут. Принимайте в течение месяца утром и вечером.



✓ От давления сварите рисовую кашу с сельдереем (подойдут и стебли, и корень). На чашку риса - полчашки сельдерея. Ешьте в течение месяца на обед.



✓ Если нездоровая щитовидная железа, рекомендуется на ночь пить по стакану кефира с каплей йода. Каждый день добавляйте по капле, доведя до семи, а потом уменьшайте по одной, доведя до первоначальной дозы - 1 капля.

✓ Для диабетиков - огуречный сок и жареные огурцы. Рецепт такой: огурцы разрежьте вдоль на 4 части, посолите, добавьте чуть-чуть сахара. В растительном масле обжарьте чеснок, уберите его. Затем на этом же масле пожарьте огурцы.



✓ Появилась перхоть или начали выпадать волосы? Смешайте 50 г аптечной настойки календулы и 20 мл касторового масла. Смесь вотрите в кожу головы, оставьте на 20 минут, затем смойте. Делайте такую маску 2 раза в неделю.

Воспалилось Ухо? Сок лопуха уварите до густоты и смазывайте слуховой проход несколько раз в день. Храните в холодильнике.



Врачебный прием

О катаракте

- ✿ У 12% пациентов наблюдается быстро прогрессирующее созревание катаракты – за 4-6 лет.
- ✿ У 15% пациентов – медленно прогрессирующая катаракта, она развивается за 10-15 лет.
- ✿ Существует взаимосвязь между катарактой и диабетом.
- ✿ К 80 годам катаракта развивается у каждого второго человека.

Можно ли уменьшить катаракту в начальной стадии?

? У меня начальная стадия катаракты. Врач сказал, что с операцией пока можно подождать. Может, есть какой-то народный метод уменьшить катаракту?

Н. Злобина.

Простой народный рецепт способен принести ощутимую пользу. Лекарство не рассасывает катаракту, но задерживает ее развитие. Главная со-

ставляющая лекарства – натуральный мед. Разведите его водой из расчета 1 чайн. ложка меда на 5 чайн. ложек воды и закапывайте по несколько ка-

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

пель в больной глаз. Капайте так неделю, потом разведите 2 чайн. ложки меда в 4 чайн. ложках воды и также закапывайте неделю. Затем каждую неделю меняйте соотношение меда к воде, пока не получится 5 чайн. ложек меда на 1 чайн. ложку воды. Лекарство такой концентрации можно капать подольше, до 3 недель. Спустя месяц курс лечения можно повторить, причем неоднократно.



После приступа глаз слезится...

Несколько раз за последние пару месяцев я просыпалась ночью от такой сильной рези в глазу, что невозможно было его открыть. На следующий день после приступа глаз слезится и больно смотреть на свет. Что это может быть? Вероника.

Возможны различные причины таких симптомов, в том числе, вероятен синдром сухого глаза – это нарушение процесса увлажнения глазного яблока. Чтобы выявить причину вашей проблемы, обратитесь к офтальмологу. Необходимо провести осмотр и обследование, обязательно измерить глазное давление. При необходимости врач назначит лечение.

При чем тут желудок?

У меня обнаружили демодекоз век и сказали, что надо обратиться к гастроэнтерологу. Неужели эта проблема может быть связана с желудочно-кишечным трактом? Михаил Н.

Желудочно-кишечный тракт своей правильной работой обеспечивает определенную кислотность кожных покровов (рН кожи). Демодекс (микроскопический клещ, обитающий в сальных железах, волосных

РЕЗЬ В ГЛАЗУ...

фолликулах, железах хрящевой век) может поселиться на поверхности кожи, которая изменила свою кислотность. При этом развивается демодекоз. Так что связь между этим заболеванием и правильной работой желудочно-кишечного тракта существует.

Зрение хорошее, лишь роговица сухая

Пошла на прием к офтальмологу из-за сухости глаз. Постоянно надо было использовать капли. Вначале капала «Тобрадекс», потом Blink, но и они не слишком помогли. Врач проверил глаза и сказал, что зрение хорошее, лишь роговица сухая. Но глаза так и болят, и сухость не прошла. Может, что-то посоветуете? Ирина.

Капли «Тобрадекс» и Blink по действию совершенно разные. Первые назначаются при инфекции глаз лечебным курсом. Длительное их применение может вызвать сильную сухость глаз. Вторым препаратом хорошо увлажняет глаза (его рекомендуется капать 2-3 раза в день в течение месяца). Для восстановления роговицы можно дополнительно использовать мазь «Солкосерил» (2 раза в день в течение 2 недель). Сухость глаз часто бывает проявлением эндокринных изменений (болезни щитовидной железы, повышенный сахар в крови). Нужна консультация эндокринолога.

С. Музыкин, офтальмолог, кандидат медицинских наук.

Пригодится

✓ От катаракты залейте в термосе 3 чайн. ложки сухих измельченных цветков календулы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой используйте для промывания глаз.



✓ Чтобы успокоить зубную боль, залейте 4 ст. ложки свежих (или 2-2,5 ст. ложки сухих) почек вербы 1 стаканом кипятка, остудите и полощите рот 2 раза в день.

✓ Простыли? Насморк? Подогрейте 1 стакан пива, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и быстро выпейте.

✓ Подскочило давление? Отожмите сок из картофеля красного сорта и выпейте 1/2 стакана. Через 5 минут давление придет в норму.

✓ От вздутия живота измельчите в порошок 1 чайн. ложку плодов тмина и принимайте внутрь, запивая 1 стаканом воды.

ГЛАУКОМА

Эти упражнения улучшают отток жидкости из глаза и, соответственно, снижают внутриглазное давление, а также улучшают кровообращение глаза.

➔ Быстро и часто поморгайте в течение 10-15 секунд.

➔ Сильно зажмурьтесь на 3-4 секунды, а затем на 3-4 секунды широко

откройте глаза. Упражнение повторите 4-5 раз.

➔ Выполните вращательное движение глаз по часовой стрелке, а затем против нее. Повторите 5-8 раз.

➔ Переведите взгляд с дальнего предмета на близко расположенный. Выполните 8-10 раз.

✿ При атрофии зрительного нерва сок мяты, смешанный с медом и водой (1:1:1), закапывайте в глаза по 2 капли утром и вечером.

✿ Если падает зрение, чаще ешьте морковь. Можно натереть ее на терке и смешивать с сахаром. В течение месяца зрение улучшится.

Спорт – одна из главных составляющих гармоничного развития ребенка. Какой вид физической нагрузки подойдет вашему малышу?

ЧЕМПИОН НА ВЫРОСТ

Существует мнение (и весьма обоснованное), что интерес и предрасположенность к тому или иному виду спорта заложены в человеке генетически. И если ваша задача - вырастить чемпиона, то вам с ребенком придется пройти несколько контрольных тестов и обследований, чтобы определить его физические качества и психические особенности. А вот, если вы просто хотите, чтобы ребенок развивался правильно, на первый план выходят показания по здоровью и особенностям личности. О них и поговорим.

✓ **Плавание.** Полезно для всех. Педиатры советуют приводить малышей на тренировки уже с 2,5 лет. Плавание само по себе можно использовать как подготовку организма ребенка к любому другому виду спорта. Нагрузка в воде распределяется равномерно по всему телу: укрепляются мышцы, формируется правильная осанка, развивается опорно-двигательный аппарат. Кроме того, вода хорошо влияет на нервную систему и работу легких. Плавание - идеальный спорт для деток-астеников со слабым иммунитетом, а также гиперактивных малышей. **Противопоказания:** дерматит, открытые ранки, заболелания глаз, ушей и носоглотки.

✓ **Игровые командные виды спорта (футбол, хоккей, волейбол и т.д.).** Занятия ими развивают у ребенка не только командный дух, умение соперничать, но и учат ответственности. Если в одиночных видах спорта малыш может поленился, пропустить тренировку, то, например, в хоккее сделать это не получится, ведь от каждого игрока зависит результат всей команды. Эти виды спорта хорошо развивают мышцы ног, таза, спины, в волейболе и хоккее работают и руки. При игре улучша-

ется работа дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

✓ **Игровые не-командные виды спорта (теннис, бадминтон).** Эти виды спорта просто созданы для медлительных толстячков, потому что отлично развивают мышцы и, вместе с тем, скорость реакции, ловкость. Плюс, со временем у малыша также улучшится координация движений, работа дыхательной системы и нормализуется вес.

✓ **Беговые виды спорта (легкая атлетика, лыжи, коньки).** Именно эти занятия дают ребенку хорошую общеукрепляющую физическую подготовку, развивают силу и выносливость. Бег и лыжи как занятие, укрепляющее мышцы спины, назначают и детям, у которых диагностирована легкая степень сколиоза. Однако, тут нужно проявить осторож-

ность: некоторые педиатры все же рекомендуют выбирать эти виды спорта уже по окончании фазы активного роста организма.

✓ **Силовые единоборства (бокс, борьба).** Помимо того, что они значительно улучшают координацию движений, развивают выносливость и приводят в тонус весь организм, эти виды спорта приносят и большую психологическую пользу: придают ребенку уверенность в себе и учат управлять своими эмоциями. Вот только приходится быть готовыми к тому, что единоборства очень травмоопасны.

Экипировка в некоторых видах спорта стоит дорого. Поэтому, выбирая для ребенка хоккей или теннис, подумайте, осилите ли вы занятия финансово.

✓ **Гимнастика, спортивные танцы, скалолазание.** Здесь в первую очередь развиваются гибкость, координация движений, пластичность и формируется правильная осанка. Гимнастика помогает избежать и вегетососудистой дистонии - бича школьников. **Противопоказания для активных видов спорта:** проблемы с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой; быстропрогрессирующий сколиоз, бронхиальная астма, плоскостопие и близорукость.

ЕВГЕНИЙ ЩЕРБАКОВ, тренер хоккейной команды СДЮШОР «Крылья Советов».

Отдавая ребенка в спортивную секцию, родителям нужно быть готовыми к преодолению различных трудностей: ранние тренировки, занятия в выходные и праздничные дни, трудная дорога. Важна и дополнительная мотивация - например, в 5-6 лет малыш просто не может понять, нравится ему хоккей (или что-то другое) или нет. Его нужно заинтересовать: сводить на игру, рассказать плюсы и минусы этого вида спорта - в общем, сделать небольшую рекламу.

А вот самая большая и распространенная ошибка мам и пап - это их недоверие тренеру и вмешательство в тренировочный процесс. Слишком ранняя нацеленность на результат, чрезмерная амбициозность родителей, недовольство результатами часто отрицательно сказываются на занятиях ребенка спортом. Необходимо запастись терпением и создать ему такую среду, в которой он бы получал удовольствие от тренировок.

С головы не сходит корочка...

Бывает, что с головы новорожденного долго не сходит корочка. С этой проблемой поможет справиться зверобойное масло. Разотрите в порошок 100 г сушеных цветков зверобоя, залейте 1 л подсолнечного масла, оливкового или льняного и настаивайте 12 дней в темном месте. Процедите и смазывайте кожу головы малыша за 8-10 часов до купания и сразу же после него. Этим же маслом смазывают высыпания при потнице, крапивнице и экссудативном диатезе. Здоровья вашим деткам, дорогие мамы! Буду рада, если мой совет поможет.

И. Михайлова.

Не хватает грудного молока

Когда родила ребенка, не хватало грудного молока. Вот что меня выручило. Измельченную на терке морковь добавляла в кипяченое молоко, пока оно горячее. Пила только теплым 3 раза в день, так как любая жидкость должна быть теплой или горячей. А еще готовила себе чай: смешивала по 2 ст. ложки крапивы и ромашки, по 1 ст. ложке Melissa и семян укропа, заливала 2 стаканами кипятка, настаивала в термосе 1,5 часа и пила в течение дня.

О. Новикова.



Что это за болезнь?

Заболеваниями дыхательных путей (бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, пневмониями) страдает едва ли не каждый десятый гражданин. Многие не обращают внимания на ухудшение самочувствия. А между тем, даже сильный кашель может привести к неприятным последствиям, например, к эмфиземе легких.

Эмфизема - это расширение воздушных пузырьков в легких. В этом случае, во время выдоха легочные пузырьки не спадают, а во время вдоха практически не увеличиваются: ведь они и так уже увеличены. В результате, организм получает меньше кислорода. Страдают не только легкие, но и другие органы и ткани, в первую очередь - сосуды и сердце.

Нехватка кислорода способствует тому, что в легких и бронхах начинает усиленно разрастаться соединительная ткань. Просвет бронхов сужается, строение легких нарушается. Кислорода в организм поступает еще меньше, развивается, как говорят врачи, порочный круг.

Отчего бывает эмфизема?

Хронические бронхиты, бронхиальная астма, пневмония - все эти недуги проявляются кашлем, на который больные не всегда обращают внимание. К врачу чаще всего приходят уже тогда, когда грудная клетка увеличивается, становится бочкообразной. Больному, в прямом смысле, становится, буквально, нечем дышать: ведь все легочные пузырьки переполнены воздухом и не обеспечивают потребности организма в кислороде.

Она может начаться из-за загрязненного воздуха, регулярного вдыхания пыли, воздушной взвеси цемента, различных химических веществ и соединений.

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Бывает и так, что человек рождается на свет с уже «неправильными» легкими. Такая форма болезни называется врожденной эмфиземой и возникает без видимых причин.

Нередко к эмфиземе приводят профессиональные заболевания легких - пневмокозиозы. Один из самых частых и тяжелых пневмокозиозов - это силикоз. Он развивается при вдыхании пыли, содержащей двуокись кремния. Чаще всего встречается у людей, которые работают в литейных цехах, шахтах, на рудниках, а также у тех, кто занят на производстве керамики и цемента (из-за раздражения металлами: алюминием, железом). Заболевание развивается постепенно, чаще всего при многолетней работе на вредном производстве. Коварство силикоза в том, что он не отступает даже после увольнения и перехода на другую работу.

пальцев - они часто приобретают форму барабанных палочек, ногти становятся синими и выпуклыми.

Как лечиться?

Если у больного есть сопутствующие заболевания - бронхит, астма, пневмония, то, по возможности, нужно уменьшить количество обострений. Ведь каждый рецидив ухудшает состояние легких.

Если эмфизема врожденная, может операция: пораженную часть легкого убирают, и человек начинает чувствовать себя здоровым. Все меры для выздоровления окажутся бесполезными, если больной курит: ведь курение вызывает воспаление бронхиального дерева. Более эффективно отказаться от курения раз и навсегда в один день, а не постепенно снижать количество сигарет.

При обострении воспаления в бронхах и легких назначают антибиотики. Самостоятельно их принимать нельзя, этим можно навредить себе. Отхаркивающие лекарства («Бромгексин», «Амбробене», «Лазолван») помогают отхождению мокроты, и бронхи и легкие очищаются. Все это лишь улучшает состояние, и только.

К сожалению, эмфизема легких не вылечивается, особенно если поражены все легкие. Поэтому так важно не допускать воспалений бронхов и легких и своевременно посещать врача при первых симптомах обострения болезни.

Е. Кравченко, терапевт, врач высшей категории.

При эмфиземе 1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение часа. Пейте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Как проявляется недуг?

Кроме того, что грудная клетка становится, как бы, раздутой, выступающей вперед, человек жалуется на одышку, кашель, слабость, утомляемость, нарушение общего состояния. Из-за нехватки кислорода становится трудно выполнять даже обычную физическую нагрузку: сначала трудно бегать, затем - ходить в быстром темпе, а потом - просто куда-либо перемещаться. При дыхании больной нередко надувает щеки. Могут синеть губы, нос, кончики

Луковая диета

Много лет собираю разные советы для диабетиков, стараюсь изменять их в повседневной жизни, чтобы не допускать обострения болезни. С тех пор, как раз в неделю стала устраивать луковую диету, состояние намного улучшилось, уровень сахара держится стабильно. Очищаю от шелухи 6 средних луковиц и запекаю в духовке до мягкости. Это дневная норма: надо съедать по 2 луковицы 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Коняева.



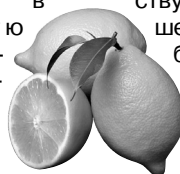
Хочу посоветовать очень хорошее народное средство, которое поможет диабетикам нормализовать сахар и полностью отказаться от инъекций инсулина. 500 г корня сельдерея очистите и вместе с 6 лимонами, не очищая их от шкурки, но удалив косточки, пропустите через мясорубку. Полученную массу поместите в эмалированную кастрюлю, накройте ее

Сельдерей и лимон нормализуют сахар

крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Выдержите 2 часа на слабом огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Принимайте

его ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак за полчаса до еды. Этого количества лекарства хватает на два месяца. Вскоре вы почувствуете заметное улучшение, сахарный диабет перестанет вас мучить и будьте здоровы!

И. Толмачев.



Оливковая ветвь здоровья

Вы не раз слышали, что оливковое масло полезно для здоровья.

Однако, в чем именно заключается его польза, а главное, как правильно выбрать сорт для разных целей?

Э то масло известно еще с античных времен. Сейчас поставщиками оливкового масла являются Испания, Италия, Греция, Кипр, Франция, Турция, страны Северной Африки и США. Но на российском продовольственном рынке чаще всего встречаются масла из Италии и Испании.

холодильнике, но и не у плиты. Полезные свойства, приятный вкус и аромат сохраняются без потерь в течение первых пяти месяцев со дня выпуска, так что обращайтесь внимание на эту дату на бутылке.



Какой сорт выбрать?

Оливковое масло может различаться по цвету, запаху и вкусу. Эти качества зависят от сорта оливок, местности, погодных условий и даже времени сбора маслин.

Масло различается и по степени очистки. Особо ценится натуральное нерафинированное высшего сорта (экстра). Рафинируют масла не самого высокого сорта. Есть и жмыховое оливковое масло, которое получают из отжимок с использованием химических растворителей и под воздействием высокой температуры, а также смеси оливкового с растительными маслами. Еще одним показателем качества является кислотность - чем она ниже, тем выше качество продукта. У оливкового масла высшего сорта (Extra virgin) кислотность не более 0,8%. Его разливают в стеклянные бутылки и в жестяные банки.

Если в бутылке наблюдается осадок, то это не значит, что продукт некачественный, просто масло было недостаточно профильтровано. Как и все растительные масла, оливковое не стоит хранить больше года. Держите его в темном месте, не в

Только польза!

Оливковое масло почти полностью состоит из ненасыщенных жиров - жирных кислот, которые снижают уровень «вредного» холестерина, не влияя на содержание полезной его разновидности. Тем самым поддерживается нормальный баланс жизненно важных элементов в организме. Употребление масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

Олеиновая кислота, содержащаяся в оливках, расщепляет холестерин в организме, укрепляет стенки кровеносных сосудов, делает их более эластичными. Линолевая кислота способствует быстрому заживлению ран, улучшает координацию и зрение. Витамины А, D, Е и К укрепляют костную ткань, мышцы и клетки стенок кишечника. Фенолы замедляют процесс старения и укрепляют иммунную систему.

Оливковое масло - полезный диетический продукт, обязательный компонент не только средиземноморской диеты, но и диеты любого, кто думает о своем здоровье и долголетию.

Оливковое масло в кулинарии

В кулинарии используются различные сорта оливкового масла. Для холодных закусок, салатов, соусов больше подходит нерафинированное масло, а для горячих блюд, в том числе и для жарки, лучше использовать рафинированное оливковое масло. В отличие от других растительных масел, у оливкового есть одно важное преимущество - при нагревании во время жарки или во фритюре оно не образует канцерогенов.

Масло применяют для приготовления заправок, обжаривания некоторых мясных, рыбных и овощных продуктов. Подогретое оливковое масло придает необычный вкус даже макаронам, а кусочек белого хлеба, подсушенный в тостере, сбрызнутый этим маслом и украшенный долькой помидора, - настоящее лакомство. Хлеб и оливковое масло - идеальное сочетание для профилактики заболеваний сердца, риск сердечного приступа снизится уже через 1,5 месяца регулярного его употребления.

Некоторые гурманы добавляют прямо в бутылку к маслу давленый чеснок, перец, лимон, базилик и другие пряные травы. Приобрести масло с такой заправкой можно и в магазине.

Примерная ежедневная норма потребления оливкового масла - 2 столовые ложки. Куда же их добавить?

✓ **Салаты и супы.** Самое простое - заправить салат. Оливковое масло идеально сочетается с сырыми овощами и фруктами и служит отличной заправкой для супов. Блюдо следует заправлять сначала оливковым маслом и со-

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАПРАВКА

лю и только после этого добавлять уксус или лимон. Дело в том, что масло образует на поверхности продуктов особый слой, защищающий от увядания.

✓ **Мясо.** Приготовить на углях вкусное мясо легко, если замари-

новать его в оливковом масле. Мясо станет сочнее и лучше впитает ароматы специй.



✓ **Выпечка.** Сорт масла Extra virgin хорошо использовать для приготовления некоторых типов теста, например, для песочного теста, из которого выпекается печенье. Оно помогает не утяжелить вкус пирожного или печенья большим количеством сливочного масла.



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В ЧЕМ ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ?

С возрастом гибкость тела уменьшается. Простые действия начинают даваться с трудом, вызывая дискомфорт и даже боли. Вернуть свободу движения помогут простые упражнения на растягивание.

ких движений! «Пружинить» также нельзя.

Каждое упражнение выполняется в течение 20-60 секунд (пока не исчезнет напряжение; если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее следует ослабить). Однако, боли быть не должно! Количество повторов - 6-8 раз.

Дыхание - ровное и спокойное, без задержек воздуха. Между упражнениями - глубокий вдох и полный выдох.

Внимание следует концентрировать на той части тела, для которой выполняется растяжка.

Растягиваться рекомендуется ежедневно.

Варианты упражнений

Выполняйте первые четыре упражнения, стоя прямо.

✓ Ноги чуть шире плеч, слегка согнутые в коленях. Поднять правую руку и потянуться вверх за воображаемым предметом (голова чуть-чуть запрокинута). Опустить руку. Повторить левой рукой.

✓ Сцепить кисти за спиной. Втянуть живот и наклониться вперед максимально низко.

✓ Ноги на ширине плеч, левую руку положить на пояс. Правой рукой обхватить голову и наклонить к правому плечу. Повторить с другой стороны.

✓ Широко расставить ноги. Наклониться вперед, коснуться ладонями пола. Скользя правой ногой в правую сторону и сгибая левую ногу в колене, присесть. Повторить в другую сторону. Важный момент: стопы должны касаться пола всей подошвой на протяжении упражнения.

✓ Встать на четвереньки. Вытянуть правую руку и левую ногу параллельно полу и как следует потянуться. Повторить с другой стороны.

✓ Лечь на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны. Медленно поднять правую ногу перпендикулярно полу и опустить ее влево, а голову повернуть вправо. Вернуться в исходное положение, выполнив движения в обратном порядке. Повторить левой ногой.

Это важно!

Как и у других видов физической нагрузки, стретчинг имеет свои ограничения. Их нужно учитывать, чтобы избежать травм.

Нельзя закидывать голову далеко назад и слишком сильно наклонять вперед: это может вызвать защемление межпозвоночных нервов.

Упражнения необходимо сразу же прекратить, если появились головокружение, покалывание в руках или ногах, спазм в мышцах, пощелкивание в суставах.

Растяжка (стретчинг) полезна всем независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки. Она не только делает тело гибким и стройным, но и помогает защитить суставы и связки от травмирования, повышает эластичность мышц, нормализует кровообращение и лимфоток, избавляет от стресса, улучшает общее самочувствие.

Главные правила

Перед тем как приступить к упражнениям, нужно разогреться - выполнить интенсивную 10-минутную разминку. Ткани станут более восприимчивы к растяжению, что поможет избежать травм. Подойдет бодрая ходьба на месте или на беговой дорожке, прыжки на скакалке.

Растягивание мышц и сухожилий должно быть плавным: никаких рез-

5 легких способов максимально снизить риск рака

1. Правильно питаться. В рационе должно быть больше зелени, сезонных фруктов и овощей. Необходимо резко ограничить потребление сахара, а также отказаться от колбасных изделий и сосисок промышленного производства, фастфуда, полуфабрикатов, сладких газированных напитков.

2. Заниматься спортом или фитнесом.

Оптимальный режим тренировок - по 1,5 часа 3-4 раза в неделю или 30-45 минут в день при ежедневных занятиях. Рекомендуются: фитнес, пилатес, йога, плавание, пробежки в парке, ходьба на лыжах.

3. Избегать табачного дыма. Эта вредная привычка отравляет организм канцерогенны-

ми веществами, из-за чего может развиваться рак не только легких, но и других органов. Даже пассивное курение опасно!




4. Не увлекаться загаром. Длительное пребывание на солнце или чрезмерное посещение солярия способно спровоциро-

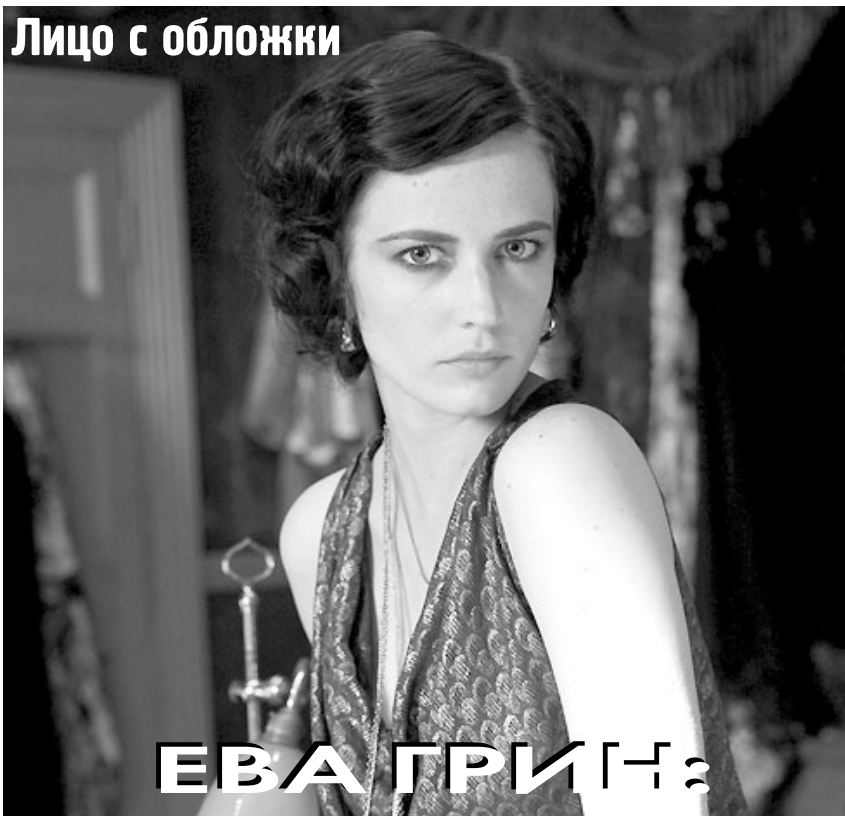
вать развитие рака кожи. Обязательно использование средств от ультрафиолета с высоким фактором защиты.

5. Регулярно посещать онколога, особенно, если есть наследственная предрасположенность к заболеванию. Делайте это не реже 1 раза в год.



Отдыхай!

Статус мечтательной о вольной	Затейник конкурса																		
				Надежная твердыня	Все жители мегаполиса	Душистый мешочек в комод	Расход денег как он есть		<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Сын ссорится с родителями:</p> <p>- Мне надоело постоянно быть с вами, приходите всегда вовремя. Я хочу романтики, свободы, пива и классных девчонок! Все я ухажу! И не пытайтесь меня удержать.</p> <p>Направляется к выходу. У двери его нагоняет отец.</p> <p>- Папа, ты что не слышал? Я же сказал, чтобы вы даже не пытались меня останавливать!</p> <p>- погоди минуту, я с тобой.</p>										
	Персона выдающейся важности						Рогатые обитатели подворья												
				Самая глинная река мира		Насекомое из стаи вредителей													
	Бред с ролью в триллере "Семь"	Кукольная магия "по-черному"	Жердочка для болтливых кур																
	Судно, ловящее салаку	То, что особо интересует прокурора					Легенда среди теноров Италии												
							Сырье для елочных шаров			1	"Хребет Евразии"								
	Столица, знаменитая сигарами			Педагогика солдафона	Целиноград на новый лад														Город-университет на Темзе
								Реакция чиновника на запрос	Один из "отцов" Бенгера										
	Дополнение к факту		Зола, ставшая гранулами		Антон, придумавший Раневскую														Упражнение у балетного станка
Дорога, наезженная ямщиком	Улица с театром Ю. Любимова																		
						2													
	Ее бросают, вырвав чеку		Северная "сестра трески"		Джулия с широкой улыбкой														Крен по сути
										Босс казаков									
	Кроткий характер скрольницы			Примитивный выключатель	Золотое одеяние иконы			На нем лежит "нагуливающий" жирок			Ящики или пакеты								
				Сорт белого столового вина															
																			
				Сериал "... и порядок"															
Сумма, что вернул кассир								Открыл силу всемирного тяготения											
																			Родилась вперед Емели 



«НЕ ХОЧУ ВНОВЬ ПОПАСТЬСЯ НА КРЮЧОК ЛЮБВИ»

Она, что называется, *femme fatale* — настоящая роковая женщина. Ее имя всегда было связано с запретным плодом, греховным и желанным. Удивительно, как четко и тонко Ева Грин передает этот узнаваемый, нервный, драматический женский образ — при этом совершенно не скрывая, что в жизни она бесконечно далека от него.

— Ева, невозможно не похвалить ваш последний проект. «Страшные сказки», сериал, где вы играете медиума, — очевидно, новый для вас формат?

— О боже! Я не видела себя в этом сериале, да и вообще, стараюсь не разглядывать себя в кадре. Мне кажется, это какой-то негативный нарциссизм. Некоторые актеры умеют следить за своими ролями и проводить работу над ошибками. Я же, увы, этого не могу.

— Судя по тому, как вы выглядите, вы тщательно следите за своим имиджем. Готические наряды, викторианская эстетика... Ваше трепетное отношение к собственному стилю нельзя назвать нарциссизмом?

— Не поверите, но я почти всегда равнодушна к тому, что на мне надето. Пожалуй, страсть я питаю только к темному цвету. А что там будет черного или темно-синего — блуза, рубашка, брюки, платье, водолазка... — мне все равно. Иногда я использую наряды как своеобразный барьер, защиту от людей. Чем больше слоев на мне — тем лучше.

— Вы же наверняка знаете, что

в Голливуде вас чуть ли не всерьез называют ведьмой? Как раз из-за вашей приверженности к темным тонам.

— Конечно, я знаю о такой своей славе. (Вздыхает.) Это забавно. Ну, то есть иногда я представляюсь журналистам: «Ева, вампир», — и у них натурально округляются глаза, они с недоверием смотрят на меня и нервно ухмыляются. Могу предположить, что некоторые начинают опасаться меня всерьез. Мне постоянно намекают, что я пугаю людей, — но чем?

— Быть может, дело в ваших своеобразных ролях? Ведь в вашей копилке действительно много колдовских образов — те же «Страшные сказки» или новая картина Тима Бертона «Дом странных детей мисс Перегрин».

— Да, так повелось: я играю либо колдуний, либо воительниц, либо роковых стерж, которые рушат жизни мужчин. Ирония судьбы в том, что в реальности я боюсь и стесняюсь всего и всех. Вы же видите, что я даю интервью без макияжа, в простой одежде — никаких кружев, никакого бархата, многослойных

юбок. С помощью красок и одежды удобно прятаться, но на самом деле я обычная робкая мышка с кучей комплексов и опасений. Так что роли, безусловно, помогают мне прикинуть, каково это — быть сексуальной, отчаянной, соблазнительной и бесстрашной.

— Для робкой и забитой вы довольно охотно оголяетесь перед камерой...

— Во-первых, это всего лишь игра. А во-вторых, что криминального, безобразного, аморального в женской наготы?

— Расскажите про свой первый опыт в кадре. Все-таки начинать карьеру у Бертолуччи, в такой откровенной картине... Вы были уверены, что справитесь?

— О, главное, что во мне был уверен режиссер. Его не смутило, что мой актерский опыт заключался лишь в нескольких театральных постановках, я была совсем юной — двадцать один год. Бертолуччи заметил меня, просто подошел и пригласил сыграть в «Мечтателях». Все вокруг были против, особенно мои родители. Говорили, что Бернардо — монстр и тиран, причем не только на съемочной площадке. К тому же, многие вспоминали судьбу Марии Шнайдер, которая пропала с экранов после «Последнего танго в Париже».

После скандального «Танго...» ее звали исключительно на подобные провокационные роли. В итоге она оказалась в психиатрической лечебнице. Ее коллеги и друзья почему-то обвиняли Бертолуччи.

— Но вы все-таки рискнули. Как это было?

— Мы вообще не репетировали, не учили сценарий. И никакой тираннии! Бертолуччи давал нам много свободы, верил в магию момента, не давил, а лишь направлял. Он мастер любви, мастер эротики. Постоянно я пребывала в состоянии, близком к наркотическому опьянению, — так он умел нас настроить. Это было прекрасное время, безумное, смешное и совершенно невинное.

— Давайте поговорим про Бонда. Как вы согласились на это типичное голливудское кино?

— Такой же вопрос я задавала сама себе. (Смеется.) Я с юности любила Бонда — конечно, в исполнении Шона Коннери. Но никогда не представляла себя его девушкой. Согласилась, только когда поняла, что моя героиня Веспер Линд — не просто красивая картинка при идеальном герое. Она, как это ни смешно, роковая женщина, сыгравшая в судьбе Джеймса Бонда трагическую роль. Она глубокая. Но увы, все закончилось так, как я опасалась, — несмотря на беско-

нечно наслаждение, которое я получила, играя с Дэниелом Крейгом. Голливуд — все-таки ужасное место, где меня воспринимают исключительно как красотку из «007». Как будто у меня это на лбу написано, честное слово!

— **Именно роль в «Мечтателях» стала вашей визитной карточкой в Голливуде. А в итоге, вы пришли к образам, совершенно далеким от вашего дебюта. Это сознательный путь?**

— Только вчера я сидела и думала, что мне нужно исполнять больше обычных ролей. Я уже в плену типажа, вы не находите? Не хотелось бы стать актрисой, которую агенты поместили ярлыком «странная ведьма». То есть, меня действительно привлекают мистические, полные тайны персонажи, которых нужно считать, работать с ними. Это что-то, что идет изнутри. Больше всего удивлены моему амплу родители и сестра. Мама говорит мне: «Боже, почему ты этим занимаешься? Почему ты не можешь сыграть кого-то нормального?» А Джой, моя сестра, пытается посмотреть «Страшные сказки», выдала что-то вроде: «И это мой близнец?..»

— **Вы близки с семьей?**

— Настолько, что я так и не переехала в Голливуд. Моя мама живет в Париже, отказывается его покидать, — так что я тоже обустроилась в Европе, правда, в Лондоне. Пара часов — и мы снова вместе, я под маминым крылом. Она — мой ангел-хранитель, мой талисман. Мама сопровождает меня на съемках, утешает меня в печали, утирает мне слезы и дает советы. Ведь в прошлом она сама была актрисой. И если выбирать ролевую модель, то это будет она. Как профессионал я пока очень далека от ее образа, но стараюсь приблизиться к нему как могу.

— **А как складываются отношения с сестрой? Ведь известно, что у близнецов особенная, тесная связь.**

— Вы бы никогда не перепутали



В сериале «Страшные сказки»

нас с Джой. Мы очень, очень-очень разные люди — и внешне, и внутренне. Сейчас мы редко общаемся, наверное, из-за трудностей в подростковом возрасте: тогда мы постоянно ссорились, даже дрались.

— **Из-за мальчиков?**

— Ох, конечно, нет, что вы! Я была кротким ребенком, зубрила уроки, утыкалась в книги чуть что. Ни о каких мальчиках, школьных романах я и не думала. А вот Джоанна ходила на все дискотеки, которые могла найти в округе, веселилась. Сейчас, кстати, она счастливая жена итальянского графа. Воспитывает двоих детей. Неплохая жизнь, правда?

— **Тот же вопрос могу адресовать и вам. Неплохая жизнь?**

— Честно? Не знаю. Наверное, такая жизнь не для меня. Любовь изматывает, опустошает, а флиртовать я как не умела, так и не умею. Мне это кажется игрой — все это «строительство отношений». Не очень понимаю, как моя сестра, да и миллионы женщин могут изо дня в день делить себя с мужчиной. А ведь приходится делить, отдавать себя, выворачивать наизнанку — иначе зачем все это? Лучше уж быть в одиночестве, чем не по-настоящему.

— **Странно слышать такие рассуждения от молодой и привлекательной женщины. Неужели вам совершенно не хочется иметь детей, семью?**

— Хочется, но я четко себе представляю, как все это выглядит на самом деле. Первые дни, недели, месяцы влюбленности — чудесная пора. Романтика, сумасшедшие страсти, порывы... Но итог всегда один — это рутина, бесконечные придирки и ссоры. Не думаю, что смогу жить с кем-то под одной крышей. Эта перспектива меня пугает. Останусь независимой!

— **Простите, но не кажется ли вам, что эти слова — отголоски ваших былых расставаний?**

— Даже если и так. Вы знаете, действительно — все так! Но мне осточертело погружаться в людей и годами переживать разрывы. Видимо, нужно как-то менять свое отношение к мужчинам. Каждый раз ты открываешься, доверяешься, срастаешься — и в итоге остаешься наедине с собой. Так не лучше ли не пускаться в подобные авантюры? К тому же, мне сложно представить, зачем и где искать мужа. Я не люблю, так называемые светские тусовки, не веду ночной образ жизни, не могу поддерживать разговоры ни о чем, с которых обычно и начинаются все истории любви. Живу себе, как старушка-кошатница, никого не трогаю. И зна-



Актер Мартин Чокаш, с которым Ева встречалась несколько лет, разбил ей сердце. После этого романа она старается не попадаться на «Крючок любви»

ете что? Начала получать истинное удовольствие от такого образа жизни. Мое меня найдет, даже если я из дома буду выходить только в магазины...

— **О чем вы мечтаете сейчас?**

— Стать преподавателем французского языка в тихом пригороде Лондона. Поехать в норвежскую глубинку и открыть свою пекарню. Вернуться на сцену. Но это так, из области фантастики.

— **Почему?**

— Сцена пугает меня даже больше, чем кадр. Каждый раз, когда мне предстояло выходить на публику, у меня начинались желудочные спазмы, я обливалась потом, чуть ли не падала в обморок. Но зато, когда ты уже на сцене — получаешь такое невероятное количество энергии, сил, что этого хватает очень надолго. Словом, нужно пройти через пытку, чтобы достать свою дозу адреналина и эндорфина.

— **Ева, признайтесь — неужели вы перестали верить в любовь? Ведь судя по вашим ответам, это так.**

— Ни в коем случае! Я верю в нее, как дети верят в чудо, в Санта-Клауса, в единорогов. Вам может показаться, что это бред, ведь все мы знаем, что нет ни Клауса, ни единорога. А вдруг? Знаете, есть такая сказка, про рыбку, которая не верила в людей — просто потому, что за всю свою жизнь не встретила ни одного человека. Она хвалилась всем и каждому своей неверой. Вы можете представить себе, чем это закончилось? Конечно, в один прекрасный день ее выловил тот самый человек, в которого она не верила. Мне бы не хотелось попасться на крючок любви в очередной раз. Так что, я предпочитаю верить, но держаться подальше.



5 ПРИЧИН НЕ ТОРОПИТЬСЯ С РАЗВОДОМ

Семейная жизнь больше не радует вас, и вы хотите подать на развод? Не спешите с выводами. В большинстве случаев кризис можно преодолеть.

Практически у любой пары супругов рано или поздно в жизни наступает период, когда над семьей нависает страшное слово «развод». В такие моменты кажется, что это единственный выход из тупика, в который зашли отношения. Но счастливые гармоничные пары, которые удивляют многих, просто не стали торопиться с разводом и смогли преодолеть семейные трудности.

1. ПЕРЕЛОМНЫЕ МОМЕНТЫ

В жизни каждой семьи есть кризисные моменты. Это первый год совместной жизни, так называемая «притирка», когда приходится считаться с желаниями и привычками другого, закрывать глаза на мелочи. Следующий опасный период - три года брака. В это время социальные роли супругов меняются. Мужчина становится добытчиком и кормильцем, а женщина уходит в декретный отпуск. Взаимных упреков практически никому не удастся избежать. Но самой драматической для семьи оказывается отметка в семь лет - время, когда вчерашние влюбленные становятся друг другу практически родственниками, а страсть неумолимо угасает. Если ваш развод напрашивается в один из этих периодов, то не стоит торопиться. Кризис - явление временное, и если подойти к ситуации осознанно, разобраться, что происходит сейчас, то отноше-

ния можно спасти.

2. НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

Часто, подавая на развод, женщина озвучивает единственный аргумент: «Я несчастлива». Трудно осознать, что причина несчастья может быть следствием собственных глубоких психологических проблем. Когда вы не удовлетворены жизнью, раздражает все. Муж кажется причиной ваших бед. Здесь очень важно остановиться и вспомнить предыдущие события жизни. Что за последние годы могло повлиять на ваш эмоциональный фон? Бытовые проблемы? Стрессовая работа? Проблемы со здоровьем? Возможно, у вас хроническая усталость, и пришло время отдохнуть. Если дело в вас, то пустота внутри не исчезнет после развода. Может быть, наоборот, муж окажется не причиной несчастья, а сможет поддержать вас на пути к возрождению себя.

3. ОТКАЗ ОТ ИЛЛЮЗИЙ

В фильмах про любовь в большинстве случаев хеппи-энд - это свадьба. Все испытания были до, а после наступает райская жизнь. Поэтому первое столкновение реальности с фантазиями о совместной жизни вызывает чувство обманутости. Можно скоро развестись, найти другого, пережить свежий всплеск эмо-

ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ ВАЖНОЕ

Если вам сообщили важную информацию, но у вас под рукой нет бумажки, чтобы записать ее, попробуйте воспользоваться ассоциациями. К примеру, вас просят завтра зайти в кабинет №90. Самое время вспомнить, что в детстве вы жили в квартире как раз под этим номером!

ций и отыграть новую свадьбу. Но сценарий брака, увы, будет таким же. Преодолевая соблазн все с легкостью разрушить и выработывая совместный план по спасению брака, вы сближаетесь и выводите отношения на новый уровень. Отказаться от иллюзорных ожиданий и начать вкладывать усилия в построение отношений - вот то, что вам нужно.

4. СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Согласно исследованиям психологов, супружеская измена, в подавляющем большинстве случаев, не умышленный разрушительный поступок одного из пары, а симптом личной проблемы или проблем в отношениях с любимым человеком. Иногда это единственный способ достучаться до второй половинки. И если не бежать от боли, а честно разобраться в причинах, приведших к этой ситуации, брак можно сохранить и после измены. Молча глотать обиду нельзя. Сохранить не формальный, а реальный брак можно, только если искренне обсуждать этот вопрос. Идеальный вариант - пройти семейную терапию у психолога, чтобы найти ту точку, после которой что-то пошло не так.

Если вы оба желаете сохранить семью и у вас есть дети, которым будет плохо от развода мамы и папы, то это важные аргументы не торопиться с разводом.

5. РАЗНЫЕ ФАЗЫ ЛЮБВИ

Для супругов со стажем очевидно, что одержимость друг другом на первом году жизни не имеет ничего общего с глубокой привязанностью спустя десятилетия. Одно дело, когда брак изначально строился без любви. И совсем другая история, когда в браке поэтапно сменяют друг друга разные фазы любви. За годы, проведенные вместе, пара переживает все: и головокружительную влюбленность, и страстную одержимость друг другом, и нежную спокойную привязанность, и дружеское участие, и глубокое прорастание друг в друга. Когда фазы любви меняются, кому-то из супругов может показаться, что любовь ушла, но это не так. Чувства претерпели естественные изменения, и в новом варианте любви есть свои плюсы.

Осознайте, что любовь - это не только адреналин, а значит, есть смысл сохранять семью.

Когда я принимала предложение руки и сердца от Димы, уже знала, что с его матерью ладить будет трудно. Нина Павловна невзлюбила меня с первого взгляда, это была такая отчетливая неприязнь, которую невозможно не заметить.

После свадьбы мы стали жить с родителями мужа. Я предлагала снять квартиру, но Дима уговорил меня не тратить деньги напрасно, а лучше копить на первый взнос по ипотеке. Это было разумно, поэтому я согласилась. Для начала я решила переделать нашу комнату по своему вкусу - переклеить обои, повесить новые шторы и переставить мебель.

- Вот обзаведешься своим жильем, там и будешь хозяйничать, - заявила Нина Павловна, когда узнала о моих планах.

И мне пришлось смириться. Конечно, я могла бы поспорить, но Дима очень просил потерпеть, и я не стала огорчать любимого мужа. Я надеялась, что сумею подружиться со свекровью, ведь мы с ней любим одного мужчину. Но эта любовь не объединила нас, а, наоборот, поставила по разные стороны баррикад.

Любое мое действие подвергалось резкой критике, причем обязательно в присутствии Димы, чтобы он понял, что выбрал в жены недостойную особу. Нина Павловна буквально ходила за мной по пятам и контролировала, как я вытираю пыль с Диминого компьютера, чем стираю его рубашки, что собираюсь готовить на ужин. Ей необходимо было знать, во сколько я встала утром, куда собралась, зачем так ярко нарядилась, почему задержалась после работы... Я плакала от обиды, иногда жаловалась мужу, но в ответ слышала только: «Потерпи, она не со зла!»

Наконец, спустя два года, у нас получилось купить квартиру в ипотеку. Я была на седьмом небе от счастья и наивно полагала, что теперь-то избавлюсь от постоянного контроля свекрови-коменданта. Мы даже не стали ждать окончания ремонта, собрались и быстро переехали. Но я не учла, что у Нины Павловны «случайно» остался третий комплект ключей от нашей квартиры, и после переезда мало что изменилось. Свекровь приходила к нам без предупреждения и вела себя так, словно она здесь хозяйка. Бесцеремонно шарила по углам в поисках пыли, проверяла шкафы, переставляла посуду, перестилала нашу постель. Даже выбрасывала еду из холодильника, если считала ее вредной для здоровья сына. Когда я попыталась протестовать, Нина Павловна заявила, что стара-



ЗАМУЖЕМ ЗА СВЕКРОВЬЮ

Выходя замуж, женщина всегда надеется, что обретет счастье с любимым мужчиной. Правда, иногда приходится делить это счастье на троих: он, она и его мама...

ется для нашей же пользы и что я неблагодарная невестка, которая не ценит заботу близких людей. И тогда я поняла, что одной мне не справиться, нужна помощь мужа.

- Дим, я думала, что вышла замуж за тебя, - сказала я ему. - А на самом деле - за твою маму. Придумай что-нибудь, иначе я сойду с ума.

Муж согласился, что мама бывает иногда навязчивой, но это же мама! Не выгонять же ее из дома.

- Попроси ее хотя бы предупредить о визитах!

- А вдруг она обидится?

- А вдруг я обижусь?

Можно было закатить истерику, потребовать от мужа решительных действий, но я не стала этого делать. Я очень любила Диму и не хотела портить наши отношения скандалами. К тому же, я всегда помнила, что именно эта женщина родила такого замечательного сына и что нельзя принуждать его воевать с мамой. Вместо этого я решила пойти на хитрость - «потеряла» свой комплект ключей, купила новые замки и пригласила слесаря. Мастер поменял замки, а я надежно спрятала третий комплект ключей.

Разумеется, Дима сразу раскусил мою уловку, но не упрекнул, а даже обрадовался, что я сама на-

шла выход из щекотливой ситуации. Свекровь тоже догадалась, что это моих рук дело, и страшно обиделась, когда не получила новые ключи. Дима не знал, где лежит запасной комплект, а у меня просить было бесполезно - на этот раз я твердо решила до конца отстаивать свое право на счастливую семейную жизнь.

Нина Павловна не появлялась у нас целый месяц, и я наслаждалась покоем и свободой. Дима немного переживал из-за ссоры с матерью, но считал, что некоторое охлаждение в отношениях пойдет на пользу. Я была с ним согласна - родители должны жить своей жизнью, а не жизнью детей. Выждав некоторое время, я сама позвонила Нине Павловне и пригласила на пирог с ягодами. С этого дня наши взаимоотношения стали налаживаться. Свекровь все еще сердилась на меня и держалась подчеркнуто холодно, но я старалась не замечать этого - при встречах всегда мило улыбалась и поддерживала светскую беседу. А когда я забеременела, свекровь окончательно забыла свои обиды и впервые обняла меня, даже дочкой назвала. В тот момент я подумала: а какая свекровь получится из меня?

Светлана Ш.



АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ И ИРИНА СТАРШЕНБАУМ

О СВОЕЙ ЛЮБВИ: “ТАКОЕ БЫВАЕТ ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ...”

В начале 2017 года на экраны выйдет новый фильм Федора Бондарчука “Притяжение”. Название оказалось пророческим для исполнителей главных ролей - Александра Петрова и Ирины Старшенбаум. Дуэт Саши и Иры так сложен, что уже и не дуэт вовсе: эти двое кажутся одним неделимым целым. Впрочем, разве в любви бывает по-другому? Просто бывает, что нет любви.

- Мы не можем сейчас говорить с вами ни о содержании фильма, ни о ваших героях. Пока это тайна. Известно только то, что на Москву опускается летающая тарелка и начинается конец света. То есть, сюжет фантастический?

А. - Только оболочка фантастическая. А кино — о людях, попавших в экстремальные обстоятельства, об их взаимоотношениях, о личном выборе. У каждого персонажа пограничное состояние практически в каждой сцене. И это то, что раскрывает характеры на сто процентов!

- Как вы попали в это кино? Кас-тинг проходили?

А. - Конечно, как и все. Одни пробы, вторые, третьи. Но знакомство с Федором Сергеевичем произошло гораздо раньше. И у меня возникло ощущение, что он ко мне присматривается, пристально наблюдает. Когда мы где-то пересекались, я это чувствовал.

И. - А мне позвонила мой агент: “Тебе

надо срочно записать видеопробы, на свой телефон, к Федору Сергеевичу Бондарчуку, я тебе вышлю сцены”. Я ехала в метро. “Ты что, смеешься, что ли? Пробы? На телефон? К Бондарчуку?” Я приехала домой, ко мне пришли друзья, и мы начали импровизировать, дурачиться и записали пробы. А когда я встретила впервые с Бондарчуком, то с первой же секунды поняла, что это абсолютно мой человек, мой режиссер, и пришло такое чувство, что если он не утвердит меня, то я буду сидеть у него на пороге и просить: “Может быть, еще попробуем? Может быть, еще что-нибудь сделаем?” С большим трепетом ждала решения и понимала, что именно с этим режиссером возник какой-то контакт, химия, и это на дороге не валяется, не часто такое бывает между людьми.

- Физические нагрузки сильные были?

А. - Да никто их не замечал! Мы могли по 12 часов пахать, горы сворачивать! У

нас с Ирой была сцена: октябрь, холодно, съемочная группа в куртках, в шапках — а она в одном нижнем белье, я по пояс голый и нас поливают водой из брандспойта, которая, естественно, не теплая. Ужасно трудная сцена, физически трудная, но мы вспоминаем ее — и слезы наворачиваются, потому что какое-то невероятное ощущение космоса, удовольствия! А все делалось без каскадеров, без дублеров. Я до сих пор вижу Иру, которая просто помирает на моих руках, хотя я понимаю по ней, что холода она не чувствует, а кайфует. Вот такое фанатство от профессии, так все были заряжены на это кино — и молодые ребята, и “тяжелая артиллерия”: Олег Меньшиков, Сергей Гармаш.

- У ваших с Ирой героев романтическая история, верно? Как случилось, что персонажи вышли в жизнь?

А. - Это не персонажи вышли в жизнь. По-другому все сложилось. Знаете, я часто ориентируюсь на слова своего мастера в ГИТИСе Леонида Ефимовича Хейфеца, который в ответ на вопрос, как он выбирает учеников из тысяч людей, пришедших на конкурс, говорит: “Открывается дверь в аудиторию, заходит человек, и я сразу понимаю, будет он у меня учиться или нет”. У нас с Ирой то же самое. Наша первая встреча произошла, когда она снималась на площадке фильма “Крыша мира”, а я в “Полицейском с Рублевки”, во вторых сезонах этих сериалов мы сейчас и дальше снимаемся.

И. - Да, у нас площадки были в пяти метрах друг от друга. Случайно. В центре Москвы стояли.

А. - Тогда уже мы оба были утверждены в “Притяжение”. А я безумно любопытный человек и, естественно, открыл ее профиль в Интернете, фотографии нашел. Думаю: “Странный выбор у Бондарчука. Какая-то девочка. Не знаю ее, эту девочку... Ну Федору Сергеевичу виднее”. И забыл об этой истории. А тут приезжаю на смену “Полицейского” и вижу — какой-то чужой “караван” стоит, говорят, “Крыша мира” приехала. И вот из соседнего с моим актерского вагончика вдруг выходит такая... Девочка с сигареткой, с кофе, в халате, улыбается... У нее есть черта, у Иры, — она разбрызгивает свет вокруг себя. Я ей всегда говорю: “У тебя, конечно, света много, но ты экономь”, потому что она его отдает киловаттами — людям, природе, животным, всем-всем. Просто выходит солнце и озаряет все вокруг. А в первую встречу это было дерзкое такое солнце — ведь она уже утверждена к Бондарчуку и снимается в сериале в главной роли! И Ира что-то мне крикнула...

И. - Я смотрю — кто это? Тот Саша Петров, про которого все говорят? Все еще влюбляются в него, бред какой-то! Я подошла и говорю: “Привет, мы с тобой будем сниматься вместе у Федора Сергеевича”. Он: “Да-да, ага...” Я: “Ну ладно, пока, я сниматься пошла!”

А. - Короткий разговор, улыбнулись друг другу. Но в этот момент что-то щелкнуло, ты еще не понимаешь и не можешь объяснить, что происходит, но ясно

это чувствуешь — ба-бах! Вечером я снова открыл профиль Ирины Старшенбаум в соцсети, уже по-другому посмотрел на нее и сам себе сказал: “Интересно”. Внутреннее чутье подсказывало, что такого со мной еще не было. И страшно, и весело, и необычно становится — это ощущение, которое невозможно описать...

И. - У меня по-другому. Я тогда настроилась исключительно на работу. В какой-то момент захлопнула дверь, за которой осталась мечта о любви, об отношениях. Только профессия — все остальное для меня было неважно. И именно тогда, когда я отвернулась от этого, оно пришло. Вселенная над нами смеется... Когда мы начали работать вместе и я узнала Сашу ближе, я увидела в нем невероятную внутреннюю силу, мужественность, такие редкие, особенно в этом возрасте. И взгляд у него особенный — правильный, внимательный, сосредоточенный. Я подумала: “Вау, классно, хорошо!” Мне было даже страшновато поначалу с ним сниматься — из-за его харизмы, энергии, обаяния, которыми он всех покоряет абсолютно. Я очень долго это отталкивала, пыталась забыть от, наверно, неизбежного.

А. - Что это будет за кино и как сильно повлияет вообще на мою жизнь, мне стало понятно, когда я зашел перед первой сменой в свой вагончик. Посидеть, просто помолчать. И смотрю — на стене бабочка, и вдруг она начинает летать. Это было начало октября, когда бабочек уже быть не может. А она есть, и я за ней наблюдаю, смотрю на нее, а она летает, летает, летает. И тогда я понял, что все будет хорошо.

- Вы оба люди с очень сильными и независимыми характерами, с сильной энергетикой. И, наверно, оба невольно стремитесь к доминированию. Это не пугало вас в начале отношений?

А. - Мне кажется, тут два варианта развития событий. Либо эти две энергии друг друга примут и объединятся, либо они оттолкнутся друг от друга. В нашем случае они, энергии, поговорили друг с другом сами и поняли, что круто быть вместе. Как по отдельности — о’кей, все понятно. А если вместе их представить — какая может сила возникнуть?! (Смеется.) И получилось то, что получилось. А дальше — как снежный ком! Есть

вещи, которые человек контролировать не может, ну никак. Невозможно контролировать любовь, то, что у тебя происходит в самом сердце. Оно независимо от тебя существует. И ни один гениальный философ не смог и никогда не сможет этого объяснить. И мы тоже не можем, да и зачем? Но если говорить про кино, то наши совместные сцены с Ирой...

И. - ...они не должны были быть такими. Федор Сергеевич смеялся над нами: “Вы все испортили! Ты не должна была его любить! Зачем вы это сделали? Хотите фильм запороть?” Мы даже искали выход из этого положения.

А. - Жаль, подробностей нельзя раскрывать, но, поверьте, в результате все получилось даже лучше! И народ на площадке ходил с такими вот глазами и говорил: “Блин, а как же круто вышло!”

- Вам свойственно представлять будущую жизнь, планировать или загадывать что-то?

И. - Конечно. Все очень хорошо будет!

А. - Знаете, я никогда не задумывался по поводу семьи. До знакомства с Ириной думал, что есть любимое дело, это главное, а остальное само собой как-то сложится. А сейчас понимаю, что хочу семью, детей, домик в Подмосковье, садик-огородик. Как в песне у Гуфа. И еще понял, что такое бывает один раз в жизни, когда видишь все ясно и прозрачно — вот ты встретил своего человека и ты хочешь с этим человеком идти смело дальше, не оглядываясь назад, по правильной дороге, и все складывается так, как надо. Самое непростое и самое главное — быть честным с собой, и в профессии, и, как это ни странно прозвучит, в личной жизни. Быть честным с собой.

- Ира, вы понимаете, как вам повезло?

И. - А вы понимаете, как ему повезло? (Смеется.) На самом деле, конечно, я все-все понимаю. До встречи с Сашей я убежала от всего, что происходило в моей личной жизни. Была такой “сбежавшей невестой”. Всегда казалось, что что-то не так. Вроде и нормально, но не так. Интуиция у меня очень сильно развита — это, наверно, единственное, что ведет меня по жизни. И когда появился Саша, я всем своим существом почувствовала — вот это всё. Такого совпадения не может быть, но оно есть. Мы как-то вместе снимались в коротком метре у одного испанского режиссера и сидели

на лестнице в подъезде, ждали, когда квартиру подготовят к съемкам. И я говорю: “Ну чего, когда свадьба-то у нас?” Саша отвечает: “Ты что, хочешь за меня замуж?” — “Ну конечно!” Вот такие разговоры были обычны и нормальны. И вроде все легко, в шутку, несерьезно с обеих сторон, а внутри — все всерьез.

- Саша, вас называют актером-неврастеником. И даже сравнивают с гениальным Олегом Борисовым. Лестное сравнение. На сцене вы и Гамлет, и Лопухин. А еще есть поэтические вечера, где вы читаете Маяковского просто на разрыв аорты. Но в жизни, похоже, вы совсем не рефлекслирующий и сцену оставляете сцене?

И. - Можно я отвечу? После того как я впервые посмотрела “Вишневый сад” с Сашей, подумала: “Это вообще невыносимый в жизни человек!” Тогда мы еще не встречались. А сейчас я понимаю, что более нормального мужчины, настоящего, и быть не может. И когда у меня случаются закидоны, он посмотрит так с юмором и скажет: “Если что, я в соседней комнате”. Он никогда не вступает ни в какие конфликты, гасит разногласия. У него все просто: “Ну это же женщина, о’кей”. Если бы я этого не видела, не поверила бы! Ведь творческие личности и в жизни любят поиграть. С Сашей, к счастью большому, этого не происходит.

А. - У меня всегда было ощущение, что профессия — это профессия, и это очень здорово, а в жизни ты должен быть человеком, просто человеком. Вовремя выходить из образа и не грузить окружающих своим невероятным внутренним миром. Я всегда привожу в пример Ди Каприо. У него огромное количество денег, слава невероятная, его любит весь мир, офигенные роли, в которых он разный — всегда. Он может позволить себе, кажется, все что угодно, и ему простят. А он занимается тем, что пытается помочь Земле бороться с изменениями климата. Он отдает свои деньги, свои силы, объединяет людей для спасения планеты. Просто вдуматься в это! У меня мурашки начинают бегать. И, конечно, ты равняешься на таких людей и думаешь — вот это ни хрена себе цель и задача! Вот это ни хрена себе мечта! И понимаешь, что тебе есть куда идти, к чему стремиться. Ты имеешь на это полное право. И дойдешь, если будешь мечтать и работать. У нас с Ириной совпали в этом вопросе и планы, и предпочтения, и цели. Мы засиживаемся до поздней ночи, всё разговариваем, разговариваем, а с утра вставать рано, не высыпаемся. Но какое замечательное чувство возникает, что ты постоянно не наговариваешься с человеком. Ну все уже, кажется, пойдём спать. Да нет, давай еще чуть-чуть посидим. Чай поьем.

И. - А потом смотришь — 5 утра на часах. И это каждый раз неожиданно происходит.

А. - Зато сколько размышлений, какое количество сил, энергии! Две чашки кофе — и ты в порядке. Да что там! Нам по-прежнему 16 лет, поэтому, мне кажется, мы можем себе позволить такие вещи. (Смеется.)



ВЕНИК – ПОСОБНИК КОЛДОВСТВА

«У меня салон красоты. Ни для кого не секрет, что сейчас в каждом квартале по несколько салонов. И конкуренция весьма жесткая. Каждый клиент на счету. Несколько лет назад я была у вас на приеме, вы мне тогда очень помогли и в бизнесе и со здоровьем. Я вот, что хочу вам рассказать. Несколько месяцев назад в салон пришла женщина, в пакете у нее был веник. Она села в ожидании своей очереди, и вдруг достала из пакета веник и поставила его около себя. И не просто так, а на ручку. Помня ваши советы, я сразу же взяла этот веник и вынесла его из салона, под протестующие вопли этой клиентки. Следом за веником, я выставила и эту клиентку. И не зря. Через пару дней я ее увидела в компании хозяйки другого салона красоты из нашего района. Как видно с помощью веника та клиентка хотела провести в моем салоне какой-то ритуал, чтобы забрать мою прибыль и удачу. Возможно ли такое. Мари Т. г.Тбилиси»

«Перед Новым Годом, ко мне позвонила соседка. Я ей открыла дверь и она зашла, неся в руках новый веник. Она, как бы невзначай, поставила этот веник в прихожей и прошла за мной на кухню. Я сначала не поняла и не предприняла мер. Сейчас у меня пошел обвал проблем. Возможно, что моя соседка навела на меня с помощью веника порчу. Манана Т.»

«Уже несколько лет, я обращаю внимание на то, на улицах мне часто попадаются старые веники. Они, в основном, валяются на проезжей части. В чем дело. Может это кто-то проводит какой-то магический ритуал. Я слышала, что веник используют в магических ритуалах. Правда ли это. Карина А.»

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ. В старину считалось, что подметать возле чужого двора – это воровство везения и удачи. И сегодня присмотритесь к своим соседям. Чтобы забрать чужую удачу с помощью ве-



ника не нужно быть магом и совершать сложные ритуалы. Достаточно во время уборки на площадке подметать под дверь благополучных соседей себе на совок и приговаривать специальный заговор. А мусор выбросить в свое мусорное ведро, чтобы он «переночевал» в квартире. Аналогично, можно наблюдать, как соседи метут мусор от своей двери к чужой что-то бубня. Так избавляются от болезней и проблем бубня себе под нос определенные заклятия. Никогда не находили у себя под входной дверью или под ковриком чужой мусор? Такой мусор не берут руками, его аккуратно собирают (можно листами бумаги), выносят и сжигают, щепча специальные заговоры, чтобы избавиться от негатива и неудач. Если вам таким образом навредили соседи или просто пошла череда неудач и безденежья, исправить положение тоже поможет веник. Нужно купить новый веник на убывающей луне и обмести им квартиру. Обметать нужно от самого удаленного угла к выходу, приговаривая также специальные заговоры. Мусор в этот же день выносят и сжигают (лучше сечь, а не просто выбросить), а веник бросают на пешем перекрестке, уходя не оглядываясь. Поэтому никогда, когда видите выброшенный веник, не

прикасайтесь к нему и не перешагивайте. Ну, а если это вам не помогло и проблемы множаться, то срочно приходите. И я вам непременно помогу.

«Уважаемая госпожа Ольга. Я несколько месяцев назад посетила гадалку, так как у меня начала рушиться моя жизнь, и я стала болеть. Гадалка сказала, что на мне порча, сделанная на смерть. Она сказала, что порча сделана на мою фотографию, которую закопали на кладбище. Гадалка сказала, что она не сможет мне помочь, так как она не снимает ни порчу, ни сглаз, а только гадает. Что мне делать? Неужели мне надо найти и раскопать могилу для того, чтобы извлечь мое фото? Анна С. г. Кутаиси»

Отвечает парапсихолог Ольга Александровна. Вам повезло госпожа Анна, что вы попали к честной гадалке, она вам прямо сказала, что в ее силах, а чего она не сможет сделать. Порча, сделанная через фото, над которым предварительно черный колдун проводит магический ритуал и читает черные заговоры, закопанное на кладбище, действительно тяжелей. И, если во время эту порчу не снять, то все может закончиться очень плохо. Но я вас успокою, для того, чтобы вас избавить от этой страшной порчи вам не придется раскапывать могилы на кладби-

ще и беспокоить прах усопших. У меня, как у любых грамотных мастеров есть ритуалы, с помощью которых я смогу вам помочь – снять с вас эту напасть и заблокировать вашего врага. Все зло, причиненное вам, вернется к тому, кто породил это зло!

ДЛЯ СПРАВКИ


Парапсихолог Ольга Александровна Рудой-Библашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов, автор книги «Хранительница очага». Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее 25-я практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга проводит уникальную диагностику, не имеющую аналогов в Грузии. Диагностика проводится моментально в присутствии пациента. Наряду с оценкой здоровья, Ольга проводит кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Диагностику и лечение Ольга проводит как очно, так и по фотографии и по e-mail. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Подбор талисманов строго индивидуален.

Проводит диагностику жилых и рабочих помещений на наличие негатива и геопатогенных зон. Ольга Рудой-Библашвили ведет прием только по предварительной записи.

Парапсихолог Ольга Александровна Рудой – Библашвили ведет прием только по предварительной записи тел.: 218 -32-88, 5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88 e-mail olga.rudoi@gmail.com

Ваш любимый сканворд

Шик, показуха	Редкий олень	Кормовое растение	Верблюжье молоко	Остаток в печи	Кавказское село	Два металла в одном	Идол фаната	"Потомок" регтайма	
				Порода собак					
Автомобиль от АЗЛК	Свой человек	Крик о помощи				Выход книги	Краснота		
"Антракт" в походе				Пластика у рояля					
			...особого внимания	 <p>Головной телефон</p>					
Отсутствие порядка	Веселье	Тяжесть на душе	Декольте					Метка на животном	Незванный...
"Жигулевское"			Гладит брюки						
			Крупа из крахмала						
Начало дела	1					Напиток из сусла			
Закуска на столе		Чемоданный материал	Дикий жеребец	Столб в земле	Герой "Соляриса" Крис...	Группа "...Кристи"	Ковер без ворса	Штаны для дома	
Угрюмый парень	Вылеплен из снега	"Самолет президента", актер			"Пузырь, соломинка и..."				
				Одна из сестер Лариных			Молекула с геном	Женское пальто	
	Узконосная обзьяна	Дорожный сундук			"Розыгрыш", ...Пельш				
				Англичанка					
	Робот в боевике	Двухколесная телега			Атака уланов				

ПРОГРАММА «ТБИЛИСОБА 2016»



В этом году «Тбилисоба» будет праздноваться в 37-й раз. Предлагаем детальную программу мероприятий, которые будут проходить в разных местах столицы Грузии, на разных локациях в течение двух дней.

15 октября

Выставки:

12:00 – 19:00 Легвтахеви – Старый Тбилиси. На импровизированной сцене будут представлены уголки тех профессий, которые уже потеряли актуальность в Тбилиси — кузнецы, сапожники, водовозы.

15:00 – 16:00 Национальный дворец учащейся молодежи: фотовыставка, посвященная юбилейной годовщине дружбы Тбилиси с городами Нант и Саарбрюккенем.

Площадь Европы – Сквер толерантности: Тбилисский цветочный рынок знаменитого грузинского садовода Зураба Шеварднадзе.

Площадь Европы – Винный подъем: Дегустация, выставка и продажа грузинских вин.

Парк Рике: Дегустация, выставка и продажа грузинской сельскохозяйственной продукции и сладостей.

Мост Метехи: Выставка новых и ретро автомобилей.

Концерты классической музыки:

12:00 – 12:25 – детский оркестр

12:30 – 12:55 – детский скрипичный концерт

13:00 – 13:55 – струнный квартет

14:00 – 14:55 – квартет флейт

15:00 – 15:55 – струнный квартет «Спорцандо»

16:00 – 16:55 – девичий хор Тбилиси

17:00 – 18:00 – музыкальная программа «Дирижируй»

18:00 – 19:00 – оркестр «Georgian Brass».

«Новый Тифлис»:

12:00 – 00:00 – инсталляция «Завтра».

12:00 – 15:00 – DJ Накашидзе.

15:00 – 17:00 – хип-хоп лайв.

16:00 – 17:00 – выставка Error images.

17:00 – 19:00 – живой концерт музыканта Макса Мачаидзе.

Парк Ваке 16:00 – 17:00 – открытие парка развлечений «Шумба ленд».

Концерты:

Площадь Европы 19:00 – 20:20 – группа «Регион» 20:30 – 21:30 – группа «Франи» 21:45 – 23:15 – группа «LoudSpeakers» «Новый Тифлис»

19:00 – 21:30 – концерт группы «Young Georgian Lolitas».

Тбилисский музыкально-культурный центр имени Джансуга Кахидзе: 19:30 – 21:30 – концерт симфонической музыки «Осенний Тбилиси 2016». 21:00 – 00:00 – DJ Гио Шенгелия.

Тбилисский государственный театр оперы и балета им. З. Палиашвили 20:00 – 22:00 – представление «Дождь» испанской исполнительницы фламенко Эвы Эрбабуэна — международный фестиваль искусства GiFT имени Михаила Туманишвили.

16 октября

Награждения:

Гостинца Redisson Blu Iveria Tbilisi

17:00 – 18:00 – награждение победителей архитектурного конкурса.

Сад Ильи 21:00 – 22:00 – награждение премией «Почетные тбилисцы» 2016 года.

Мероприятия для детей:

Парк Рике 12:00 – 19:00 – веселые соревнования, компьютерные игры, детская дискотека, песчаный город, пейнтбол, борьба рыцарей.

– Площадка для регби и мини гольфа, паркур и баскетбол. – Кулинарное состязание с телеведущим Ниной Цулукидзе.

«Новый Тифлис»:

12:00 – 19:00 – театр пантомимы.

12:00 – 19:00 – уличные музыканты.

12:00 – 19:00 – шествие духового оркестра.

16:30 – 17:00 – выставка Error images.

Концерты:

Площадь Европы 12:00 – 13:30 – представление стилизованного фольклорного театра «Набади». 13:40 – 14:00 – ансамбль «Тбилиси».

14:15 – 14:00 – фольклорный ансамбль «Хареба».

15:30 – 16:15 – ансамбль «Тбилисский квартет».

16:30 – 17:30 – группы «Гио +» с новым проектом.

17:40 – 18:20 – группа «The Jetbird».

18:30 – 19:30 – концерт группы «Goofyland» «Новый Тифлис».

15:30 – 17:00 – концерт оркестра мэрии Тбилиси «Биг-бэнд».

19:00 – 20:30 – «Повествование музыкой» под аккомпанемент Дато Евгенидзе.

20:00 – 20:30 – представление труппы «Современный балет Тбилиси».

21:00 – 22:00 – «Тбилисский двор».

23:00 – 01:00 – DJ GACHA.

Майдан:

Гала-концерт «Мой город Тбилиси» — песни легендарных грузинских композиторов о Тбилиси.

Награждения:

Горсовет (сакребуло) Тбилиси 18:00 – 19:00 – награждение победителей конкурса литературы и искусства «Тбилиси 2016».

19:00 – 20:00 – награждение победителей конкурса «Заботящийся о Тбилиси».

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР ГРУЗИИ ОТКРЫЛ АЭРОДРОМ В АМБРОЛАУРИ

По информации пресс-службы правительства Грузии, пассажиром первого самолета, приземлившегося на новой полосе в Амбролаурском аэропорту был премьер-министр Грузии Георгий Квирикашвили.



Строительство полосы протяженностью 1100 метров и шириной 30 метров закончилось в беспрецедентно короткие сроки, и отныне этот аэропорт может без ограниче-

ний принимать 19-местные самолеты типа L 410, отметил премьер-министр. Задействование Амбролаурского аэропорта он назвал началом совершенно нового этапа

развития региона Рача-Лечхуми.

«Всего месяц назад, когда я посетил фермеров компании «Блауэнштайн», здесь было голое поле. Сегодня здесь аэродром, который открывает региону совершенно новые возможности. Это будут регулярные рейсы, и в Рачу можно будет прилететь в любое время года менее чем за час, а также вылететь отсюда в столицу», — заявил Квирикашвили. По информации премьера, до конца года завершится строительство нового пассажирского терминала, и в Амбролаури появится новый современный горный аэродром, соответствующий международным стандартам.

Он также рассказал о планах по дальнейшему развитию региона, его курортов, строительстве новых дорог и подчеркнул, что это не просто обещания, а план, который будет осуществлен.

В ГРУЗИЮ ПОСТУПИЛА ВАКЦИНА ОТ ГРИППА

В Грузию поступила вакцина от гриппа, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения, сообщает Национальный центр по контролю заболеваний и общественного здоровья. Прививку от гриппа можно делать в возрасте от одного года.

Сделать прививку можно практически в любом медицинском учреждении страны. В Грузию, в основном, завозят голландские и французские вакцины, стоимость которых 25 лари (более 10 долларов).

В Грузии в рамках государственной программы бесплатно прививку от гриппа могут сделать следующие группы высокого риска: лица с хроническими заболеваниями (диабет, диализ) до 18 лет, дети и пожилые люди, проживающие в приютах и их обслуживающий персонал, обслуживающий персонал приемных отделений медицинских учреждений, скорой помощи, реанимации, отделений диализа и общественных центров здоровья.

Как заявляют грузинские медики, любая вакцина, которая рекомендована ВОЗ, безопасна и апробирована.



ДЕКОРАТИВНЫЕ УРНЫ В ТБИЛИСИ

Компания, занимающаяся уборкой и облагораживанием города, придумала необычный способ приучить маленьких жителей столицы к чистоте и порядку.



В Тбилиси начали устанавливать детские декоративные урны в форме пингвинов, Микки-Маусов, дельфинов и разных животных, сообщается на странице ООО «Тбилсервисгруп» в соцсети Facebook. «Забота о чистоте начинается с детства» — лозунг проекта. Новые детские урны уже появились в парке Ваке. Работники «Тбилсервисгруп» установят новые урны поэтапно и в других парках и на детских пло-

щадках столицы, чтобы маленькие посетители с радостью подходили к разноцветным урнам и бросали туда мусор.

«Тбилсервисгруп» обязан в масштабах всей столицы очищать город от грязи и отбросов, собирать бытовые, строительные отходы, транспортировать их и перерабатывать, ухаживать за водосточными каналами, подземными переходами, фонтанами, парками и садами, уличным освещением.

Наши дети

Под лозунгом «Все лучшее – детям!» подшутятся, наверное, все родители. Но стоит ли воспринимать эти слова буквально? Действительно ли такой подход принесет пользу ребенку и взрослым? Давайте разбираться.

ТИПИЧНАЯ КАРТИНА

Виктория - редактор в журнале. Ее муж Антон - театральным режиссер. У них - поздние, долгожданные дети.

«Мы живем с вечным чувством вины, - говорит Вика, - и постоянно думаем о том, как дать каждому ребенку все, что возможно. Врачи - только по личной рекомендации (в обычной поликлинике не лечат, а калечат). Одежда - исключительно европейских брендов. Продукты - строго фермерские или с собственного огорода. В обычных магазинах покупаем только сладости: мы с мужем считаем, что маленьких нужно радовать «чем-то вкусненьким». Бассейн, рисование, вокал, танцы, шахматы, английский, лекции в музеях - стараемся сделать все, чтобы дети развивались гармонично. При этом наши личные интересы теперь существуют только в фантазиях. Мы с мужем перестали ходить в рестораны, не покупаем новых вещей, стол лет не были вдвоем в отпуске. Даже еду себе не готовим - доедаем детские каши и котлеты. Жизнь и настроение полностью подчинены ИМ». Психологи сказали бы, что в семье наших героев процветает детоцентризм. Стиль воспитания, при котором интересы ребенка считаются высшей ценностью, а сам он становится для родителей и бабушек с дедушками центром вселенной. Таких семей с каждым годом становится все больше: психологи бьют тревогу, да и папы с мамами, как мы видим, не очень довольны своей жизнью.



Людмила Петрановская, семейный психолог: «Чувство собственной некомпетентности и неспособности правильно воспитывать детей посещает родителей очень часто»

СМЕНА РОЛЕЙ

Первыми жертвами детоцентризма становятся, конечно же, родители.



ЦЕНТР МИРА

«Когда потребности ребенка воспринимаются как абсолют, мама с папой начинают соревноваться в силе любви к нему, - рассказывает психолог Мария Дубинина. - И семейная жизнь незаметно превращается в служение одному господину, и между двумя «слугами» неизбежно возникают конфликты. Папа с мамой перестают строить собственные отношения и отдаляются друг от друга». Но даже, если в семье царят мир и близость, вечные поиски лучшего для собственного чада изматывают взрослых. Психолог Людмила Петрановская в своей книге «Если с ребенком трудно» пишет: «Никогда еще родители не чувствовали себя такими беспомощными и виноватыми. Никогда так не старались, не обращались так часто к специалистам - и все равно оставались неудачниками в собственных глазах. Окружающий мир продолжает давить на большое место, полки книжных магазинов бьют по нервам названиями вроде «После трех уже поздно», и мы - а куда деваться? - торопимся купить, прочесть и применить. «А вдруг я уже все, опоздал? Все пропало, мой малыш обречен быть неудачником...» ...Чувство собственной некомпетентности, неспособности правильно воспитывать детей и общей негодности посещает родителей очень часто». А теперь представьте, что чув-

ствуют дети, вокруг которых бесконечно прыгают нервные измученные папа с мамой, остро ощущающие свою непригодность. Ребенок смотрит на эти танцы с бубнами и думает: «Раз мама с папой так несчастны, значит, все на самом деле очень плохо».

ИДИ ЗА МНОЙ

Для гармоничного развития детям в первую очередь необходимы спокойные родители, которые уверенно берут на себя функции ведущего.

В детоцентричной семье все происходит ровно наоборот: здесь именно ребенок, сам того не желая, задает тональность отношениям. При этом нервная система малыша испытывает чудовищные перегрузки - она попросту не готова к таким испытаниям. В результате, годам к 18 измученный стрессом ребенок впадает в глубокую апатию, прочно укладывается на диван и на все попытки родителей «воскресить его к жизни» отвечает что-то вроде: «Отвалите, а?» И тут уж папа с мамой точно ощущают себя проигравшими. Для того, чтобы избежать детоцентризма, достаточно довериться законам природы. Львята всегда следуют за львицей, утята за уткой, щенки за собакой... Так происходит потому, что у взрослых зверей есть опыт, позволяющий им вести за собой детенышей и обере-

Никогда не забывайте о том, что «мама с папой тоже люди»

гать их от любых опасностей. У малышей же таких знаний нет. И физически, и психологически они пока еще не готовы отвечать за свою жизнь. У людей, как вы понимаете, все то же самое: ребенок чувствует себя комфортно, только следуя за родителями, а не наоборот. И, если взрослые предоставят ему такую возможность, он непременно ею воспользуется. Это и есть то «лучшее», что мы можем и должны предлагать своим детям.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Не попасть в ловушку детоцентризма несложно: достаточно всегда помнить о том, что «мама с папой тоже люди»

Будьте главным. Дети должны понимать, что именно родители регламентируют жизнь, и в этом смысле слова «да», «можно», «нет» и «нельзя» - ваши большие помощники (главное - не злоупотреблять ни тем ни другим).

Не забывайте о партнере. Малыш не должен быть единственным источником счастья. У вас есть собственные отношения друг с другом, которые важны ничуть не меньше. Будет здорово, если ребенок это поймет.

Будьте эгоистами. Детей нужно готовить к самостоятельной жизни. Но, если вы будете предупреждать каждое желание ребенка и отказываться от своих, он вырастет в святой уверенности, что именно так и устроен мир. Пусть учится заботиться о себе, а ваша задача - поддать ему пример.

Устанавливайте четкие границы. В жизни ребенка должны быть неизменные правила: временные (обед, ужин), пространственные (дома можно одно, в гостях другое) и этические (не давать свою игрушку можно, отбирать чужую нельзя). Отсутствие границ или их переменчивость повышают тревожность малыша и рождают в нем неуверенность.

Не растите его в мире иллюзий. Ребенку нужно и важно сталкиваться с реальным миром и понимать, что он не является его центром. Иначе малыш просто не научится адекватно чувствовать себя в социуме и выстраивать отношения с другими людьми.

Если невольно проклял человека...

Недавно в сердцах сказала близкому человеку: «Да будь ты проклят!» Знаю, виновата, погорячилась, не подумала, но как мне быть теперь? Он со мной даже разговаривать не хочет...

М. Н.

Несдержанность, к сожалению, присуща многим людям, и никуда от этого не деться. В порыве чувств можно сказать много лишнего и совершить поступки, которые в здравом уме не совершили бы. Важно признавать свои ошибки и уметь просить за них прощения.

Больше всего человек, который проклинает, вредит самому себе. Зло бумерангом ударяет по нему. Если проклятие было сказано неосознанно, сгоряча, нужно вовремя одуматься и попросить прощения у Господа Бога. Обязательно отправиться в церковь и замолить свой собственный грех. Молиться нужно усердно - прежде всего, за здоровье и благополучие человека, которого невольно прокляли. Господь милосерден, он простит прегрешение, если оно было совершено необдуманно, не со злым сердцем.

Можно ли венчаться, находясь в положении?

Мы с мужем заранее назначили дату венчания, а на днях я узнала, что беременна. Можно ли венчаться в положении?

Алина Г.



В церковных уставах не говорится ничего о том, что, будучи в положении, женщина не может выходить замуж. Она имеет право участвовать во всех таинствах церкви. Были времена, когда венчание, а не поход в загс, считалось официальным свидетельством о вступлении мужчины и женщины в законный союз. Поэтому о венчании в положении не могло быть и речи. Теперь же, венчание проходит после официальной регистрации брака, а потому будущий ребенок никак не может помешать этому таинству.

Единственное, нужно давать себе отчет в том, что венчание длится долго, надо быть физически готовой к этому. На последних месяцах беременности может быть трудно долго стоять на церемонии.



ТАЙНА ИСПОВЕДИ

Рассказывая священнику о своих грехах, я все время думаю, не поведаст ли он о них кому-то другому...

Анна Михайловна.

Священнослужитель, говоря простым языком, представляет собой посланника Господа Бога на Земле. С ним можно говорить откровенно. Он как проводник, который связывает Отца Небесного и людей. Исповедуясь священнику, мы как бы разговариваем с самим Богом, рассказываем ему о своих прегрешениях. Если доверия к священнослужителю нет, ни о какой исповеди и речи быть не может. В этом случае желательно найти батюшку, которому вы будете способны доверить самое сокровенное.

Что касается тайны исповеди, она, конечно, существует, и священники во все времена относились к ней очень серьезно. За разглашение сказанного на исповеди их мог-

ли лишить сана, однако не это останавливало людей церковных от нарушения данного правила. Нарушение тайны исповеди всегда считалось грехом, за который придется отвечать перед Богом, а это куда страшнее, чем наказания церкви.

Многие интересуются: как следует поступить священнику, если человек ему рассказывает о чем-то, что угрожает другим. Сложно ответить на этот вопрос... Священнослужитель должен приложить все усилия, чтобы отговорить исповедующегося от любых злодеяний, а сам, если это возможно, предупредить об опасности. И все равно, даже в этом случае, он не имеет права разглашать то, что было сказано ему на исповеди.

Мой ангел-хранитель

СИЛА КОЛОКОЛЬНОГО ЗВОНА

Впервые колокольный звон отозвался эхом в моем сердце четыре года назад. Я вышла из церкви, где молилась о здоровье своей дочери - ей поставили диагноз почечная недостаточность. Села на скамеечку, уже принялась плакать, и тут... динь-дон, динь-дон. Я аж замерла, таким красивым мне показался этот звук. Так и просидела молча, пока колокола не затихли.

А потом поняла: как только я слышу колокольный звон, мне становится спокойно. Взяла за правило приходить в церковь как раз тогда, когда звонарь начинает свою

работу. Теперь, бывает, даже молюсь под колокольные перезвоны, и мне кажется, так моя молитва звучит чище, яснее.

Читала, что звучащий колокол очищает энергетику человека, так что мои ощущения, которые кому-то могут показаться абсурдными, имеют под собой и научное обоснование.

Кстати, здоровье моей дочери заметно улучшилось: то ли молитвы под колокольный звон помогли, то ли просто суждено ей было пойти на поправку. Слава Богу!

Валентина Михайлова.

Проверь себя!



СТРАСТНАЯ, НЕЖНАЯ, ВЕТРЕНАЯ... КАКАЯ ВЫ?

Каждая из нас на самом деле имеет в своем характере черты литературных героинь. Только вот какие?

Узнав себя в персонажах русской классики, вы поймете, что думают о вас окружающие. Может быть, вы кажетесь знакомым доверчивой и вечным ребенком, как Лолита? Или, напротив, волевой и сильной, как героиня Булгакова?

1. Что для вас любовь?

А. Сильное, пылкое чувство, которое полностью завладевает сердцем.

Б. Ощущение, что ты больше не можешь жить без этого человека.

В. Легкое, словно ветер, ощущение счастья.

Г. Возможность всю жизнь идти рука об руку с одним человеком.

2. Опишите свой характер, нрав:

А. Страстный, безудержный, тяжелый.

Б. Спокойный и мягкий, но местами непредсказуемый.

В. Легкий, энергичный, своенравный.

Г. Романтичный, сентиментальный, терпеливый.

3. Можете ли вы простить мужчине измену?

А. Нет! Не прощу, еще и отомщу ему!

Б. Скорее всего, нет. Буду очень страдать из-за этого.

В. Пожалуй, смогу. Все мы не без греха.

Г. Не смогу... Воспитание не позволит.

4. Где бы вы хотели жить?

А. Неважно где, главное - с кем.

Б. В красивом доме или просторной квартире.

В. Квартира-студия пришлась бы мне по душе.

Г. Дом моей мечты будет находиться за городом.

5. Вы способны на жестокость?

А. Думаю, да, особенно, если меня сильно разозлить.

Б. Скорее всего, нет, если только по отношению к самой себе.

В. Да бросьте! Я же ангел!

Г. Ни в коем случае, родители не так меня воспитывали.

6. Какой стиль в одежде вы предпочитаете?

А. Свой собственный!

Б. Классический, консервативный.

В. Сексуальный, люблю, когда на меня мужчины смотрят.

Г. Женственный, предпочитаю платья, юбки.

7. Что вы предпочитаете делать в свободное время?

А. Находиться рядом с возлюбленным, творить.

Б. Заниматься домом, семьей.

В. Отдыхать, развлекаться.

Г. Читать книги.

8. Ваше отношение к официальному браку?

А. Он не обязателен, главное - что люди чувствуют друг к другу.

Б. Неоднозначное. Браки не всегда бывают счастливыми...

В. Пусть людям будет хорошо, а потом и о браке подумать можно!

Г. Он обязателен!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Мargarита из романа М.А. Булгакова «Мастер и Margarита». «Margarиту» можно охарактеризовать как женщину сильную, волевою, с внутренним стержнем. У нее есть характер, а потому находиться рядом с ней может только такой же сильный мужчина. Если «Margarита» полюбит, то это навсегда или, по крайней мере, надолго. Она - творческая натура, любопытная, все время находится в поиске. Абсолютно не зависит от мнения окружающих, делает то, что захочется.

БОЛЬШИНСТВО Б

Anna Каренина из романа Л.Н. Толстого «Anna Каренина». На первый взгляд может показаться, что эта женщина ничем не примечательна, практически не отличается от остальных. Но, если заглянуть поглубже, предстанет натура страстная, непредсказуемая, готовая на все. Любовные отношения для нее практически всегда трагичны. «Anну» будто тянет к избранникам, которые не могут обещать ей счастья. Она слишком совестлива, в ней развито чувство справедливости. И, как ни странно, ей часто это мешает в жизни, не давая стать счастливой.

БОЛЬШИНСТВО В

Лолита из романа В.В. Набокова «Лолита». Внутри нее живет вечное дитя, которому возраст не помеха. Сколько бы ни было лет «Лолите», она всегда чуть наивна, доверчива, и это привлекает мужчин. Они хотят защищать ее, оберегать от всего. Однако невинной «Лолита» кажется только на первый взгляд. На самом деле, она себе на уме, и внутри нее порой просыпается маленький бисенок. Она своенравна и обычно принимает решения без оглядки на окружающих. Другие, кстати, не привыкли ей доверять, так как считают ветреной натурой.

БОЛЬШИНСТВО Г

Татьяна Ларина из романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин». Романтичная, воздушная, мечтательная, смотрящая на мир сквозь розовые очки... Татьяна ищет избранника на всю жизнь и желает создать идеальную семью. Если что-то вдруг не получается, для нее это становится трагедией. В ней есть благородство, сочувствие, она справедлива.

Я работаю с бывшей моего мужа

Милая «Подруга»! Недавно я устроилась на работу, где одной из коллег оказалась бывшая пассия моего мужа. Их отношения в прошлом, но я не могу понять, как мне с ней общаться.

Вера.

ПОДРУГА: Ситуация, в которой вы оказались, довольно щекотливая. Любая женщина вас поймет и посочувствует, не каждая сможет работать бок о бок с той, которая пусть и давно, но занимала место в сердце ее нынешнего возлюбленного. Мой вам главный совет - будьте доброжелательны. Игнорирование или неприкрытая злоба сообщат вашей экс-сопернице, что вы видите в ней угрозу. Не старайтесь подружиться с этой женщиной - это лишнее. Вы должны вести себя так, чтобы коллега поняла - вы несколько не сомневаетесь в чувствах мужа к вам и отсутствии оных к ней. Если же вдруг коллега начнет вспоминать былое или шутить на тему прежнего союза с вашим возлюбленным, дайте отпор. Пусть знает: вы не намерены конфликтовать, но свою крепость будете оборонять до конца.

Коллеге интересно, сколько я зарабатываю

Милая «Подруга»! Мы хорошо общаемся с коллегой по работе, но недавно она начала у меня выпытывать, сколько я зарабатываю. А я не могу сказать: она обидится, ведь получает намного меньше...

Альбина К.

ПОДРУГА: Вы никому не обязаны рассказывать о своих доходах и материальном положении в целом. Тем более коллеге, пусть даже вы с ней хорошо общаетесь. Если она попытается узнать эту информацию столь настойчиво, то, скорее всего, это не простое любопытство, а конкретная цель, которую она преследует. Возможно, коллега хочет получить подтверждение, что ваша зарплата равна ее собственной, и она ничем не хуже вас. Или, наоборот, она догадывается, что вы получаете больше, и хочет понять, не зря ли вам завидует. Если не хотите терять приятельницу, в следующий раз, когда она поинтересуется вашей зарплатой, назовите ложную сумму. Например, без учета ежемесячной премии.



У ТЕБЯ БУДЕТ БРАТИК!

Милая «Подруга»! Скоро у меня родится второй сын. Первый малыш (ему 6 лет) уже сейчас ревниво относится к будущему малышу. Как его подготовить к рождению брата?

Марина Коромыслова.

ПОДРУГА: Ревность старшего сына по поводу скорого появления на свет младшего понятна. Шесть лет он был у родителей единственным, все внимание было обращено к нему. А теперь появится еще кто-то, с кем придется делить родителей. Отнеситесь с пониманием к его переживаниям и ни в коем случае не считайте их незначительными.

Прежде всего, еще до появления малыша на свет установите контакт между братьями. Берите сына с собой на УЗИ, давайте потрогать

живот, иницируйте общение с будущим малышом. Дайте ребенку понять, что на него с рождением брата будет возложена ответственность. Чаще повторяйте: «Ты мне очень нужен, без тебя я с малышом не справлюсь!» и не забывайте добавлять, что он у вас единственный любимый старший сын.

И самое главное, уделяйте ребенку столько же внимания, сколько уделяли ему до второй беременности. Да, скорее всего, это будет сложно в новых условиях, но вы должны постараться.

МУЖ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РОДИТЕЛЕЙ, А НЕ СВОЮ СЕМЬЮ!

Милая «Подруга»! У нас с мужем двое детей. Живем мы небогато. Наверное, наш достаток мог бы быть иным, если бы супруг не отдавал часть зарплаты своим родителям. Как мне объяснить ему, что пора бы подумать и о своей семье?

Алиса К.

ПОДРУГА: Зря вы так категорично относитесь к решению мужа отдавать часть зарплаты отцу с матерью. Многие мужчины грешат другим - они вообще забывают про родителей и про все, что те для них сделали. И это, на мой взгляд, куда более печальная ситуация.

В вашем же случае единственное, чего не хватает - это баланса. Попробуйте выяснить, по какой именно причине супруг ежемесячно отдает деньги родителям: они сами об этом просят; они не просят, но очень нуждаются; он привык так делать или просто таким обра-

зом «расплачивается» с ними за свое счастливое детство. Аккуратно узнайте, что по этому поводу думают сами мать с отцом. Быть может, они тоже против ежемесячных перечислений, и тогда вместе вы сможете установить новые правила.

Начните сами относиться к его родителям с заботой, теплотой и пониманием. Увидев это, супруг поймет, что вы с ним заодно, и будет более снисходительно относиться к вашим просьбам о том, чтобы выделять на собственную семью большую часть бюджета.



(Продолжение, начало в 29-40)

Они спустились на набережную. Дженнифер долго разглядывала лодки, как будто была не уверена, что узнает ее, если не прочтает названия, и, в конце концов, показала на маленькую веселую шлюпку. Энтони спустился на борт, помог Дженнифер и усадил ее напротив себя. Дул теплый морской бриз, в чернильной темноте уютно мигали огоньки рыбацких баркасов.

— Каков пункт назначения? — спросил он, снимая пиджак, кладя его рядом с собой и берясь за весла.

— Поплыли в ту сторону. Когда будем на месте, я скажу.

Он принялся грести медленными ритмичными движениями, слушая, как волны бьются о борт лодки. Она сидела напротив, закутавшись в плащ, и словно не замечала его, стараясь следить за тем, чтобы лодка не сбилась с курса.

Энтони ни о чем не думал. В обычных обстоятельствах его мозг был бы занят разработкой стратегии и отчаянно придумывал следующий ход в ожидании предстоящей ночи. Но, не смотря на то, что они остались одни, несмотря на то, что это она позвала его кататься на лодке по ночному морю, у него не было никакой уверенности в том, как продолжится этот многообещающий вечер.

— Вот, — сказала она, показывая пальцем на яхту. — Вот она.

— Вы, вроде, говорили про лодку, — оправившись от изумления при виде элегантной белой яхты, произнес Энтони.

— Так это и есть лодка, правда большая, — нехотя признала она. — Я не особенно люблю морские прогулки, бываю на ней всего пару раз в год.

Они пришвартовали шлюпку и поднялись на борт. Дженнифер предложила ему сесть на скамейку с подушками, ушла в рубку и вернулась через несколько минут с подносом. Энтони заметил, что она сняла туфли, и изо всех сил ста-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

рался не смотреть на ее невероятно миниатюрные ступни.

— Я сделала вам безалкогольный коктейль, — сказала она, протягивая ему бокал. — Решила, что на минеральную воду вы уже смотреть не можете.

Даже здесь, довольно далеко от берега, было тепло, волны мягко, едва заметно покачивали яхту. Энтони посмотрел на мерцающие огни города, по набережной проехала машина. Он вспомнил Конго, и ему показалось, что изда он неожиданно попал прямоком в рай.

Дженнифер налила себе еще один бокал мартини и аккуратно присела на краешек скамейки напротив Энтони.

— Итак, — начал он, — как вы с мужем познакомились?

— С мужем? Мы что, все еще работаем над статьей?

— Нет, но я заинтригован.

— Чем же?

— Тем, как ему... Да нет, мне просто интересно, как люди оказываются вместе, — взял себя в руки он.

— Познакомились на благотворительном балу. Ларри пожертвовал крупную сумму денег получившим ранения военным. Сел за мой столик, пригласил меня поужинать, ну и все.

— Ну и все?

— Он был довольно прямолинеен. Через несколько месяцев сделал мне предложение, и я согласилась.

— Вы были так молоды...

— Двадцать два. Мои родители пришли в восторг.

— Потому что он богат?

— Потому что они считали его подходящей парой — надежный, с прекрасной репутацией.

— А для вас это важно?

— Это важно для всех, разве нет? — спросила она, нервно теребя край юбки. — Бут, теперь моя очередь задавать вопросы. Сколько лет вы были женаты?

— Три года.

— Не очень-то долго.

— Я довольно быстро понял, что мы совершили ошибку.

— А она согласилась на развод?

— Это была ее инициатива, — ответил Энтони, а Дженнифер быстро взглянула на него, и ему показалось, что она пытается понять, чем он такое заслужил. — Я был не самым верным мужем, — добавил он, сам не понимая, зачем рассказывает об этом.

— Вы, должно быть, скучаете по сыну.

— Да. Иногда я думаю, как бы поступил, если бы знал, что буду так сильно по нему скучать.

— Вы из-за этого пьете?

— Даже не пытайтесь, миссис Стерлинг, — криво усмехнулся он. — Слишком много добродетельных женщин пытались спасти мою грешную душу...

— А кто сказал, что я собираюсь вас спасти? — опустив глаза и уставившись на свой бокал, спросила она.

— Ну, от вас так и веет... мило-сердцем. Я сразу начинаю нервничать.

— Если у человека горе, то этого не скроешь.

— А вы откуда знаете?

— Я не дура. Никто не может иметь все, что хочет, и мне это известно не хуже вашего.

— Ну почему же, вот ваш муж имеет все.

— Как мило с вашей стороны.

— Я говорю это не для того, чтобы показаться милым.

Дженнифер пристально посмотрела ему в глаза, а потом отвернулась, глядя на море. В воздухе нарастало напряжение, как будто они злились друг на друга, но молчали. Стоило им немного отдалиться от городской суеты и условностей реальной жизни, как отношения между ними тут же изменились. Я хочу ее, подумал он, и практически убедил себя в том, что ничего такого в этом нет.

— Сколько раз вы спали с замужними женщинами? — неожиданно резко спросила она.

— Наверное, проще сказать, что я довольно редко сплю с незамужними, — едва не подавившись коктейлем, ответил Энтони.

— Считаете нас более безопасным вариантом? — предположила она.

— Да.

— А почему эти женщины соглашались спать с вами?

— Не знаю. Наверное, потому, что были несчастны.

— А вы, значит, их осчастливили?

— Ну, на какое-то время — да. Ненадолго.

— Так значит, вы — жиголо? — В уголках ее рта снова заиграла та самая улыбка.

— Нет, просто мужчина, которому нравится заниматься любовью с замужними женщинами.

На этот раз она молчала так долго, что по его коже пробежал холодок. Он бы заговорил сам, но совершенно не знал, что сказать.

— Я не стану вашей любовницей, мистер О'Хара. Он дважды повторил про себя эту фразу, прежде чем понял, о чем она говорит, и глотнул коктейля, чтобы взять себя в руки, а потом ответил:

— Хорошо.

— Правда?

— Нет, — вымученно улыбнулся он. — Нехорошо. Но придется как-то смириться.

— Я недостаточно несчастна, чтобы переспать с вами. Господи, она что, видит его насквозь? Энтони это не нравилось.

— С тех пор как я вышла замуж, я ни разу не поцеловала другого мужчину. Ни разу, — добавила Дженнифер.

— Это достойно восхищения.

— Вы мне не верите?

— Отчего же, верю. Просто вы — редкий случай.

— Значит, вы думаете, что я жуткая зануда. — Дженнифер встала, подошла к капитанскому мостику и повернулась к Энтони. — А ваши замужние женщины влюбляются в вас?

— Немножко.

— Они расстраиваются, когда вы их бросаете?

— Откуда вы знаете, что не они бросают меня, а я — их? — спросил Энтони. — А насчет того, влюбляются ли они, — продолжал он, так и не дождавшись ответа, — так мы с ними потом не общаемся.

— Вы их избегаете?

— Нет, но я часто уезжаю за границу. Не люблю долго сидеть на одном месте. К тому же, у них есть мужья, есть своя жизнь... Вряд ли кто-то из них всерьез подумывал о том, чтобы уйти от мужа. Я для них был просто развлечением... так, очередная интрижка.

— Вы любили кого-то из них?

— Нет.

— А вашу жену?

— Да. По крайней мере, раньше мне так казалось, сейчас — не уверен.

— А вы вообще кого-нибудь любите по-настоящему?

— Моего сына.

— Сколько ему лет?

— Восемь. Из вас вышел бы отличный журналист, Дженнифер.

— Все никак не можете смириться с тем, что я ничего не умею делать? — рассмеялась она.

— Я думаю, что вы впустую тратите свою жизнь.

— Правда? И что, по-вашему, я должна делать? — Она подошла к нему поближе, и Энтони увидел, как лунный свет отражается на ее бледной коже, отбрасывая голубоватые тени на плечи и грудь. — Что вы там говорили, Энтони? — тихо спросила она, как будто кто-то мог их услышать. — «Не пытайтесь меня спасти»?

— С чего мне вдруг спасать вас? Вы ведь сами сказали, что не считаете себя достаточно несчастной, — прерывисто дыша, прошептал он.

Она была так близко, их взгляды скрестились, и Энтони вдруг показалось, что он пьян, все чувства обострились, как будто он подсознательно пытался запечатлеть каждую черточку ее лица в своей памяти. Он вдохнул цветочный аромат ее восточных духов.

— Я думаю, — медленно сказала Дженнифер, — что все, о чем вы говорили мне сегодня, вы говорите всем вашим замужним женщинам.

— Ошибаетесь, — возразил он, но в глубине души знал, что она совершенно права.

Он едва сдерживался, чтобы поцелуем не заставить ее замолчать, не впитать в ее губы. Никогда в жизни он не чувствовал такого возбуждения.

— Я думаю, — продолжила она, — что мы с вами можем сделать друг друга ужасно несчастными.

От этих слов внутри у Энтони все перевернулось, как будто он признал свое поражение.

— А я думаю, — медленно произнес он, — что очень хотел бы этого.

6

Остаюсь в Греции, в Лондон не вернусь, потому, что ты меня пугаешь — в хорошем смысле этого слова.

Мужчина — женщине, в открытке Женщины снова застучали по стеклу Их было видно из окна ее спальни: одна — брюнетка, другая — с огненно-рыжими волосами. Они сидели у окна угловой квартиры на первом этаже, и как только мимо проходил мужчина, начинали стучать по стеклу, а если бедняге случалось обратиться на них внимание, то тут же принимались призывно махать и улыбаться.

Лоренса эти женщины приводили в бешенство. Некоторое время назад в ходе одного из разбирательств в Верховном суде судья предостерег подобных женщин от такого поведения. Лоренс считал, что их приставания, пусть и ненавязчивые, вредят репутации района. Он не понимал, почему все закрывают глаза на столь явное нарушение закона.

Дженнифер они неудобства не причиняли. Ей казалось, что эти женщины находятся в тюрьме со стеклянными стенами. Однажды она даже помახала им рукой, но они посмотрели на нее с таким безразличием, что она тут же отвернулась и ускорила шаг.

За исключением таких маленьких происшествий, ее жизнь шла своим чередом. Утром она вставала вместе с Лоренсом и, пока он брился и одевался, готовила ему кофе с тостами и приносила из холла свежую газету. Часто она вставала даже раньше его, чтобы успеть сделать прическу и макияж, — тогда, двигаясь по кухне в пеньюаре, она производила впечатление очаровательной, собранной женушки, в тех редких случаях, когда он отрывался от своей газеты и смотрел на нее. Куда приятнее начинать день, если твой муж не вздыхает с нескрываемым раздражением.

Позавтракав, он вставал из-за стола, она помогала ему надеть пальто, и где-то в начале девятого раздавался тихий стук в дверь — за Лоренсом приехал водитель. Дженнифер стояла на пороге и махала рукой на прощание до тех пор, пока машина не исчезала за поворотом.

Минут через десять приходила миссис Кордоза. Экономка ставила чайник, жалуюсь на стоящие морозы, а Дженнифер погружалась в изучение списка вещей, которые необходимо сделать за день. Сначала шли обычные домашние дела: пропылесосить, вытереть пыль, постирать белье, что-нибудь починить, например пришить оторвавшуюся от манжеты рубашки Лоренса пуговицу, или почистить его ботинки. Иногда она поручала миссис Кордозе рассортировать постельное белье в комоды или отполировать серебряный сервиз, что та беспрекословно выполняла, сидя за покрытым газетой кухонным столом и слушая радио.

Дженнифер в это время принимала ванну и одевалась. Иногда она заходила на чашечку кофе к жившей по соседству Ивонне, или выбиралась пообедать с мамой, или брала такси и ехала в центр города, чтобы закупить все необходимое к Рождеству.

Возвращаться она всегда старалась

пораньше — именно в это время ей обычно приходило в голову еще какое-нибудь поручение для миссис Кордозы: поехать на автобусе в магазин и купить материал для занавесок, найти особый сорт рыбы, который, по словам Лоренса, может пригодиться ему по вкусу. Она старалась отпустить экономку пораньше, чтобы провести дома хотя бы час-два в полном одиночестве и попробовать найти остальные письма.

С того дня, как она обнаружила первое письмо, прошло две недели, и за это время она сумела отыскать еще два. Они тоже были отправлены на абонентский ящик, но явно адресованы ей. Тот же почерк, та же страстная прямолинейная манера изложения — эти слова эхом отзывались в сердце Дженнифер. В письмах описывались события, которых она не помнила, однако ей казалось, будто она кожей чувствует о чем идет речь, — словно где-то вдалеке, после долгого перерыва вновь зазвонил огромный колокол.

Все письма были подписаны просто Б. Она перечитывала их столько раз, что практически выучила наизусть.

Дорогая моя девочка.

Уже четыре утра, а я все не могу заснуть и думаю о том, что сегодня он возвращается домой. Я схожу с ума, представляя, как он лежит рядом с тобой, как он с чувством полного права прикасается к тебе, обнимает тебя, — боже, я отдал бы все на свете ради того, чтобы это право принадлежало мне.

Ты так разозлилась, застав меня за бутылкой в «Альберто», обвинила в том, что я потакаю своим слабостям, и боюсь, мой ответ был непростительно груб. Когда мужчины приходят в бешенство, плохо от этого прежде всего им самим, и я думаю, ты прекрасно понимаешь, что твои слова ранили меня куда больше, чем все те жуткие глупости, которые я наговорил тебе в ответ. Когда ты ушла, Фелипе назвал меня идиотом, и был совершенно прав.

Я пишу тебе обо всем этом, потому что хочу, чтобы ты знала: я собираюсь стать другим человеком. Ха, поверить не могу, что употребляю это избитое выражение, но, тем не менее. Ради тебя мне хочется измениться, хочется стать лучшей версией самого себя. Я просидел не один час, глядя на бутылку с виски, и вот, минут пять назад, я наконец встал и вылил все это чертовое пойло в раковину. Я стану другим человеком ради тебя, дорогая. Я хочу жить так, чтобы ты могла гордиться мной. Если нам с тобой суждено довольствоваться лишь редкими часами встреч, то я хочу, чтобы каждая минута запечатлелась в моей памяти с удивительной ясностью, чтобы в тяжелые времена, когда наступит темная ночь души, я мог отчетливо вспомнить эти моменты.

Прими его, раз так надо, любимая моя, но не люби его. Прошу, только не люби его!

Твой эгоистичный Б.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Как я похудела



**Чтобы похудеть,
нужно изменить
не только
рацион, но и
собственные
мысли!**

ПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Многие женщины, которые стремятся похудеть, не признаются даже самим себе, что глубоко в душе они этого не хотят. Поэтому, чтобы вступить в борьбу с лишним весом за фигуру мечты, нужно изменить свои мысли, обратиться к подсознанию и договориться с ним о совместных усилиях. Другими словами, «перепрограммировать» себя.

Сформулируйте цель

Иногда, для того, чтобы процесс похудения пошел, стоит просто изменить формулировку цели. Как правило, большинство не делают разницы между словами «похудеть» и «постройнить», а между тем, она огромна. Корень слова худеть - «худо», а поскольку нашему бессознательному гораздо ближе исконные, несовременные значения слов, то оно боится худеть, то есть, становится хуже. Поэтому надо поставить себе правильную цель - построить. Мыслите позитивно. Представьте женщину, которая сильно поправилась после родов. Казалось бы, с кем не бывает? Но, на самом деле она постоянно твердила: «Я так и думала, что во время беременности растолстею, и потом долго буду восстанавливать прежнюю фигуру. И сейчас я толстая, а на поход в фитнес клуб у меня нет ни времени, ни средств!» Вселенная услышала ее «желание» и исполнила его. Эта история заставляет задуматься, правда?

Не ругайте себя!

Цель должна вызывать только позитивные эмоции, поэтому важно пре-

кратить ругать и обзывать себя. Не ставьте установку «избавиться от жира». Поскольку эта фраза пропитана ненавистью к себе и несет сильный отрицательный заряд, то она, скорее всего, вызовет внутренний протест и желание делать все наоборот. Лучше сформулируйте цель в утвердительной форме и в настоящем времени - так, как будто желаемое уже произошло: «У меня красивое стройное тело!»

Найдите вторичную выгоду

Не всегда достаточно просто правильно сформулировать цель. Иногда проблема «сопротивления» организма лежит гораздо глубже. В таких случаях психологи говорят о вторичных выгодах от лишнего веса. То есть, вес не уходит, потому что человеку он для чего-то нужен. Например, чтобы не вызывать интерес у чужих мужчин и чтобы не ревновал муж. Лишний вес может быть причиной не ходить с друзьями в походы, не ездить на велосипеде, лыжах. Или, ссылаясь на болезни, женщина не делает лишнего по хозяйству, не затевает ремонт. Чаще всего к избыточному весу приводит постоянное переедание, и вторичную выгоду нужно искать именно от процесса неконтролируемого потребления вкусенького. Поэтому, прежде чем бороться с лишним весом, нужно задать себе несколько вопросов и честно на них ответить. Например: «Для чего я передеваю?», «В каких

ситуациях я ем больше?», «Почему я ем именно это блюдо, которое вредит моей фигуре?». У вас окажутся свои вторичные выгоды от переедания, но вот основной список, который выявили психологи, опрашивая сотню женщин с лишним весом.

- ✱ «Я ем лишнее, чтобы получить удовольствие».
- ✱ «Я награждаю себя чем-то вкусеньким за труд (терпение, усилия, перенесенную болезнь)».
- ✱ «Когда я ем вкусенькое, то успокаиваюсь, перестаю тревожиться».
- ✱ «Я очень люблю общаться, а у нас принято общаться за праздничным столом».
- ✱ «Я ем, чтобы убить лишнее время».
- ✱ «Я ем, потому, что боюсь обидеть маму, которая мне наговорила».
- ✱ «Я передеваю в гостях, на шведских столах, фуршетах, чтобы сэкономить на еде дома».
- ✱ «Я все время ем, чтобы перебить тягу к курению».

Ищите альтернативу

После того, как вторичные выгоды от переедания будут выявлены, останется придумать, как можно получать те же выгоды, но другими способами. Идеально, если вы сможете предложить себе 2-3 альтернативы. Например, может оказаться, что удовольствие вы получаете не только от высококалорийного торта, но и от медитации, чтения книг, общения с детьми. Ищите то, что будет ближе именно вам.

Мысленно контролируйте свои действия

Еще одним шагом на пути к стройности станет контроль момента начала приема пищи. Известно, что много лишнего мы съедаем на автопилоте, то есть, не контролируя процесс. Рука сама тянется за печеньем, пальцы доносят его до рта, зубы пережевывают, мышцы глотают. А сознание в это время занято увлекательной беседой за столом. Чтобы разорвать порочный круг, психологи советуют мысленно вмешаться в этот процесс. Скажем; определить привычное действие, на котором вы зафиксируетесь, разорвете привычную последовательность действий и внесете изменения в сценарий. Например, когда ваша рука потянется к шоколаду, нужно остановиться и заменить это действие другим: встать и выпить стакан воды.

Поддерживайте себя на пути к цели позитивными утверждениями - аффирмациями. Например: «Я становлюсь стройнее с каждым днем», или «У меня идеальная фигура». Придумайте несколько фраз, которые будете мысленно проговаривать про себя по пути на работу, стоя в пробках, в очередях. Результат не заставит себя ждать!

**В процессе
похудения
правильный
настрой – уже
половина
победы!**



НАПРАСНЫЕ СЛОВА

Если бы мы были чуть внимательнее, то наверняка бы заметили: «Как говорим - так и живем». Все дело в том, что слово - это энергия. Только вот направляем мы ее зачастую против самих себя. Настало время исправить эту ошибку и научиться говорить правильно.

То, что мысль материальна, уже ни для кого не секрет. А слова - это не что иное, как «одежда» для мыслей. И, поскольку энергия слов имеет еще более плотную текстуру, она в разы быстрее формирует материю, то есть, нашу действительность. Вот и получается: что заявляем - то и имеем. Запас слов у каждого из нас уникален, и именно этим «набором» мы программируем себя на те или иные события. От него во многом зависят наши отношения с окружающими, личный успех и даже здоровье.

Сигнальная система

Смоделируем ситуацию. Муж опять вернулся с работы поздно, недовольная жена с порога выдвигает ему претензии: «Я сыта по горло твоей работой! Только на мне семья и держится. Конечно, сама виновата, взвалила на себя этот груз...»

Вы только прислушайтесь к тому, что она произносит. Ведь это же сигналы, обращенные к собственному телу, команды, которые организм не сможет оставить без внимания и рано или поздно начнет выполнять! Фраза «сыт по горло» со временем рискует спровоцировать нервную анорексию, а «взвалить груз» - заболевания суставов и позвоночника.

Другая ситуация. Девушка жалуется подруге: «Не могу я с ним. Все соки выжал. Не мужчина, а головная боль. Чувствую, лопнет мое терпение...» Соки человека - это его кровь, и когда в речи эти соки часто выжимают, возрастает опасность заболеваний крови. Фраза «сплошная головная боль» провоцирует мигрени, «лопнет терпение» - вызывает депрессию.

«Нет, у него экзамены на носу, а он и не чешется! А отец как переживает. Ты о нем подумал? У меня сердце разрывается, глядя на него. Надо перестать давать тебе карманные деньги, вот тог-

да жизнь-то медом не покажется», - отчитывает мать сына-подростка. И тоже посылает организму сигналы болезней. Слова «сердце разрывается» чреватые инфарктом; «он и не чешется» - кожными заболеваниями и аллергией; «жизнь медом не покажется» - болезнями печени и желчного пузыря.

Все словосочетания и крылатые выражения, несущие негативный подтекст и каким-либо образом связанные с телом («страшно смотреть», «сидит в почках») или душой («бесит», «трясет»), программируют недуги. Их нужно исключить из речи. Иначе, в буквальном смысле придется отвечать за свои слова здоровьем.

Когда наступит «ваше» время?

Перенесемся в офис. Допустим, весь год вы трудились не покладая рук, брали сверхурочные, работали в выходные. И вот, приближается время распределения премий, но вас руководство не поощрило. Не потому ли, что весь год вы твердили себе: «Наверное, у меня не получится», «Это невозможно», «Еще не время», «Как-нибудь в другой раз»? Употребляя эти слова, мы заранее ограничиваем себя, программируем на неудачи, лишаем выбора и возможности для роста. «Стреляют» эти фразы не только по карьере, но и по делам сердечным («Да он на меня никогда не посмотрит», «Мое время еще не пришло»). Вот так мы неосознанно начинаем процесс саморазрушения и усугубляем его разговорами. Однажды появившись в нашей речи, слова-разрушители могут прижиться в ней и навсегда закрыть путь к успеху.

Кто молодец? Я молодец!

Вот удивительно: ругаем мы себя почему-то вслух («Эх ты, растяпа! Опять

все разлил!», «Ну надо же мне быть такой наивной и глупой!» и т.д.), а вот хвалим (если вообще хвалим) внутренним голосом. Хотя, все должно быть наоборот! Начните озвучивать свои достижения и молчать о промахах - и жизнь потечет по совсем другому руслу!

С этого дня настраивайте себя на успех: восклицательно, положительно, вслух! И не бойтесь показаться смешными, скажите близким, что отныне и впредь обо всех своих начинаниях будете говорить: «Я могу», «Я сделаю», «Я знаю» (пообещав, вы уже не сойдете с этого пути!), и им советуйте поступать так же.

Концентрируйте внимание на победах, а не на ошибках. Впрочем, последние тоже могут быть полезны, ведь они - источник ценного опыта. Главное, научиться его извлекать. Встав с утра, подойдите к зеркалу, улыбнитесь и громко скажите: «У меня все получится!» А теперь - вперед, к новым свершениям. Согласитесь, не так уж и много нужно для счастья. Всего лишь - правильно подобранные слова.

КОФЕ С ЧЕМПИОНОМ

Мы считываем и усваиваем информацию по-разному. Кто-то лучше воспринимает на слух, кто-то зрительно, ну а кому-то нужно все потрогать руками. В зависимости от того, как воспринимаете мир вы, можно сделать для себя мотивирующие подсказки. Например, приобрести кружку с надписью «Чемпион» и каждый раз, наслаждаясь утренним кофе, настраиваться на успех. Или записать на диск веселые, оптимистичные песни, ключевой посыл которых: «Все будет хорошо!», и слушать его по дороге на работу. Вариантов много, главное - найти тот, который придется по душе.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ШАПКА-БИНИ

Шапка-бини — модный аксессуар. Вязать ее несложно, расход пряжи минимальный, а результат будет радовать долгое-долгое время, ведь связана она из 100% шерсти альпака!

Альпака — это уникальная по своим свойствам и характеристикам пряжа. Она отличается долговечностью, комфортная при соприкосновении с телом и не вызывает аллергических реакций. Вещи из альпака не мнутся и не вытягиваются.

Уровень сложности: Начальный

Размер: Объем головы - 52-56см, глубина — 25см.

Вам потребуется: 1 моток пряжи Lanaspaca Puha (50г/183м), круговые спицы KnitPro 3.0мм.

Узоры: Лицевая гладь (при круговом вязании — все ряды лицевые петли; при вязании макушки — лицевые ряды = лицевые петли, изнаночные ряды = изнаночные петли).

На спицы 3,0 мм набрать 134п. и вязать по кругу лицевой гладью 76 рядов.

С 77-го ряда разделить вязание на 2 равные части: по 67 петель.

Часть петель снять на дополнительную спицу.

Продолжить вязание на петлях основной спицы. При этом, закрывать с каждой стороны вязания по 2 петли 10 раз для формирования макушки. В 96-ом ряду оставшиеся петли закрыть.

Вторую часть макушки вязать аналогично первой.

СБОРКА:

Выполнить шов на макушке.

Шапка-бини готова!

Вяжите и получайте удовольствие!



НЕОБЫЧНЫЙ ЛЕД ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ



ку для льда поместите свежую (или из компота, варенья) ягоду. Замороженная тоже подойдет. Смело экспериментируйте! Вишню, смородину, землянику, кизил и т.д. залейте кипяченой водой. Для украшения в форму добавьте

Если вы задумали устроить домашнюю вечеринку, попробуйте приготовить оригинальный лед для коктейлей. Например, на день рождения мужа я приятно удивила гостей таким образом. В каждую формоч-

ку для льда поместите свежую (или из компота, варенья) ягоду. Замороженная тоже подойдет. Смело экспериментируйте! Вишню, смородину, землянику, кизил и т.д. залейте кипяченой водой. Для украшения в форму добавьте

Анна Н.

ЕСЛИ ТУФЛИ ЖМУТ

Если обувь чуть-чуть жмет, попробуйте ее растянуть домашними средствами. Приготовьте два полиэтиленовых пакета с водой. Каждый пакет, на четверть наполненный водой, положите в узкие туфли. Тщательно распределите пакет по всей туфельке для хорошей растяжки. Затем поставьте обувь в морозилку и подождите, пока вода замерзнет. Когда это произойдет, достаньте обувь и



дайте льду слегка подтаять. После этого можно вынимать пакеты, протирать туфли внутри и примерять обновку.

Анна Болаболова.

МЕДОВОЕ МЫЛО СВОИМИ РУКАМИ



апельсина, киви или другого фрукта.

В кастрюлю положите нарезанное мыло и поставьте на водяную баню на 15 минут. Помешивайте, пока мыльная стружка полностью не растворится, но до кипения не до-

Думаю, что нет ничего лучше подарка, сделанного своими руками. Недавно я подарила близкой подруге медовое косметическое мыло, которое приготовила сама. Вам понадобятся: обычное прозрачное мыло, нарезанное кусочками (100 г), 1 ч. л. апельсинового масла, 0,5 ч. л. витамина Е и 1 ч. л. меда. Украсить подарок можно сухими цветами, кусочками

дите. Затем добавьте масло, мед и витамин Е и тщательно перемешайте. Кстати, вы можете использовать ароматизаторы, например, палочку корицы, ваниль или каплю духов. После этого залейте массу в формочку и добавьте элементы декора. Дайте мылу остыть (около часа). Ваш оригинальный подарок готов!

Светлана.



КОМНАТА БЕЗ ПЫЛИ

Слегка намочите кондиционером для белья тряпку, которой вы обычно делаете уборку, и протрите пыль со столов, шкафов и полок.

Пыль будет меньше оседать на этих поверхностях. Попробуйте, и вы убедитесь, что это действительно работает!

Виктория Ходаревская.

ВАННА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Я стараюсь лечиться только приятными средствами. Самые полезные и доступные - солевые ванны. Это отличное средство при различных заболеваниях. Вот несколько примеров из личного опыта.

Для нормализации обмена веществ в организме очень полезно принимать солевые ванны следующего состава: 150 г хвойного экстракта и 1 кг соли поваренной или морской на одну ванну. Это поможет при заболеваниях позвоночника,

артритах, неврозах, бессоннице.

А если нужно очистить кожу или тонизировать мышцы, принимаю такую ванну: 1 кг морской соли на одну ванну 37 градусов. Перед этим растираю тело болтушкой из соли со сметаной.

Такие процедуры нужно проводить один раз в неделю по 20-30 минут, и эффект удивит вас! Кстати, в морских солях 64 микроэлементов, которые необходимы организму человека. Будьте здоровы!

Елена Зеленская.



Салон красоты

Сегодня в моде широкие, натуральные брови. Но, чтобы добиться этого, нужно правильно подобрать форму.



ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА БРОВЕЙ

Брови могут быть разной формы, и чтобы понять, какая нужна вам, обратите внимание на тип своего лица и высоту арки, данные от природы. Именно от этого будет зависеть ваш выбор. Существуют высокая, средняя, низкая арка и пять типов лица.

Овальное лицо

Обладательницам овального лица подойдет практически любая форма бровей. Хорошо будут смотреться прямые, с небольшим закруглением, изогнутые, а также брови с мягким или резким изломом. Откажитесь от излишне широких и высоких линий, иначе лицо приобретет строгость.

Круглое лицо

Для такой формы лица не подходят сильно закругленные брови - визуально они полнят лицо. В этом случае рекомендуются высоко поднятые брови с изломом. При этом, их кончики стоит приподнять и слегка сузить, а основание ближе к переносице оставить широким.

Прямоугольное лицо

Для девушек с прямоугольной или квадратной формой лица подойдет высокая арка бровей с мягким углом. Так лицо выглядит очень женственно, а его черты - мягко и благородно. Табу для квадратного лица - прямые и тонкие брови.

Вытянутое лицо

Удлиненному лицу не помешает легкая округлость. Брови в форме прямых линий помогут добиться этого эффекта. Если у вас высокая арка от природы, не завывайте кончик брови. В идеале он должен находиться в одной плоскости с ее началом.



■ Высокая арка



■ Средняя арка



■ Низкая арка

Треугольное лицо

На треугольном лице слегка поднятые брови с мягким, равномерным изломом смотрятся естественно. Выведите основание и кончик брови на одну линию. В противном случае, верхняя часть лица будет казаться более широкой по сравнению с нижней частью. Высота арки регулируется: чем длиннее лицо, тем ниже арка.

Уход за бровями

С одной стороны, хочется сэкономить на этой процедуре, но с другой - самостоятельно добиться идеальной формы с первого раза сложно. Поэтому лучше поддерживать форму, созданную мастером. Когда вы посетите косметолога, не забывайте ухаживать за собой, в особенности, если у вас редкие волоски и вам хочется иметь широкие брови.

Делайте массаж. Воспользуйтесь мягкой зубной щеткой или специальной щеточкой для бровей, чтобы сделать массаж, который усилит приток крови к волосяным луковицам. Так они будут быстрее расти. Нанесите на щетку репейное масло и массируйте круговыми движениями область бровей. Повторяйте эту несложную процедуру 3-4 раза в неделю по 5-7 минут.

Используйте косметику. Существует большое количество специальных кремов, масел и гелей, которые способствуют росту новых волосков и улучшают их структуру. Недорогие варианты: репейное, касторовое и миндальное масла. Не забывайте о карандашах, воске, цветных гелях для бровей, пудре и тенях.

Умывайтесь. Если во время умывания не трогать брови, то грязь, кожное сало и остатки макияжа в этой части лица закупорят поры и замедлят рост новых волосков. Ежедневно очищайте брови по направлению роста волос.

Идеи для маникюра

ГЕОМЕТРИЯ НА НОГТЯХ

Дизайн ногтей с использованием геометрических фигур - это креативный вариант как для вечеринки, так и для повседневного образа. Хотите выделиться среди коллег, друзей или просто поднять себе настроение? Яркий маникюр - это то, что вам нужно!



Сочетание нескольких цветов и фигур на ногтях выглядит смело. Однако, чтобы не переборщить с яркостью, используйте матовые оттенки розовых и голубых цветов. Аккуратно и со вкусом.



Интересно смотрится геометрический дизайн на белом фоне. Сверху основного покрытия нарисуйте цветные квадраты или прямоугольники. Не забудьте нанести прозрачным лаком закрепляющий слой.



Существуют различные трафареты, которые позволяют сделать сложный геометрический дизайн на всех ногтях за несколько минут. Удачные сочетания цветов: розовый - зеленый, черный - белый.



Экспериментируйте с цветами! Фигуры можно закрашивать полностью или прорисовывать только контур.

Пышные, объемные локоны заставят окружающих провожать вас восхищенным взглядом. Однако, экология, неправильное питание, частая сушка, укладка ослабляют волоса-ные луковицы, а не придают им силы. Как добиться эффекта густых, сильных волос? Соблюдайте правила комплексного ухода за ними.

Правильное питание

Чтобы локоны были красивыми, в первую очередь необходим здоровый рацион. Употребляйте в пищу куриные яйца, сыр, орехи - они богаты протеинами, которые визуально делают волос толще, укрепляют его. Необработанный рис, брокколи, зерновые и бобовые содержат витамин В5, который насыщает корни волос кислородом и отвечает за здоровую кожу головы.

Откажитесь от кофе, так как этот напиток стимулирует выработку кожного сала у корней и провоцирует появление перхоти. Курение и употребление алкоголя может стать причиной ухудшения состояния волосяного покрова головы.

Ваш рацион должен содержать большое количество фруктов и овощей. Ешьте рыбу, мясо птицы, молочные продукты. Включите в меню пищу, содержащую цинк, железо, фолиевую кислоту.

Массаж

Массаж головы принесет пользу любому типу волос. Благодаря массажированию происходит лечебное и укрепляющее воздействие на волосяные покровы: стимулируется кровообращение, кожа головы и локоны снабжаются питательными веществами и кислородом. При массаже втирайте в корни волос настой ромашки или шалфея - это позволит добиться быстрого роста волоса-ных луковиц. Отвар лопуха сделает ваши локоны крепкими, а репейное масло поможет восстановить поврежденные кончики.

Начинайте с растирания висков и лба круговыми движениями. Затем переходите к волосяной части, прогладите все области головы сверху вниз. Пальцы должны быть плотно прижаты к волосам, но с большой силой не давите. В конце процедуры сделайте легкие поглаживания, они успокоят кожу головы.

Осторожно, фен!

Если вы часто пользуетесь феном, то необходимо защитить волосы от термического воздействия. Для этого, во время укладки фен должен находиться в постоянном движении. Желательно сушить голову теплым, а не горячим воздухом. При высокой температуре наносите защитный спрей. Это средство восстанавливает протеиновую структуру волос и защищает от ломкости и сухости.

Сушите локоны от корней к кончикам, чтобы нагрев был равномерным, и не



СЕКРЕТ СИЛЬНЫХ ВОЛОС

Мечтаете о сильных, здоровых волосах? Только шампуня и масок будет недостаточно. Красивая прическа требует более решительных действий!

натягивайте сильно волосы при укладке. В противном случае, вы рискуете повредить луковицу или порвать волос.

Домашний уход

Один-два раза в неделю делайте домашние маски для волос в комплексе с основным уходом, и результат не заставит себя ждать.

Рецепт №1. Маска из майонеза подпитает и восстановит структуру ваших локонов. Срежьте корочку с буханки темного хлеба, измельчите. Смешайте с 2 ст. л. майонеза и сырым яйцом. Такую маску нужно наносить на влажные волосы, обернув их полотенцем. Через 30 минут смойте водой с шампунем.

Рецепт №2. Волосы, сильно поврежденные окрашиванием или солнцем, спасет маска с хной. Приобретите в аптеке пакетик бесцветной хны, высыпьте в миску. Влейте теплую воду и смешайте до состояния кашицы. Добавьте 1 ст. л. меда и сырой яичный желток. Нанесите получившуюся смесь на голову, оберните целлофаном, сверху - полотенцем и оставьте на 20 минут. После помойте волосы шампунем.

Рецепт №3. Если вы обладательница сухих прядей, используйте желтковую маску. Смешайте 2 сырых яичных желтка и 1 ст. л. касторового масла и нане-

сите на волосы на 1,5 часа. Затем смойте шампунем и теплой водой.

Рецепт №4. Ускорить рост волос поможет маска с кефиром и луком. Выжмите сок из 1 луковицы и смешайте со стаканом кефира. Можно добавить туда 1 ч. л. репейного масла. Нанесите смесь на волосы, утеплите голову полотенцем. Через час смойте маску теплой водой. Кстати, луком ваши локоны пахнуть не будут, поскольку кефир нейтрализует его запах.

Подходящая стрижка

Вы недовольны прической? Причина может заключаться в неправильной стрижке. В таком случае рекомендуется посетить опытного стилиста. Он сумеет подобрать для вас лучший вариант, оценив структуру волос. Затем, каждые два месяца подравнивайте новую стрижку, и пышная шевелюра вам обеспечена.

✓ **Ухаживая за локонами, используйте расчески с натуральными щетинками, например, из свиной щетины. Они легко скользят по поверхности волос и удаляют частички грязи и остатки средств для укладки. Лучше расчесывать слегка влажные волосы, так снизится риск повреждения, так как они менее чувствительны, чем мокрые.**

БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ



Сезон кабачков в самом разгаре. Побалуйте себя блюдами из этого полезного овоща – простыми, вкусными и при этом, недорогими!

ФАРШИРОВАННЫЕ «БОЧОНКИ»

Кабачки круглые - 4 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., перец сладкий красный - 1 шт., рис - 100 г, масло растительное, соль, перец черный молотый.

У кабачков срезать верхушки и вынуть мякоть. В кипящую подсоленную воду опустить кабачки и «крышечки». Варить 10 мин., затем вынуть. Мякоть кабачков и сладкий перец нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. В 1 ст. л. масла обжарить лук. Добавить морковь и жарить 2-3 мин., затем, мякоть кабачков и перец, обжаривать еще 5 мин. Всыпать рис, жарить 2 мин., после чего залить кипяченой водой (она должна покрыть всю массу), посолить и поперчить. Готовить, пока не выпарится жидкость (до

полуготовности риса). Начинить кабачки фаршем, накрыть «крышечками» и выложить в форму для запекания. Налить в форму немного воды, накрыть фольгой. Запекать в духовке 30 мин. при 200 градусах. Снять фольгу и поставить в духовку еще на 15 мин.

Блюда из кабачков сочетаются с мясом, рыбой, картофелем и рисом.



РОЛЛЫ С НАЧИНКОЙ

Цукини - 2 шт., брынза - 150 г, паприка молотая - 1/2 ч. л., сметана - 1 ст. л., чеснок - 2-3 зубчика, масло растительное - 2 ст. л., зелень (руккола, петрушка, укроп).

Цукини (или некрупные молодые кабачки) нарезать вдоль тонкими ломтиками толщиной не более 1 см. Обжарить с обеих сторон на слабом огне в небольшом количестве масла.

Готовые цукини переложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Брынзу размять вилкой. Добавить чеснок и молотую паприку, перемешать. Ввести сметану и снова все как следует перемешать. На узкую сторону каждого ломтика цукини положить немного брынзы и вымытые и обсушенные веточки свежей зелени. Свернуть в виде рулетов и скрепить зубочистками.



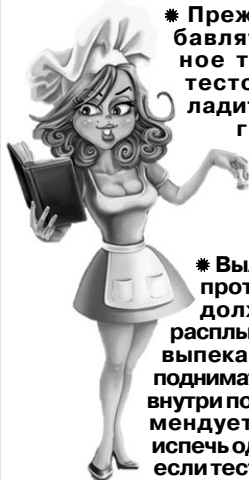
ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ

Кабачки - 500 г, помидоры - 500 г, чеснок - 3 зубчика, сыр голландский - 100 г, масло оливковое - 3 ст. л., свежая зелень, соль, перец.

Кабачки и помидоры (рекомендуется выбрать овощи одинакового диаметра) нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. На сковороде разогреть немного оливкового масла. Кабачки посолить, поперчить и слегка обжарить с обеих сторон. Равномерно уложить подготовленные кабачки на смазанный маслом противень

или чугунную сковороду, сверху, так же равномерно, посыпать измельченным чесноком (можно пропустить его через пресс). Затем выложить слой помидоров. Слегка подсолить, поперчить и посыпать тертым сыром. Отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 20 мин. Перед подачей украсить рубленой зеленью.

Полезные советы



* Прежде чем добавлять в заварное тесто яйца, тесто нужно охладить до 60-70 градусов, чтобы яичный белок не свернулся.

* Выложенное на противень тесто должно слегка расплываться, а при выпекании хорошо подниматься, образуя внутри полости. Рекомендуется сначала испечь один образец; если тесто оказалось густоватым, нужно приготовить немного жидкого теста, добавить его в густое и перемешать (и наоборот - если тесто получилось жидковатым).

* Чтобы булочки не опали, духовка должна быть закрыта до окончания выпечки.

ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ



Яйцо - 1 шт., сахар - 150 г, йогурт без добавок - 300 мл, масло растительное - 4 ст. л., мука - 250 г, разрыхлитель - 1 пакетик. Для творожного слоя: творог - 2 пачки, яйцо - 1 шт., ванилин - 1 пакетик, сахар - 3 ст. л., крахмал картофельный - 1 ст. л., молоко (3,2%) - 50 мл. Для ягодного слоя: ягоды - 200 г, сахар - 2 ст. л.

* Миксером взбить яйцо и сахар до растворения сахара. Добавить йогурт комнатной температуры и масло, слегка взбить. Ввести просеянную с разрыхлителем муку.

* Взбить все ингредиенты для творожного слоя.

* Форму смазать маслом. Выложить тесто, затем творожный слой. Ягоды смешать с сахаром, выложить сверху.

* Выпекать при 180-200 градусах около часа. Пирог остудить и извлечь из формы.

Елена Кирышина.



ЗАВАРНЫЕ БУЛОЧКИ

Мука - 1 стакан, масло сливочное (или маргарин) - 100 г, яйцо - 4-5 шт., пудра сахарная - 1 ч. л., соль по вкусу. Для крема: яйцо - 4 шт., сахар - 1 стакан, мука - 3 ст. л., молоко - 3 стакана, масло сливочное - 100 г, ванилин по вкусу.

* Довести стакан воды до кипения, добавить сливочное масло (или маргарин), подсолить. Когда масло растворится, ввести муку, непрерывно перемешивая, и варить 2-3 мин.

* Полученное заварное тесто охладить до 60 градусов, постепенно ввести сырые яйца, хорошо перемешать (не взбивать!).

* С помощью чайной ложки выложить порции теста на смазанный маслом и присыпанный мукой противень (расстояние между булочками должно быть с запасом, т.к. при выпекании они будут увеличиваться в объеме).

* Поместить противень в духовку, разогретую до 200 градусов, и испечь

булочки до золотистого цвета (около 30 мин.). Далее выключить духовку и держать ее открытой, чтобы булочки остывали постепенно.

Тем временем, приготовить заварной крем. Желтки растереть с сахаром, мукой, и поварить на слабом огне до загустения, всыпать ванилин. Когда крем остынет, добавить размягченное сливочное масло и взбить.

Каждую остывшую булочку аккуратно разрезать вдоль острым ножом, наполнить кремом, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Галина Евсеенко.

РЕЦЕПТ ЗАПЕКАНКИ

Филе минтая - 200 г, помидоры - 2 шт., мука - 1 ст. л., сметана и майонез - по 1/4 стакана, сыр тертый - 1-2 ч. п., масло растительное - 4-5 ст. л., перец черный молотый и соль - по щепотке.

* Рыбу нарезать, выложить в миску, поперчить, посолить и оставить на 10 мин. Обвалить в муке и обжарить с двух сторон.

* Кружочки помидор обжарить до мягкости.

* В смазанную форму выложить рыбу, сверху помидоры. Подсолить, полить смесью сметаны и майонеза, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Ирина Константинова.





СНЫТЬ - НЕ СОРНЯК, А ЛЕКАРСТВО

Сныть, среди дачников считается сорняком, с которым ведется активная борьба. И мало кто знает, как она полезна для здоровья. Например, витамина С в ней больше, чем в черной смородине. Ее настой в народной медицине используют при лечении подагры, ревматизма, болезни почек и мочевого пузыря, свежие листья - как средство, заживляющее раны и обезболивающее. Корневища сныти обладают противогрибковым действием. Несмотря ни на что, хотите искоренить этот сорняк? Тогда просто увеличьте кислотность почвы, и он расти перестанет.

Галина Аксименко.

КАК РАЗВЕСТИ ХРИЗАНТЕМЫ?



Хризантем много не бывает. Для того, чтобы их развести, в августе срежьте веточку длиной 8-10 см, удалите бутоны, листья и воткните ее в землю, присыпав песком. Поливайте ежедневно. Через две недели веточка пустит корни, а к весне превратится в куст. На зиму ее нужно укрыть, надев сверху пластиковую бутылку и присыпав землей. Если зима ожидается морозная, укоренившуюся веточку хризантемы лучше аккуратно выкопать, поместить в горшок и унести в погреб. А по весне снова высадить цветок в грунт.

Евгения Молодцова.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЦВЕТОЧНЫХ МОШЕК

Жители первых этажей и квартир с повышенной влажностью знают, что в цветочных горшках на подоконнике часто заводятся мошки, избавиться от которых очень трудно. Лучше всего пересадить цветы, но есть и альтернатива. Предлагаю простой и эффективный способ.

Каждое растение тщательно полить, а затем воткнуть в горшок по 4-5 спичек головками вниз. Как только сера со спичек растворится, их нужно заменить на новые, и так 3-4 раза. Вскоре мошки исчезнут.

Лилия Голованова.

ВЕДРО ДЛЯ ХРЕНА



Существует проверенный на практике прием выращивания хрена, который, как известно, имеет свойство разрастаться по всему огороду. Возьмите старое ведро или бак с проржавевшим дном, установите его на листе железа, шифера или чего-то подобного, что найдется у вас на участке. Это необходимо для того, чтобы корни хрена не расплозились в разные стороны. Насыпьте в ведро немного земли и высадите несколько черенков хрена. Не забывайте поливать их. Во время уборки урожая просто завалите ведро на бок и вытащите корень хрена.

Ольга Л.

БОРДЮР ИЗ САЛАТА

Все листовые салаты немного горчат, ну и хорошо. Ведь это горчат полезные вещества, которые очищают кровь, снимают воспаление кожи и помогают похудеть, потому что стимулируют пищеварение. Поэтому я всегда выращиваю много разных салатов, подсеваю их в течение всего лета. Места на грядках, как обычно, не хватает, на помощь приходят цветники. Шикарный бордюр получается из нежной бахромчатой зелени сорта лолло росса. И полоть удобно, и салату место нравится - светло. А багровый гофрированный Гранатовый браслет даже красивее цветов. Не стесняйтесь, сажайте огородные культуры в цветники!

Светлана Михеева.



ОБЛЕПИХА ХОЧЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

Купила участок, на котором были сплошные заросли облепихи. Я приготовила большие корзины под урожай, а его не было. Ни одной ягодки! Видимо, прежние хозяева не знали, что облепиха двудомное растение. Для плодоношения облепихи нужны и мужские растения, так как они вырабатывают пыльцу, и женские, они опыляются и формируют ягоды. Женские не отличаются от обычных ростовых, у них 2-3 кроющие чешуйки, а мужские покрупнее, у них 6-8 кроющих чешуек. Оказалось, что у меня все «девочки», я на местном рынке купила для них двух «женихов». Положено на 5 женских растений - 1 мужское. Этой весной облепиху не узнать, вся в цвету, жду большого урожая.

Ирина Гусева.

УДАЛЯЕМ СТРЕЛКИ У ЧЕСНОКА

Стрелку у чеснока надо срезать или отломить, но ни в коем случае не выдергивать, в противном случае чеснок начнет сохнуть раньше времени, луковица от этого ослабнет. Это обязательно скажется на урожае.

Очень важно удалять стрелки вовремя, так мы помогаем растению направить все полезные вещества не в бульбочку, а в луковицу. Если стрела пошла в рост, я никогда ее сразу не обрываю, это бесполезно, она все равно будет расти. Я жду момента, когда верхушки стрелок начнут немного сворачиваться. Обычно это бывает, когда в длину они достигают 12 см, обрываю так, чтобы остались пенечки высотой 3-4 см. Обламываю руками или обрезаю ножницами - так быстрее. После этой процедуры растут уже не верхки, а корешки.

Ольга Л.



Поздравления

**Измину
Панайотовну САЛОНИКИДИ
от всей души поздравляем
с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, всех земных благ и, несмотря ни на что, никогда не падать духом.

**От души желаем счастья,
Не печалиться Измине,
Улыбаться всем почаще,
Много лет, всегда, отныне.
Окружает любовь, дружба,
А печали пройдут мимо.
Быть счастливой всегда нужно,
Наша добрая Измина.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева, Елена Доксопуло,
Дареджан Капанадзе, Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди, Ирина Нешкова, Яннис
Икономиди, Ионка Христова, Валентина
Гладко, Лина Радева-Нергадзе,
Инна Зорина.*

**Нину Дмитриевну ХАРАЦИДИ
поздравляем с днем рождения.**

Желаем долгих лет жизни, побольше радости и света. Пусть будут счастливы все ваши близкие.

**Пусть Нине Дмитриевне будет везение,
Будет удача, смех, наслаждение,
Всему плохому – сопротивление,
Веселье, радость и оживление.**

*Суважением, Искра и Миранда Арабаджи-
евы, Росица Билиянова, Автандил и Анна
Бостаниди, Иза Гобения, Иорданка
Евимиади, Севиль Енчиева, Ирина
Икономиди, Алла Караиланиди, Нина
Лаптева, Донка Младенова, Эрида
Мустиди, Марина Мурадян, Зоя Назлиди,
Лада Николава, Анна и Ирина Орфаниди,
Мелина и Эмилиа Родаки, Мария Саввиди,
Натали Сацерадзе, Алла и София Фотовы,
Анатолий Цагариди, Эвридики Энгонупу-
ло, Ирина и Ольга Энтиди, Инга Юмашева,
Теона Янакопуло, Зоряна Янкова.*

**Ольгу ЛУЧИНКУ
поздравляем
с днем рождения, с праздниками
Покрова и Светисцховлоба
Мцхетоба.**

Именно в этот день родилась наша Оленька, т.е. 14 октября. Будь всегда счастлива, сияй и улыбайся. Пусть Господь Всевышний хранит тебя.

**Увядает ольха, летит пыли искринка,
День Покрова настал, сотворил чудеса.
Поздравляем тебя, наша Ольга Лучинка,
От улыбки твоей заблестят небеса.
Пожелаем сиять голубыми глазами,
Быть любимой и доброй навеки, всегда,
Наша Ольга Лучинка вся пахнет цветами,
Неподвластны над телом твоим дни и года.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Кондролова,
Ирина Епифанова,
Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло,
Татьяна Корчагина, Нино Кванталиани,
Майя Гиоргобиани, Нана Даушвили,
Мери Кешелова, Лали Изория, Марина
Гоциридзе, Цицо Бериашвили,
Дора Сосницкая, Олеся Яроцкая,
Екатерина Зелинская,
Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян,
Марина Карадочева,
Полина Иванова,
Галина Ремкова.*

**Аллу Николаевну БЕЖЕНЦЕВУ,
председателя Союза русских
женщин Грузии «Ярославна»
и Тбилисского женского правового
центра «Этно» поздравляем
с днем рождения.**

Желаем много терпения и сил, а самое главное, чтобы ваши дети и внуки были счастливы.

**Любим поэзию, но самое главное,
Любим мы всех в обществе «Ярославна».
Мы нашей Алле желаем радости,
Побольше света, любви и сладости.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Инна Зорина, Наталия Жаркова, Алла
Коженикова, Юлия Кузнецова, Елена
Чернышова, Надежда Белоглазова, Алла
Титвинидзе, Ирма Угрехелидзе, Алла
Тибилова, Елена Микелашвили, Ольга
Наумова и все, кто вас любят и уважают.*

**У Юрия КАЗАРЯНА
и Розы ХАЧАТУРЯН родился внук,
а у Георгия (Ги) МАНУКЯНА
и Карины КАЗАРЯН
родился сын Артем.**

Поздравляем всех близких с этим долгожданным приятным событием. Желаем этой счастливой семье всех благ, а малышу быть счастливым, честным и преданным.

**Трудности будут ничем,
Продлится долго счастья век,
Живи счастливо, наш Артем,
Ты, маленький наш человек.
Пусть будет долг жизни путь,
Любовью окружен во всем.
Ты своих предков не забудь,
Смейся, кричи, наш Артем!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ангела Геворкян, Ирма Гукасян,
Елена Жамкочян, Карина Аветисян,
Асутик Чогондарян,
Джульетта Мартиросян,
Офелия Григорян, Люся Агабалян,
Дали Мхитарян,
Сильвия Оганесян, Изольда Меликян,
Натия Гарибашвили, Майя Кавтарадзе,
Марина Боцвадзе, Виктория Капустина,
Зинаида Андриади, Фатима Пилиева,
Елена Савчук,
Мария Тарасевич.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

СКАНВОРД НА СТР. 15

И	А	К	М	К
М	Ю	З	И	К
А	Ю	Ы	Ф	Е
К	О	М	Е	Р
А	В	У	А	Л
К	А	Л	А	Н
А	И	Е	Ф	Т
В	Р	Е	М	Е
Б	Л	А	Г	О
А	Е	У	Ч	Р
Г	У	Р	У	К
В	А	Л	Ь	С
Ц	Д	У	С	Т
С	Т	А	Т	Ь
Б	О	Л	В	А
П	А	Р	У	Ш
М	А	Р	Е	Н
И	Д	Е	Я	

СКАНВОРД НА СТР. 23

К	Т	Е	Ф	Ж	Ч
А	Р	Х	Е	О	Л
У	П	Р	О	Ч	Е
П	А	З	Е	Р	К
Ч	Е	Б	О	Т	А
Н	О	К	Т	Г	М
А	И	К	А	Р	И
К	А	Р	З	А	Т
М	Е	Н	Ю	О	П
П	Л	А	Н	Б	А
Р	Д	Р	П	Р	А
О	Т	В	А	Р	А
Г	И	Е	А	Т	Р
Р	Ч	А	С	А	Н
А	Ф	Е	Р	А	С
М	У	Ф	З	У	П
М	А	А	Х	О	В
Н	А	А	З	А	З
С	Т	Р	Е	К	О
Т	Ь	И	Н	Т	Р

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ГУМАННО ИЛИ НЕТ?

Есть непростые темы, которые всегда требуют какого-то решения. С ними сталкиваются хозяева любого животного, и обойти их нельзя. Речь идет о стерилизации, эвтаназии и других сложных вопросах.

Владельцы несут полную ответственность за любимых хвостатых и принимают все решения касательно их здоровья и жизни. Главное, понимать, что будет гуманно по отношению к животному, а что - нет.

Стерилизация

Щенки и котят умиляют. Вы погружаетесь в их воспитание, приучение к туалету, кормление. Малыш растет быстро. И вот вчерашняя кошечка истошно мяукает и катается по полу, не давая никому спать. Молодой кобелек вдруг, не слушая хозяйна, готов бежать на край света за красоткой, призывно отводящей хвост. Может случиться беда, если пес не на поводке, ведь зов природы коварен. Тогда-то и звучит слово «стерилизация».

Бытует мнение, что надо дать животному родить хоть раз для здоровья, несмотря на утверждения ветеринаров, что это не так. Немало случаев, когда родившихся «для здоровья» или по недосмотру котят и щенков не удается пристроить. В итоге, их просто выпускают на улицу, лицемерно уговаривая себя, что кто-нибудь подберет. Для горе-хозяев главное - избавиться от проблемы. А всех ли возьмут? И думают ли такие хозяева, на что они обрекают животных?

Есть и другой метод - давать таблетки в период охоты, что очень сомнительно для здоровья животного.

Правда, существует особая порода «добрых» хозяев, заботящихся о своей кошечке, они «милосердно» топят котят. В это трудно поверить, но некоторые люди топят всех, кроме одного, оставляя его «для здоровья» кисти, а через месяц топят и этого, уже подросткового малыша. Стерилизуйте животное, если вы не разводите породу! Сейчас это делают малотравматичным способом с хорошим наркозом.

Эвтаназия

Эвтаназия, в переводе с латинского означает «безболезненный уход из жизни», «легкая смерть». Вы сами знаете, как это тяжело, когда уходит животное, верный друг. Но самое трудное, если питомец неизлечимо травмирован или очень стар. Есть хозяева, которые считают правильным естественный уход из жизни. Иногда животное умирает очень долго и тяжело. Нужно ли бороться до последнего вздоха, зная, что выздоровление не наступит, боль можно снять только уколами, а жизненные функции поддерживаются искусственно? Решает всегда хозяин. Конечно, ни кошка, ни собака не скажут, как им больно, невыносимо тяжело и страшно, но это должно видеть люди. Гуманнее облегчить страдания безнадежно больным животным. Это тяжело, но чувство, что любимый друг больше не страдает, дает силы.

Отдать в другие руки

Конечно, в жизни бывает всякое: болезнь владельца, развод, переезд в другое место... Тогда и встает вопрос отдать питомца в другие руки. С точки зрения некоторых, главное - отдать, а не выбросить на улицу.

Елена, хозяйка очаровательного бигля, делится: «Когда я взяла своего любимого Умку из приюта, волонтер сказала, что бывший владелец привел его со словами: "У нас родился ребенок, и пес больше не нужен". Это предательство навсегда оставило след в сердце и психике собаки. На незнакомых мужчин он всегда истерично лаял, и сколько было в этом лае отчаяния и страха! Да, он был недоверчив к чужим, не любил оставаться один, болся, что к нему больше не придут. Подумайте много раз, прежде чем взять щенка. Он должен оставаться с вами до конца».

История Умки показывает, что животные тяжело переживают предательство. Но, если случилось неожиданное и надо расстаться, ищите новый дом, как для себя. И знайте, что в жизни питомца разлука не пройдет бесследно.

Завести компанию

Иногда собаки не любят оставаться одни, и тогда, хороший выход - завести второе животное. Но это надо делать умеючи. Неудачное знакомство может не перерасти в дружбу, а осложнить жизнь всем, вплоть до драк и постоянной вражды. Ревность у животных - такое же яркое чувство, как у людей.

Чаще сложности возникают у однополых животных, которые защищают свою территорию. Здесь надо проявить такт, понимание и твердость. Лучший способ - рассадить питомцев по разным комнатам, подкладывая им тряпочки с запахом друг друга. А потом поменять местами жильцов. Так они привыкнут к присутствию другого. У каждого должны быть свои миски, лотки и игрушки. Дальше животных надо приучать друг к другу после еды и в вашем присутствии. И не стоит, еще не подружив соседей, гладить, ласкать новичка при старожиле. Обида и ревность обеспечены. Наоборот, уделяйте больше внимания старому питомцу, и разговаривайте с ним, объясняйте. Животные понимают людей, когда хотят.



СЛАДКИЙ МОЙ!

ПЕРЕЦ – ФАВОРИТ ВСЕХ КУХОНЬ МИРА! ЕГО СОЛЯТ, МАРИНУЮТ, КОНСЕРВИРУЮТ, ФАРШИРУЮТ, ЖАРЯТ И ГОТОВЯТ НА ГРИЛЕ.

1. Главный элемент

Сладкий перец - близкий родственник и жгучего чили, и черного. Все они содержат капсаицин - это вещество придает овощам пикантный вкус и приносит нам много пользы. Оно снижает давление, препятствует образованию тромбов, нормализует обмен веществ, защищает от простуд и депрессий.

Всего полстручка сладкого перца обеспечат вас витамином С на сутки вперед

2. Кулинарный класс

В консервированном перце сохраняются практически все витамины и полезные вещества. А салаты с ним стоит заправлять сметаной. Благодаря ей ретинол, которым так богат перец, лучше усваивается организмом.



3. Включаем позитив!

Яркие цвета перца дарят нам радость и поднимают настроение. Психологи даже советуют использовать его в оформлении кухни. Развесьте с десяток нанизанных на нитку перцев - свежих или сушеных (даже в таком виде они сохраняют яркую окраску), - и зона цветотерапии готова.

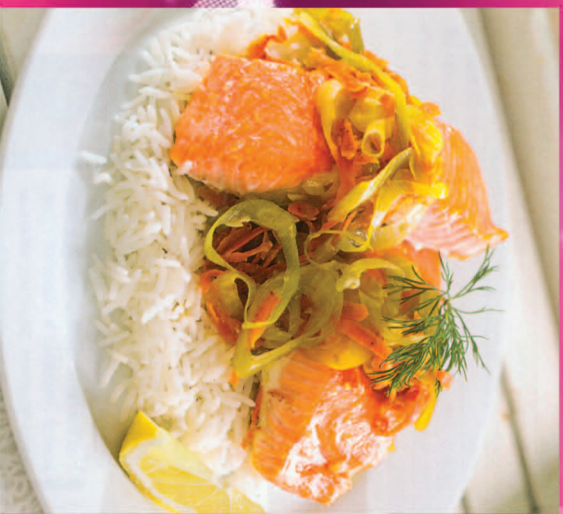
4. Цвет имеет

значение
Для салата выбирайте зеленый, оранжевый или красный перец. Решили потушить овощи? Зеленый под запретом - он будет горчить. Желтый - чемпион по количеству рутина. Красный - самый сладкий. И витаминов в нем больше, чем в перце других цветов, причем сосредоточены они у плодоножки.

Это факт!

Думаете, перец - овощ? А вот и нет! С ботанической точки зрения это пустотелая ягода из семейства пасленовых. Чем тяжелее перец, тем он сочнее. Чем меньше повреждений на его кожуре, тем больше внутри витаминов. Хранить перец можно в холодильнике в течение месяца.





ТУШЕННЫЙ ЛОСОСЬ С РИСОМ

200 г риса Басмати «Мистраль»,
1 стебель лука-порей,
1 луковица-шалот, 1 морковь,
1 стебель сельдерея, 2 стол. ложки
растительного масла, 1 чайн. ложка
мелкого коричневого сахара
«Мистраль», 2 зубчика чеснока, 500
г филе лосося, 75 мл соевого соуса,
соль, молотый черный перец.
Рис Басмати «Мистраль» отварите
согласно описанию на упаковке. Порей
нарежьте колечками, шалот порубите,
морковь натрите, сельдерей нарежьте
ломтиками. Подготовленные овощи
обжарьте на растительном масле.
Добавьте сахар и измельченный
чеснок, держите на огне еще 1 мин.
Затем сверху уложите рыбу,
нарезанную крупными кусками,
немного посолите и поперчите. Влейте
соевый соус, немного воды и запекайте
15 мин под крышкой в духовке (180
градусов).



ЖАРЕННЫЙ ТАЙСКИЙ РИС

200 г риса Жасмин «Мистраль», 400 г
куриного филе, 4 стол. ложки
оливкового масла, 100 мл соевого
соуса, 1 чайн. ложка порошка карри,
1 стол. ложка тертого имбиря,
1 стручок сладкого перца, 1 зубчик
чеснока, 1 стручок перца чили, 50 г
лук-порей, 1 стол. ложка морской
соли, 150 г ломтиков ананаса, 1 стол.
ложка мелкого коричневого сахара
«Мистраль», цедра 1/2 лайма, 100 г
орехов кешью.
Рис Жасмин «Мистраль» отварите
согласно описанию на упаковке.
Нарезанное ломтиками куриное филе
обжарьте на половине масла, добавьте 2
стол. ложки соевого соуса, карри, имбирь
и жарьте куриное филе около 2 мин.
Овощи измельчите и обжарьте на
оставшемся масле. Добавьте соль,
ананасы, оставшийся соевый соус,
коричневый сахар и цедру. Тушите 3 мин.
Затем подмешайте рис, посыпьте
орехами кешью и сразу подайте на стол.



РОЛЛЫ «КАЛИФОРНИЯ»

500 г риса Японика «Мистраль», 20 мл
уксуса, 1 чайн. ложка сахарного
песка, 2 чайн. ложки соли, 3 листа
нори, 1 авокадо, 1 огурец, 200 г
слабосоленого лосося, 50 г красной
икры, и маринованный имбирь для
подачи.

Рис Японика «Мистраль» отварите
согласно описанию на упаковке. Затем
перемешайте деревянной лопаткой и
добавьте смесь уксуса, соли, сахарного
песка. Лист нори переверните блестящей
стороной вверх и распределите
подготовленный рис, отступая от края
1-2 см. Осторожно переверните лист
рисом вниз и выложите ломтики авокадо,
огурца и лосося. Аккуратно сверните
ролл с помощью циновки для суши.
Покройте икрой. Разрежьте ролл на 6-8
частей и подайте на стол с васаби и
имбирем.



РИЗОТТО С ВЕШЕНКАМИ

250 г риса Арборио «Мистраль»,
1 луковица, 100 г сливочного масла,
300 г вешенок, 200 мл белого сухого
вина, 1 л куриного бульона, щепотка
шафрана, листочки с 2 веточек
базилика, соль, молотый черный
перец.

Лук нарубите и обжарьте в сотейнике на
сливочном масле до золотистого цвета.
Добавьте мелко нарезанные вешенки и
жарьте около 3 мин. Всыпьте рис
Арборио «Мистраль» и, помешивая,
подрумяньте все вместе в течение 2
мин. Влейте белое сухое вино и тушите
еще около 2 мин. Добавьте куриный
бульон и тушите без крышки, постоянно
помешивая. Когда бульон, добавляе
выпарятся наполовину, добавьте
шафран и посолите. Держите на огне до
полной готовности риса. Ризотто
разложите по порционным тарелкам и
украсьте листочками базилика.

