

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

№19

май 2017

цена:
1,5 лари

Здоровый

образ жизни

стр.14

Красота стр.36

без затрат

Если муж

лежебока

стр.18

Обережная сила

красной нити стр.33

Валентина Терешкова

“Покорительница небес”

стр. 20-21

Екатерина Климова стр.16-17

Актриса и мама четверых детей

Нижнее белье



Современная женщина должна быть модной и женственной не только в любой одежде - от плаща до нижнего белья. К счастью, разнообразие комплектов дает возможность экспериментировать.



Бюстье и корсет

Бюстье и корсеты продолжают оставаться в моде. Их используют как в качестве нижнего белья, так и в качестве самостоятельного элемента одежды, что делает образ более утонченным.

В обоих случаях вы непременно будете соблазнительны.

Бюстье в сочетании с трусиками или шортами может выполнять роль одежды для сна.



Нежные комплекты

Гипюр, сеточки, кружева... Как красиво они смотрятся на женском теле! Мягкости образу добавляют декоративные элементы в виде страз и бусин. Если мечтаете о ярком комплекте, обратите внимание на тот, который украшен вышивкой.



Соблазнительное боди

По желанию вы можете выбрать боди как в качестве обычного белья, так и в качестве моделирующего. Важно правильно подобрать размер! Имейте в виду, что в корректирующем боди вы должны чувствовать себя комфортно. В любом случае эта модель придаст образу женственность и сексуальность.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.

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.



НЕ ОБЛЫСЕЕТ



Дети чаще всего рождаются без волос. Однако, 9-недельный Джуниор Кокс-Нун из Англии появился на свет с такой роскошной шевелюрой, что сразу же стал знаменитостью.

К счастью для малыша, его мать Челси работает парикмахером, но даже ее усилий не хватает, чтобы справиться с прической сына. Волосы слишком густые и сохнут пос-

ле ванны очень долго, поэтому, приходится подолгу сушить их феном. Женщина теперь тратит два часа на хождение по магазинам вместо прежних 40 минут: люди останавливаются, чтобы поздороваться с ней и поглазеть на чудо-ребенка. Акушерки в роддоме говорили, что волосы Джуниора скоро выпадут, мол, ребенок обязательно потеряет их. Но он не облысел.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Wiazowski's DENTAL CLINIC



ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ, ХИРУРГИЯ, ИМПЛАНТАЦИЯ, ОРТОДОНТИЯ

Профессионализм и высокое качество гарантировано.

Время работы с 09.00 до 21.00, запись по телефону 5.93-35-31-04.

Адрес: пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. Метро "Делиси" (За бывшим офисом "Рустави 2")

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

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. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковь св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

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.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

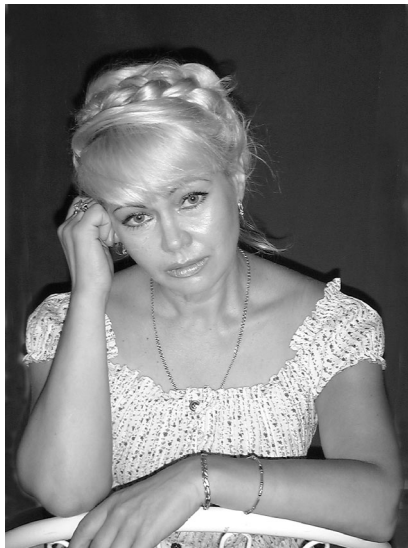
ИЗБАВИМСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Здравствуй, дорогая Ольга Александровна! Пишет вам ваша пациентка Кира. Вы когда-то снимали порчу с меня и с моих дочерей. Теперь мы живем в Москве. После ваших спасительных сеансов, я очень удачно продала свою тбилисскую квартиру. Мое здоровье значительно улучшилось. В настоящее время я полностью обхожусь без лекарств. А ваши чудесные талисманы нам всем защита и опора. Старшая дочь помирилась с мужем, а у младшей тоже все складывается в жизни хорошо. В Москве я купила квартиру и веду успешный бизнес.

Но меня волнует следующее. Недавно я узнала, что злодейка, которая с помощью колдовства разбила мою семью и «убила» моего мужа, скончалась. Я навела справки – эта женщина впала в кому в тот день, когда вы со мной провели первый сеанс. А через 40 дней она, не приходя в сознание умерла. Меня мучает вопрос – нет ли моей вины в смерти той злой женщины? Кира Орфьева г. Москва».

Комментарий парапсихолога Ольги Александровны. Мои пациенты довольно часто сталкивались с подобными случаями. Действительно, после сеансов по снятию порчи злодеи – авторы порчи, получают свое зло обратно. Срабатывал принцип «бумеранга». Злодеи начинали болеть, с ними происходили несчастные случаи, а нередко эти злые люди умирали скоропостижно после того, как посланное ими зло, после моих сеансов и блокировок злодеев, возвращалось к ним обратно. Прежде, чем совершить зло, вспомните слова из Святого Писания: «Не желайте ближнему своему того, чего не желаете себе». И поэтому тем, кто столкнулся с подобным явлением, не надо себя ни в чем винить. Порча, после снятия всегда возвращается к тому, кто ее наслал!

«Здравствуй, дорогая Ольга Александровна! Вас беспокоит ваша пациентка Ирма. Я у вас была несколько лет назад. Вы очистили мою ауру от сильнейшего сглаза. После ваших волшебных сеансов у меня открылась дорога, и я уехала в Грецию, где нашла хорошую работу. Но примерно полгода назад, я побывала в Афинах, где и встретила свою заклятую врагиню, от которой у меня не было житья в Кутаси, и которая мне вредила и завидовала! Она, как видно, меня опять сглазила, а вашего спасительного талисмана у меня уже не было – его я где-то потеряла. Получилось, так, что в Греции все есть, даже закла-



Талисман на прибыль(барака)
Талисман на карьеру
Талисман на любовь
Талисман на удачу
Талисман для детей
Талисман от порчи и сглаза
Талисман на обережение в дороге
Талисман от врагов
Талисман –защита для дома
Талисман–защита для магазинов и офисов
Талисман –защита для автомобиля

тые враги, но нет только ваших чудесных талисманов! Но теперь мне не до шуток, начались опять как раньше головные боли, постоянная слабость. Хозяева, у которых я работаю, хорошие, но если я слягу, то могу потерять работу. Приехать в Грузию пока не могу. Что мне делать? Ирма Г. Салоники»

Комментарий парапсихолога Ольги Александровны. «Действительно, когда-то я помогла Ирме и сейчас недавно ко мне пришла родственница Ирмы с фото, по которой я работала, провела и диагностику и очистительные сеансы У Ирмы все опять наладилось. Кстати, подобных писем с просьбой поработать по фото у меня в почте очень много. Ну а жизнь показала и доказала, что эффект от этой работы просто потрясающий.

Пишите и я вам обязательно помогу».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. «Дорогая, Ольга Александровна! Это ваша пациентка Надежда из Твери. Я раньше жила в Тбилиси и вы мне помогли и квартиру продать и дорогу открыли. И все у меня хорошо и внуки народились, но вот у меня проблема-проблемочка, нервничаю я из-за внучат. Не научите мо-

литвы на их обережение. С огромной благодарностью ваша Надежда Ясина».

Заговор бабушек на счастье и защиту внучат : (говорят в спину внукам) - «Господь счастлив любовью людей, а мой внук раб Божий (имя) пусть будет счастлив молитвой моей. Благослови и ты, Боже, раба (имя) на счастье тоже. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой), правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Метод диагностики госпожи Ольги уникален. На сегодняшний день в Грузии аналогов такого метода не существует. Точность этой диагностики можно сопоставить с компьютерной томографией. Наряду с оценкой здоровья, Ольга Александровна проводит и кармическую диагностику. Определяет есть ли на ауре человека наличие черной энергетики – порчи, сглаза, родовых проклятий и других патологий.

Очистительные сеансы и ритуалы госпожа Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилье и рабочие помещения от негатива. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников.

В своей работе Ольга Александровна сочетает народные методы с научным подходом. Проводит исследование и анализ паранормальных явлений, ведет их уникальную статистику. Многочисленные пациенты госпожи Ольги проживают в странах ближнего и дальнего зарубежья.

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

**Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Что такое криолечение?

? При каких заболеваниях рекомендуют проходить криолечение?
Инна Малахова.

Отвечает Виктор Шишкин, доктор медицинских наук, профессор, ревматолог.

Криотерапия подразумевает лечение холодным газом, который окутывает больного. У газа меньшая теплоемкость, чем, например, у жидкого азота. Поэтому, он отнимает у человеческого тела меньше тепла. За 1,5 минуты температура в криокамере понижается до -140 градусов. Пациент пребывает там не дольше 3 минут, и все это время за ним наблюдает врач.

Холод активизирует защитные силы организма. Криолечение помогает при ревматоидном артрите, полиостеоартрозе, псориазе, кожных и других заболеваниях. Однако, это лечение нельзя применять людям с онкологическими болезнями или предрасположенностью к ним, а также тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Криопроцедуры должны быть кратковременными. Перед началом курса проконсультируйтесь с врачом.

ИНГАЛЯЦИЯ ПОМОЖЕТ ПРИ БРОНХИТЕ?

У дочери бронхит, и я боюсь, что он перерастет в воспаление легких. Подруга посоветовала делать дома масляную ингаляцию. Но я сомневаюсь, поможет ли она?

Отвечает Михаил Илькович, доктор медицинских наук, профессор, пульмонолог.

Никакие масляные ингаляции при бронхитах делать не нужно! Кроме вреда,

Замучила мигрень!

? В последнее время у меня часто болит голова. В чем причина? Может, это мигрень?

Валентина Платонова.



Отвечает Леонид Чутко, доктор медицинских наук, профессор, невролог-психотерапевт.

Не всякую головную боль можно назвать мигренью. Мигрень характерна тем, что перед началом приступа появляются своеобразные блики перед глазами, затем сильная боль в одной половине лобно-височной области.

Женщины страдают этим заболеванием в 2-4 раза чаще мужчин. Приступы мигрени обычно начинаются в молодости, а после 50 лет постепенно проходят. Замечено, что пациенты, которые

часто сталкиваются с этим заболеванием, отличаются низким болевым порогом. Но они более склонны к стрессам и депрессиям.

Приступа можно ожидать во время менструации, из-за недосыпания или избыточного сна, голода, шума, неприятных запахов, при изменении погоды, от яркого солнца и вспышек света. Часто приступы происходят сразу после сильного стресса или через некоторое время.

Если у вас часто болит голова, то отпуск вам лучше проводить в своем регионе, чтобы избежать смены биоритмов. Также следует отказаться от курения и употребления кофе, шоколада, копченостей, цитрусовых, мороженого, вина. Кроме того, обязательно нужно обратиться к врачу за консультацией. Если это мигрень, доктор назначит препараты, облегчающие состояние.

лечения легких, соблюдайте постельный режим, пейте много теплой жидкости (подойдут ромашковый чай, молоко, отвар шиповника) и обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он назначит различные лекарственные препараты, в том числе и отхаркивающие.

Кстати, многие советуют при воспалении легких подышать над кастрюлей только что сваренной картошки. Имейте в виду, пользы в этом практически нет, а вот слизистую можно обжечь.

Полезно знать

- ✓ Если заболело горло, а также при гнойном стоматите, пародонтозе и неприятном запахе изо рта 1 ст. ложку измельченных листьев мимозы залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и полощите рот теплым настоем.
- ✓ Свежие листья, ошпаренные кипятком, используют как компрессы для заживления гнойных ран.

Какие генетические анализы важно сделать?

? Мы с мужем планируем беременность. Врач сказал, что стоит пройти генетическое исследование. Какие генетические анализы нужно сделать?
Марина С.

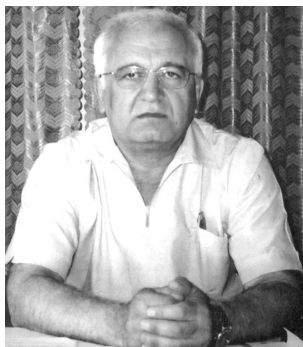
Отвечает Владислав Баранов, доктор медицинских наук, профессор, главный специалист по медицинской генетике.

Гены, а точнее, их мутации, являются причиной более 5000 наследственных болезней. На генетический тип ребенка гены отца и матери влияют в равной степени. Но только от матери могут передаваться гемофилия или миодистрофия Дюшенна, атрофия всех мышц.

Важно сдать генетический анализ на синдром Дауна, фенилкетонурию, муковисцидоз. Кроме того, рекомендуется сделать анализ, который выявляет предрасположенность плода к астме, алкоголизму и наркомании, если эти заболевания есть в анамнезе.

А вообще, вы можете пройти полное генетическое исследование и узнать о болезнях, к которым вы предрасположены. Чтобы предотвратить их появление в будущем.

ГЛАВНОЕ - ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ



Ангиология – реконструктивная хирургия сосудов явилась одним из наиболее выдающихся достижений XX века. С появлением и развитием этой, сравнительно молодой ветви клинической хирургии, стала возможной эффективная помощь больным с различной сосудистой патологией, ранее считавшейся неизлечимой и обреченной на гибель. И сегодня следует с благодарностью вспоминать имена отечественных хирургов-пионеров, сделавших в этой области медицины первые шаги и, тем самым, явившихся основоположниками различных направлений современной сосудистой хирургии. Среди них – трагически погибший выдающийся хирург-новатор Нодар Бохуа, в 1981 году впервые в Грузии создавший Центр ангиологии. Сегодня его идеи успешно распростирались и усовершенствовал доктор медицинских наук, профессор Котэ КИПИНИ – директор Центра хирургии и сосудисто-сердечных заболеваний имени Н. Бохуа.

...По мнению ведущих специалистов из стран ближнего и дальнего зарубежья, в Грузии ангиология сегодня стоит на современном уровне, благодаря эффективной деятельности коллектива Центра. Высокую оценку после знакомства с трудами и разработками его сотрудников дали ведущие и известные хирурги-ангиологи России, Германии, президент Ассоциации хирургов Эстонии, президент Ассоциации флебологов (борьба с варикозом) США и других стран.

Коллектив Центра прошел нелегкий путь в становлении, и сумел, как говорится, выстоять и добиться эффективных результатов в сфере ангиологии и сосудистой хирургии.

- Батоно Котэ, каково приоритетное направления деятельности Центра?

- Главное – высокий уровень результатов проведенных операций. А их мы делаем около четырех тысяч в год. Нам удалось значительно расширить рамки проведения сложных и, можно сказать, уникальных операций на сонную артерию, брюшную аорту, при аневризме брюшного отдела аорты, в арто-бедерной зоне и т.д.

Мы выбрали более прогрессивное и эффективное направление – щадящее лечение пациентов. Это – инвазивно-эндоскопическая хирургия, когда проводится стентирование

(расширение суженных сосудов) на сердце. В Центре добавилось хирургическое отделение сердца. Практика показала, что не обязательно всегда укладывать больных под нож. Особо хочу подчеркнуть, что из 100 пациентов большинство можно вылечить консервативно (медикаментозно).

При операциях мы широко используем шунтирование синтетическими трансплантатами, а также протезирование магистральных сосудов. Одно из наиболее сложных разделов сосудистой хирургии – это лечение заболеваний грудной аорты и аневризма брюшного отдела аорты. Особенно коварна аневризма брюшного отдела аорты, протекающая бессимптомно.

Доведение до минимума риска во время операций, я считаю, итогом высокого профессионализма сотрудников нашего медперсонала, а также использование современных эффективных методов лечения, уникальной аппаратуры, передового опыта наших зарубежных коллег. Так, мы уже многие годы сотрудничаем с американскими и немецкими специалистами, проводим совместные исследования новых методов лечения пациентов в области инвазивно-эндоскопической хирургии. Итоги работы публикуем в специальных международных научных журналах.

- В редакцию «Подруга» приходит немало пи-

сем от наших читателей, которые жалуются на хронические заболевания вен нижних конечностей. Они спрашивают, как с ними бороться?

- Важно помнить, что симптомы этого недуга (тяжесть и боль в ногах, чувство распирания и отечности) – первые сигналы неблагополучия в венозной стенке, когда еще внешних изменений, заметных глазу, нет.

Одно известно, что женщины страдают от этой болезни в 4-5 раз чаще, чем мужчины, причем, первые признаки заболевания наблюдаются уже в возрасте 25-30 лет. И неудивительно, ведь этому способствует множество факторов – таких как ношение неудобной обуви и тесной одежды, высокий рост, излишний вес, беременность (варикоз наблюдается у половины беременных), наследственная предрасположенность, даже прием гормональных контрацептивов. Эта болезнь затрагивает и тех, кто много времени проводит сидя или стоя. Но даже при такой статистике болезни можно избежать или максимально отложить ее развитие.

Варикозное расширение вен может привести к нарушению питания тканей и возникновению незаживающих трофических язв. Тогда проблема переходит из разряда чисто косметической в хирургическую, что, в свою очередь, ставит медиков перед необходимостью довольно тяжелой

операции, а в самых запущенных случаях – и ампутации конечности.

- Чтобы не доводить дело до этого, как надо поступить человеку?

- Варикоз тем легче остановить, чем вы раньше примите профилактические меры. К сожалению, первые проявления заболевания вен – отечность ног, ночные судороги и прочие ощущения дискомфорта – нами нередко списываются на неудобную обувь, жару или усталость. Это полное заблуждение. Мы советуем в обязательном порядке пройти диагностику даже при наличии одного из симптомов ХЗВ. Правильное лечение и профилактика способны справиться с заболеванием уже на ранних этапах.

В настоящее время самым эффективным средством борьбы против варикозного заболевания является лекарство в таблетках «Детралекс», действие которого наступает уже в течение первых же часов после приема. Этот препарат не просто купирует симптомы ХЗВ, но убирает воспаление в венозной стенке, препятствует дальнейшему развитию заболевания и появлению осложнений.

Хочу отметить, что ежегодно в тбилисских медицинских учреждениях проводятся не менее четырех тысяч операций на венах, из них четвертая часть - в нашем Центре. И все с высокими показателями!

Роберт МЕГРЕЛИ.

После сорока лет у женщин повышается риск развития многих заболеваний. К каким врачам необходимо пойти в первую очередь, чтобы предупредить проблемы со здоровьем?

Женские врачи, к которым нужно пойти после 40 лет

Даже, если вы превосходно себя чувствуете, не отказывайтесь от обследования: самые серьезные заболевания поддаются лечению, если обнаружены на ранней стадии.

Гинеколог

После 40 лет функция яичников начинает постепенно угасать - наступает менопауза. Ее признаки: усталость, бессонница, потливость, скачки настроения, раздражительность, нарушения менструального цикла. Многие женщины, считая, что до климакса им еще далеко, списывают данные симптомы на переутомление и стрессы. Однако, менопауза значительно «помолодела» и нередко начинается в 37-39 лет. После исследования крови на уровень половых гормонов гинеколог, при отсутствии противопоказаний, сможет назначить гормонозаместительную терапию, благодаря которой состояние вернется в норму.

Также в возрасте 40+ чаще возникают новообразования репродуктивной системы - как доброкачественные (миомы, кисты и др.), так и злокачественные. Своевременная диагностика (мазки, кольпоскопия - изучение состояния слизистой с использованием микроскопа, УЗИ органов малого

таза) позволит избежать последствий.

✓ Если у вас на теле имеются папилломы или бородавки, рекомендуется сделать анализ на папилломавирус: он может вызывать рак шейки матки.

Терапевт

Врач проведет общий осмотр и назначит исследование мочи и крови, чтобы оценить работу организма в целом: в норме ли гемоглобин, нет ли хронических воспалительных процессов и т.д. Сделайте и анализ крови на сахар, особенно при наличии лишнего веса. Если содержание сахара (глюкозы) выше нормы, велик риск возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Также приобретите глюкометр для домашнего использования. Предельно допустимое значение - 5,5 ммоль/л (если кровь берется из пальца).

Еще один важный показатель - уровень холестерина в крови. Повышенное содержание «плохого» холестерина способствует развитию атеросклероза сосудов (появлению холестериновых бляшек, закупоривающих сосуды), ишемической болезни сердца, инсульта и инфаркта.

Кроме того, с постепенным сокращением выработки половых гормонов,



эстрогенов, возрастает вероятность остеопороза - снижения плотности костной ткани, чревато переломами. Анализ крови на содержание витамина D позволит определить, насколько вам грозит данное заболевание.

Кардиолог

В молодости от болезней сердца и сосудов женщины защищает эстроген. С сокращением его выработки под ударом оказывается сердечно-сосудистая система. Необходимо не только контролировать кровяное давление, но и сделать электрокардиограмму. При наличии тревожных симптомов (учащенного сердцебиения, дискомфорта или болей в груди, чистых скачках давления) кардиолог назначит более полное обследование.

Маммолог

Сегодня наиболее часто встречающееся онкологическое заболевание среди женщин, особенно после 40 лет, - рак молочной железы. Единственный способ сохранить себе жизнь - 1-2 раза в год показываться маммологу и делать маммографию. Прощупать «узелки» при самообследовании можно далеко не всегда, а маммография позволяет обнаружить изменения в тканях груди задолго до того,

как они начнут ощущаться при пальпации.

Офтальмолог

С возрастом у многих людей развивается дальтонизм: вблизи человек видит предметы расплывчатыми, а удаленные, наоборот, четко. Офтальмолог даст рекомендации, как остановить этот процесс, и/или назначит использование очков с нужными диоптриями.

Также врач проверит внутриглазное давление (повышенное - грозит слепотой!) и исследует глазное дно. Это позволит выявить как глазные заболевания, так и множество недугов, признаки которых проявляются в том числе на глазном дне: сахарный диабет, гипертонию, почечную недостаточность и др.

Эндокринолог

От того, как работает ваша щитовидная железа, зависит общее состояние организма и качество жизни. Обязательно сделайте УЗИ щитовидки: это исследование выявит новообразования, очаги уплотнений, зоб и т.д. Тем более его стоит сделать, если у вас наблюдаются следующие симптомы: длительное повышение температуры тела, нервозность, необъяснимое похудение, ощущение кома в гортани, бессонница.

Ольха помогает при простуде, ревматизме, подагре, пищевых отравлениях, хронических воспалениях кишечника, болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Целительница ольха

✓ Отвар соплодий ольхи нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта после приема антибиотиков. Залейте 2 ст. ложки сухого измельченного сырья 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне 20 минут. Остудите, процедите, долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ Болит голова? Залейте 1 ст. ложку ольховых шишек 2 стаканами кипятка. Кипятите на медленном огне 30 минут, выключите огонь и настаивайте еще 30 минут. Процедите, принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

✓ Для полоскания горла при ангине и фарингите залейте 15 г измельченной сухой коры ольхи серой 1 стаканом воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 30 минут. Процедите и доведите объем жидкости кипяченой водой до исходного. Отваром полощите рот при воспалении десен.

✓ После длительной ходьбы примите ванну с листьями ольхи - это снимет усталость в ногах.

✓ При подагре кипятите 15 г сухих измельченных листьев ольхи черной в 1 стакане воды на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладите 45 минут, процедите, отожмите. Доведите объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ При гриппе залейте 2 ст. ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды. Кипятите в закрытой посуде 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Свежие листья ольхи серой в виде компрессов прикладывайте при варикозе к расширенным венам. А еще их можно закладывать в виде тампонов в нос при кровотечении.

P.S. Ольху категорически нельзя применять беременным, во время кормления грудью и аллергикам.



ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ?

Врач-ортопед

Ночью немеют руки? Это может быть шейный остеохондроз.

Что делать? Присмотритесь к подушке, на которой спите. Она большая и высокая, на которой приходится сильно выгибать шею? Это нарушает кровоснабжение нервов. Стоит заменить ее на более правильную - ортопедическую, и руки перестанут неметь ночью. Возможно, у вас есть привычка спать с вытянутыми над головой руками. Попробуйте изменить позу, опустив руки ниже сердца, и чувство онемения исчезнет.

Врач-невролог

Немеют все пальцы, скованность движений и слабость в мышцах, боли в кисти? Это может быть туннельный синдром - защемление нерва, расположенного в запястном канале. Из-за постоянной однообразной нагрузки на одни и те же мышцы нарушается проходимость нервных сигналов. Нерв сдавливается, воспаляется и вызывает болевые ощущения. В прошлом веке считалось, что это профессиональный недуг портных, машинисток и музыкантов. Сейчас к ним добавились водители, парикмахеры, офисные служащие. Риск развития туннельного синдрома особенно высок у тех, кто проводит за компьютером более 3-4 часов в день, печатая или двигая мышку.

Что делать? Чтобы избавиться от онемения рук, на первых порах достаточно во время работы за компьютером каждый час устраивать себе перерыв хотя бы на 5 минут и разминать руки. Например, сожмите их в кулак и вращайте ими по 30 раз в каждую сторону. А чтобы снять отек, смешайте по 2 капли мятного и эвкалиптового масел, вмассируйте в кожу рук, а через 30 минут смойте прохладной водой. И помните: при туннельном синдроме нельзя заниматься теми видами спорта, которые вызывают высокую нагрузку на кисть руки, например теннисом, а также поднимать тяжести.

Онемение одновременно обеих ног может быть симптомом сахарного диабета.



Врач-кардиолог

Онемение в левой руке, в особенности мизинца и безымянного пальца, развивающееся обычно после физической нагрузки, подъема по лестнице, ходьбы против ветра. Это может быть ишемическая болезнь сердца - нарушение кровоснабжения, вызванное атеросклерозом сосудов, то есть, сужением просвета артерий бляшками. В результате к сердечной мышце крови поступает меньше, чем необходимо, и у органа начинается голодание. По той же причине возникает онемение кистей рук.

Что делать? Поставить правильный диагноз при помощи коронарной ангиографии сосудов сердца. Она позволяет точно определить место и степень сужения или закупорки сосудов. Кроме того, потребуются пройти электрокардиографию, УЗИ сердца, исследование крови на определение в ней холестерина. Результаты исследований помогут подобрать правильное лечение. Если этого недостаточно, врач может предложить стентирование - операцию, во время которой через бедренную артерию с помощью катетера вводят баллон и расправляют в месте сужения. Мешающий нормальному кровоснабжению тромб расплющивается, и кровоток восстанавливается. И еще, надо бросить курить, употреблять минимум спиртного, гулять на свежем воздухе, плавать.

SOS!

Онемение одновременно обеих ног может быть симптомом сахарного диабета. В результате обменных нарушений и повышенного уровня глюкозы в крови повреждаются периферические сосуды и нервы, отсюда плохое кровоснабжение и как следствие - онемение. Сдайте тест на сахар в крови натощак. Если диабет подтвердится, идите к эндокринологу. Он распишет лечение и режим питания, это поможет нормализовать уровень сахара в крови.

Знаете ли вы, что...

Если постоянно носить кольца на руках, можно заработать болезнь. Исследования показали, что кольца на безымянном пальце провоцируют мастопатию, заболевания половых органов и эндокринных желез. Любительницам носить кольцо на среднем пальце светит атеросклероз, на указательном - остеохондроз и радикулит. Тот, кто постоянно украшает мизинец, может заработать воспаление двенадцатиперстной кишки. Но, если на ночь кольца снимать, это на 60% снизит вероятность проблем со здоровьем.

Давление то поднимается, то опускается

Мужа постоянно беспокоит сильное головокружение, а когда наклоняется, болит голова. Давление то поднимается, то опускается. К кому обратиться?

Е. Суказова.

Прежде всего к участковому терапевту. В первую очередь надо нормализовать давление - от его скачков может появляться головокружение. Нарушение кровоснабжения тоже вызывает его. При атеросклерозе образуются бляшки, перекрывающие просвет сосуда. Если он перекрыт более чем на 50%, требуется помощь неврохирурга.

И еще болит за грудиной

Можете что-нибудь порекомендовать от тревожности? И еще часто болит за грудиной...

И. Мамедова.

Не повредит успокоительный чай из мяты и мелиссы. Важно выяснить, насколько сильна тревожность. Для этого существуют специальные тесты. В них, например, есть такие вопросы: «Вы испытывали чувство тревоги в последние дни?», «Как засыпали?», «Не приходили ли мысли о самоубийстве?», «Вы усидчивы или нет?», «Получаете ли, как прежде, удоволь-

ствие от любимого занятия?». Человек анализирует свои ощущения и поведение, честно отвечает на вопросы врача и тогда видно, что у него - тревога или депрессия. А приходит он с жалобой на боль за грудиной или в шейном отделе позвоночника, на головокружение, бессонницу или раздражительность. После теста врачу гораздо легче назначить серьезное лечение. Если депрессивное состояние возникло недавно, от него можно избавиться быстрее. Но бывают случаи, когда пациентам в течение нескольких лет приходится пить антидепрессанты. На фоне лечения неприятные симптомы постепенно уходят.

Пью лекарства перед бурей

Очень сильно реагирую на магнитные бури. Стараюсь заранее выяснить, когда они намечаются. Перед бурей пью лекарства, но ничего не помогает. Что делать?

А. Бакина.

Метеозависимость существует, но эта проблема преувеличена. Опасность вот в чем: услышав, что вскоре будет магнитная буря, человек ожидает ее, накручивает себя. Все врачи знают, что накануне изменения погоды пациенты часто жалуются на сильную головную боль, общую слабость, головокружение. Лечение такое: надо принять обезболивающее и полежать. Погода

нормализуется - и вы почувствуете себя лучше.

Какие нужны обследования?

У меня участились головные боли, появилось головокружение. Какие нужны обследования, чтобы поставить диагноз?

С. Нугаева.

Обычно назначаются МРТ, ультразвуковая доплерография сосудов головы и шеи. УЗИ может показать спазм сосудов или венозную дисциркуляцию. Если в течение

длительного времени сильно болит голова, с помощью МРТ можно выяснить, нет ли опухоли мозга. Головные боли могут быть и у эмоциональных людей, и у тревожных. Многие работают по 10-12 часов

в день, не успевают отдыхать, из-за этого возникают головные боли. Врач назначит препараты и объяснит, как изменить образ жизни. Советы простые, но тот, кто им следует, обязательно почувствует эффект: надо ложиться спать в 22-23.00, днем во время обеденного перерыва полезно прогуляться - пешие прогулки в быстром темпе улучшают кровообращение. Кроме того, должна быть умеренная физическая нагрузка. Полезно ездить на велосипеде. И еще надо пить достаточно воды.

**Б. Касаткин, терапевт,
врач высшей категории.**

✓ У тех, кто давно страдает гипертонией и не лечится, ухудшается память.
✓ Длительное пребывание на солнце может вызвать обострение герпеса.

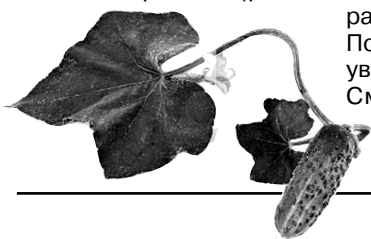
Свежий огурец снимет боль в суставе

Огурец натрите на терке, положите слоем на свернутую в несколько слоев марлевую салфетку и привяжите компресс к больному месту. Сверху оберните бумагой для компрессов или целлофаном. У меня болят пальцы ног, и я на компресс надеваю носок. Ноги лечатся замечательно. Мне хватило пяти компрессов (раз в

день), чтобы боль полностью прошла.

Также натертый огурец хорошо снимает боль в коленях. Никогда бы не подумала, если бы не посоветовали этот рецепт. Оказывается, так лечатся в деревнях. Хочу предупредить: в первый раз компресс из огурца не держите дольше двух часов, иначе на коже может образоваться раздражение. Постепенно время можно увеличить до трех часов. Смотрите по самочувствию!

Н. Клишина.



Пригодится

✓ Обтирайте шею и зоб ежедневно свежей дубовой корой или сухой, но размоченной. Кору можно привязывать на шею и так носить до уменьшения зоба.

✓ При начальной стадии гипертонии, женских болезнях и увеличении щитовидной железы половину лимону натрите с кожурой и смешайте с сахаром по вкусу. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ Для лечения и предупреждения базедовой болезни и импотенции свежий сок пустыряника принимайте по 40 капель на ложку воды 3 раза в день.

✓ На зоб прикладывайте размазку из тертой моркови пополам с мукой из конских бобов и небольшого количества тмина 2-3 раза в день.

✓ Размазку из свежих листьев болиголова пополам с тертой сырой морковью прикладывайте к зобу каждый день утром и вечером.

✓ Компресс из бодяги рекомендуется прикладывать к зобу утром и вечером.





Разные болезни

- ✓ Воспалительные заболевания (простатит, эпидидимит), в том числе вызванные инфекциями, передающимися половым путем;
- ✓ хирургические заболевания (варикоцеле, водянка яичка);
- ✓ гормональные нарушения;
- ✓ эндокринные заболевания, например, сахарный диабет;
- ✓ нездоровый образ жизни - гиподинамия, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем;
- ✓ травмы, перегревание, интоксикации;
- ✓ гиповитаминозы, нерациональное питание.

Как повысить шансы на зачатие

Многие мужчины полагают, что если в сексуальном плане у них проблем нет, то и с зачатием все хорошо.

СТАТЬ ОТЦОМ ПОСЛЕ 40

У мужчин сперма вырабатывается постоянно, на протяжении всей жизни. И после 40 она, увы, уже не та, что в 20. Снижают плодovitость не только годы, но и:

Увы, это не так. Чтобы повысить шансы на зачатие, мужчинам первым делом нужно вылечить все инфекции. После этого можно начать процесс по улучшению качества спермы. Причем, важно приступить к этому заранее, ведь полный цикл ее формирования занимает 72 дня. Для этого необходимо:

- ✓ вести регулярную половую жизнь: желательно иметь 4 половых акта в неделю. При такой регулярности повышается подвижность сперматозоидов;
- ✓ заниматься спортом: умеренная физическая нагрузка заставляет и сперматозоиды быть более активными;
- ✓ отказаться от алкоголя, даже пива - напитка, снижающего тестостерон. Также надо снизить потребление кофе, не курить, не принимать анаболические стероиды, уйти с вредного производства;
- ✓ нормализовать вес. Ожирение плохо влияет на качество спермы. При этом нельзя сидеть на низкокалорийных диетах - при скудном

питании уровень мужских гормонов падает;

- ✓ забыть про частое посещение сауны, как можно реже использовать подогрев сиденья в машине (перегревание яичек подавляет выработку спермы);
- ✓ не держать мобильник в карманах брюк, а ноутбук - на коленях. Излучение от этих приборов может снизить активность сперматозоидов;
- ✓ правильно питаться. Уменьшить количество углеводов (особенно простых - сладостей, выпечки), а белка увеличить, но не за счет мяса, а за счет бобовых и круп, орехов, отрубей. Животные жиры снижают качество спермы, а растительные, наоборот, повышают;
- ✓ принимать аргинин (стимулирует синтез тестостерона), левокарнитин (обеспечивает созревание сперматозоидов), коэнзим Q10 (увеличивает их подвижность), цинк, селен и витамины С, А и Е.

А. Сугакин, андролог, кандидат медицинских наук.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ ДО ЗАЧАТИЯ НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, ТО ИМЕЕТ БОЛЬШЕ ШАНСОВ РОДИТЬ ДОЧЬ, ЧЕМ СЫНА.

Пригодится

Женщин, которые не могут забеременеть естественным путем, с каждым годом становится все больше. Женское бесплодие и бесплодные браки не редки. Медицина предлагает ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). Уже миллионы детишек рождены с помощью этого метода. Но любое вмешательство в естественные процессы в организме имеет негативные последствия. Исследователи выяснили, что после ЭКО риск появления тромбов возрастает на 77%, а легочная эмболия выявляется в трех беременностях из 10 тысяч. Врачам, наблюдающим женщин после ЭКО, рекомендуется быть бдительными.

Год назад удалили желчный пузырь

Мне 31 год. У меня беременность 7 недель. Год назад мне удалили желчный пузырь. Влияет ли отсутствие желчного пузыря на беременность и развитие ребенка?

Елена Н.

Удаление желчного пузыря не влияет на развитие ребенка. При беременности после удаления желчного пузыря часто бывают расстройства пищеварения: боли в правом подреберье, тошнота, горечь во рту, изжога. Беременным после удаления желчного пузыря нужно обязательно наблюдаться у терапевта. Показан прием желчонных препаратов. Необходимо соблюдать режим питания (частое и дробное - 5-6 раз в день) и диету, ко-

торая обеспечивает физиологические потребности организма и в то же время щадяще влияет на печень, улучшает процессы пищеварения, нормализует обмен веществ. Все это в итоге положительно влияет на развитие плода. В день надо потреблять 120 г белков, 80-90 г жиров, 400-450 г углеводов. Пищу готовьте в отварном или тушеном виде. Дробное питание улучшает регулярное отделение желчи, помогает лучше усваи-

ваться пище, умиряет тошноту и изжогу. Разрешается: хлеб ржаной, пшеничный, черствый, печенье из несдобного теста; супы овощные, крупяные, молочные; нежирная говядина, отварная курица, лучше в виде паровых котлет; нежирные сорта рыбы (щука, треска, судак, окунь) в отварном виде; свежий творог, творожная запеканка, кефир, йогурт, молоко; картофель, капуста, свекла, кабачки, зеленый горошек в отварном виде; любые крупы и макаронные изделия в отварном виде; чай с лимоном, отвар шиповника, кисель, соки.

Е. Капустина, терапевт, врач высшей категории.

Спешим помочь

Если болит седалищный нерв

Промойте 3-4 клубня старой картошки и натрите на терке вместе с кожурой. Добавьте 1 ст. ложку авиационного керосина, перемешайте. Прикройте больное место марлей, сложенной в 2 слоя, сверху - тонкий слой смеси картошки с керосином. Накройте целлофаном, утеплите пледом. Сначала будете чувствовать прохладу, потом тепло, а потом жар. Компресс держите 10 минут - не дольше, а то получите ожог. Лечитесь и выздоравливайте!

З. Дейнеко.

Грибок в ухе вылечила с помощью физиопроцедур

У меня был грибок в ухе. Ходила к лору, она выписывала капли и таблетки, но они мне не помогли. Одним ухом я уже ничего не слышала. И тогда лор отправила меня к физиотерапевту. Он назначил 8 каких-то процедур. Но уже после 5-й мне стало много легче, а на 7-й грибок и вовсе исчез. И вот уже полгода, как я хорошо слышу. Не помню, какую именно физиопроцедуру принимала. Думаю, вам тоже надо обратиться к физиотерапевту. Он уж точно знает.

И. Ерошевская.

Пригодится

✓ При кожном зуде, диатезе у детей 20 г сухой травы фиалки залейте 200 мл горячей воды. Кипятите 15 минут под крышкой. Делайте примочки, обтирания.

✓ От кашля 10 г сухой измельченной фиалки залейте 1 стаканом кипятка. Плотнo накройте, дайте настояться. Выпейте в 3-4 приема.

При сахарном диабете поможет сельдерей, а при гипертонии - изюм

Это народное средство мне очень помогает в борьбе с сахарным диабетом. Пучок зелени сельдерея измельчите в блендере (или очень мелко нарежьте ножом), положите в 750-граммовую банку. Доверху залейте домашней простоквашей из коровьего молока и перемешайте. Ночь лекарство должно постоять в холодильнике. Утром натощак съешьте третью часть смеси, 2 часа после этого ничего не ешьте и не пейте. В обед повторите прием. Курс лечения - 3 месяца. Ежедневно, каждый вечер, готовьте свежую порцию лекарства. Зимой можно использовать корень сельдерея: 1/3 банки (0,75 л) сельдерея, 2/3 - простокваша.

Также вы жалуетесь на гипертонию. Подскажу проверенный рецепт. Промойте 100 г светло-коричневого изюма без косточек, просушите салфеткой и измельчите в блендере

или пропустите через мясорубку. Вскипятите 1 л воды и в кипящую воду положите измельченный изюм. Засеките время и варите на маленьком огне при слабом кипении ровно 10 минут. Отставьте, остудите, процедите через ситечко. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по 3-5 глотков 4-5 раз в день в зависимости от самочувствия. После приема через 10 минут давление восстанавливается до нормы - 120-130/80-90 мм рт. ст. Также это снадобье после инсульта восстанавливает мозговое кровообращение, снижает уровень холестерина в крови.

А от отеков ног поможет отвар петрушки: залейте 1 ст. ложку измельченной зелени 1 стаканом воды и варите 3-5 минут. Пейте вместо воды.

Г. Гендельман.

ВЕТОЧКИ КАЛИНЫ ОЧИСТЯТ КРОВЬ И ИЗБАВЯТ ОТ ФУРУНКУЛЕЗА

Предлагаю хороший рецепт для очистки крови. Он поможет тем, у кого часто появляются чирьи и ячмени. Мне его совсем недавно подсказала знакомая, которая вылечила чирьи у мужа. Благодаря веточкам калины, у него уже долгое время даже прыщиков нет. А у меня на глазу опять вскочил халязион (пару лет назад его удалили хирургическим путем). Вот и жду теперь, когда зацветет калина. Нужно наломать веточек толщиной с карандаш и засушить в

тени. Их можно заготовить впрок, но только во время цветения калины. Полный стакан мелко порезанных веточек всыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка, подержите на огне 5-10 минут. Затем обмотайте чем-нибудь теплым и настаивайте ночь. Получится 1,5 стакана отвара. Пейте его натощак по 1/2 стакана в течение четырех дней. Этим рецептом еще во время войны лечили солдат.

Александра Петровна.

Без капель жить можно

Неделю назад я пережила вазотомию

Я уже много лет не могла дышать без капель. Поэтому решила, что с этим надо прекращать. Если бы я раньше знала, что мне предстоит пережить, наверное, не решилась бы. Но теперь уже все позади. Сама операция безболезненная, так как проводят ее под местным наркозом в каждую ноздрю. Потом с помощью скальпеля там все режут и кромят. Очень неприятно! Изо рта и из носа течет много крови, но длится это недолго - 4-5 минут. Зато потом начинается ужас! В каждую ноздрю аж на 50 см вставляют тампон. Делают повязку, которую надо менять сначала каждые 15 минут, так как она сразу пропитывается кровью, потом реже. Так надо выдержать сутки. Это ужас! Днем еще терпимо, но ночью спать не могла. На следующее утро тампоны достают (тоже неприятно, но очень уж хочется поскорее от них избавиться) - и все. Отек проходит через несколько дней. Не факт, что нос сразу задышит (у меня одна ноздря сразу задышала, другая - нет). Нос надо промывать физраствором и капать капли на масляной основе, чтобы избавиться от корок. В общем, чтобы все это пережить, надо быть сильным духом!

Ирина.

У меня был хронический ринит

Каждые 3 часа закапывала капли, иначе дышать было невозможно. Ничего страшного в вазотомии нет. Мне делали эту операцию, улучшения очень заметны. Про саму процедуру сказать ничего не могу, так как во время ее проведения оказалось, что мне еще надо исправлять перегородку. За 4 года до этого ее уже исправляли, но она опять искривилась. Когда начали делать вазотомию, инструменты не пролезали в нос. Вот это было ужасно, потому, что перегородку исправляли под местным наркозом. После этого вазотомию вообще не почувствовала. Мой случай - неприятное исключение.

Мария Т.



ТАК И ХОЧЕТСЯ ОТВЕДАТЬ!

Ранние овощи, выращенные на скорую руку в тепличных условиях, не так уж вкусны и содержат намного больше нитратов, чем овощи, выросшие в свой срок на открытой грядке.

Чего в них больше: витаминов или нитратов?

Рынки и магазины изобилуют молодыми овощами и ранними фруктами. Просто невозможно оторвать взгляд от прилавка; так и хочется отведать хрустящий огурчик или краснобокий помидор, нарезать салатик из редиски с зеленью, сварить молодую картошечку или запечь кабачок с баклажаном. Измученные авитаминозом, мы, невзирая на дороговизну, покупаем это, едим сами и потчует своих детей. Хотя знаем, что выращенные на скорую руку в тепличных условиях растения содержат намного больше нитратов, чем овощи, выросшие в свой срок на открытой грядке. И не так уж они вкусны, ведь в теплице овощи растут быстрее и, практически, не видят солнца. Овощей и фруктов без нитратов не бывает в принципе. Нитратов (солей азотной кислоты) много везде, в том числе и в мясных и

рыбных продуктах, во всех консервах, молоке, табачном дыме и даже питьевой воде. Вопрос только в количестве.

Санэпидстанция пытается контролировать качество овощей и фруктов в магазинах и на рынках, определяя содержание солей тяжелых металлов, пестицидов и нитратов. Но как проверить мелкие фермерские предприятия и личные подсобные хозяйства, которые напрямую доставляют свой товар для продажи?

Экспертизы на рынках проводятся регулярно. Вот результаты одной из них. В молодой капусте и кабачках нитратов почти в 2 раза больше допустимой нормы. Зеленый лук, огурцы, молодой картофель и редис уложились в норму, хотя предельно допустимые концентрации для каждого продукта разные: в картофеле 120 мг/кг, в редисе - 1200 мг/кг, а в

укропе и петрушке - целых 3000 мг/кг. Это значит, что много редиса есть вредно. С большой порцией салата можно употребить опасное для здоровья количество нитратов. Вместо них лучше съесть помидор и огурец или же приготовить что-нибудь полезное из квашеной капусты, свеклы и моркови прошлогоднего урожая, пока для этих овощей не настанет сезон.

Вершки или корешки

✓ Квашение убивает нитраты - в квашеной капусте уже на пятый день уровень нитратов падает в 2 раза.

✓ В «вершках и корешках» растений разная концентрация нитратов. В моркови и свекле ее максимум на «полюсах» корнеплодов и в сердцевине. В капусте больше нитратов содержат верхние листья и утолщения, а также

кочерыжка. В огурцах и редисе самое вредное - кожура.

✓ Время и хорошие условия хранения работают против нитратов: к марту в картошке их содержание уменьшается в 2-3 р. за, в свекле - в 1,5 раза.

Пейте зеленый чай - он нейтрализует нитраты, поступившие в организм.



Целебный чай из листьев земляники укрепит организм

Автобусная остановка в нашем поселке - настоящая академия. Каких только советов не услышишь, пока ждешь автобус! Именно там я узнала, как заваривать целебный чай из листьев земляники. Листья собираю в сухую погоду, раскладываю их в тени слоем в 6 см и оставляю на сутки. Потом скручиваю листья в трубочки (зажимаю лист между ладонями и потираю). Трубочки складываю в ящик слоем в 5-6 см, накрываю тканью и ставлю в теплое место на 8 часов. Потом в течение 35-40 минут досушиваю листья в электропечи при 100 градусах. Готовую земляничную заварку (1-2 ст. ложки) засыпаю в чайник объемом 0,5 л, заливаю кипятком и тут же сливаю воду. Затем вновь заливаю кипятком и оставляю на 6-7 минут. Такой чай укрепляет организм, очищает кровь, помогает при гастритах, болезнях печени и селезенки.

Е. Тутикова.

Рецепты народной медицины

Для выведений солей

При отложении солей в суставах пропустите через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов (с кожурой, но без косточек), добавьте 250 г меда. Это количество на 1 курс лечения. Принимайте по 1 чайн. ложке утром, за час до еды, и вечером, через час после еды. Лечитесь, пока не закончится снадобье, потом сделайте перерыв на 1 неделю. Надо пройти 3-4 курса лечения.

При бронхиальной астме

Смешайте по 100 г измельченных в кашу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда. Смесь разогрейте на кипящей водяной бане, тщательно помешивая. Храните в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде, принимайте по 1 ст. ложке за 1 час до еды. Курс лечения - 2 месяца. При необходимости сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс лечения до полного выздоровления.

От камней в почках

Для растворения и выведения камней из почек смешайте по 200 г водки, оливкового масла, меда и лимонного сока. Слейте в бутылку из темного стекла и настаивайте в темном месте 10 дней. Перед употреблением хорошо взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 14 дней, затем на 14 дней сделайте перерыв и повторите лечение. Этот рецепт не годится тем, у кого сахарный диабет.

Базилек для настроения

Эта пряная зелень содержит витамин Р, провитамин А, рутин, эфирные масла, которые умиротворяют головную боль, снимают переутомление, избавляют от тоски и бессонницы, улучшают работу головного мозга. А также нормализуют пищеварение и укрепляют иммунитет. Зелень базилика обладает легким спазмолитическим действием и полезна тем, кто страдает метеоризмом. Простудились весной? Поможет ингаляция из свежей зелени базилика и сухих листьев эвкалипта, взятых в равных пропорциях.

Цифры и факты

✿ Один стакан коровьего молока содержит столько кальция, сколько содержится в 7 сардинах, 3 стаканах капусты брокколи и 3 стаканах арахиса.

✿ В козьем молоке больше белка, кальция и жира, чем в коровьем.

✿ В 3 раза больше витаминов С и D в верблюжьем молоке, чем в коровьем. Верблюжье молоко не вызывает аллергии.

Некоторые травы и растения помогают снизить уровень сахара в крови при диабете. Однако, применять их следует в совокупности с диетой и медикаментозным лечением, назначенным врачом.

Чем лечить диабет?

При сахарном диабете в организме вырабатывается недостаточно инсулина для того, чтобы усвоить глюкозу, либо невозможно их взаимодействие. В результате у человека повышается количество сахара (глюкозы) в крови и нарушаются все виды обмена веществ. Заболевание это очень опасное и требует обязательного лечения и соблюдения диеты. А когда традиционная медицина не справляется со своей задачей, на помощь приходят народные рецепты - разумеется, только после консультации врача-эндокринолога.

Целебные продукты

Каждый день рекомендуется включать в меню бобовые, гречку, а также овощи: огурцы, цветную и белокочанную капусту, шпинат, листовой салат. Очень полезен для диабетиков сок квашеной капусты. По утрам натощак хорошо съедать запеченную в духовке луковицу.

Ягоды черники будут полезны как в свежем, так и в сушеном или замороженном виде. Каждый день принимайте свежесжатый сок красной свеклы - по 1/2 ст. л. 4-5 раз в день.

На ночь замочите в 1/2 стакана кипяченой воды 7-10 штук белой фасоли (в зависимости от размера). С утра натощак съешьте фасоль, тщательно разжевывая, и запейте водой, в которой она лежала.

Через час можно позавтракать. Курс - 1,5 месяца.

Настои и отвары

Для снижения уровня сахара в крови подойдут следующие рецепты.

❁ Если заболевание находится на ранней стадии: 1 ст. л. измельченной коры осины залейте 2 стаканами воды и кипятите полчаса на слабом огне. Закутайте, дайте настояться 3 ч. Процедите. Пейте по 1/4 стакана трижды в день перед приемом пищи. Курс - 3-4 месяца.

❁ Залейте 1 ст. л. сушеных листьев черники 0,5 л воды, доведите до кипения (кипятить не следует). Хорошо укутайте, через 2 ч. процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день, маленькими глотками. Курс - 6 месяцев.

❁ Залейте 1 ст. л. измельченных веточек черной смородины стаканом кипятка. Варите на слабом огне полчаса, затем дайте столько же времени настояться. Пейте отвар как обычный чай.

❁ По 1 ст. л. ягод красной рябины и плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 ч. Пейте настой в течение дня по 1/4 стакана. Курс - 1 месяц, затем перерыв на 1 неделю, после чего продолжите лечение.

❁ 1 ст. л. семян подорожника залейте стаканом горячей воды, варите на слабом огне 5 мин. Как только отвар остынет, процедите. Принимайте по 1 неполной ст. л. 3 раза в день.



❁ Из измельченного корня лопуха, выкопанного в мае, отожмите сок. Принимайте 3 раза в день по 1 неполной ст. л. сока, разведенного в стакане кипяченой воды комнатной температуры.

❁ Залейте 2 стакана липового цвета 3 л кипятка, варите на слабом огне 10 мин. Дайте настояться, после чего процедите. Разлейте по стеклянным емкостям, закройте, уберите в холодильник. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день. Когда отвар закончится, сделайте 3-недельный перерыв и пройдите новый курс.

❁ 15 лавровых листиков вымойте и залейте 1,5 стакана кипятка. Варите 2-3 мин., затем дайте настояться 3 ч. Принимайте отвар за полчаса до еды.

❁ Из 40 грецких орехов извлеките перегородки. Залейте их стаканом крутого кипятка и прогрейте 1 ч. на водяной бане. Как только смесь остынет, процедите. Принимайте по 1 ч. л. за полчаса до еды.

✓ Не рекомендуется одновременно принимать два разных настоя или отвара.

5 СПОСОБОВ НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ ЦИСТИТА



1. Не прерывать курс лечения при первых признаках улучшения. Если курс антибиотиков пройден не полностью, бактерии не уничтожаются, а, наоборот, вырабатывают к ним устойчивость и размножаются.

2. Соблюдать интимную гигиену. Нередко причиной обострения цистита становится кишеч-

ная палочка, попадающая из кишечника.

3. Укреплять иммунитет. Сделать иммунную систему более сильной помогут прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых, сбалансированное питание.

4. Избегать переохлаждения и стрессов. Часто именно эти факторы являются спусковым крючком для обостре-

ния хронических заболеваний.

5. Чаще посещать туалет. Застой мочи вызывает прекрасные условия для активного размножения болезнетворных бактерий. Чтобы этого избежать, рекомендуется пить достаточно жидкости (особенно полезен клюквенный морс), вовремя и полностью опорожнять мочевой пузырь.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО ПРОСТО!

Решили заняться своим здоровьем? Имейте в виду: резкие перемены организм воспримет как стресс. Чтобы его не «пугать», действуйте постепенно, шаг за шагом.

Переход к здоровому образу жизни требует сильной мотивации. Если ваша цель - не только похудеть и посвежесть, но и сохранить надолго здоровье и молодость, у вас точно все получится!

Откажитесь от курения

Курение не только ускоряет старение и портит зубы, но и провоцирует множество тяжелых заболеваний, в том числе онкологию.

Что касается алкоголя, то оставьте свой выбор только на качественных напитках. Чуть-чуть хорошего коньяка, бокал сухого красного вина вполне допустимы в праздничные дни. А вот от сладких ликеров и алкогольных коктейлей лучше отказаться.

Пейте воду

Норма - около 2 л чистой негазированной воды в день. стакан воды выпивайте за полчаса до завтрака: это запустит метаболизм, и по полстакана - за 15-20 мин. до остальных приемов пищи, чтобы снизить аппетит. Лучший источник воды - родник; в крайнем случае, поставьте дома хороший фильтр для воды. В воду можно добавить сок лимона и немного натурального меда. Откажитесь от частого употребления кофе (норма - не более 1 чашки заварного кофе), сладкой газировки.

Ограничьте сахар и соль

Сахар вызывает зависимость, стимулирует выработку «гормона счастья» серотонина. Но с каждым разом этот эффект становится короче, и мы все чаще прибегаем к употреблению сладкого, в разы превышая допустимую норму (относительно безопасной считается 30 г сахара в сутки). Избыток сахара заставляет поджелудочную железу работать в стрессовом режиме, что грозит диабетом, ожирением и другими проблемами. Замените сахар фруктами, сухофруктами, медом: они легче усваиваются. Соки - только свежевыжатые, но не более 2 стаканов в день. Уже через неделю вы

почувствуете себя бодрее, эмоциональный фон станет более стабильным. Да и лишний вес постепенно начнет уходить.

Соль задерживает в организме жидкость, а это повышает риск гипертонии. Постепенно снижайте количество соли в рационе - ваши рецепторы вскоре будут даже «рады» натуральному вкусу блюд. А вместо поваренной соли используйте розовую гималайскую: она содержит полезные микроэлементы.

Скорректируйте питание

Постепенно убирайте из рациона рафинированные продукты (белый рис, муку высшего сорта и т. п.). Ешьте больше овощей, особенно свежих. Предпочитайте сезонные, выращенные в регионе вашего проживания. Очень полезны квашеные овощи, в первую очередь капуста: в ней много витаминов, минералов, ферментов, пробиотиков, клетчатки и антиоксидантов.

Зерновые достаточно есть раз в день (цельнозерновой хлеб, каши). Мясо и птицу - 3 раза в неделю, нежирные. А вот рыбу - лучше жирную, 1-2 раза в неделю. Масло - растительное, оливковое.

Пищу принимайте 5 раз в день небольшими порциями. Готовьте сами, а не покупайте полуфабрикаты, напичканные «химией». Жарку замените запеканием или тушением, варку - приготовлением на пару или запеканием в рукаве.

Двигайтесь больше каждый день

Без регулярных физических нагрузок не обойтись. Начните с быстрой ходьбы по 30 мин. в день. Потом добавляйте другие виды нагрузок - велопрогулки, танцы, силовые

упражнения и т.д. Не забывайте про растяжку или йогу: они помогут сохранить молодыми и здоровыми мышцы и связки.

Сон возвращает молодость!

Спите не менее 8 часов в сутки. Достаточные физические нагрузки должны помочь вам быстро отходить ко сну и полноценно высыпаться. Если же наладить сон не удается, выпивайте на ночь настой мяты, пустырника или ромашки.

Исключите бодрствование по ночам: это изнашивает организм, провоцирует развитие болезней и отнимает молодость.

Дневной свет и солнце вам необходимы!

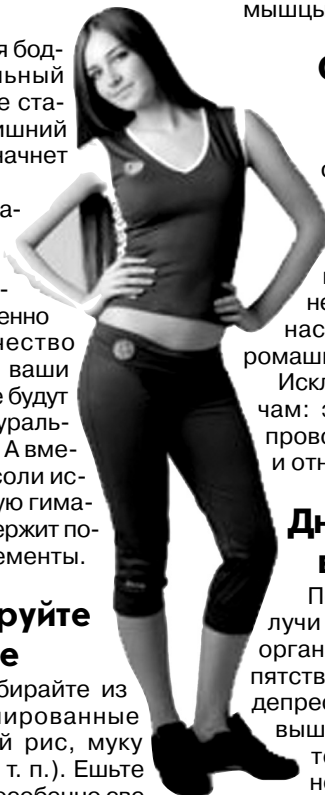
Попадая на кожу, солнечные лучи стимулируют выработку в организме витамина D. Он препятствует развитию рака, снимает депрессию, укрепляет кости, повышает иммунитет. Продолжительность ежедневных солнечных ванн - 15-30 мин.

Долой негативные эмоции





Гнев, тревога, депрессия усиливают восприимчивость к болезням. А вот положительные, наоборот, защищают. Учитесь радоваться мелочам, найдите себе хобби, общайтесь с теми, кто вам по настоящему приятен. И при любой возможности - смейтесь. Смех заставляет нас дышать глубже, а это, в свою очередь, обновляет запасы кислорода в клетках, очищает дыхательные пути и расширяет кровеносные сосуды, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет и стимулирует работу органов брюшной полости.

На заметку

Смех улучшает циркуляцию крови в мышцах и коже лица, омолаживая их. Улучшается кровоснабжение головного мозга, интенсивно вырабатываются эндорфины, помогая нам справиться со стрессом и наполняя энергией.



Отдыхай!

	Рейсовая городская карета	Единственный в своем роде	Лига "Чикаго Буллз"	Нарост на стволе тополя	Отличник в своем деле	Аверс или реверс медали	2		
	1			Способ киносъемки	Огромный нож	Говорящий попугай			
			Боковой рукав реки						
				К/ф "... Томаса Крауна"					
	Родина Телемаха	Медитационная поза в йоге	Перечень на бумаге				Палатка Шамаханской царицы		
				Опора фонаря	"Улетная травка"		Роман, поэма, рассказ		
							Курорт с Красной Поляной		
	6-й президент США	Жвачка от "Кэдбери"	Упадничество в искусстве						
				☺ ☺ ☺ У многих фраза "Пойдем подышим свежим воздухом" обычно означает, что с собой нужно взять еще и сигареты. ☺ ☺ ☺ На день рождения мама дарит малышу красивую игрушку. - Ну, и что надо сказать?.. Ну, ну?!.. Что я говорю папе, когда он приносит домой зарплату? - И это все?!			Время отбоя у вурдалаков		
Группа под охраной пастуха	Река, помнящая фараонов					Современные османы	Туше в фехтовании	Модельер из Киото	
Убогие пожитки	Жидкость для пропитки шпал	Вид павиана				... Плисская	Изготовление одежды	Изобретатель гальванометра	
			Кляуза без подписи	Лубяной короб	Мешочек для червонцев				
2	"Пудра" для чистки зубов	Излишний реализм							
Тот же армяк				Близкое знакомство	Слуга феодала	Дикие, бессердечные люди			
Корм для скота	1			Стих Пушкина			Маечка в гардеробе девицы		
					"Инкогнито" в уравнении	3			
	3					Старое название буквы "Ъ"		4	
			Прибор, сменявший мутовку						
	Бог-титан				"Миля" капитана Немо				



О ЧЕМ УЛЫБАЕТСЯ ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА - АКТРИСА, КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА И МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ

Актриса Екатерина Климова, которая уже больше двух лет представляет испанский ювелирный бренд TOUS, рассказала, что она думает о своей профессии, роли женщины в современном мире и какие мысли приходят ей в голову перед объективом фотоаппарата.

По всем приметам в своей жизни она играет роль даже не первой скрипки, а дирижера. Приехав на съемку, Екатерина сначала приглядывается, оценивает обстановку, а потом берет инициативу в свои руки - мягко, но уверенно. Поправляет прическу, порхает от витрины к витрине, смело смешивает украшения, импровизирует, предлагает свои идеи. Дома она тоже дирижирует - большим семейным "оркестром" из четырех детей:

Чтобы вести за собой семью, нужно постоянно развиваться!

Поэтому, ей очень импонирует история ювелирного бренда TOUS:

Ты смотришь на эти украшения - и понимаешь, что за ними стоит

несколько поколений людей, их взаимоотношения, традиции... Это целый мир!

- Катя, в своей книге "Парижанка и ее стиль" бывшая муза Chanel Инес де ла Фрессанж советует не надевать одновременно больше двух видов украшений. То есть серьги и кольцо - допустимо, а серьги, кольцо и колье - уже дурной тон. Вы согласны?

- Определенные каноны были и есть, но по большому счету сегодня эти правила не важны: есть только внутреннее состояние женщины, ее настроение. Сочетать можно что угодно и как угодно, главное - чувствовать себя гармонично. Лично я люблю, когда на мне много украше-

ний, когда все бренчит и звенит. Другое дело, что в повседневной жизни, когда я на гастролях или занята в съемках, ювелирные изделия не всегда уместны - рано или поздно я их снимаю и они отправляются в сумку. Но, когда выхожу в свет, ни в чем себе не отказываю.

- Вам часто дарят украшения или вы покупаете их сами?

- Если мне дарят ювелирное изделие и оно, что называется, не ложится на душу, я никогда его не надену. Это как с духами, которые ты можешь прочувствовать и выбрать только сама. Поэтому такие подарки мне делают только с моего согласия.

- Многие красивые актрисы часто становились заложницами своей внешности: режиссеры видят в них только красавиц...

- Я играла не только красавиц. Например, в спектакле "Заговор по-английски", поставленном по пьесе Эжена Скриба "Стакан воды", у моей героини (королева Анна. - Ред.) почти гротескный образ. Чем дальше от тебя персонаж, тем интереснее. Я не хочу загонять себя в определенный типаж и никогда не буду, например, наращивать ресницы или ногти: это значит ограничить себя имиджевыми рамками. Поэтому в жизни я скорее предпочту более гибкий для актрисы образ "женщина без лица". Актерство - это вообще не про красоту. Это серьезная психологическая и физическая работа, частые гастрольные переезды, в том числе ночью на автобусах. И если ты не любишь эту профессию, ты в ней не продержишься.

- Синди Кроуфорд признавалась, что во время съемок старается постоянно о чем-то думать - это придает осмысленность взгляду. Вы используете какие-то актерские техники во время фотосессий?

- Если за взглядом не видна личность, ты можешь думать хоть о формуле Эйнштейна - ничего не поможет. В первую очередь нужно выстраивать свой внутренний мир, постоянно развиваться. Это даже важнее, чем красивая внешность, особенно с возрастом. И когда ты стоишь перед камерой, главное не то, как ты улыбаешься, а то, о чем ты улыбаешься. Лично я должна понять для себя, кто я в этот момент: Катя Климова, королева Анна, Жанна д'Арк или мама с ребенком.

- Вашей старшей дочери 15 лет. Вы узнаете себя в ней?

- Лиза совсем другая, и меня это радует. Если я в ее возрасте все время что-то доказывала и действовала по принципу "Назло маме отморожу уши!", то она более спо-

койная, уверенная. Умеет слушать, открываться жизни, заимствовать чей-то опыт. У современного поколения, на мой взгляд, более продуктивный путь, и мне интересно знакомиться с их миром.

- Тем более, что этот мир окружает вас со всех сторон. У вас четверо детей, при этом вы часто ездите на гастроли, снимаетесь. Как находите баланс между работой и семьей?

- Я всегда говорю, что не стоит брать с меня пример, я скорее исключение. С другой стороны, мы очень далеко ушли от классической модели семьи, когда женщины не могли существовать без мужа и быть самостоятельными единицами. Сегодня они берут на себя очень много: совмещают материнство с карьерой, рожают "для себя" - независимо от того, есть постоянный мужчина или нет. И кто может с полной уверенностью сказать, как правильно, а как нет? Жизнь изменилась, мы принимаем эти перемены и ищем свои пути сохранения женственности.

- Одна из ваших театральных работ - булгаковская Маргарита. Очень сильный женский персонаж, подчинивший свою жизнь служению мужчине.

- У Маргариты не было детей, и до встречи с Мастером она была очень одиноким, потерянным человеком. Он стал для нее опекаемым существом, смыслом жизни. Она сама приняла это решение, выбрала свой путь. И, кстати, роман был написан в эпоху, когда роль женщи-



ны в социуме начинала постепенно меняться.

- О чем для вас эта история?

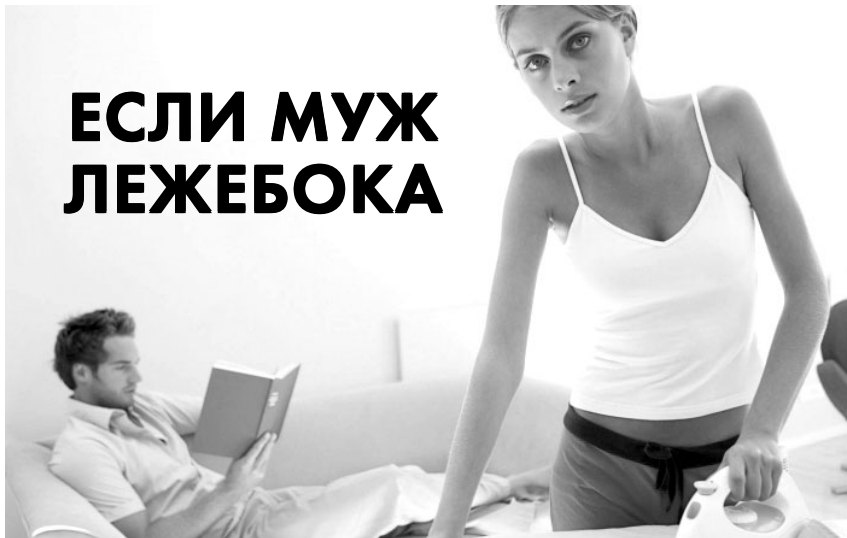
- Безусловно, о любви. Нам всегда чего-то не хватает в жизни. Важно остановиться, оглянуться и позволить себе полюбить. Несмотря на то, что в любви никогда не бывает просто. И часто все оборачивается совсем не так, как ты ожидал.

- "Будьте осторожны со своими желаниями - они имеют свойство сбываться"?

- Да, наше "хочу" часто обходится нам слишком дорого. Достигнув заветной мечты, мы можем обнаружить, что у нее много побочных эффектов. Поэтому, желания должны быть осознанными и надо быть готовым к полной самоотдаче. В юности я тоже думала, что жизнь актрисы - это только кинофестивали и высокие каблуки. А оказалось, что это гастроли, большая сумка, пуховик и автобус! Но это мой выбор, и он меня устраивает.



ЕСЛИ МУЖ ЛЕЖЕБОКА



КАК ЖИТЬ С ЛЕНТЯЕМ?

Типичная картина для многих современных семей: муж пришел с работы, плюхнулся на диван, включил телевизор и заснул в позе ленивого морского котика. Как исправить ситуацию?

Мужчины любят пожаловаться, что после свадьбы с их женами происходят неожиданные метаморфозы: вместо сексуальных нарядов появляются неромантические халаты или спортивные костюмы с вытянутыми коленами. Нежная, ухоженная фея превращается в уставшую, вечно раздраженную мегеру. А как тут не стать мегерой, если после свадьбы пылкий любовник, альфа-самец и просто заботливый мужчина превращается в унылого лежебоку? Мужчины ленятся, женщины раздражаются - и так до бесконечности. Как вдохновить своего мужа на подвиги? Да черт с ними, с подвигами - мусор хоть бы вынес!

ПО СПРАВЕДЛИВОСТИ

Многие женатые мужчины выполняют любую работу по дому с таким видом, будто спасают мир. Помыть посуду, сходить в магазин, приготовить ужин - лучше сразу выполнить все 12 подвигов Геракла. Да и вообще - разве мужчина затем женился, чтобы самому за собой тарелки мыть? К сожалению, так рассуждают слишком многие. Часто мужчина, который до свадьбы сам готовил себе обеды и гладил рубашки, после женитьбы упорно делает вид, что не знает, с какой стороны подходить к гладильной доске.

Женщина, конечно, хранительница очага, кто же спорит? Но если в паре оба супруга работают и приходят домой уставшие, то почему

все домашние заботы ложатся на плечи женщины? Попробуйте донести до мужа эту мысль: вы одинаково устаете на работе, поэтому, будет справедливо разделить обязанности по дому.

Мужчина может возмутиться, мол, не нужно навешивать на него «женские» обязанности, у него и без того полно «мужских» дел. Не сдавайтесь и «дожимайте» тему: какие такие мужские обязанности? Раз в полгода прибить гвоздь и раз в год передвинуть тяжелый шкаф? А полы нужно мыть дважды в неделю, посуду - так и вовсе каждый день. Попробуйте надавить на остатки мужской совести и расскажите, как сильно вы устаете на работе.

ПОХВАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Мощное женское оружие - похвала. Не скупитесь на слова одобрения, когда любимый поднимется с дивана и сподобится заварить чай или вымыть посуду. Скажите «спа-



сибо», сделайте комплимент, улыбнитесь, поцелуйте в щеку - всем своим видом покажите, как вы радуетесь, когда муж приходит вам на помощь, как цените его трудовые порывы.

Еще один источник мужских жалоб - постоянные напоминания и нытье. Чтобы не превращаться в женщину-лесопилку, которая постоянно пилит своего мужчину, постарайтесь включить чувство юмора. Любимый обещал помыть посуду после обеда? Уже время ужина, а грязные тарелки все еще скучают в раковине? С улыбкой напомните мужу: «Милый, если ты не возьмешься за посуду, то ужин мы будем есть прямо из кастрюли. Причём руками!»

Когда вы просите мужчину сделать что-нибудь по дому, старайтесь избегать фраз «ты должен», «тебе нужно», «побыстрее», «я тебе уже пять раз сказала», «неужели трудно?». Маленькая уловка: начинайте свою просьбу словами: «Милый, помоги мне, пожалуйста...» Такую просьбу труднее игнорировать: ведь получается, что мужчина отказывает в помощи любимой женщине, а для этого нужно быть совсем уже бесчувственным человеком.

ОТКРЫТЫМ ТЕКСТОМ

Не надейтесь, что мужчина поймет ваши намеки. Если вы будете грустно вздыхать: «Какие же некрасивые обои у нас в спальне!» - то ваш муж никогда не догадается, что вы мечтаете сделать ремонт. Формулируйте свои просьбы четко и понятно: «Милый, я уже год мечтаю о ремонте. Хотя бы в спальне! Давай начнем с обоев». Просьбы лучше выдавать не оптом, а по одной, тогда задачи не кажутся такими неподъемными, и мужчина охотнее берется за дело.

И наконец, главная заповедь! Она касается и воспитания детей, и воспитания мужчин: «Не делайте за другого человека то, что он может - и должен! - делать сам». Если вы приучили мужа к тому, что вы раз попросили, пару раз напомнили, а потом махнули рукой и сделали все сами, пусть и с недовольной миной на лице, он быстро решит, что лучше пережить ваше недовольство, чем вставать с дивана. Зачем напрягаться, если все будет сделано без него и за него? Подумаешь, жена немного побурчит, но ведь потом все пойдет своим чередом. Совсем другой расклад, когда мужчина твердо знает: если он сам не сходит в магазин за фаршем для любимых котлет, то за него это никто не сделает, и он останется без этих самых котлет.

Иногда приходится прощаться с заветными мечтами ради блага близких людей. Но судьба обязательно подарит что-то другое. Ведь не зря говорят: «Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь...»

Целых три года я мечтала о море. Но не о поездке в Крым или Турцию, где отели кишат туристами, а пляжи напоминают сковородки с поджаривающимися рыбешками. Нет, мне хотелось совсем другого отдыха. Я грезила о тропическом острове посреди океана, белом коралловом песке пустынного пляжа, прозрачной бирюзовой воде и бунгало у самой кромки прибоя. Наверное, каждый видел подобные места в рекламных роликах или проспектах туристических агентств. Вот о таком море я и мечтала. Иногда даже видела себя во сне в шезлонге под пальмой, а рядом столик из бамбука, на котором стоит блюдо с тропическими фруктами и замысловатый коктейль в высоком запотевшем стакане. После таких видений я долго не хотела просыпаться, лежала с закрытыми глазами и смаковала ощущения сна.

Самым приятным моим развлечением за эти три года были визиты в разные туристические агентства. Там я придирчиво изучала предложения, разглядывала красочные фотографии VIP-номеров в роскошных бунгало, сравнивала цены и выбирала место будущего отдыха. Склонялась к Мальдивам. Должность в фирме у меня скромная, зарплата небольшая, просить помощи было не у кого, поэтому и копила так долго. Наконец нужная сумма собралась, и я уже предвкушала покупку тура на тропический остров. Даже приобрела новый купальник, небольшой симпатичный чемодан и средства для загара. Казалось, ничто не могло омрачить моего счастья, но случилась беда - неожиданно заболела моя лучшая подруга.

С Наташей мы дружили с самого раннего детства, были не просто подругами, а почти сестрами. Ее болезнь, буквально, выбила меня из колеи. Врачи обещали благоприятный исход, если сделать операцию, но в нашем городке их не делали. А в областном центре была очередь на несколько месяцев вперед. Оставался только один вариант - платная операция в столице. Конечно, можно было и подождать эти несколько месяцев, но я видела, как переживает подруга. Представила, как она будет страдать все это время в неопределенности, и решение пришло в голову само собой - я оплачу операцию. Не буду врать, что



МЕЧТА В ПОДАРОК

это решение далось мне с легкостью, ведь я расставалась со своей мечтой на неопределенное время. Но я сумела справиться с собой, убрала с глаз долой чемодан с купальником и летними нарядами и на следующий день поехала в банк. Больше я не позволяла себе даже думать о поездке к морю, отныне все мои мысли были направлены на скорейшее выздоровление Наташи.

Поскольку я уже успела взять отпуск, то поехала вместе с подругой в столицу. Проводила ее в больницу, а сама сняла комнату неподалеку и каждый день была рядом. Операция прошла успешно. Я ухаживала за Наташей и развлекала ее, как могла, с утра до ночи. В этой же палате лежала женщина после операции, которую каждый день навещал сын. Мы быстро познакомились, а потом и подружились. Женщина оказалась очень приятной собеседницей, а ее сын Сергей удивительно чутким, внимательным и заботливым, я раньше никогда не встречала таких мужчин. С каждым днем Сергей нравился мне все больше, я с волнением ждала новой встречи. Наши отношения становились все более теплыми, мы каждый день вместе пили кофе в больничном кафетерии и разговаривали обо всем на свете. Я чувствовала, что моя симпатия взаимна, но боялась даже подумать о возможности серьезных отношений. Ведь он столичный житель, а я из провинции, к тому же, мне вскоре предстояло вернуться домой.

Наконец Наташа поправилась, ее выписали из больницы, и пришло время уезжать. Я надеялась, что перед отъездом мне удастся познакомиться с Сергеем и попрощаться, но он не пришел в больницу. Его мама объяснила, что сына отправили в срочную командировку. Не описать словами, как я расстроилась, но делать было нечего. Мы с Наташей собрали вещи и уехали домой. Конечно, я очень радовалась выздоровлению любимой подруги, но в душе поселилась тихая печаль о несбывшихся надеждах. А спустя неделю случилось чудо - Сергей неожиданно появился на пороге моей квартиры. Он спокойно улыбался, глядя на меня поверх букета цветов, а я была так взволнована и ошеломлена, что едва устояла на ногах. Как он меня нашел? Это было похоже на чудо! Оказалось, что подруга давно поняла мои чувства и успела перед отъездом оставить мои координаты матери Сергея. И он приехал сразу, как только появилась возможность.

С тех событий прошло уже два года, а недавно мы с Сергеем поженились. Наверное, я самая счастливая женщина в мире! Когда распрощалась со своей мечтой, судьба послала мне взамен самый ценный подарок - любовь и счастье, о которых я, как и большинство женщин, мечтала с юности. Кстати, этим летом мы с Сергеем едем к морю, на остров, как я и хотела. Так что мечты сбываются!

Валерия Блинова.

ЧАЙКА, ПЕРЕД КОТОРОЙ НЕБО СНЯЛО ШЛЯПУ: О КОСМИЧЕСКОЙ ОДИССЕЕ ВАЛЕНТИНЫ ТЕРЕШКОВОЙ



Как складывается судьба тех, кто поменял судьбы целого поколения? Как ни странно, эти истории обычно похожи: надрыв, драма, трагедии и борьба. В жизни первой женщины, отправившейся в космос, Валентины Терешковой такого не случилось. На первый взгляд, покорительница небес была успешна и признана, любима народом и коллегами. О том, как же было на самом деле, Валентина и ее друзья начали рассказывать совсем недавно.

У Терешковой пять званий, порядка пятидесяти наград и орденов. Она до сих пор остается первой и единственной женщиной, отправившейся бороздить космические просторы в одиночку. Вышла замуж за первого красавца, героя и коллегу Андрияна Николаева. Пребывала в, так называемом, ближнем круге генерального секретаря Никиты Хрущева. Женщины всего СССР просили повторить ее укладку, мужчины находили ее интереснее кинозвезд той эпохи. «Первая» — числительное, практически ассоциирующееся с деятельностью Валентины Владимировны, о которой рассказывают вот уже пятьдесят пять лет — с момента легендарного выхода Терешковой на орбиту на корабле «Восток-6». Могла ли скромная ткачиха из Ярославля представить, что ее жизнь может быть похожей на сюжет голливудского блокбастера?

ДЕВУШКА ФАБРИЧНАЯ

Ходило множество слухов о том, что Терешкову выбрали из огромного количества претенденток именно благодаря ее происхождению. Семья скромного де-

ревенского тракториста и фабричной работницы, в которой Валя была средним ребенком, рано лишилась кормильца. Владимир Терешков ушел на советско-финскую войну, погиб, и почти до 1954 года, когда будущему космонавту исполнилось семнадцать лет, брат, сестра и мать Вали жили впроголодь. Девушке пришлось оставить школу после семи классов, устроиться на шинный завод. Вскоре она присоединилась к матери, став работницей текстильной промышленности. Казалось бы, ее ждала жизнь, похожая на любую: упорный труд и «светлое будущее». Если бы не одно «но».

У юной Вали было пристрастие, которое отличало ее от рабочих девочек ее возраста, — Терешкова мечтала о судьбе парашютистки. В свободное от работы и учебы в вечерней школе время девушка посещала кружок любителей парашютного спорта. Помимо этого, она вела партийную деятельность: с самого раннего возраста Валентина вступала в профсоюзы и союзы молодежи, — словом, в простой деревенской девушке оказались сильны тяга и способности к управлению людьми.

Когда Терешковой исполнилось двадцать пять лет, в СССР началась подготовка к осуществлению грандиозных планов по покорению космоса. Сергей Королев под руководством Никиты Хрущева амбициозно заявил о намерении послать на орбиту женщину — тогда гонка за первенство с США была бы выиграна целиком и полностью. Каждая из претенденток (а изначально их было около тысячи) понимала, какую ответственность придется ей нести и какая это честь. Имя той, кто стартует на «Востоке», будет увековечено, поэтому среди возможных участников полета процветали конкуренция и другие, менее приятные проявления сущности женского коллектива. Впрочем, по заявлениям итоговой пятерки, в которую вошли две Валентины, Терешкова и Пономарева, Ирина Соловьева, Татьяна Кузнецова и Жанна Еркина, среди них никакой зависти и вражды не было. Сергей Королев, который лично командовал отбором и подготовкой женщин, часто обращался к ним: «Девочки, первой в космос полетит одна из вас, это очевидно. Но вы не обижайтесь на наш выбор, потому что за теми, кто не полетит в этот раз, останутся еще более интересные и длительные полеты. Давайте так договоримся: или будем дуться друг на друга за то, что кто-то не полетит, или будем готовиться».

Испытания, выпавшие на долю Терешковой и ее подруг (они общались всю жизнь), были суровее и жестче, чем у мужчин-космонавтов. Того требовали штатные медики, знавшие, что организм женщины переносит невесомость иначе, чем мужской. Девушек тренировали в критических температурах и перепадах давления, помещали в одиночные сурдокамеры, проверяя психологическую устойчивость, — и нигде Валя не занимала лидирующих позиций. Среди финальной пятерки ее достижения были самыми скромными. Помимо этого, Терешкова была самой неопытной из выбранных парашютисток: у Иры Соловьевой, к примеру, было более семисот прыжков, тогда как Валентина успела совершить лишь девяносто.

Здесь-то и сыграло роль происхождение Терешковой. Несмотря на предписания медиков и тренеров, она стала первым претендентом на полет. Большое значение для партии имела и активная социальная

позиция Валентины, которая с юных лет умела выступать на публике. Тем не менее, ей назначили сразу двух дублерш.

СНИМАЙ ШЛЯПУ!

Чем заняться женщине, если в самом скором времени ей предстоит отправиться в дальнейшее путешествие? Все три девушки накануне главного дня в их жизни решили кардинально сменить имидж и упростили, прибывшего в Звездный городок парикмахера, перекрасить им волосы. Русая Терешкова стала брюнеткой. В штабе были в ужасе: фото перед стартом и после приземления должны были разойтись по всему миру.

Волновалась ли она? Боялась ли? Спустя много лет она рассказывала: нервное возбуждение было настолько сильным, что перекрывало остальные эмоции. Но окружающие, а затем и все жители земли, услышали от Валентины лишь задорную фразу — вроде гагаринского «Поехали!», но на свой манер: «Эй! Небо! Снимай шляпу!» — прокричала перед запуском «Востока-6» «Чайка». Этот позывной подарил девушке Юрий Гагарин.

«Я очень рад, что не ошибся в выборе первой женщины-космонавта», — заявлял сразу после старта генерал Камынин, который готовил Терешкову к полету. Увы, но это было только начало. Наименее подготовленная, Валентина перенесла нахождение на орбите с огромным трудом. В тяжелом скафандре было невыносимо совершать даже простые движения, не то что есть или записывать необходимые показания приборов. Преодолевая тошноту и дезориентацию, Терешкова делала снимки Земли, общалась со своим напарником по старту на «Востоке-5», космонавтом Валерием Быковским и... спала. Сон Чайки был назван грубейшим нарушением предписанного режима, но разбудить Валентину с Земли не представлялось возможным — на связь она не выходила, на сигналы не отвечала. Пришлось ее «соседу» по орбите Быковскому по прямой радиосвязи поднимать надолго задремавшую Терешкову.

В полете сложилась еще одна, куда более опасная, чем дневной сон, ситуация, о которой стало известно совсем недавно. Этот секрет Валентина хранила долгое время по просьбе самого Сергея Королева. «Чачечка, я тебя прошу, не надо об этом говорить». И тридцать лет я хранила эту тайну». Сегодня известно, что из-за неправильного монтажа проводов управления ее корабль после прибытия на орбиту не снижался, а удалялся от Земли. Генерал Камынин понимал, чем может закончиться такое движение — космонавт мог уже никогда не вернуться. «Она дважды пыталась сориентировать корабль и честно призналась, что... у нее не получается. Это обстоятельство всех нас очень бес-



покоит», — отчитывался генерал. В итоге Чайка, которая и так была практически без сил, смогла заложить новые данные в бортовой компьютер.

Прошли положенные — и такие длинные — трое суток в душном тяжелом скафандре, настало время приземления. Огромный парашют был практически неуправляемым, и Терешкова, летевшая над озером, опасалась, что погибнет, если приводнится — сил оттаиваться на плаву у нее уже не было. Повезло. Первая женщина, побывавшая в космосе, приземлилась в Алтайском крае, ударившись о гермошлем и заработав большой синяк под глазом. От скафандра ей помогли избавиться жители ближайшей деревни. На радостях Чайка раздала тюбики с «космической» едой окружившим ее восторженным людям, а также с удовольствием съела предложенное ей угощение.

Узнав об этом, руководство вознегодовало. Во-первых, еду, побывавшую в космосе, должны были исследовать, во-вторых, сама Терешкова нарушила чистоту медицинских тестов, съев даже небольшое количество «земной» пищи. «Пока я жив, ни одна женщина в космос больше не полетит!» — отрезал Королев. Увы, так и случилось. Никто из знаменитой пятерки, включая саму Терешкову, не поднялся больше на борт «Востока». Вторая женщина-космонавт отправилась в полет спустя почти двадцать лет после пророческих слов Королева.

МИСС ВСЕЛЕННАЯ

«Я прекрасно себя чувствовала! Мне было хорошо», — произносила в камеру счастливая Терешкова, улыбаясь всему миру. Кадры с момента приземления и эти слова, сказанные радостно и четко, облетели планеты так, как это сделала сама Терешкова. О том, что снимки и запись — постановка, узнали спустя несколько лет. Они были сделаны через день после приземления, ведь первые земные сутки Валентина провела в госпитале: врачи всерьез опасались за ее здоровье.

Полет превратил амбициозную, но простую девушку в символ поколения. Увы, но после всех испытаний «медные трубы» сломали Чайку. Коллеги и земляки Терешковой видели, как поменял ее космос — а точнее, слава, которую он принес Валентине. Звездной болезни за собой женщина не замечала, но все, что знал ее раньше, уверяли: поменялись ее тон общения, поведение, даже походка и мимика.

Говорили, что и ее брак с Андрияном Николаевым породили не чувства, а расчет двух космонавтов и самого Никиты Хрущева. Яркий дуэт героев-покорителей Вселенной должен был служить источником вдохновения и примером для подражания. И действительно, Валентина неожиданно для всех, в том числе и для своей семьи, вышла замуж за Николаева спустя всего лишь полгода после космического путешествия, а вскоре родила единственного ребенка, дочь Елену. Их союз продержался восемнадцать лет, до совершеннолетия дочери. «В работе — золото, дома — деспот», — кратко рассказала о причинах расставания Терешкова. Затем был союз с генералом, медиком Юлием Шапошниковым. Ходили слухи, что ради Валентины он бросил прежнюю семью. Этот брак стал гораздо более удачным, но закончился болезнью и смертью супруга в 1999 году. Сегодня Терешкова занимает должность старшего научного сотрудника в Центре подготовки космонавтов.

Ее путь — это прямая дорога к мечте. Все, что бы ни загадывала Чайка, исполняется. Когда-то, увидев Землю в иллюминатор космического корабля, девушка задумала побывать в Австралии. Недавно ее желание осуществилось. Сейчас Валентина, которой исполнилось восемьдесят лет, планирует второе в жизни космическое путешествие. «Марс — моя любимая планета. Но мы знаем человеческий предел... Первый полет будет полетом в одну сторону. Но я готова».



НИНО АНАНИАШВИЛИ УДОСТОЕНА ПРЕМИИ ИМПЕРАТОРА ЯПОНИИ

Грузинская прима-балерина и художественный руководитель балетной труппы Тбилисского государственного театра оперы и балета им. З. Палиашвили удостоена премии императора Японии.

Императорская премия — это награда деятелям искусства за их достижения, международное влияние, которое они оказали на свое искусство, а также духовное обогащение всего мирового сообщества. Это награда наивысшего ранга, вручаемая Японией за плодотворную культурную деятельность. Награда учреждена в 1988 году по предложению императора Японии в честь 100-летия Ассоциации искусств Японии и покойного принца Такамацу, который был почетным покровителем ассоциации в течение 58 лет.

Кандидаты на премию выдвигаются экспертами международного класса. Присуждается Японской художественной ассоциацией в пяти категориях: живопись, скульптура, архитектура, музыка, кино/театр. Премия вручается принцем Хитати, почетным покровителем Ассоциации искусств Японии.

Существует два вида премии: «Орден Восходящего солнца», который

вручается иностранцам, и «Орден Священного сокровища», вручаемый японцам. Нино Ананиашвили получила орден, украшенный лентой со словами «Восходящего солнца и золотых лучей». Лауреаты премии были объявлены 29 апреля в Токио. Всего в 2017 году в масштабе всего мира были избраны 105 неазиатских лауреатов, и наградой этого ранга были удостоены всего 34 человека. Как отмечается на сайте Тбилисского театра оперы и балета им. З. Палиашвили, Нино Ананиашвили удостоена этой награды за длительную и многообразную деятельность в культурных отношениях Грузии и Японии, а также за значительный вклад, внесенный в развитие японского балетного общества. Официально императорскую премию Ананиашвили передадут через шесть месяцев.

В разные годы кавалерами императорской премии становились такие деятели культуры и искусства, как балерина Майя Плисецкая, кинорежис-

серы Федерико Феллини, Ингмар Бергман, Жан-Люк Годар, Фрэнсисис Форд Коппола и Мартин Скорсезе, драматург и прозаик Артур Миллер, актриса Софи Лорен и многие другие.

Нино Гедевановна Ананиашвили родилась в 1963 году в Тбилиси. В 1969 году начала учебу в Государственном хореографическом училище Грузии у педагога Тамары Выходцевой. В 1976-ом — перешла в Московское академическое хореографическое училище (МАХУ), где одним из партнеров Нино стал Андрис Лиела. В 1981 году Нино Ананиашвили приняли в труппу Большого театра, там ее педагогами стали Раиса Стручкова, Римма Карельская и Марина Семенова. В 1982 году, в свой первый сезон в Большом театре, Нино Ананиашвили уже выступала в сольных партиях в балетах «Деревянный принц» и «Шопениана». В балете «Анна Каренина» по приглашению Майи Плисецкой она танцевала партию Кити в одном с ней спектакле. В 1985 году Ананиашвили приобрела статус прима балерины Большого театра.

В 1988 году Нино Ананиашвили и Андрис Лиела стали первыми советскими танцовщиками, приглашенными в New York City Ballet. С 1993 года Нино Ананиашвили является прима балериной Американского балетного театра (American Ballet Theatre), а в 1999 году — ведущей балериной Хьюстонского балета.

Нино Ананиашвили стала первой российской балериной, приглашенной в труппу Королевского Датского балета. В качестве приглашенной солистки она танцевала в труппах лучших балетных театров мира. Партнерами Нино Ананиашвили были многие известные танцовщики современности. Список ролей Ананиашвили насчитывает более 90 партий. С сентября 2004 года Нино Ананиашвили является художественным руководителем Национального балета Грузии и директором Хореографического училища им. В. Чабукиани. Ананиашвили является обладательницей многих званий и наград, в том числе народной артистки Грузинской ССР (1988) и народной артистки России (1995).

ЗВЕЗДЫ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» СТАНУТ САМЫМИ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫМИ

Пятеро актеров, исполняющих главные роли в фэнтезийном сериале «Игра престолов», станут самыми высокооплачиваемыми актерами на телевидении.

Британские актеры Эмилия Кларк (Дейнерис Таргариен), Кит Харингтон (Джон Сноу) и Лина Хиди (Серсея Ланнистер), американец Питер Динкклэйдж (Тирион Ланнистер) и датчанин Николай Костер-Вальдау (Джейме Ланнистер) заключили с телеканалом HBO новые контракты, согласно которым им будут выплачивать по два миллиона фунтов стерлингов (2,5 миллиона долларов) за эпизод.

Артисты также будут получать проценты с трансляций сериала в 170 стра-

нах. Помимо этого, им заплатят за повторные показы предыдущих сезонов «Игры престолов».



Фэнтези-сериал «Игра престолов» выходит на канале HBO с 2011 года. На счету шоу 10 номинаций на премию «Эмми» и шесть сезонов. Премьера седьмой, предпоследней части состоится 16 июля. Литературной основой сериала стала серия книг Джорджа Мартина «Песнь льда и пламени».

В феврале сообщалось, что ведущие актеры сериала «Теория большого взрыва» заключили с создателями sitcomа контракты, согласно которым будут получать по миллиону долларов за эпизод. В 2016-м они возглавили рейтинг самых высокооплачиваемых актеров телевидения по версии журнала Forbes.

Ваш любимый сканворд

Граф Влад Цепеш	Огонь в пещере Росс. баталист		"Скакун" в шахматах	Учитель у индусов	Горец-изгнанник	Столбец		Гипнотизер кроликов		Тонус	Собачка Тетка ...Лассер
						'Бабушка' музыкальн. центра					
Порицание				Лампа на стене ПМЖ				...Герман, певица		...Шарко	
Ложи в театре Доброе отнош.						Любимчик Зипун				Богиня урожая	
				Босс в вузе Налог мехами					Положение тела Лик		
	Матер. кровли Склады ворота	Буква абсциссы	Овца ...обитания				Японск. авто Невольница				
					Нарядн. костюм СО как соед.					Бизнес-завтрак	Ядерный овощ
	Должна спасти мир							"Родня" березы			
					Место шофера Сабелька					Впитывает как...	Ездит с ветерком
	Помещение на суде	Отрешенность йога		Водоросли Равноценный				Орейро, "Дикий..."			
Керосиновая лампа	Альфа Скорп. Птица из цапель		...симметрии Сумчатое							Веревочные лапти	Горы в Южной Америке
						Состязание (греч.)				Удав Маугли Последн. рюмка	
	Самоедка										
					"Золотой" матч					Англ. Петрушка Осока	Ливень
	Баллада Изгиб реки	Светит влюбленным		Бланк Винная посуда					А вдруг! Позор		
							Тук				Племя
	Сатурн..... Нептун								Взгляд Юморн. портрет		
					Драйвер для дискеты						
	Домик Шарика		Святылище							Четыре пуда	

Роль Светланы Тома



ПОДРУГА ДРУГА

Могут ли мужчина и женщина просто дружить? Этот вопрос с завидным постоянством задают на Интернет-форумах, кухнях и в кабинетах психологов. Но однозначного ответа на него так и нет.

Мне с самого детства было интереснее общаться с мальчиками, такой уж характер, - рассказывает Ирина. - Я до сих пор предпочитаю традиционные мужские увлечения: люблю футбол, спортивные единоборства, занималась тайским боксом. Мне всегда было о чем поговорить с представителями сильного пола, а им - со мной. Лучшая подруга? Разумеется, мужчина, мы общаемся больше 20 лет, и за эти годы каждый выучил другого наизусть».

«Мы с моим другом смотрим в одну сторону, как хорошие супруги, - говорит Ольга, - но при этом ни разу в жизни между нами не возникло никакого романтического влечения. Отношения с мужчиной-другом и мужчиной-партнером, на мой взгляд, отличаются принципиально. С первым ты всегда можешь быть самой собой, открываться и не бояться, что в тебе разочаруются. Со вторым, как ни крути, требуется оставаться слегка таинственной, чтобы его желание быть рядом не угасало».

Это далеко не единичные истории. Согласно опросу Исследовательского центра портала Superjob, у 32% респонденток есть лучший друг-мужчина. 18% мужчин заявили, что всю жизнь дружат с женщинами и ничего странного в этом не видят. Причем, чем старше становятся джентльмены, тем больше дам входит в число их близких друзей. Но есть и другое мнение...

ДРУЖИТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЮБИТЬ

«Мне пришлось одну за другой отводить от дома многочисленных подружек мужа, - признается Екатерина. - И, как оказалось, старалась я не зря. Однажды в порыве откровенности супруг признался, что со всеми этими девицами у него были сексуальные отношения. Разумеется, еще до встречи со мной. А уж потом они плавно перетекали в приятельские. Никто не убедит меня в том, что мужчина может просто дружить с женщиной. Там или «что-то было», или продолжается до сих пор, или вот-вот начнется».

«У мужа была, так называемая, подруга, - вспоминает Олеся, - и я пыталась относиться к их общению спокойно. Тем более, что на этом активно настаивал супруг: мол, это совершенно нормально и никаких поводов для ревности нет. Что в результате? Однажды они переспали (а может, и не однажды!). Мы прошли через очень трудный период и все-таки сумели сохранить брак. Но «подружку» эту мужу пришлось «ликвидировать»: я настояла на полном прекращении контактов».

49% женщин и 57% мужчин

уверены, что дружеские отношения могут складываться исключительно между представителями одного пола.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Психологи тоже далеки от согласия. Одни считают: дружба возможна, если мужчина и женщина не рассматривают друг друга как потенциальных любовников даже на уровне подсознания. В противном случае, напряжение будет накапливаться и однажды потребует выхода. В результате, отношения либо перейдут в интимные, либо испортятся. Другие уверены, что зов природы не заглушить. А есть и те, кто утверждает: мужчины и женщины дружат по-разному и поэтому, ничего путного из этого выйти не может. Мужчина деятелен: он сразу же старается найти решение проблемы или отвлечь от переживаний (сходить в кино, попить пивка). Но вряд ли он будет долго выслушивать монологи о несовершенстве этого мира. А женщинам часто нужно именно это. И чтобы по голове погладили. Но перейдем к практике. Есть вы, муж и его подруга. Что нужно делать и чего ни в коем случае нельзя делать в этой ситуации?

1 из 100
приходилось расставаться
с другом/подругой,
ради отношений с любимым
человеком.

Как «жить» с подружкой мужа?

Распространенные советы, которые не работают или вредят

ДЕЛАЙТЕ ВИД, БУДТО ВАС ЭТО НЕ ВОЛНУЕТ.

Это вредно! Недовольство ситуацией никуда не денется. Рано или поздно вы взорветесь.

Нельзя прятать свои чувства! Их следует назвать точными словами: «мне неприятно, тревожно, я злюсь и паникую» - и попытаться понять, почему они появились. Может, вы наслушались историй о коварных соблазнительницах? Не доверяете мужу? Упала самооценка? Со всем этим надо разобраться самостоятельно, и только потом начинать разговор с мужем.

ПОСТАВЬТЕ МУЖУ УЛЬТИМАТУМ: Я ИЛИ ОНА

Это недопустимо! Такие требования вызовут лишь протест: у каждого есть право на личную территорию.

Чтобы быть понятой, побеседуйте с мужем, используя «я-сообщения» (говорить только о себе и своих чувствах): «Я всегда думала, что мужчины и женщины не могут быть друзьями. Меня огорчает, что ты слишком много общаешься со своей приятельницей. Я чувствую, ты отдаляешься от меня».

ПОДРУЖИТЕСЬ С НЕЙ: ВРАГОВ НАДО ЗНАТЬ!

С одной стороны, совет плох. Ведь дружба предполагает близость и искренность, а тут цель - «держать эту, якобы, подружку под прищелом».

С другой стороны, пообщаться с ней, безусловно, стоит. Вы ведь должны понять, действительно ли она представляет для вас угрозу? Возможно, вы просто напридумывали лишнего. Вообще, психологи советуют парам во избежание недоразумений объединять друзей после свадьбы. Может, стоит попробовать?

ЗАВЕДИТЕ ДРУГА, ПУСТЬ МУЖ ПОЙМЕТ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ

Очень глупо и вредно! Манипулировать одним человеком, чтобы доказать свою правоту другому, нехорошо. К тому же, такая тактика может вызвать у партнера встречное желание сотворить что-нибудь назло.

Взрослые люди способны решать свои проблемы без помощи третьих лиц. И начинать делать это нужно не с дурацких игр, а с откровенного разговора.



Наши дети



УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

Раньше считалось: хочешь научить ребенка плавать – брось его в воду. Сработает инстинкт самосохранения, и малыш поплывет. Но такой способ может повлечь за собой страх воды на всю жизнь.

Сына я отдала в бассейн в три года. Как-то тренер не досмотрел, малыш потерял досочку и ушел под воду. Его тут же подхватили, но ребенок успел испугаться.

НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

После этого Кирилл отказывался даже в ванне мыться. Еле-еле мы перебороли страх, но мне хотелось, чтобы он научился плавать! Я стала искать информацию в Интернете, читать литературу. Мне очень помогла книга К.-Х. Штихерта «Спортивное плавание» и книга А. Ганике «Самообучение плаванию».

Когда Кириллу исполнилось пять, мы приехали на море. Я на-

деялась, что он сможет перебороть страх. Мы начинали с прогулок по берегу, игр в песочек. Потом стали заходить в воду, мочить ножки, плескаться. Брала с собой игрушки, я показывала сыну, с каким удовольствием плавают его динозавры. С каждым разом мы заходили все дальше.

Следующим этапом стало погружение под воду. Под водой мы искали рыбок. Я придумала игру «Кто сможет дольше продержаться под водой». Сначала показала сама, как это просто. На удивление, сын бодро повторил за мной.

В книжках я прочитала, что важно правильно дышать во время плавания – быстрый вдох через рот

и длинный выдох через нос. Выдыхать мы стали в воде так, чтобы шли пузырьки. Когда сын перестал бояться воды, я перешла к обучению плаванию.

ПЕРВЫЕ УСПЕХИ

Первые упражнения были примитивными: сын ложился в позе звездочки на воду вниз лицом, становился «поплавком», обхватывая себя руками за колени. Потом мы попробовали скольжение по воде. Сначала я держала Кирилла под животом, а он плескался. Потом я стала потихоньку убирать руки. Я понимала, что сыну нужен какой-то предмет для уверенности. Я сознательно отказалась от нарукавников и жилетов. Прочитала, что они формируют неправильную технику плавания. Нашим помощником стала плавательная доска.

Отпуск подошел к концу, и единственным местом для занятий стал бассейн.

ПЕРЕХОД В БАССЕЙН

При первом посещении бассейна сын испугался. Видимо, он еще помнил, как чуть не утонул. Мы начали с маленького бассейна для малышей. Привыкнув, перешли в другой, побольше. Малыш хорошо плавал, но только с досочкой. Помог тренер. Выслушал нашу историю и пообещал учить ребенка, не форсируя события. Чтобы Кирилл не испугался, пришлось и мне залезть в воду. Зато уже через пару занятий ребенок поплыл сам! А сейчас они с тренером учат разные техники.

Я понимаю, что моя история не типична – у моего ребенка был страх воды, который преодолеть тяжело. Но у моих знакомых детки тоже тяжело учились плавать, хотя у них никаких потрясений не было. Говорят, легче всего привыкают к воде груднички. Но, даже если ваш малыш взрослее, не переживайте. Попробуйте делать, как я, и у вас все обязательно получится!

Маргарита Совко.

БУКЕТ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

Моя дочь не любит покупные цветы, потому что они быстро вянут. Мы в семье уже привыкли к этому, а ее молодой человек сначала очень удивлялся и не мог понять, почему Света не радуется его букетам. Когда он узнал, в чем дело, загадочно улыбнулся и сказал ей: «Я обязательно найду способ сделать тебе приятно, но придется немного подождать».

Через месяц Света заметила у него дома на подоконнике какое-то странное растение в горшке. Оказалось, что молодой человек хотел вырастить для нее цветок, но в магазине невнимательно прочитал то, что было написано на упаковке, и семена оказались... фасоли. В итоге, моя дочь получила не слишком романтичный «букет» – фасоль. Но призналась, что это самый трогательный поступок, который ради нее совершил мужчина. И я с ней согласна.

Любовь Абрамишвили.





ЛЮДИ И ЗВЕРИ

Курочка Бормотушка родилась без глаз, но с большим сердцем. ...Когда вылупились четыре цыпленка, оказалось, что у одного из них нет глаз. Его забрали из курятника и начали выхаживать. Бормотушка (так назвали курочку) почти не ела, была вдвое меньше братьев и сестер, но потихоньку росла. Через год она стала красивой курочкой и уже сама несет яйца. Они - лучшие на ферме, ведь высижены с любовью. Бормотушка выросла в окружении кошек и собак, спит с ними в обнимку, обожает прильнуть к ним и обнять крыльями. Она буквально изменила жизнь семьи.

ИКОНА БОГОРОДИЦЫ «ГРЕБНЕВСКАЯ»

Перед этой иконой молятся об исцелении от любых болезнях, защите дома от воров и пожаров, а также о том, чтобы не было войны.

МОЛИТВА

К кому возопию, Владычице? К кому прибегну в горести моей, аще не к Тебе, Госпоже Владычице Богородице, Царице Небесная? Кто плач мой и воздыхание мое примет, аще не Ты, о Пренепорочная, надеждо христиан и прибежище грешным? Приклони, о Пречистая Владычице, ушеса Твоя к молению моему. Мати Бога моего, не презри мя, требующа Твоея помощи, услыши стенание мое и вопль сердца моего внуши, о Госпоже Богородице Царице. И подаждь ми радость душевную, подкрепи мя нетерпеливаго, унылага и нерадиваго к Твоему хвалению. Вразуми и научи мя, како Тебе молиться подобает, и не отступи от мене, Мати Бога моего, за роптание и нетерпение мое: но



буди ми покров и заступление в жизни моей, и приведи мя к тихому пристанищу блаженного онаго покоя, и сопричти мя к лику избраннаго Твоего стада и тамо удостой мя воспевати и славити Тя во веки. Аминь.

КАКАЯ СИЛА СКРУТИЛА ДЕРЕВЬЯ?

ЗДЕСЬ ЖИЛИ ВЕДЬМЫ...

Странный лес расположен в Рязанской области. Как его только не называют - ведьмин, дьявольский, пьяный, кривой... Сосны тут растут не вверх, а почти у самого основания сильно наклоняются к северу, только потом устремляются к небу. Есть деревья-арки, есть стволы, закрученные в бараний рог. Молодняка здесь нет, ягод и грибов не найти даже в урожайный год. Этот участок занимает 1,5 кв. км, а за ним идут обычные сосновые боры с ровными деревьями.

По легенде, в древние времена здесь жили две ведьмы, которые сошлись в схватке. С тех пор деревья начали «корчиться». У людей, зашедших в этот лес, начинается кружиться и болеть голова, выходят из строя навигаторы и мобильники. Экстрасенсы, которые посещали это место, сказали, что оно будто вытягивает из человека жизненную энергию, поэтому тут нельзя долго находиться.

Как только не называют такие леса – ведьмины, дьявольские, пьяные, кривые...



Танцующий лес. Куршская коса

ПРОЛЕЗЕШЬ В КОЛЬЦО - ВСЕ ЖЕЛАНИЯ СБУДУТСЯ

Участки скрюченных деревьев есть и в Архангельской области; близ хутора Миасский, под Челябинском; в Калининградской области на территории Куршской косы. Сосны здесь как будто танцуют: наклоняются, загибаются в спирали, кольца, петли. Некоторые из этих лесов закрыты для туристов, но люди все равно забираются на

стволы, пролезают в кольца (якобы, если пролезешь, все желания сбудутся), сидят на кривых уступах.

Есть и «пьяные» березовые рощи. В Лаишевском районе Татарстана березы сначала растут прямо, потом делают боковой изгиб и опять продолжают расти вверх. Такая роща есть на Кольском полуострове и на Медведицкой гряде на границе Саратовской и Волгоградской областей.

Медведицкая гряда считается одной из наиболее мощных аномальных зон России, так как находится на месте уникального тектонического разлома. Деревья здесь изгибаются очень причудливо: то в виде дуги, то сворачиваются в спирали, то стелются по земле.

ВИНОВАТА ГУСЕНИЦА

Точная причина, почему это происходит, до сих пор не ясна. Версий несколько: аномальная геомагнитная зона, постоянно дующие в одном направлении ветра, особенности почвы, особая гусеница, которая поедает верхушечные почки деревьев, в результате чего побег искривляется. Но ни одна из них не убедительна. Как может ураган или гусеница испортить только небольшой участок леса? При этом соседние деревья стоят идеально ровные. Почему именно в таких местах люди ощущают усталость и упадок сил? На эти вопросы ученые еще предстоит ответить.



Хочу вернуть мужа в семью!

Милая «Подруга»! Два года назад мой муж ушел к любовнице. При этом периодически звонил мне и говорил, что скучает. Сейчас они с любовницей расстались, он живет один. Стоит ли мне пытаться вернуть его в семью?

ПОДРУГА: Ольга, два года назад любимый мужчина вас предал. Он предпочел вам другую женщину. Почему вы решили, что его надо возвращать? Откуда у вас такое желание? На мой взгляд, тут может быть два ответа. Первый - вы сильно любите этого мужчину и два года не теряли надежду на его возвращение. В этом случае я вам не советчик, скорее всего, моих рекомендаций вы не послушаете и продолжите строить воздушные замки. Второй - вы настолько не цените и не уважаете себя, что допускаете мысль о том, чтобы бегать за мужчиной. Кстати, вы можете это делать не из-за большой любви, а просто по привычке.

Боюсь выходить из декрета...

Милая «Подруга»! Моему сыну уже 3 года, и я хочу выйти из декрета. Только вот боюсь, что у меня не получится совмещать основную работу, домашние дела и уход за малышом...

ПОДРУГА: Поверьте, страх, который сейчас испытываете вы, - достаточно распространенное явление среди мамочек, собравшихся после долгого декрета вернуться к прежней жизни. Перемены - это нормально. Они всегда немного волнительны, но естественны.

Советую вам на первое время заручиться поддержкой. Может, у вашего мужа будет возможность помогать вам по хозяйству после вашего выхода на работу. Или свою помощь предложат бабушки и де-

Ольга Круглова.
Я попытаюсь объяснить, как стоило бы поступить уважающей себя женщине в такой ситуации. Не надо возвращать мужчину, особенно, если однажды он сделал выбор не в вашу пользу. Сейчас ваш экс-супруг находится в одиночестве, и у него есть время все взвесить и принять правильное решение. Если он захочет быть с вами - пусть завоевывает вас вновь. И я бы на вашем месте не стала сразу падать к нему в объятия, пусть приложит усилия, чтобы в дальнейшем ценил больше. Если же он решит пойти дальше своей дорогой, не бегите за ним. Перелистните эту страницу своей жизни и начните новую, себе же во благо.

Наталья.
душки. Крайний вариант - няня.

Примите тот факт, что поначалу у вас не будет получаться делать все и сразу. Однако, со временем ситуация нормализуется. Как правило, на это уходит максимум месяца. Дальше жизнь возвращается в прежнюю, привычную колею.

Подбадривайте себя тем, что с момента выхода на работу ваша жизнь станет разнообразнее. Помимо дома у вас будет общение с коллегами, а также появятся интересные задания и, конечно, успехи!

Свекровь меня не принимает

Милая «Подруга»! Свекровь со дня свадьбы, на которую она, кстати, не приехала, не принимает меня. Она мечтала выдать сына за дочь своей подруги, а тот влюбился в меня. Как мне найти к ней подход? Я готова на все!

Арина М.

ПОДРУГА: Ваше стремление наладить общение с матерью мужа похвально, но вы должны быть готовы к тому, что сделать это будет не так просто. Проблема в том, что причина ее нелюбви к вам - не какое-то конкретное обстоятельство, которое вы со своей стороны могли бы исправить. Дело в том, что свекровь вас не любит по собственным убеждениям, искоренить которые будет нелегко.

Я бы посоветовала вам оставаться самой собой. Не конфликтовать с матерью мужа, идти на контакт, быть вежливой и т.д. Специально стараться угодить свекрови не надо. Уверяю вас, пройдет время, и женщина поймет, что самое главное - это счастье ребенка. Если она увидит, что ее сыну с вами хорошо, он счастлив, накормлен, обласкан - материнское сердце успокоится. Кстати; нет сомнений, что свекровь начнет иначе к вам относиться, если вы подарите ей внука или внучку.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Как обращаться к незнакомым людям?

Бывает, нужно спросить у незнакомца на улице, который час. Как подойти к нему, как назвать его, как обратиться?

Чтобы простейшая ситуация не вызвала столько вопросов, запомните: лучше всего избегать как-либо конкретики. Можно использовать универсальные слова «извините, пожалуйста», «простите, пожалуйста», «не подскажите ли», «я бы хотел узнать». Самому при этом следует с помощью положения тела, мимики и жестов точно указать, к кому именно вы обращаетесь.

«Женщина», «мужчина», «девушка», а тем более «бабушка» - эти обращения очень коварны и непредсказуемы. Есть шанс ошибиться с возрастом оппонента или даже с его полом (всякое бывает). Так что их лучше избегать.

Если к концу рабочего дня вы чувствуете себя как выжатый лимон, значит нужно научиться правильно распределять свои силы и отдыхать в течение дня. Да-да, прямо на рабочем месте!

Ваш босс, конечно, считает, что на работе нужно работать и не отвлекаться. Медики и психологи с этим не согласны. Необходимо делать небольшие перерывы в течение рабочего дня, тогда и уровень стресса ниже, и производительность труда выше, и сотрудники не перегорают на работе.

ПОРА СДЕЛАТЬ ПАУЗУ

Чем монотоннее и однообразнее ваша работа, тем чаще нужно делать паузы. Если вы несколько часов подряд заносите цифры из документов в компьютерную программу, то устают все: глаза, мозг, спина, все тело. Не пытайтесь ставить рекорды, этого никто не оценит, и чем дольше вы сидите за компьютером, тем выше риск совершить ошибку.

Когда вы поймали себя на том, что идете на офисную кухню за пятой чашкой чая, хотя пить совсем не хочется, значит, пора сделать перерыв. Если вы уже 10 минут смотрите на экран монитора, но не можете заставить себя напечатать хотя бы строчку - самое время отдохнуть. Когда во время коллективного мозгового штурма вы чувствуете, что выключаетесь и пропускаете слова коллег, - предложите взять паузу. Если понимаете, что работать стало тяжелее, а на самые обычные задания уходит вдвое больше времени - это прямой сигнал вашей нервной системы о том, что произошла перегрузка.

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Он как раз затем и придуман, чтобы сотрудники подзарядились энергией на вторую половину рабочего дня. Поэтому, используйте это время по назначению - поешьте, отдохните, разгрузите голову. Самое худшее, что вы можете сделать, - быстро съесть сухомятку пару бутербродов прямо на рабочем месте и снова уставиться в экран монитора. Ваш организм не простит вам такое отношение к себе и обязательно отомстит. Головные боли, хроническая усталость, проблемы с желудком, плохое настроение, боли в спине - вот самые вероятные последствия.

Как только пришло время обеденного перерыва, поднимайтесь из-за стола и идите в столовую. Не забудьте положить на свой



КАК ОТДОХНУТЬ В ОФИСЕ?

поднос вместе с котлеткой и пюре какое-нибудь овощное блюдо и захватите яблоко, банан или любой другой фрукт. Не сидите в одиночестве, подсаживайтесь к коллегам и заводите беседу на тему, никак не связанную с работой. Если вы приносите еду из дома, то все равно не сидите за рабочим столом. В погожий солнечный день отправляйтесь в парк, а если с погодой не повезло, найдите уютный уголок на офисной кухне или отправляйтесь «в гости» к коллегам из соседнего отдела. Главное - сменить обстановку и на час выкинуть из головы мысли о недописанных письмах и необработанных квитанциях.

ВОЛШЕБНЫЕ ПЯТЬ МИНУТ

Если каждые час-полтора делать паузы на 5-10 минут, то можно успеть размять затекшие мышцы, переключиться, расслабиться и с новыми силами взяться за работу. На что лучше потратить эти драгоценные минуты?

Потянитесь, разомнитесь, сделайте мини-гимнастику, быстрым шагом поднимитесь на верхний этаж вашего офисного здания. Что? 15 этажей? Да вам крупно повезло!

Общайтесь. Позвоните мужу, любимой подруге, маме, узнайте, как дела у детей и не забыли ли они форму на физкультуру и деньги на обед. Или возьмите в руки свою любимую кружку и вслух предложите соседям по кабинету: «А не сделать ли нам чайную паузу?» Рас-

спросите коллегу, как она вчера сходила в кино или где она купила такую красивую сумку. В общем, полностью отключитесь от мыслей о годовом балансе и прочих рабочих вещах.

Социальные сети и видео котиков в Интернете - это, конечно, зло. Особенно на работе. Но если уложиться в те самые 5-10 минут, то как раз хватит времени, чтобы разгрузить голову, посмеяться, и можно снова приниматься за работу.

Если вам придется долго сидеть за компьютером, то каждый час нужно обязательно давать передышку глазам. Найдите в Интернете специальную гимнастику для глаз или просто несколько минут смотрите в окно или, хотя бы, отворачивайтесь от монитора. Взгляд фокусируется на более дальних предметах, чем изображение на мониторе, и это помогает глазам расслабиться. Полезно поочередно переводить взгляд с ближнего предмета на дальний, таким образом тренируя мышцы.

Даже, если на работе полный аврал и все задания нужно было сделать вчера, а еще лучше - позавчера, все равно найдите пару минут, чтобы посидеть с закрытыми глазами, помассировать мочки ушей, медленно подышать, считая вдохи-выдохи и стараясь сделать их более длинными. Даже такая малость позволит вам лучше чувствовать себя в конце рабочего дня.



(Продолжение, начало в 29-51-19)

— А как узнать, сможет ли он попасть на него?

— Никак, — почесав голову, ответил Фробишер. — Некоторые люди не хотят спасаться бегством, предпочитают остаться в Конго. Наверное, у них на то свои причины.

Дженнифер вдруг вспомнила слова толстяка-редактора: «Кто знает? Может, он просто хотел уехать отсюда подальше».

— Если ваш друг захочет выбраться оттуда, то выберется, — заверил ее Фробишер, вытирая лицо платком. — Если захочет остаться — вполне возможно, что будет объявлен пропавшим без вести. В Конго часто пропадают люди.

Дженнифер собиралась спросить у него еще что-то, но тут по аэропорту пронесся встревоженный шепот, и из ворот прибытия появилась белая семья. Первыми шли двое маленьких детей с перевязанными руками и головами. Казалось, они внезапно состарились. Светловолосая женщина с безумным взглядом прижимала к груди малыша. Грязные волосы свисали сосульками, лицо выражало крайнюю степень напряжения. Завидев детей, какая-то пожилая женщина вырвалась из объятий мужа и, рыдая, бросилась через ограждение к дочери, но ни она, ни дети даже не пошевелились. Затем молодая мать упала на колени и завывала, уткнувшись лицом в плечо наклонившейся к ней пожилой дамы. Дженнифер застыла, пораженная полным отсутствием эмоций на лицах детей.

— Это семья Рамсей. Простите, мне надо позаботиться о них, — извинился Фробишер, засовывая бумагу в папку.

— Что с ними произошло? — спросила Дженнифер, глядя, как дедушка сажает внучку на плечи. — Они попали к повстанцам?

— Миссис Стерлинг, прошу вас, уезжайте! — отрезал сотрудник консульства. — Сегодня вечером в Лондон летит самолет компании «Ист Африкан эруэйз», и если у вас нет друзей с хоро-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

шими связями в этом городе, настоятельно рекомендую вам не упустить этот шанс.

Через два дня Дженнифер добралась домой, и с этого момента началась ее новая жизнь. Ивонна сдержала слово и больше никогда не звонила ей. Однажды Дженнифер столкнулась на улице с Вайолет, но та выразила столь явное недовольство встречей, что пытаться переубедить ее было бесполезно. Однако, предательство подруг, на удивление, несильно задело Дженнифер: они остались в прошлой жизни, которая казалась ей далекой и нереальной.

Миссис Кордоза приходила к ним на новую квартиру почти каждый день, всегда находя предлог провести время с Эсме или помочь по хозяйству, и Дженнифер обнаружилась, что компания бывшей экономки ей куда приятнее, чем общество старых подруг. Однажды дождливым вечером, когда Эсме уже уснула, она рассказала миссис Кордозе об Энтони, и та в ответ поделилась с ней воспоминаниями о муже, а потом, краснея, рассказала о симпатичном мужчине из ресторана неподалеку, который недавно прислал ей цветы.

— Я не хотела обнадеживать его, — мягко сказала она, глядя белье, — но все-таки...

С Лоренсом они общались через миссис Кордозу, передавая друг другу записки.

Я бы хотел в ближайшую субботу взять Эсме на свадьбу к моему кузену в Винчестер. Проследите, чтобы она вернулась к семи часам.

Они писали отстраненно и формально, взвешивая каждое слово. Иногда Дженнифер перечитывала записки и удивлялась, как смогла столько лет прожить с этим человеком.

Раз в неделю она ходила в почтовое отделение на Лэнгли-стрит узнать, не пришло ли что-нибудь на ее абонентский ящик, и каждый раз возвращалась домой, стараясь не впадать в уныние от очередного «нет».

Они переехали на съемную квартиру, а когда Эсме пошла в школу, Дженнифер устроилась волонтером в Бюро консульской помощи населению — единственную организацию, которую не смутило отсутствие у нее опыта работы. Супервайзер сказал ей: «Вы всему научитесь по ходу дела и, поверьте мне, довольно быстро». Не прошло и года, как ей предложили оплачиваемую должность в том же офисе. Дженнифер проконсультировала людей по практическим вопросам: семейный бюджет, тяжбы с арендодателями, среди которых оказалось множество не самых приятных личностей, как пережить развод и так далее.

Сначала Дженнифер изнурял непрекращающийся шквал проблем, сами масштабы человеческого несчастья, с которым ей приходилось сталкиваться каждый день, но со временем она приобрела уверенность в себе, поняв, что нелегко приходится не ей одной. Оглядываясь на свою жизнь, она понимала,

что рада тому, как все вышло, и ощущала некоторую гордость, когда кто-то из клиентов возвращался, чтобы поблагодарить ее за помощь.

Через два года они с Эсме снова переехали — в двухкомнатную квартиру в Сент-Джонс-Вуд, купленную на деньги Лоренса и наследство, полученное Дженнифер после смерти тети. Недели превращались в месяцы, месяцы — в годы, и со временем она смирилась с тем, что Энтони О'Хара не вернется. Он не ответил ни на одно из ее писем. Лишь раз она потеряла самообладание: газеты сообщили подробности о резне в отеле «Виктория» в Стэнливиле, и с тех пор Дженнифер перестала читать газеты.

Однажды она позвонила в «Нэйшн». Ответила секретарша, и когда Дженнифер представилась, надеясь, что Энтони может случайно оказаться в редакции, то услышала, как та прикрывала ручкой трубку и кто-то спросил у нее:

— Это что, снова та дамочка? Стерлинг?

— Ну да, это же с ней он не хотел разговаривать?

Дженнифер молча повесила трубку.

С мужем они увиделись лишь через семь лет. Эсме поступила в школу-интернат — огромное здание из красного кирпича в графстве Хемпшир, производившее впечатление сельского дома, боготворимого своими обитателями. Дженнифер взяла отгул, чтобы отвезти ее туда на своем новеньком «мини». На ней был бордовый костюм, и она не сомневалась, что Лоренс обязательно отпустит по этому поводу язвительный комментарий — ему никогда не нравился этот цвет. «Пожалуйста, только не перед Эсме, — мысленно взмолилась она, — давай вести себя по-человечески».

Но ожидавший их в холле мужчина оказался совсем не похож на Лоренса. На самом деле, она даже не сразу узнала его: посеревшее лицо, впалые щеки, — казалось, он постарел лет на двадцать.

— Привет, папочка! — обняла его Эсме.

— Дженнифер, — кивнул он, не подав ей руки.

— Лоренс, — кивнула она в ответ, пытаясь скрыть свой шок.

Встреча прошла быстро: директриса, молодая женщина с пронизательным взглядом, никак не прокомментировала то, что супруги проживают по разным адресам. Возможно, теперь это уже и не редкость, подумала Дженнифер. Только на этой неделе у нее было четыре клиентки, которые собирались уйти от супругов.

— Мы сделаем все, что в наших силах, для того, чтобы Эсме у нас было хорошо, — заверила их миссис Браунинг, тепло взглянув на Дженнифер. — Девочкам здесь обычно нравится, к тому же, насколько я поняла, у нее тут уже есть подружки, так что она быстро привыкнет.

— Эсме читалась Энид Блайтон, — ответила Дженнифер, — думаю, ей

кажется, что обучение в интернате — сплошные полуночные посиделки.

— Что ж, и такое у нас тоже случается: именно ради этого по пятницам буфет открыт допоздна. Мы притворяемся, будто не замечаем их вечеринки, если они, конечно, не сильно шумят. Мы хотим, чтобы девочки прочувствовали все прелести жизни в интернате.

Дженнифер немного расслабилась. Школу выбирал Лоренс, но оказалось, что ее страхи были безосновательны. Ближайшие недели ей придется нелегко, но она привыкла, что Эсме время от времени придет у Лоренса, к тому же, у нее есть работа — скучать времени не будет.

— Спасибо, что нашли время поговорить. — Директриса встала из-за стола и пожала им руки. — Если возникнут какие-то сложности, мы вам, разумеется, позвоним.

Как только они вышли из кабинета, у Лоренса начался приступ резкого, хрипящего кашля. Дженнифер встревоженно посмотрела на него и открыла было рот, но он жестом попросил ее помолчать. Они медленно спустились по лестнице, как будто не были чужими людьми. Она могла бы идти в два раза быстрее, но это было бы жестоко по отношению к нему. Он с трудом дышал и явно нехорошо себя чувствовал. Наконец, не в силах больше выносить этот кошмар, Дженнифер подозвала пробегавшую мимо ученицу и попросила ее принести стакан воды. Девочка быстро сбегала на кухню, а Лоренс тяжело опустился на стоявший в коридоре стул из красного дерева и принялся пить воду маленькими глотками.

— Что с тобой? — набравшись храбрости, спросила Дженнифер и посмотрела ему в глаза.

— Не то, что ты подумала, — тяжело дыша, ответил он. — Судя по всему, это все от сигар. Я прекрасно осознаю иронию судьбы. — Лоренс взглянул на Дженнифер, и она присела на соседний стул. — Не волнуйся, я все устроил. О вас обеих позаботятся. — Дженнифер отвела глаза, а Лоренс задумчиво добавил: — Мы вырастили хорошую девочку.

Они посмотрели в окно: там на лужайке Эсме болтала с двумя другими ученицами, а потом, словно по сигналу, все трое подхватили юбки и бросились бежать.

— Прости меня, — обернулась к мужу Дженнифер, — прости меня за все.

Лоренс поставил стакан на подоконник и с трудом встал, повернувшись к ней спиной. Какое-то время он смотрел на девочек, а потом обернулся и едва заметно кивнул, не глядя ей в глаза.

Дженнифер смотрела, как он медленно идет через лужайку к главным воротам, где его ждал автомобиль с водителем и его подругой. Дочка вприпрыжку бежала рядом, а потом радостно махала, пока «даймлер» не скрылся из виду. Через два месяца Лоренса не стало.

Я тебя ненавижу, знаю, что все еще нравлюсь тебе, а ты мне — нет, и мне вообще наплевать, что говорят твои дружки-идиоты, зачем ты хватаешь меня за руки под всякими дурацкими предложениями, ты недавно сказал, что общинался со мной, ты мне больше никогда не будешь нравиться. Я ТЕБЯ НЕНА-

ВИЖУ, НЕНАВИЖУ БОЛЬШЕ ВСЕХ В ЭТОМ ПРОКЛЯТОМ МИРЕ, да я лучше буду с пауком встречаться или с крысой, чем с тобой, отвратительный толстяк...

Женщина — мужчине, по электронной почте

Дождь льет весь вечер, мрачные серые тучи бегут по горизонту, а потом на город опускается тьма. Безжалостный ливень приговаривает людей к домашнему аресту, на улицах становится так тихо, что слышно, как по мокрому асфальту шуршат покрышки, в водосточных трубах kloкочет вода и редкий прохожий спешит домой, шлепая по лужам.

Ни на автоответчике, ни на мобильном — ни одного нового сообщения. Элли открывает электронную почту: работа, реклама «виагры» и письмо от мамы, которая в подробностях рассказывает реабилитацию песика после операции на бедре. Скрестив ноги, Элли сидит на диване и, потягивая уже третий бокал красного вина, перечитывает письма, которые откопировала, прежде чем вернуть хозяйке. Прошло уже четыре часа, как она вышла из квартиры Дженнифер Стерлинг, но фантазия разыгралась не на шутку, и Элли никак не успокоится: она в красках представляет, как неизвестный Бут, безутешный и готовый на все, оказывается в Конго во время гонений на белых. Дженнифер сказала ей: «Я читала отчеты об убийствах, о том, что вырезали всех постояльцев одного из отелей в Стэнливиле, и рыдала от ужаса». Элли представляет себе, как Дженнифер, неделя за неделей, ходит на почту в бесплодном ожидании письма, которому никогда не суждено прийти. Слезинка капает ей на рукав, она всхлипывает и вытирает глаза.

Вот это была настоящая любовь, думает Элли. Мужчина, который не побоялся открыться любимой женщине, который попытался понять и защитить ее, даже от самой себя. А когда понял, что им не суждено быть вместе, то уехал на другой конец света и, скорее всего, пал от руки повстанцев. И она оплакивает его уже сорок лет. С ума сойти! А что есть у Элли? Отличный секс, примерно раз в десять дней, и папка с ни к чему не обязывающими электронными письмами. Ей тридцать два года, карьера пошла по наклонной, друзья понимают, что она закрывает глаза на правду, и каждый день ей все сложнее убедить себя в том, что это именно та жизнь, которую она хотела бы прожить.

На часах — четверть десятого. Элли знает, что четвертый бокал будет лишним, но она так зла, так несчастна и так сильно ненавидит весь мир, поэтому снова перечитывает последнее письмо с очередным бокалом в руках. Она, как и Дженнифер, уже давно выучила его наизусть, но слова все так же задевают за живое.

Вдали от тебя — в тысячах миль от тебя — мне не становится легче. Я думаю, что исцелюсь, если меня больше не будет мучить твоя близость, если я перестану каждый день сталкиваться с тем, что не могу иметь то единственное, что по-настоящему хочу. Но я ошибался — стало еще хуже. Будущее кажется мне серой, пустынной дорогой.

Элли сама уже практически влюбилась в этого мужчину. Но перед глазами

стоит образ Джона, в ушах звучит его голос, и под воздействием выпитого вина двое мужчин сливаются в один расплывчатый образ. Как же сделать так, чтобы серая, будничная жизнь превратилась в эпическую поэму? А ведь для такой любви требуется смелость. Она достает из сумочки мобильный, чувствуя, как ее охватывает яростная решимость, и набирает сообщение, плохо попадая по кнопкам.

Пожалуйста, позвони мне. Всего один раз. Нужно услышать твой голос. Цел.

Она нажимает «Отправить», понимая, что совершает огромную ошибку: он разозлится или вообще не ответит. Еще неизвестно, что хуже. Элли закрывает лицо руками и рыдает по неизвестному ей Буту, по Дженнифер, по всем упущенным шансам и напрасно прожитой жизни. Она плачет о себе, потому, что никто никогда не полюбит ее так, как Бут любил Дженнифер, а еще потому, что подзревает: она испортила то, что могло бы быть отличной, пусть и вполне заурядной жизнью. Она плачет, напившись у себя дома, но ведь одно из немногих преимуществ одинокой жизни как раз и состоит в том, что в любой момент можно от души порыдать и никто тебе и слова не скажет.

Внезапно звонит домофон. Элли поднимает голову, прислушивается, боясь пошевелиться, и тут раздается второй звонок. На долю секунды она думает, что это Джон примчался к ней, прочитав сообщение. Ее словно ударяет током, она подскакивает с дивана, бежит в прихожую, вытирая покрасневшее от слез лицо, и снимает трубку:

— Кто там?

— Привет, юмористка! А ну-ка, отвечай, как пишется незванный гость — с одним «н» или с двумя?

— Рори? — удивленно моргает Элли, прикусывает губу и прислоняется к стене. — А вот и неправильно. С одной. Слушай, ты занята? Я тут проходил мимо, — весело заявляет он. — Ну ладно, не проходил, а проезжал на метро.

— Заходи, — говорит она, вешает трубку и бежит в ванную умываться холодной водой, стараясь не думать о том, что это никак не мог быть Джон.

Элли слышит, как Рори взбегаёт по лестнице, перепрыгивая через две ступеньки, а потом толкает дверь, которую она специально оставила приоткрытой.

— Я решил вытащить тебя в бар... Ой! — осекается он, замечая на столе пустую бутылку, а потом переводит взгляд на ее лицо. — Ага, значит, я опоздал...

— Вечерок выдался так себе, — неуверительно улыбается она.

— Ясно.

— Но ты, если хочешь, иди в бар. Я сегодня не самая хорошая компания.

На Рори серый шарф — кажется, кашемировый, а вот у Элли никогда не было кашемирового свитера. Да как я вообще дожидая до тридцати двух лет без кашемирового свитера, думает она.

— Ну что ж, Хоуорт, — говорит Рори, украдкой взглянув на пустую бутылку, — этим меня не испугаешь. Пойду-ка я чайник поставлю.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



ЗА БУЙКИ НЕ ЗАПЛЫВАТЬ!

Утро, метро, толчея. Кто-то выдал комментарий, мол, вы как-то не так встали... День только начался, а ваши личные границы уже нарушены!

Радикальное «нет». Применяется в случаях, когда отказ - неоспоримое средство, когда очевидно, что просьба вам не по душе, и враг не пройдет.

Спокойное «нет». Используется, когда давят на жалость, например, прося о денежной помощи. Коллегу, которая постоянно одалживает у вас, нужно убедить, что ваши симпатии на ее стороне, но скромные финансовые возможности едва ли смогут утолить вашу собственную печаль.

Дипломатичное «нет». Выручит в ситуации, когда вас убеждают сделать что-то, к чему вы сейчас не готовы, но, может, когда-нибудь будете. Например, мужчина склоняет к интимной близости на первом свидании. Он вам симпатичен, но секс на этой стадии отношений - против ваших правил. Важно дать понять, что ваше «нет» - это не категоричный отказ.

Отсроченное «нет». Похоже на дипломатичное, наиболее эффективно работает против магазинных акул, заплывающих за буйки личного пространства. Во время очередного натиска продавца соглашайтесь купить вещь, но с небольшой поправкой на время совершения покупки. «Мне надо свериться с планами», «узнать баланс карты» - вот фразы-торпеды для вашей контра-таки и завершения общения.

Белый флаг?

Иногда не стыдно пойти на уступки. Уступки - это не капитуляция, а средство поддержания мира и создания у оппонента ложного чувства победы. Зоны боевых действий - гардероб и паспортный стол. Очевидно, что их работники - участники мирового заговора, их цель - господство над эмоциями людей. Есть два варианта развития событий.

* Вы ни в коем случае не опускаетесь до базарного уровня, сохраняете вежливый тон и берете врага измором. В конце концов, хладнокровие и хорошие манеры, настойчивость и сталь в голосе производят нужное впечатление. Наруши-

тель вскоре исчерпает арсенал грубости, не исключено, что извинится или начнет заискивать.

* Вы даете этим тиранам насладиться крупными своей власти. Фраза-договор: «Пожалуйста, помогите мне с этими бумагами, вы так компетентны в этом вопросе, а я - нет». Подыграйте чужому тщеславию, работнику паспортного стола станет приятно, он увидит в вас опекаемого союзника и сразу подобрееет.

Вот это бомба!

Больше всего, когда враг действует исподтишка, создавая провокационные ситуации. Диверсантов - любителей покидать вопросы-бомбы в сторону вашей эмоциональной границы - остановит суровое послание. Важно убедить себя в том, что вы, защищая себя, имеете полное право применять жесткие методы. **Вас спрашивают:** «Почему детей никак не заведете?»

Вы отвечаете: «Правильно ли я понимаю, что вы интересуетесь нашими методами контрацепции?» Или...

Вам говорят: «Какое красивое платье, но оно не для твоей фигуры».

Вы отвечаете: «Зато для моего кошелька (интеллекта, имиджа, прически, маникюра, путешествия, сумочки и т.д.)». Все, конечно, зависит от платья и вашего к нему отношения.

Но самое простое и обезоруживающее средство, против которого ни один хитрец не проскочит, ни один грубиян не устоит, - это... искренность!

Когда услышите очередной бестактный вопрос вроде «Почему ты не замужем?», поведайте интересующемуся долгоиграющую историю любовных потрясений (изрядно приукрасив в приключенческом ключе) во всех подробностях. И закончите тем, как вам тяжело с этим жить, особенно, как больно и неприятно каждый раз слышать один и тот же вопрос. Тем более от жены (подруги или матери) своего тайного воздыхателя. Последнее, впрочем, по желанию, в зависимости оттого, навсегда ли вы решили отшить любознательного вопрошающего. Он будет побежден без боя!

На работе несчастная коллега опять просит взаймы. Чувство вины «увлекает» руку в кошелек, хотя желания не было. Вечером вы отправляетесь на шопинг, где продавец-консультант атакует вас стремительно и беспощадно. Расслабиться и получить удовольствие не выходит. Агрессивный, давящий сервис, манипуляции, игра на чувстве значимости, и вот вы уже обладательница какой-нибудь машинки для удаления катышков. Очередной нарушитель эмоционального спокойствия сработал под прикрытием навязчивой заботы.

4 способа сказать «нет»

Личные эмоциональные границы обычного человека беспардонно нарушаются едва ли не каждый день. Случаи бывают разные: откровенное хамство, вопросы о замужестве или размере заработной платы, просьбы, в которых хочется отказать, но неудобно, споры о религии и вегетарианстве. А верный способ встать на защиту своего сознания и подсознания один - агрессия. Не нужно бояться этого здорового, естественного чувства, наоборот, стоит его использовать, пусть умеренно. У нее, агрессии, есть несколько видов «оружия»:

Барьер

ОТ ЗЛОТВОРНЫХ ВЛИЯНИЙ

В каббале термин «левая сторона» - синоним inferнального мира, где пребывают все отрицательные аспекты творения, в том числе и демоны.

У славян, кстати, тоже есть поверье, что черт сидит на левом плече, поэтому-то и плюют через левое плечо - чтобы не стать жертвой лукавого.

С «левой стороной» разобрались, но почему рука?

В каббалистической концепции Древа Жизни наша левая рука олицетворяет сферу (или сферу) Гвура, которая есть не что иное, как Суровость Бога. Символизирует эту сферу красный цвет. Вот почему красная нить на левой руке становится барьером для злотворных влияний.

Повязанные любовью

В прошлом красная нить становилась оберегом, только, если ее повязывал каббалист или иудейский священник, принимавший каббалу (не все из них благосклонно относятся к этому учению).

Со временем она получила значительное распространение, выйдя за границы сообщества каббалистов. Однако, избранность того, кто повяжет нить, сохранилась. Только отныне он должен обладать не силой потаенных знаний, а силой любви - оберег стал закреплять близкий человек: кто-то из родителей, любимый человек или лучший друг.

Нить должна быть завязана свободно, чтобы не перетягивать вену и не мешать току крови. Ведь кровь - сильнейшая мистическая субстанция, которая распространяет действие оберега на все тело.

Изначально шерстяной нить должна была быть как символ жертвоприношения Иегове, однако, у других народов использование шерсти для этого оберега получило одобрение, так как она благотворно влияет на здоровье.

Узелок покрепче

Практика повязывать красную нить сложилась в преддверии длительной разлуки; близкие и любимые люди старались уберечь друг друга от того, что таила неизвестность.

Сегодня нить применяется гораздо шире: как символ верности влюбленных, как оберег в бизнесе, как средство для поправки здоровья и прочее. Все это легитимно, просто при повязывании нити словами следует обозначить, в какой именно сфере она должна противостоять посланцам «левой стороны».

Распространено мнение, что при этом нужно читать еврейскую молитву. На самом деле это лишь напоминание об истории происхождения оберега: молитву же можно читать какую угодно, а то и вовсе ограничиться краткими «Храни тебя Господь», «Да сопутствует тебе удача» или «Будь здоров». Главное, что-



ОБЕРЕЖНАЯ СИЛА КРАСНОЙ НИТИ

Повязанная вокруг левого запястья красная шерстяная нить - широко известный оберег, ведущий историю из практики каббалы.

бы слова шли от сердца и были наполнены любовью.

Носить оберег можно когда угодно, кому угодно и в каком угодно возрасте - лишь бы держался крепко. При этом, количество узлов может быть любым, хотя лучше все-таки 5 - число Гвура.

После разрыва сжечь

Длительность ношения нити зависит от цели, с которой она повязывалась. Если на время разлуки, то по воссоединении ее можно снять. Если на период жизненного испытания или какой-то бизнес-операции, то по завершении этого этапа от оберега также можно избавиться. Однако, просто выбрасывать его нельзя - необходимо сжечь или утопить, чтобы динамичные стихии Огня или Воды развеяли его останки. С целью же сохранения здоровья, оберег можно носить как угодно долго - ресурс нити в противостоянии негативной энергии очень большой. Но не бесконечный: когда он исчерпывается, нить рвется. В этом случае оберег нужно сжечь или утопить и обзавестись новым.

Даже ненадолго - например, на время принятия душа или занятий спортом - нить лучше не снимать, чтобы обеспечить ее бесперебойный контакт с телом.

Главный секрет

Утверждения, согласно которым красная нить действует, только если она приобретена в священных местах Израиля, мягко говоря, преувеличивают действительность. Целительной силой ее обеспечивает вовсе не гробница Рахели или что-то еще, но тот человек, который повязывает оберег. Поэтому, использовать нить можно самую обыкновенную. Более того, в случае разлуки тот, кто повязывает ее, может снабдить любимого человека небольшим запасом (2-3 штуки) на случай износа первой. Красная нить заряжается любовью повязавшего, а ее действие поддерживается верой и ответным чувством оберегаемого - и в этом главный секрет ее силы.

УКРАШАТЬ ИЛИ НЕТ?

В последнее время стало модно насаживать на красную нить самоцвет или кулон, якобы чтобы «усилить» оберег. В действительности, в этом нет нужды - нить справляется со своей задачей без посторонней помощи. Так что, на самом деле камушек или кулончик - не более чем украшения. Учтите только: разрывая нить, чтобы закрепить на ней дополнительные элементы, - значит, уничтожить оберег.

МАСТЕРИЦА



СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ

1) Начнем мы с бананов, которые, как известно, портятся довольно быстро. Поэтому, нужно обернуть основание грозди бананов обычной пищевой пленкой, что продлит им «жизнь» на 3-5 дней.

2) Лук в чулках сохранит свежесть до 8 месяцев.

3) Для того, чтобы сыр не сох, смажьте свежий срез сливочным маслом.

4) Для того, чтобы картошка не проросла, храните её вперемешку с яблоками.

5) Хранить грибы лучше в бумажном, чем в пластиковом пакете.

6) Храните молоко в основной части холодильника, а не в дверце, где температура ниже.

7) Заверните салат-латук в фольгу – так он дольше останется хрустящим.

8) Яйца стоит хранить на средней полке холодильника. Так они смогут оставаться пригодными к употреблению на 3-4 недели дольше срока, указанного на упаковке.

9) Чтобы вернуть свежесть чёрствому хлебу, потрите его кубиком льда, а затем поставьте в предварительно разогретую духовку на 12 минут

10) Помидоры следует хранить при комнатной температуре, а не в холодильнике.

И последнее: помните, что срок годности на упаковке имеет отношение скорее к качеству продукта, чем к безопасности для потребления. Если яблоко, например, хранить правильно, то оно сохранит свежесть целый год.

Секреты длительного хранения зелени

Следует помнить, что главный враг ви-

таминов, содержащихся в зелени – свет и тепло. Под воздействием солнечных лучей в зелени быстрее теряется витамин С – для этого бывает достаточно нескольких часов.

Поэтому хранить зеленые овощи нужно только в холодильнике, лучше всего - в плотно закрытом пакете или контейнере.

Самый простой способ. Зелень промыть холодной водой. Желательно мыть не под струей воды, а набрать в глубокую кастрюльку воды и погрузить зелень в воду. А потом уже окончательно промыть под краном.

Затем выкладываем промытую и стряхнутую от воды зелень на бумажные кухонные полотенца. Нам необходимо высушить зелень как можно лучше. Промокните крупные капли воды и разложите зелень на столе, пусть она просохнет минут пятнадцать.

Далее упаковать в просторный контейнер с плотно закрывающейся крышкой (вакуумный подойдет еще лучше).

Если контейнера нет, то берём чистую сухую литровую банку, укладываем в неё зелень и закрываем банку чистой пластмассовой крышкой. Вот и всё.

Хранить в холодильнике. В таком виде зелень спокойно стоит месяц и не портится и даже не желтеет.

Зеленый лук, сельдерей, кочанный салат, шпинат, петрушку, укроп можно хранить в холодильнике довольно долго, если они будут сухими. Перед закладкой такую зелень не надо мыть - достаточно ее перебрать, просушить на бумаге и уложить в полиэтиленовый пакет, сделав в нем вилкой несколько отверстий для вентиляции. Зелень сельдерея в полиэтиленовом пакете может оставаться

свежей на вид в течение 5-6 недель, кочанный салат, срезанный вместе с кочерыжкой, - 1-1,5 месяца, шпинат - почти всю зиму.

Листья салата останутся свежими и хрустящими всю неделю, если поместить их на тарелку, сверху положить бумажное полотенце и накрыть пленкой.

✓ **Чтобы правильно промыть зелень в большом количестве воды, рекомендуется не сливать воду после мытья зелени, а достать из нее зелень, с тем, чтобы песок остался на дне посуды, а не на самой зелени.**



КОРОТКОЕ ПЛАТЬЕ С РЕЛЬЕФНЫМ УЗОРОМ

Удобная, красивая и несложная в исполнении модель с сочетанием рельефных узоров.

РАЗМЕР

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

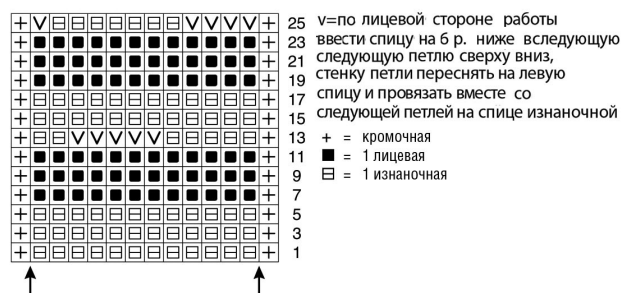
Пряжа (94% вискозы, 6% полиэстера; 115 м/50 г) — 600 (650) 700 г меланжевой серой; спицы №5; круговые спицы №5; длиной 60 и 80 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

УЗОР С «ГЛАЗКАМИ»



Вязать по схеме. Постоянно повторять раппорт = 12 п. между стрелками. Выполнить 1 раз 1–26-й р., затем постоянно повторять 3–26-й р.

КРОМОЧНАЯ ПЕТЛЯ

Вязать узелковый край. 1-ю п. каждого ряда снимать, как при лицевом вязании, при этом рабочая нить лежит за спицей. Последнюю петлю каждого ряда провязывать лицевой.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 38 р. = 10 x 10 см, связано узором с «глазками» спицами №5;
15 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

ВНИМАНИЕ!

Модель за счет собственного веса во время носки растягивается в длину и становится уже.

Мерки на выкройке сняты с лежащей на горизонтальной поверхности модели.

Сначала связать две нижние детали по горизонтали, затем вязать верхние детали снизу вверх. Стрелки на схеме обозначают направление вязания.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНКИ

Начать с левого бокового шва, на спицы набрать 12 п. и вязать узор с «глазками».

Для скосов по левому краю в каждом 2-м р. дополнительно набрать 6 x 12 п. = 84 п. и прибавленные петли включать в узор.

Затем вязать по прямой.

Для скоса через 52 (58) 65 см = 198 (220) 248 р. от наборного ряда по левому краю в каждом 2-м р. закрыть 7 x 12 п.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПЕРЕДА

Вязать, как нижнюю часть спинки.

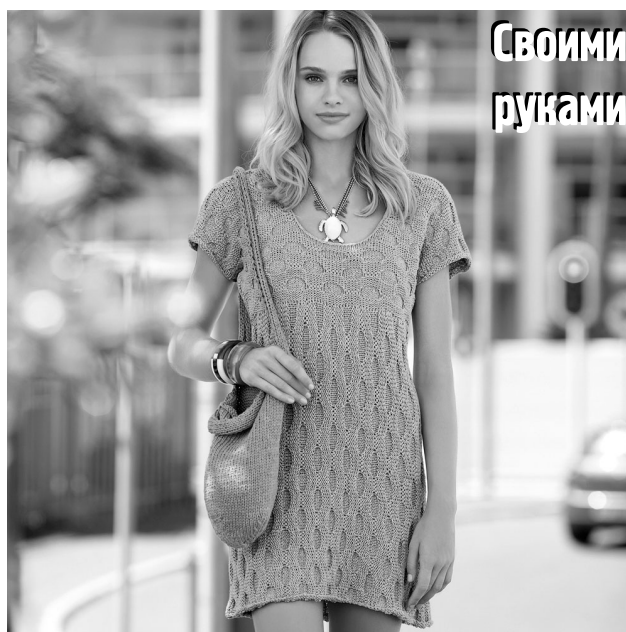
ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНКИ

На спицы набрать 70 (82) 94 п. и вязать узор с «глазками», при этом начать с 1 кромочной, 5 (6) 7 раз повторить раппорт = 12 п. и закончить 8 п. после 1-й стрелки и 1 кромочной.

Для приспущенных пройм через 0,5 см = 2 р. от наборного ряда с обеих сторон прибавить 1 x 1 п. и затем в каждом 2-м р. еще 17 x 1 п. = 106 (118) 130 п., при этом прибавленные петли включать в узор.

Для скосов рукавов в следующем 6 (10) 14-м р. с обеих сторон прибавить 1 x 1 п., затем в каждом 12-м р. 5 x 1 п. = 118 (130) 142 п.

Для выреза горловины через 29 (30,5) 32 см = 110 (116) 122 р. от наборного ряда закрыть средние 18 (22) 26 п. и сначала закончить левую сторону.



По внутреннему краю для закругления выреза в каждом 2-м р. закрыть 1 x 4 п., 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 1 x 1 п. Одновременно через 0,5 см = 2 р. от начала выреза горловины для скосов плеч по левому краю закрыть 5 x 8 п. (4 x 9 п. и 1 x 8 п.) 4 x 10 п. и 1 x 8 п.

Другую сторону закончить симметрично.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ПЕРЕДА

Вязать, как верхнюю часть спинки, но для более глубокого выреза горловины уже через 10 (11,5) 13 см = 38 (44) 50 р. от наборного ряда закрыть средние 8 (12) 16 п. и сначала закончить левую сторону.

По внутреннему краю для закругления выреза в каждом 2-м р. закрыть 1 x 3 п., 2 x 2 п. и 1 x 1 п. и затем в каждом 6-м р. 7 x 1 п.

Через 19 см = 74 р. от начала выреза горловины выполнить скосы плеч, как на спинке.

СБОРКА

Верхние части пришить к нижним частям, при этом нижние части немного приподнять, а верхние части слегка растянуть. Выполнить плечевые швы.

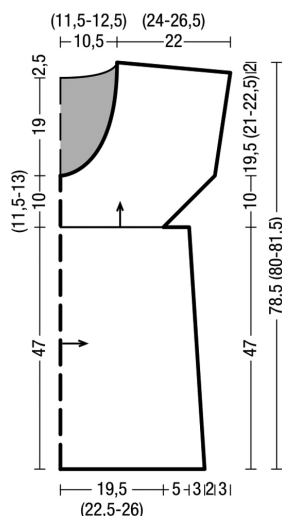
Для планки горловины на более короткие круговые спицы по вырезу горловины спинки набрать 40 (44) 48 п. и по вырезу горловины переда 78 (82) 86 п. = 118 (126) 134 п. и провязать 3 круг. лицевой гладью. Затем все петли закрыть.

Для планок пройм набрать по 60 (66) 72 п. и провязать 3 р. лицевой гладью, затем петли закрыть.

Выполнить боковые швы и швы рукавов.

По нижнему краю на более длинные круговые спицы набрать 200 (210) 220 п., провязать 3 круг. лицевой гладью, затем петли закрыть.

ВЫКРОЙКА





КРАСОТА БЕЗ ЗАТРАТ

Хотите выглядеть роскошно и при этом тратить копейки? Это возможно.

1. Минус килограмм в неделю. Вскипятите 250 мл воды, положите в кипяток 1 ст. ложку коричневого порошка. Размешайте, дайте остыть до комнатной температуры. Добавьте 2 ст. ложки меда. Половину выпейте с утра, натошак, вторую - перед сном.

2. Шевелюра станет гуще. От выпадения волос и для оздоровления сухих, окрашенных втирайте в кожу головы репейное масло (примерно 1 чайн. ложку). Оставьте на 15 минут, затем помойте голову как обычно.

3. Секущиеся кончики волос склеятся. Перед мытьем головы нанесите кокосовое масло на проблемные кончики на 5-10 минут. В этом масле содержатся протеины, которые заполняют пространство между распушившимися чешуйками и склеят их.

4. Лицо без покраснений. Завари-

те кипятком овсяные хлопья и дайте остыть до комнатной температуры. Сделайте из кашицы компресс для проблемных зон, сверху прикройте бумажной салфеткой и подержите 5-10 минут. Смойте прохладной водой.

5. Забудьте об угрях. Нанесите на проблемные участки кожи тонким слоем вазелин и накройте пищевой пленкой. Намочите полотенце в очень горячей воде, отожмите и приложите поверх пленки. Подержите 3 минуты, пленку снимите, а вазелин смойте. Несильно сдавите кожу с двух сторон, чтобы удалить угри.

Короткие волосы все время выбиваются из прически и портят вид? Намажьте руки обычным кремом и проведите по поверхности волос.

6. Для очищения кожи и от прыщей. Яблочный уксус - хорошая замена тонику. Он подсушивает прыщи, обеззараживает и отлично очищает. Чтобы не пересушить кожу, в уксус добавьте немного меда и эфирного масла лаванды. Такой тоник хранится в холодильнике неделю.

7. От отеков под глазами. С вечера заварите зеленый чай в пакетиках и положите в морозилку использованные пакеты. Утром приложите их к мешкам под глазами на 1-2 минуты.

8. Обветрились губы? Чтобы справиться с этой проблемой, смешайте в равных частях коричневый сахар, мед и оливковое масло. Это идеальный и вкусный скраб со смягчающим эффектом.

9. Чтобы губы стали соблазнительно пухлыми. Возьмите обычную гигиеническую помаду, выложите в маленькую баночку и капните на поверхность 2-3 капли эфирного масла перечной мяты. Перемешайте и уплотните ватной палочкой или лопаточкой для крема. Наносите на губы.

10. Придайте лицу сияние. Никакое средство не даст такого эффекта, как маска из овсянки, клубники и оливкового масла. Сварите кашу на воде, добавьте туда 3-4 растолченные ягоды клубники и ложку масла. Подержите на предварительно очищенной коже 10-15 минут.

11. Освежите волосы. Лень мыть голову? Проспали и не успеваешь привести волосы в порядок? Если вы блондинка, просто возьмите крахмал и нанесите на корни волос. Он отлично впитывает жир, и голова будет чистой! А если темноволосая, добавьте к крахмалу пару ложек какао-порошка или молотого кофе.

**В. Иванова,
косметолог.**

ЕШКИН КОТ!

Ученые пугают: скоро на земле не останется ни одной натуральной блондинки. Впору занести их в Красную книгу. Как амурских тигров. Блондинки - это мутанты, считают антропологи. Они неожиданно появились среди первобытных людей, которые были черноволосыми, иногда темно-русскими. Произошло это 11 тысяч лет назад - во время последнего ледникового периода. И теперь их становится все меньше. Ученые не могут объяснить причину и пока грешат на климат, еду... и мужчин. Для рождения полноценного белокурого потомства мало родителей-блондинов. Надо, чтобы и бабушка с дедушкой ими были. То есть, требуется своего рода селекционная работа. Если продолжать надеяться на волю случая, то блондинки вымрут. И последняя родится в Финляндии.



Японские женщины лидируют во всем мире по части здоровья и молодости кожи. В чем же их секрет? Обратимся к практическим советам известного косметического консультанта Чизу Саеки.

Наносим крем по правилам

Эмульсия, питательная сыворотка или крем хорошо впитываются и усваиваются кожей, если тщательно разогреть средство в ладонях и только потом наносить его на лицо и шею. Тепло ваших рук поможет коже восстановиться.

Чтобы активизировать естественный лифтинг и предотвратить появление новых морщинок, крем нужно наносить, двигаясь от подбородка вверх, как будто мысленно рисуя букву V. При обработке носогубной зоны следует направлять движения от носа к скулам, а не наоборот. Слегка помассируйте кожу, но не надавливайте, чтобы не травмировать ее. Так вы сможете избежать раздражения кожного покрова и сохранить молодость лица.

Увеличиваем эффективность лосьона



Простой и доступный совет способен перевернуть ваше представление об использовании лосьона. Традиционно, мы наносим его с помощью ватного диска или распыляем на кожу. Профессионалы советуют: применяйте хлопковую салфетку! Смочив ее лосьоном и слегка отжав, приложите получившуюся домашнюю маску на лицо на три минуты. Так все микроэлементы впитаются в кожу, влага не испарится раньше времени, и эффект от лосьона будет максимальным.

Бережное очищение без сухости и травм

Морщинки вокруг глаз - частое следствие неправильного снятия макияжа. Чтобы быстро и безболезненно снять тушь с глаз, подложите под нижнее веко салфетку, сложенную треугольником. Затем, второй салфеткой, смоченной в средстве для снятия макияжа, проведите по верхнему веку по направлению роста ресниц. Тушь останется на нижней салфетке, и вам не придется тереть кожу вокруг глаз, раздражая ее и провоцируя появление «гусиных лапок». Остатки туши легко удалить ватной палочкой, смоченной в специальном средстве.



ЧТОБЫ КОСМЕТИКА РАБОТАЛА

Кремы, лосьоны, скрабы и другие косметические средства могут быть максимально полезны для кожи. Но применять их нужно правильно. Как именно?

Быстро смягчить скраб

Иногда активные частицы в составе скраба очищают кожу лица слишком грубо и даже могут травмировать ее. Чтобы этого не произошло, можно смягчить скраб, сделав его более нежным по структуре. При этом очищающие свойства сохраняются. Чтобы добиться этого, нужно всего лишь смешать его в равных пропорциях с кремом и теплой водой.

Не только снаружи, но и внутри

Если вы употребляете вредную пищу, налегаете на жирное, копченое, фаст-фуды, то косметика премиум-класса не решит ваши проблемы с кожей. Однако, важное правило здорового питания - это баланс. Еда не должна быть однообразной. Клетки кожи обновляются примерно каждые 2-3 недели. То, что сегодня лежит у вас на тарелке, через пару месяцев будет заложено глубоко внутри вашего организма. Планируйте и выбирайте, из чего вы хотите состоять: из витаминов и микроэлементов или канцерогенов и токсинов?

Излишний уход вредит коже!

Чизу Саеки настоятельно советует ус-

траивать «разгрузочные дни». Полный отказ от косметики, даже от мыла, запускает в коже процесс регенерации и самоочищения, заложенный природой.

Нужно понимать: вы не отказываетесь от косметики навсегда, а просто берете время, необходимое для выявления потребностей именно вашей кожи с учетом ее индивидуальных особенностей. Выделите 3-4 дня в неделю, когда вы будете умываться только водой, не применяя никаких косметических средств.

Обязательно наблюдайте за состоянием кожи: сухая она или лоснится, есть ли высыпания, как она реагирует на отказ от косметики. После окончания «голодовки» станет ясно, чему стоит уделить внимание, нуждается ли ваша кожа в питании или дополнительном очищении.

Что в косметичке?

Пересмотрите содержимое своей косметички. Во-первых, сразу же избавляйтесь от тюбиков с истекшим сроком годности. Нет ничего вреднее, чем просроченный крем, который мог быть полезен вчера, но сегодня - рассадник микроорганизмов. Также помните, что спонжи и кисти нуждаются в регулярной замене или обработке горячей водой с мылом.



МОЛОДОЙ БАРАШЕК С ОВОЩАМИ

Понадобится: баранья нога - 1 шт. (2-2,5 кг), чеснок - 1 головка, розмарин и тимьян - по 5 веточек, смесь сухих трав (майоран, чабрец, орегано) - 1 ст. л., соль - 1/2-1 ч. л., перец черный молотый - 2 ч. л., картофель некрупный - 800 г, морковь и брокколи - по 400 г, масло оливковое - 50 мл, вино сухое белое - 70 мл.

- * Картофель и морковь вымыть. В клубнях сделать надрезы, морковь нарезать вдоль, брокколи разобрать на соцветия. Овощи сбрызнуть маслом, посыпать сухими травами, солью и перцем, перемешать.
- * Ногу барашка нашпиговать кусочками чеснока и рубленым тимьяном. Натереть солью, перцем и сухими травами. Накрывать пленкой и оставить на 1-2 ч.
- * Выложить овощи на противень, сверху - баранью ногу, смазанную маслом, на нее - веточки розмарина. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 30 мин.
- * Убавить нагрев до 180 градусов, сбрызнуть мясо вином и запекать еще 1,5 ч. Выложить мясо и овощи на блюдо, накрыть фольгой. Оставить на 15 мин.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ «ЦЫПЛЯТА»

Понадобится: сыр мягкий сливочный - 200 г, сыр твердый - 300 г, палочки крабовые - 50 г, крекеры квадратные - 25 шт., морковь некрупная - 1 шт. оливки черные - 8-10 шт., веточки зелени для оформления.

- * Твердый сыр натереть на крупной терке. Крабовые палочки измельчить и вместе с половиной тертого сыра смешать со сливочным сыром. Вторую часть тертого сыра оставить для обваливания шариков.
- * Ложечкой для мороженого выложить сырную массу в тертый сыр и катать шарик, пока его поверхность не покроется сыром равномерно.
- * Из моркови сделать «цыплятам» «клювы», «гребешки» и «лапки» как на фото, из оливок вырезать «глазки».
- * На крекер положить морковные лапки, сверху - сырный шарик. Вставить «глазки», «гребешки» и «клюв». Украсить блюдо веточками зелени.



КУРИЦА С АПЕЛЬСИНАМИ В МЕДУ

Понадобится: голень куриная - 1 кг, чеснок - 2 головки, лук репчатый - 2 шт., апельсины - 3 шт., горчица зернистая - 2 ст. л., масло оливковое - 3 ст. л., сахар-песок - 3 ч. л., мед - 100 мл, зира, куркума, кориандр, перец черный молотый, соль - по 1/2 ч. л.

- * Отжать сок из 2 апельсинов и смешать его с горчицей и оливковым маслом. Добавить кориандр, куркуму, перец, зиру, соль, мед и сахар-песок. Перемешать.
- * Опустить в полученный маринад предварительно промытые и обсушенные бумажными салфетками куриные голени и отправить в холодильник на 1 ч.
- * Курицу вместе с маринадом переложить в форму для запекания и посыпать мелко нарубленным чесноком. Репчатый лук нарезать широкими кольцами, выложить поверх чеснока. Сверху разложить дольки оставшегося апельсина.
- * Поставить форму с куриными голеньями в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 1 час, каждые 10-15 мин. поливая курицу маринадом со дна формы.



РУЛЕТ К ГРИБАМИ

300 г филе белой рыбы, 1 луковица, по 50 г сыра и шампиньонов, 2 вареных куриных яйца, пучок укропа и петрушки, соль, черный молотый перец и сушеный чеснок по вкусу, растительное масло.

Рыбное филе слегка отбейте, натрите специями и дайте постоять 30 минут. Грибы нарежьте пластинками, лук порежьте полукольцами. Отдельно обжарьте на растительном масле. Смешайте лук и шампиньоны, немного остудите. Добавьте тертый сыр, измельченные яйца и зелень, перемешайте. На филе выложите начинку и сверните рулетом. Положите в форму, смазанную маслом, швом вниз. Добавьте немного воды. Накройте форму фольгой, поставьте на 30 минут в духовку, разогрейте до 180 градусов. Уберите фольгу и запекайте рыбу до золотистого цвета. По желанию можно посыпать сверху сыром.

В доме малыш



МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

1/4 стакана сахара, 1 ст. ложка желатина, половина пакетика ванильного сахара, 1/3 стакана нежирного йогурта, 1/2 стакана кефира. Желатин замочите в воде. После набухания нагрейте, постоянно помешивая, до высокой температуры. Но не кипятите. Соедините кефир, йогурт, сахар (обычный и ванильный). Взбивайте смесь миксером около 3 минут. Не прекращая взбивать, влейте остывший желатин и взбивайте еще 3 минуты. Разлейте получившуюся массу в формочки и поставьте их в холодильник на 2-4 часа. Украсьте десерт ягодами или шоколадной крошкой.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ХЕКА

150 г филе хека, 1 морковь, половина луковицы, 1 картофелина, соль, зелень.

Отварите филе в подсоленной воде. Бульон процедите. Мелко нарежьте картофель и лук, морковь натрите на мелкой терке. Положите овощи в бульон, поставьте на огонь. Когда овощи сварятся, добавьте рыбу и измельчите все блендером.



АРОМАТНЫЕ НАСТОЙКИ

Заканчиваются вкусные настойки на дарах любимого сада? Не огорчайтесь, напитки можно приготовить на замороженных ягодах, орешках и цитрусах.

Кедровка

4 ст. ложки кедровых орехов в скорлупе, 0,5 л водки, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка апельсиновой цедры, ванилин на кончике ножа.

Орехи промойте и трижды залейте кипятком, перемешивая и сливая воду. Насыпьте орехи в бутылку, добавьте сахар, ванилин и цедру. Залейте водкой и взбалтывайте 2-3 минуты. Плотно закупорьте и поставьте в темное место при комнатной температуре на 10 дней. Каждые 2-3 дня бутылку встряхивайте. Настойку процедите и храните в темном прохладном месте.

Клюковка

400 г клюквы (можно мороженой), 2 л водки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, цедра 1 лимона.

Ягоды обмойте, переберите, положите в нематаллическую посуду и растолките. Всыпьте сахар, накройте крышкой и поставьте в теплое место на 2 суток. Затем влейте 1 л водки, перемешайте и оставьте на 2 недели. Полученную настойку слейте в бутылку. Клюкву залейте оставшейся водкой и настаивайте еще неделю. Снова слейте настойку и смешайте с первой. Процедите через несколько слоев марли, добавьте мед и цедру лимона. Настаивайте еще неделю, затем профильтруйте. Храните в прохладном месте.

Калинка

0,5 кг ягод калины, 0,5 л водки, 1 ст. ложка меда.

Ягоды протрите через сито, добавьте мед и залейте водкой. Хорошо перемешайте и настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Готовую настойку процедите через

марлю. Храните в темном прохладном месте.

Яблочная

1 кг яблок с насыщенным вкусом, 1 л водки, 1/2 чайн. ложки молотой корицы (или 1/2 коричной палочки), 2 г ванилина.

Яблоки очистите от сердцевин, нарежьте дольками и сложите в 3-литровую банку. Добавьте специи и водку. Накройте крышкой и поставьте на 10 дней в темное место. Процедите настойку через марлю и разлейте в бутылки. Храните в темном прохладном месте.

Сморodinная

700 г мороженой черной смородины, 0,75 л водки, 5 смородиновых листьев (можно сухих) или пара молодых веточек. Для сиропа: 0,5 л воды, 3 ст. ложки сахара.

Ягоды и листья положите в банку, заполнив ее наполовину. Залейте водкой, перемешайте, закройте крышкой и настаивайте 30 дней в темном месте. Процедите настойку, ягоды отожмите и отфильтруйте сок. Смешайте сок и настойку со сваренным сахарным сиропом. Разлейте по бутылкам.

Лимонная водка

Цедра и сок 5 лимонов, 1 л водки.

Ошпарьте лимоны и очень острым ножом срежьте с них цедру. Отожмите сок. В 2-литровую банку положите цедру, залейте соком, водкой и хорошо перемешайте. Закройте крышкой и оставьте банку на 10 дней в темном месте при комнатной температуре. Каждый день встряхивайте. Готовую настойку процедите через марлю и разлейте в бутылки.



САМЫЕ ПЕРВЫЕ, САМЫЕ НЕЖНЫЕ...

Луковичные первыми приветствуют нас после зимы. Их цветы неброски, как правило, пастельных тонов, аромат нежный и тонкий. Так пахнет сама весна!

Чтобы весной клумба радовала глаз, обратите внимание на такие цветы, как нарциссы, тюльпаны и гиацинты. Правильно ухаживайте за луковичными, и тогда они отплатят вам бурным цветением.

Томный глаз нарцисса

«У кого два хлеба, тот пусть продаст один, чтобы купить цветок нарцисса, ибо хлеб - пища для тела, а нарцисс - пища для души», - так говорили про этот цветок мусульмане. Сегодня, благодаря селекционерам, известно более 60 видов и создано около 28 тысяч сортов нарцисса! Томный глаз цветка стал трубчатым, бахромчатым, оранжевым. Но самыми ароматными по-прежнему остаются внешне скромные нарциссы поэтические. Да-да, те самые, из бабушкиного сада.

Если нарциссы у вас много лет растут на одном месте, то весной, как только появятся листья, подкормите их азотным удобрением, например нитроаммофосом (30 г на 1 кв. м). Но не переборщите, избыток азота вызывает развитие болезней, а листья могут вырасти очень узкими, высокими и слабыми. Вторую подкормку нарциссов проводят азотом и калием в фазе выхода цветоноса, третью - азотом, фосфором и калием во время появления бутонов, а четвертую - фосфором и калием во время цветения.

О неприхотливости нарциссов можно слагать легенды. Они могут расти на хорошо удобренной клумбе или в дернине газона. В отличие от тюльпанов, нарциссы более теневыносливы. И все же, на более светлом месте цветки будут крупнее и кусты жирнее. Почва подойдет любая, но обязательно хорошо

дренированная и достаточно плодородная, с нейтральной или слабокислой реакцией.

Основной способ размножения нарциссов - дочерними луковицами. За один год взрослое растение закладывает примерно от одной до трех деток. Вот почему за короткий срок нарциссы образуют целые лужайки.

Кстати, когда будете ставить срезанные нарциссы в вазу вместе с другими цветами, например тюльпанами, знайте: их стебли выделяют сок, от которого другие растения вянут. Поэтому, сначала пусть нарциссы несколько часов постоит в одиночестве. После этого смените воду и добавляйте к ним другие цветы.

✓ Никогда не подкармливайте нарциссы свежим навозом! Он привлекает опаснейшего вредителя этой культуры - нарциссовую муху!

Тюльпан пахнет весной

Этот цветок пахнет свежестью, зеленью и чем-то еще, чего не выразить словами. Любопытно, что эфирное масло тюльпана добыть почти невозможно, поэтому парфюмеры идут на всяческие хитрости, чтобы в духах присутствовала его весенняя нотка.

Лучше всего тюльпаны себя чувствуют на хорошо освещенном и защищенном от холодных ветров месте. Если растениям будет мало света, они вырастут кривыми и бледными. Существует традиционная схема посадки тюльпанов, проверенная годами: на 1 кв. м не менее 50 штук. Но, если стоит задача создать цветущий ковер, тогда луковицы уплотняем: около 100 штук на 1 кв. м, то есть, через каждые 10 см в шахматном

порядке. Обратите внимание на устойчивые разновидности: Дарвиновы гибриды, тюльпаны Кауфмана и Грейга, простые ранние.

После весеннего представления от тюльпанов остаются только листья, которые портят вид клумбы, но и срезать их, пока они не пожухли, нельзя - в них копят питательные вещества, которые потом перейдут в луковицу. Вот почему так важно найти для тюльпанов подходящего союзника, который и цветению не помешает, и недостаток скроет.

Тюльпаны и хосты

Прекрасная пара. Тюльпаны в самой красе, а хост еще не видно, они только просыпаются. Как только листья тюльпанов начинают желтеть, их закрывают листья-лопухи хосты.

Тюльпаны и незабудки

Классическая пара. Пока тюльпаны цветут, незабудки закрывают все пустоты между ними, а потом разрастаются и прикрывают пожелтые листья.

Тюльпаны и маргаритки

Удачный союз. Маргаритки важно посадить плотно - как известно, они цветут все лето волнами. Таким образом, клумба будет всегда красива.

Тюльпаны и почвопокровные

Подсадите к тюльпанам почвопокровные многолетники (флокс шиловидный, седум, арабис, обриетта). Тюльпаны отцветут, пожелтеют, и их место с удовольствием займут почвопокровные, а потом еще и зацветут!

Гиацинт - король аромата

Это настоящий ароматный король на весенней клумбе. Правда, гиацинту подойдет далеко не каждое место на вашем участке. Оно обязательно должно быть безветренным и солнечным. Некоторые цветоводы советуют сажать гиацинты, как нарциссы и тюльпаны, под деревьями, рядом с кустарниками. Не думаю, что это хорошая идея. Все-таки гиацинт - избалованный барчук, корни деревьев и кустарников отберут у него питательные вещества.

Весенний уход заключается, в основном, в подкормках. Как только появились ростки, нужно аккуратно разрыхлить почву вокруг них и подкормить нитрофоской. На этом этапе используйте сухие удобрения.

Вторая подкормка подойдет уже в жидком виде, когда на гиацинтах появятся бутоны. В 10 л воды разводим по 1 ч. л. суперфосфата, мочевины и сульфата калия. На 1 кв. м. понадобится примерно 4-5 л раствора. Третья подкормка нужна после того, как гиацинты полностью отцветут. Разведите в 10 л воды 1 ст. л. сульфата калия, 1 ст. л. суперфосфата и 2 ст. л. нитрофоски. Расход на 1 кв. м. составляет 5 л раствора.

Если весной после появления ростков стоит сухая погода, то растения нужно обильно поливать. Иначе, гиацинты очень быстро раскроются, но так же быстро и закроются, не успев порадовать глаз. Когда гиацинт отцвел, цветонос отрезают, но листья не трогают, как и все луковичные, они должны накопить питательные вещества.

Поздравления

Зинаиду Михайловну ИСКРЕНКО, ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с днем рождения и Днем Победы.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, быть всегда в строю, и, в то же время, оставаться женственной. Низкий поклон вам.

Хоть летят дни, года...

Не теряйтесь из виду.

Вы душой молодая,

Бабушка Зинаида.

Поздравляем мы вас

С днем рожденья, Победы,

Будут здесь и сейчас

Песни юности спеты.

Вспомним мы «Огонек»,

«Клен зеленый, кудрявый»,

«День Победы»... Паек

И ваш подвиг удалый.

Пожелаем мы вам

Долго жить без заботы,

Видеть свет по утрам,

И хорошей погоды.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Мелина и Эмилия Родаки,

Алла, Полина и Радостина Станчевы,

Мари Гличева, Кристина Лазару,

Лолита Папандопуло,

Анна Димчева,

Донка Младенова,

Лада Николова,

Ирина Нешкова,

Ната Славчева,

Кристина Димитрова,

Марианна Трайчева,

Стефка Дончева,

Лина Радева-Неркадзе,

Малуза Горанова,

Елена Доксопуло,

Ирина Подсоснок,

Жанна Еджубова,

Ирина Стасюк,

Елена Микелашвили,

Анна Еловенко,

Инна Артеменко,

Оксана Билозир,

Валентина Рудник,

Алиса Широченко,

Зинаида Семернина,

Нина Бойко, Цисана Квирикашвили, Этери

Марташвили, Марина Мурадян, Алла

Фридман, Екатерина Станиси,

Лана Манагадзе.

Геннадия Ивановича НИКИФОРОВИЧА, ветерана Великой Отечественной войны поздравляем с днем рождения и праздником Великой Победы.

Так получилось, что 5 мая – ваш день рождения, а затем, 9 мая – День Победы. Желаем вам крепкого здоровья, долгих лет жизни и чтобы ваши потомки были достойны вас и ваших уважаемых предков.

Не старейте вы душой,

Вы, Геннадий, золотой,

Мы вас помним, не забыли.

День Победы, праздник ваш,

В мае ваш день рожденья,

Вспоминайте вы пейзаж

Той войны без сожаленья.

Не болейте никогда,

Долго радостно живите,

Вас Господь хранит всегда,

Вы для молодых спаситель!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Мargarита и Наталия Радинские,

Марина Абовяна,

Ангелина Жеравнова,

Анаида Акопян, Люся Агабалян,

Натела Гачечиладзе,

Алла Тибилова, Евгения Орнитова,

Елена Микелашвили,

Лили Карапетян, Алла Титвинидзе,

Вероника и Даниэла Колевы,

Кристина Лазару,

Изольда Астемирова,

Вера Уварова, Валентина Достигаева,

Дариго Авалишвили, Нина Сацуро,

Вера Кузьмина, Елена Картавенко,

Нино Ромелашвили,

Зейнаб Мамедова,

Беата Складовская, Наталя Жаркова,

Ольга Лучинка, Марина Кондролова,

Майя Венкова, Асутик Чогондарян,

Диана Кардава, Лали Изория, Margarита

Ганева, Нана Метрели,

Инга Саркисян, Ирма Гукасян.

Ветеранов Великой Отечественной войны, Второй Мировой войны от всей души поздравляем с праздником 9 Мая.

Желаем вам долгих лет жизни. Пусть ваши потомки будут достойны вас и берут с вас пример. Низкий поклон вам.

Много лет прошло, как кончилась война, Миру нашему святому высока цена. Сколько дней сражались вы, не зная сна?! Вы победы добивались, ей одна цена!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Белчева.

Раису МКРТЧЯН

поздравляем с днем рождения.

Желаем много радости и света, всегда верить, что любовь в мире существует. Пусть жизнь твоя будет ласковым светлым морем, и над этой синей водой будет сиять солнечный свет.

Трудно сказать «люблю» словами,

Когда свет солнечный искрится.

Всегда почаще будь ты с нами,

Подруга милая, Раиса.

Сколько любовь обид прощает

И когда есть она на свете,

Раиса счастье обещает...

Будет любовь дни и столетия.

Май, шальный дождь стучит по крыше

И солнце светит над водою,

Наша красавица Раиса,

Всегда будь доброй, золотою!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Ангела Геваркян, Ия Перадзе,

Нанули Варазашвили,

Додо Палиашвили,

Лия Арвеладзе, Любовь Искренко,

Зоя Кучеренко,

Лариса Степаненко,

Валентина Неженцева,

Ирина Епифанова,

Елена Яровая, Полина Иванова,

Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева,

Медя Чхаидзе, Диана Габарашвили, Лали

Дгебуадзе, Лела Турашвили, Кети

Димитриади, Этери Шенгелия,

Елена Акритиди,

Эльза Санакоева,

Алла Есаулова,

Анна и Юлия Кузнецовы, Мадонна

Карсанова, Любовь Истомина, Раиса

Смирнова, Надежда Ляпина, Margarита

Зарейчук, Джеджило Эристави, Лана

Стоева, Русудан Абесадзе, Дареджан

Капанадзе, Мзия Кудухова, Манана

Кавтарадзе, Людмила Смоленская, Нино

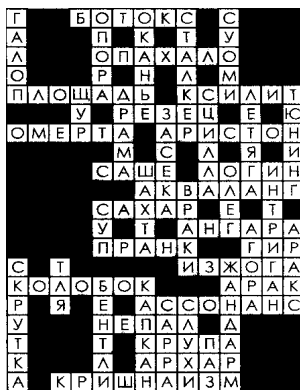
Балавадзе, София Болквадзе, Красимира

Русинова, Светлана Губкина, Майя Венкова,

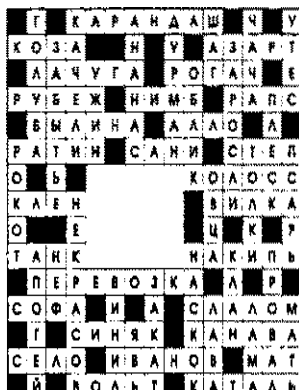
София Светлинова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Я хватал ее за руки и просил объяснить, в чем проблемы, но она молча вырывалась и скакала дальше. От цоканья ее каблучков у меня разболелась голова, и я проснулся. Над моей головой все еще кто-то настойчиво отбивал чечетку. Выпив таблетку, я задумался. Соседи сверху - милые люди, бабушка - тише воды, ниже травы, всегда здороваается, ни разу не устраивала скандалов, и вообще, мечта любого квартиросъемщика. Потом еще ее внучка - спокойная девчушка, вечно в спортивных штанах и кроссовках. Я просто не мог представить ее на каблучках, а уж тем более, отплясывающей гопака среди ночи на пару со старушкой. Когда на следующую ночь мне приснилось, будто меня хоронят заживо и, несмотря на мои бурные протесты, весело перестукиваясь молотками, забивают огромные гвозди в крышку моего гроба, я не выдержал и решил сходить наверх и выяснить: что же все-таки происходит по ночам в бабушкиной квартире?

После нескольких настойчивых звонков

ПОНИ В ТАПОЧКАХ

Однажды ночью мне приснилась наша секретарша Леночка. Она, как угорелая, носилась по офису на своих умопомрачительных шпильках и ни на что не реагировала.

за дверью раздался шорох. Еще чуть погодя щелкнул замок, и в приоткрытую щель робко выглянула моя соседка. Я быстро глянул на ее ноги, которые были обуты в вязаные тапочки. Бабушка смотрела на меня несколько напряженно и как-то странно двигала локтями, как будто старалась отпихнуть кого-то от двери, но этот кто-то проявлял упорное желание участвовать в предстоящем разговоре. А еще, из-за двери тянуло не сказать, что неприятным, но совершенно неуместным, давно забытым, хотя и очень знакомым запахом.

- Здравствуйте. Понимаете, какое дело, вот уже третью ночь у меня сверху, ну, то есть, от вас, какие-то странные звуки идут. Как будто, - я усмехнулся, - лошади копытами цокает. Я понимаю, что это смешно звучит, просто очень похоже, не может же быть, что бы лошадь, правда? Но, все-таки, вы скажите, может, у вас водопровод так странно шумит, я поправлю, если что.

Глаза бабушки расширились, она слабо улыбнулась:

- Простите нас, пожалуйста, нам самим это все так непривычно, у нас и тапочки есть, только он их не любит очень и всегда снимает по ночам, ночью ведь не уследишь, мы как спать ложимся, так он уходит тихонько из комнаты, как-то снимает тапочки и...

- Э-э-э... А он - это кто?

- Ну, вы понимаете, это ненадолго, его скоро заберут, просто у них там проблемы, но они их уже решают, вот, может, еще несколько ночей, вы уж потерпите...

- Да кто он-то? - и тут бабульку как будто что-то дернуло, и она отшатнулась в сторону. Из-под ее локтя просунулась самая настоящая лошадиная голова, нахально уставилась на меня своими карими глазами и дружески захлопала огромными ресницами.

Я что-то еще потом говорил - не помню. Что-то вроде «Э-э-э...», а бабушка тем временем продолжала свой рассказ. Оказалось, что ее внучка подрабатывает в зоопарке, и у них там случилась беда с отоплением. Особо теплолюбивых зверей на время разобрали сотрудники. А пони (это как раз и он был) тоже терпеть не мог холода, но и брат его никто не хотел. Вот внучка и сжалась и бабушку уговорила. И даже попросила связать ему по-быстрому тапочки, чтобы соседям не досаждал. Только вот тапочки пони не понравились, и он их снимает. Весь этот сюжет развеселил меня так, что я еще долго не мог заснуть. Надо же: пони в тапочках!

Поздравления

Татьяну КОРЧАГИНУ поздравляем с днем рождения. Пусть на душе светит радуга, а твои глаза светло сияют.

Желаем удачи, победы, головокружительных огненных успехов во всех делах.

Ты была героиней романа,
Что в стихах был когда-то написан,
Дорогая подруга Татьяна,
Звезда счастья над нами повисла.
Родилась ты в сиреневом мае,
Когда дождь напролет часик лился,
Ты мечтаешь о той звезде дали,
Там, где детство и звезд свет искрится.
Вспоминая далекое детство
Принимаешь цветы и подарки,
Прозвучит от тебя, Таня, песня,
Улыбайся, всегда сияй ярко!

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Валентина Шипулина, Алла Буковская,

Ирина Епифанова,

Полина Иванова,

Мария Кондролова,

Марина Карадочева,

Екатерина Зелинская,

Елена Иванецкая,

Галина Ремкова, Ольга Лучинка,

Сильвия Оганесян,

Дали Мхитарян,

Виктория Дарбинян, Ксения Спиранди,

Наталья Псаропуло, Нина Романиди,

Нино Кванталиани,

Майя Гиоргобиани,

Лали Изория, Цицо Беруашвили,

Нана Даушвили, Лия Кодуа,

Мери Кешелава.

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 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. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

Стильно и соблазнительно



Очаровательные ляпочки

Надоело прятать лямки от бюстгалтера? Теперь этого делать не нужно. Дизайнеры придумали такие интересные идеи оформления привычных лямок, что их скорее захочется показать, чем скрыть. Продемонстрировать их всем удобно, если надеть верх с открытой спиной.

С изюминкой

Сексуальное белье обязательно должно быть у каждой девушки. Оно предназначено для особых случаев и изготавливается обычно из полупрозрачных или ажурных тканей. А вы бы решились надеть такой откровенный комплект?

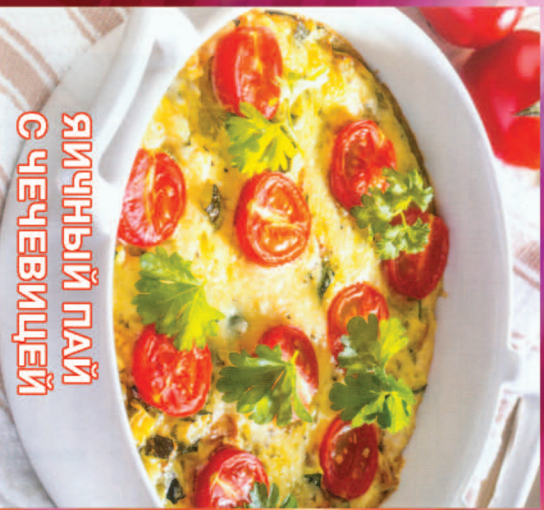


Для романтической обстановки подойдут легкие цветочные ароматы

Удобное ретро

Времена неудобных трусиков-стрингов прошли. Теперь можно смело надеть шортики или трусы с завышенной талией и, при этом, выглядеть модно. Хитом этого сезона является ретро-белье в бежевых, молочных тонах и в золотистых оттенках.





ЯИЧНЫЙ ПАЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

100 г чечевицы Белуга «Мистраль», 50 г мякоти кабачка, 2 стол. ложки растительного масла, 50 г тертого пармезана или другого твердого сыра, 2 яйца, 2 стол. ложки сливочного 33%-ной жирности, 700 г помидоров черри, зелень для украшения, соль, молотый черный перец.

Чечевицу Белуга «Мистраль» промойте и залейте холодной водой. Мякоть кабачка нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте масло и обжарьте кабачок до подрумянивания. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте миксером до получения пышной массы. Влейте сливки и взбейте еще раз. Добавьте сыр, посолите и поперчите. В форму выложите сырую чечевицу, кабачки, залейте яичной массой. Сверху распределите помидоры. Поставьте в духовку и выпекайте 20 мин. Перед подачей украсьте зеленью.

Чечевица Белуга, благодаря насыщенному вкусу, хороша и как самостоятельное блюдо, и как ингредиент салатов, пловов, супов.



ПОСТНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

150 г белой фасоли Бланш «Мистраль», 1 луковица, 4 стол. ложки оливкового масла, 2 стол. ложки кунжута, 2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1 тонкий лаваш, морская соль.

Фасоль Бланш «Мистраль» отварите до готовности согласно инструкции. Лук очистите и мелко нарежьте. В сковороде разогрейте 1 стол. ложку масла и обжарьте лук до прозрачности. Добавьте его к фасоли и измельчите в блендере. Кунжут измельчите в кофемолке, добавьте в пюре из фасоли вместе с оставшимся маслом. Смешайте в блендере до получения массы однородной консистенции. Чеснок пропустите через пресс, перемешайте с морской солью, лимонным соком и фасолевым маслом. Лаваш разложите на столе, сверху распределите приготовленную массу. Сверните рулетом. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 ч.

Белая фасоль Бланш имеет сливочный вкус и нежную текстуру. Идеальна на гарнир, для приготовления салатов и тушения.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ЖЕЛТОГО ГОРОХА

230 г желтого гороха Айдахо «Мистраль», 400 г картофеля, 120 г бекона, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стол. ложка оливкового масла, 50 г тертого сыра, соль.

Желтый горох Айдахо «Мистраль» отварите до готовности, откиньте на сито и затем пропустите через мясорубку с частой решеткой. Картофель очистите и отварите до готовности. Воду слейте, картофель разомните. Бекон нарежьте кубиками. Лук очистите, порубите и вместе с беконом обжарьте на сковороде до румяной корочки. Дайте немного остыть, соедините с горохом, картофелем, яйцом. Немного посолите. Духовку разогрейте до 180 градусов. Приготовленную массу поместите в небольшую форму, смазанную оливковым маслом, и разровняйте. Посыпьте тертым сыром и запекайте до подрумянивания. На стол можно подать с растопленным маслом или сметаной. Горох Айдахо не требует замачивания, имеет кремообразную текстуру. Подходит для приготовления густых супов и каш.



КОНФЕТЫ ИЗ ГОРОХА НУТ

220 г гороха Нут «Мистраль», 2 стол. ложки меда, 1 стол. ложка ореховой пасты, 1 чайн. ложка ванильного сахара, щепотка соли, 100 г горького шоколада.

Горох Нут «Мистраль» отварите согласно инструкции на упаковке и поместите в чашу блендера. К гороху добавьте жидкий мед, ореховую пасту, ванильный сахар и соль. Смешайте блендером до получения массы однородной консистенции. Ломтик горького шоколада (около 25 г) натрите на мелкой терке и подмешайте к получившейся гороховой массе. Сформируйте шарики. Оставшийся горький шоколад наломайте и распустите на горячей водяной бане. Каждый подготовленный шарик обмакните в растопленный шоколад, выложите на лист пергамента и уберите в холодильник на 1 ч. Затем переложите на тарелку и подайте на стол. По желанию часть конфет можно приготовить с белым шоколадом.

Горох Нут содержит много белка и мало жира, поэтому может служить заменой мясу при приготовлении супов, салатов, паштетов.