

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЖИВА

№39

сентябрь 2017

цена:
1,5 лари

Язык

любви

стр.29

Йога стр.13

для глаз

Уроки ходьбы

на каблуках

стр.37

10 слагаемых
удачного брака стр.18

Сергей Горобченко

“Большая семья - счастье”

стр. 20-21

Кара Делевинь стр.16-17

“Я думала, что никем не стану”



Как выглядеть выше и стройнее?

Визуально увеличить рост с помощью одежды - это реально! Если вы не можете весь день ходить на каблуках, но выглядеть выше и стройнее хотите, возьмите на вооружение следующие хитрости.

Платья-футляры и юбки длиной до колена и выше откроют ноги и зрительно удлинит пропорции тела.

Приталенные жакеты и верхняя одежда должны быть длиной до талии, середины бедра или колена. Избегайте объемной верхней одежды и вещей до щиколоток.

Приталенные джинсы стройнят и удлиняют силуэт, так же как и брюки с вертикальным рисунком (орнамент или полосы).

Выбирайте **блузы и топы** с V-образным вырезом или глубоким декольте. Оставляйте открытой шею, расстегивая сверху 1-2 пуговицы.

Не носите громоздкую **обувь**, а также модели с удлинненным носом. Лучше спокойная цветовая гамма на комфортном для вас каблуке.



Жемчуг на топах и сумках – новый тренд!

Нитка жемчуга - синоним элегантности. Сейчас жемчугом украшают одежду и сумки, создают из него необычные аксессуары, которые оригинальны и далеки от классических канонов.

Жемчугом декорируют топы, джинсы, сумки и даже подошву обуви. Смотрится это очень романтично и женственно.

Немаловажно и то, что такую одежду необязательно искать в магазинах.

Имея под рукой бусины искусственного жемчуга, вы можете обыграть и освежить свой наряд, не оставляя в ювелирном магазине баснословные суммы.



СКОНЧАЛСЯ ЗУРАБ СОТКИЛАВА

Оперный певец, народный артист СССР Зураб Соткилава скончался в Москве в возрасте 80 лет.



Оперный певец, солист Большого театра России, Народный артист СССР и Грузинской ССР Зураб Лаврентьевич Соткилава родился 12 марта 1937 года в городе Сухуми.

В 1960 году окончил Тбилисский политехнический институт, в 1965 году — Тбилисскую консерваторию. Стажировался в театре Ла Скала, где подготовил партии Герцога в опере «Риголетто» Верди, Хозе в опере «Кармен» Бизе, Турриду в опере «Сельская честь» Масканыи.

В 1970 году Зураб Соткилава и Елена Образцова стали первыми советскими певцами, высту-

пившими на Международном конкурсе вокалистов имени Виньяса в Барселоне. Оба исполнителя получили золотые медали и приглашение остаться в Испании.

В том же году Соткилава завоевал вторую премию на Международном конкурсе имени Чайковского в Москве. В 1973 году тенор дебютировал в Большом театре в партии Хозе, в 1974 году вошел в оперную труппу театра. В 1976 — 1988 годах преподавал в Московской консерватории. В 2002 году возобновил преподавательскую деятельность в этом вузе.

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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО — ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



НЕППИ 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 церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

ПОТОМСТВЕННАЯ 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.

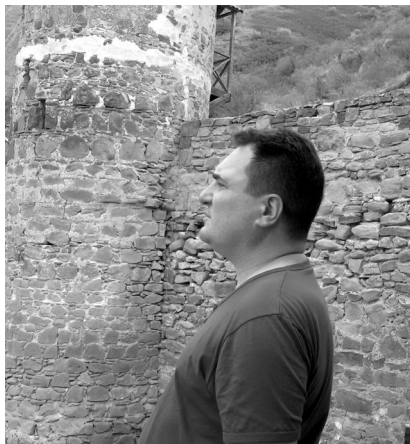
Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



ТЕЩИНА ЗАЩИТА

«Мой спаситель, Дмитрий Алексеевич! Очень прошу опубликуйте мое письмо, ведь то, от чего вы меня спасли и избавили должны знать все, так как таких как я много и нас незаслуженно обижают! Я теща!

Моя единственная дочь вышла замуж поздно. Зять был из региона и посему поселился в моей большой квартире. Дочь была счастлива и потому на многое закрывала глаза и даже на то, что из нашей квартиры в Ваке зять устроил общежитие для своей многочисленной родни, которую надо было и кормить и поить и спать уложить и все за наш счет. Зять не работал. А из дома стали пропадать деньги и золото. У дочери появились долги, несмотря на хорошую зарплату денег не хватало. А дочь упорно ничего не видела, как будто ей завязали глаза. Я со своей бедой обратилась к вам, мой спаситель Дмитрий Алексеевич! После ваших ритуалов все стало на место. Вы сняли с моей дочери и меня порчу, которую на нас навел ее муж. У дочери открылись глаза на всю лживость ее супруга, она его выгнала. В доме я находила заколдованные предметы-свечи, иголки, жирные тряпки и проколотые фото. Все у нас теперь хорошо. Дочка как вы и обещали вышла в скором времени замуж за хорошего человека и родила мне



внука! Вот такая защита для тещи! И пусть все об этом знают. Низкий вам поклон. Манана Т. г. Тбилиси»

КОММЕНТАРИЙ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ. Да, случай был сложный, и таких случаев в моей практике было великое множество. И не думайте, что только женщины ходят по колдунам и наводят порчи. Мужчины этим тоже грешат!

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ас-

социацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий, наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей, родственников и злую свекровь.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел. : 5-77-52-33-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

РОКОВЫЕ ПОДАРКИ

«Уважаемая госпожа Ольга! Много лет назад я была у вас, вы мне тогда помогли разрешить проблемы, которые я считала неразрешимыми, помогли мне избавиться от ненавистных врагов, которые меня уничтожали с помощью колдовства. Открыли мне дорогу за границу. Там я устроилась на хорошо оплачиваемую работу, смогла заработать приличную сумму и тем самым решила и свой жилищный вопрос. Теперь у меня все хорошо. Но с ростом моего материального благосостояния у меня появились проблемы другого плана – хочется помочь близким мне людям. Но я боюсь, не зная примет, ошибиться при отдаче подарка, и не отдать свою удачу или свою прибыль. Я думаю, что многих читателей может волновать эта проблема.

С огромным уважением Лидия Т. г. Батуми – г. Афины».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Делая подарки можно не только навредить себе, но и тому, кому от души хотели сделать приятное. И вот чего нельзя дарить:

Жемчуг – такой подарок может привести к слезам.

Лопату, веник или метлу – к похоронам.

Зеркало – к разорению.

Кошку – к изменам в семье, поэтому за кошку надо отдать хоть какие-то деньги

Икону тоже не дарят – за нее надо также взять денежку.

Черные перчатки – к бесконечному труду.



Четное число цветов – к покойнику

Иглы, булавки, носовые платки, любые полотенца ножи и вилки – к раздору. В народе говорят, что за подаренные ножи и вилки надо дать денежку, но это не так – не помогает.

Нельзя дарить свечи.

Не следует дарить свои вещи, которые для вас были счастливыми, дарить или одаживать свое подвенечное платье.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

**Тел. : 5-95-144-888,
5-77-43-69-87.
(звонить с 10.00 по 19.00).**

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail olga.bibilashvili@gmail.com На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Чем «накормить» позвоночник

**Кальций – строительный элемент для костей зубов, волос и ногтей.
А получаем мы это жизненно необходимое вещество с пищей.**



Причина болезней - нехватка кальция

Если в организме не хватает кальция, кости начинают истончаться. Поэтому причину болезней позвоночника нужно искать в том, что мы едим. Человек может недополучать кальций или употреблять продукты, которые выводят его из организма. Для того, чтобы кальций усвоился, нужны другие минеральные вещества и витамины. Например, фосфор и кальций не могут усваиваться друг без друга. А за их правильное соотношение отвечает витамин D. Если этого витамина не хватает, то усваивается не больше 10% поступающего с пищей кальция. Важны также магний, цинк и витамин А.

Употреблять продукты, богатые кальцием, надо во время ужина. Ночью организм перерабатывает его лучше, чем днем. Причем вечерняя трапеза должна быть плотной: на пол-

ный желудок организм получит больше кальция из пищи. Продукты, богатые кальцием, важно есть не только пожилым людям, но и молодым. До 25-30 лет костная масса накапливается, а потом теряется. Чем больше запасов кальция будет в организме, тем на дольше их хватит.

Кефир, овощи и печень

Лучше всего кальций усваивается из молока, кисломолочных продуктов с низкой жирностью. Для молока - не выше 2,5%, сметаны - 12-15%, сыра - 30%. Особенно много кальция в твердом сыре, фасоли, крупе (овсянке и гречке), петрушке, укропе, сое. Богаты кальцием зеленые овощи: лук-порей, сельдерей, морская капуста, салат. Много его в перце, репе, тыкке, моркови.

Не забывайте и о сухофруктах - инжире, кураге, финиках, изюме, черносливе, орехах (миндаль, арахис) и

семенах кунжута, льна, цикория. Полезны минеральные воды, богатые кальцием (более 350 мг/л) и с низким содержанием натрия (менее 90 мг/л). Одновременно кальций, фосфор и витамин D содержатся в говяжьей печени и печени рыб (особенно сельди и скумбрии). Витамина D много в морской капусте, парном молоке.

Что мешает кальцию усваиваться

Алкоголь и кофе вымывают из организма кальций, поэтому их лучше исключить. Ограничить нужно сладкое, жирное и соленое. Усваиваться кальцию мешают продукты с щавелевой кислотой: ревень, щавель, шпинат, крепкий чай. Хуже усваивается этот минерал, когда в пище не хватает белка. Поэтому вегетарианство может стать причиной его недостатка.

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

Симптомы гангрены

- ✓ Отечность нижних конечностей.
- ✓ Видимая деформация стопы.
- ✓ Ощущение покалывания в нижних конечностях.
- ✓ Ногти на ногах изменились - их цвет, толщина, появился грибок.
- ✓ Стопы стали холодными, на них появились красные пятна или кожа на ногах побелела.
- ✓ Боль в ногах, которая усиливается ночью. Временное облегчение можно получить, если свесить ногу вниз.

Сухая гангрена

Это раннее проявление сладкой болезни. Начинается она с острой ишемии сосудов ног. Нарушение кровообращения приводит к отсутствию питания ткани

ГАНГРЕНА ПРИ ДИАБЕТЕ

Это осложнение может развиваться в течение 20 лет после возникновения сахарного диабета

и к ее гибели. Некроз развивается медленно. Больные участки на ногах сморщиваются и уплотняются. Омертвевший участок кожи становится черным, может произойти самоампутация. Оперативное удаление омертвевших тканей спасает человека от беды.

Влажная...

При сахарном диабете она может возникнуть самостоятельно, а может быть следствием сухой гангрены. Начинается с сильной боли, ощущения пульсации по всему телу. Артериальное давление резко падает, температура тела повышается до 38 градусов. Стопы становятся синеватыми, по-

крываются пузырями и сосудистыми пятнами. Влажные и зловонные раны не дадут ошибиться с диагнозом.

Как не пропустить критический момент

- ✓ Ежедневно контролируйте сахар в крови.
- ✓ Выполняйте гимнастику для стоп: делайте круговые движения ступнями, разминайте пальцы, сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе.
- ✓ Осматривайте стопы на наличие ран или трещин.
- ✓ Обрабатывайте ноги антисептиком и увлажняйте жирным кремом.

- ✓ Чаше мойте ноги, каждый день меняйте носки.

Лечение

В запущенных случаях хирург проводит иссечение омертвевших тканей. При влажной гангрене операцию проводят экстренно.

Чего нельзя делать при диабете:

- ✓ ходить босиком;
- ✓ делать ванночки и парить ноги;
- ✓ размягчать кожу специальными смягчающими кремами;
- ✓ носить узкую и неудобную обувь;
- ✓ перегружать ноги физически.

**А. Ватугин, хирург,
врач II категории.**



У вас недержание мочи?

Многие с недержанием мочи замыкаются в себе и пытаются скрыть проблему от семьи, друзей и даже врачей. Члены семьи, которые заботятся о старших, страдающих этим недугом, часто не знают о возможности выбора метода лечения и верят в то, что домашний уход – единственный выход из создавшейся ситуации. Эти представления ошибочны, т.к. в большинстве случаев недержание можно не только контролировать, но даже избавиться от болезни.

родителей. Они предпринимают одну попытку за другой, чтобы избавиться свое чадо от недуга. Не торопитесь обращаться к урологу с этой проблемой, хотя сделать контрольный анализ мочи не мешает. Причина недуга, как мы считаем, кроется в психических особенностях ребенка.

Об этой проблеме с нами беседует врач-терапевт Тбилисской клиники «Семейный доктор», член Международной лиги гомеопатов **Ирина ЗУБАШВИЛИ.**

- Калбатано Ирина, какие типы недержания мочи бывают?

- Стрессовое, когда моча выделяется во время кашля, упражнений, смеха, чихания, поднятия тяжелых предметов и других движений тела, которые приводят к давлению на мочевой пузырь.

Недержание побуждения – неспособность удерживать мочу достаточно долго, ввиду отсутствия поблизости туалета. Этот вид недержания, как правило, очень часто встречается у людей, которые страдают диабетом, припадками, слабоумием, болезнью Паркинсона и рассеянным склерозом. Оно также может быть предупредительным признаком рака мочевого пузыря. У мужчин, например, этот признак увеличения простаты. А вот функциональное недержание происхо-

дит у многих пожилых людей, у которых нормальный контроль мочевыделения, но им трудно дойти до туалета вовремя из-за артрита или других хронических заболеваний. Чтобы установить тип недержания мочи, нужно детальное изучение медицинской карты пациента, возможных причин болезни, а также физическое обследование и анализ мочи.

- Что способствует недержанию у взрослых?

- Недержанием мочи среди взрослых в основном страдают женщины и пожилые люди. Многие женщины в возрасте жалуются на частые и с ощущением жжения мочеиспускания. Зачастую эти симптомы возникают без наличия каких-либо инфекций мочевых путей. Эти явления, вероятно, происходят из-за дефицита эстрогена, который вызывает неинфекционное воспаление мочевых путей и жжение.

Недержанием страдают женщины, вынужденные в течение длительного времени носить тяжести более

10 кг, тогда как допустимый предел – 5-6 кг. Из-за этого мышцы тазового дна, обеспечивающие синхронность функционирования нижних мочевых путей, ослабевают. Вот и возникает недержание.

К необратимым изменениям в мочеполовой системе может привести длительно протекающий нелеченый хронический цистит, когда мышечная ткань вследствие воспаления заменяется соединительной и моча перестает удерживаться в мочевом пузыре. Вот почему мы советуем всем страдающим циститом не заниматься самолечением, а получить консультацию специалиста. Мочевые расстройства у пожилых многообразны, и бывают весьма часто. Для их лечения сегодня широко применяются различные эффективные, безвредные гомеопатические препараты.

- Что вы можете сказать о ночном недержании мочи – энурезе – у ребенка?

- Энурез травмирует не только ребенка, но и его

Родителям советуем: не будите ребенка по ночам, не высаживайте насильно на горшок, ведь это нарушает его сон. Не ругайте ребенка. Все гигиенические неудобства, связанные с энурезом, родителям лучше спокойно взять на себя.

Как показывает практика, наилучшие результаты в лечении детского энуреза получаются при применении природных гомеопатических препаратов. Например, ребенку, который мочится в постель и у которого есть острицы (во сне он скрипит зубами, чешет задний проход), надо дать лекарство Cina, а если у него позывы мочиться непреодолимы не только ночью, но и днем, то рекомендуется такое средство как Petroselinum.

Но самое главное – назначение необходимых препаратов, из дозировку обязательно должен определить врач-гомеопат.

Роберт МЕГРЕЛИ.

ВАННЫ ОТ ПСОРИАЗА



✓ **Хвойная.** Свежесрубленные ветки сосны залейте кипятком, остудите воду до 38 градусов и погрузите в нее часть тела, покрытую бляшками, на 30 минут. Затем лягте в постель и укутайтесь. Курс лечения - 5-7 ванн, принимайте через 2-3 дня.

✓ **Валериановая успокаивает кожу.** Используйте 25 мл настойки валерианы лекарственной на ван-

ну. Температура воды - 36-37 градусов, продолжительность - 10-15 минут. Принимайте через день, курс - 10-15 ванн.

✓ **Шалфейная уменьшает воспаление.** Залейте 100 г листьев шалфея 1 л воды, кипятите час, процедите отвар и разведите водой. Такие ванны принимайте, когда нет обострения болезни.



✓ **Дегтярная подсушивает кожу.** Смешайте 100 мл дегтя (купите в аптеке) и по 75 мл мыльного спирта и воды. Вылейте в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Продолжительность - 15-30 минут. После ванны деготь смойте мылом.

✓ **Крахмальная поможет при зуде.** Разведите 500-800 г картофельного крахмала в кастрюле с холодной водой. Затем наберите теплую (не горячую) ванну и туда влейте раствор крахмала. Принимайте ванну через день по 10-15 минут.

О. Рыкова, дерматолог, врач высшей категории.

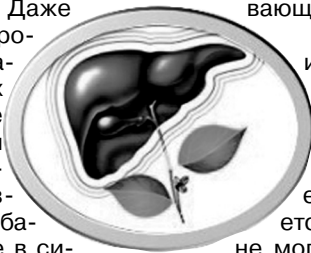
АСЦИТ ПРИ ЦИРРОЗЕ

? Маме скоро 50. Злоупотребляет алкоголем. У нее начал увеличиваться живот. Знаю, что она не беременна. Есть какие-то другие причины?

Мария.

Асцит развивается после пьянства

Увеличение живота в медицине называется асцитом, и это симптом цирроза печени. В 75% случаев асцит проявляется на фоне цирроза печени из-за злоупотребления алкоголем. Известно, что при систематическом пьянстве в течение 10 и более лет цирроз появляется у 15-25% алкоголиков. Даже при уже развитом циррозе, если человек отказывается от спиртных напитков, его состояние улучшается. Но, если продолжать употреблять алкоголь, развивается белковый дисбаланс, растет давление в системе воротной вены, задерживаются вода и соли, расширяются периферические сосуды. Все это приводит к асциту.



состоянии в брюшине скапливается до литра трансудата, хотя известны случаи, когда при проколе врач откачивал до 20 л посторонней жидкости. Вздувшийся живот у больного, когда он стоит, выглядит отвисшим. Пупок выпячивается, а живот распластан. На натянутой коже прорисовываются венозные сосуды. Постучав пальцами по животу, можно уловить характерный звук переливающейся жидкости.

Асцит может появиться и в том случае, когда человек страдает от сердечной недостаточности. В плевральной полости также накапливается жидкость, развивается гидроторакс. Легкие не могут работать в полном объеме, что приводит к легочной недостаточности. При асците из сосудов пищевода могут быть кровотечения.

Как вывести жидкость из брюшины

Прежде всего лечат основное заболевание. Вывести жидкость помогают мочегонные препараты («Верошпирон», фуросемид). Проводят процедуры по восстановлению водно-солевого баланса. Если медикаменты не помогают, пациента кладут в стационар, где под местной анестезией проводят пункцию брюшной полости. Между лобком и пупком хирург делает прокол, через который выводится не больше 5 л жидкости, иначе может развиться коллапс. Но пункция не гарантирует, что в брюшной полости снова не соберется жидкость. А частые пункции приводят к развитию спячного процесса, что в будущем затрудняет вывод скапливающейся жидкости. Лучший способ справиться с асцитом при алкоголизме - стать трезвенником.

И. Макаров, гепатолог, врач высшей категории.

Симптомы циррозного поражения печени

Цирроз сопровождается изменением в работе нервной, кровеносной, мышечной и других систем. Человек резко худеет, у него атрофируются мышцы, снижается интеллект. Развивается авитаминоз, нарушается работа сердца, появляются признаки панкреатита, язва желудка, гастрит. Анализ крови показывает анемию, вызванную нехваткой витамина В12 или железа, высокий уровень лейкоцитов, белковое голодание. Как правило, алкогольному циррозу предшествуют жировая дистрофия печени и алкогольный гепатит, а цирроз - уже конечная стадия заболевания.

Признаки недуга

Асцит развивается на III стадии алкогольного гепатита. Если срочно не начать лечение, человек сможет прожить не больше 5 лет. В таком

У печеночной боли свой характер. Она постоянная, ноющая, не острая или кинжальная. Вы чувствуете ее во всей правой верхней части живота - глубоко внутри, не на поверхности. Дискомфорт дает знать о себе постоянно, неотступно, а не спазмами или волнами.

Пригодится

✓ При холецистите смешайте по 1 л сока лопуха, меда и 0,7 л красного вина, настаивайте неделю в темном месте. Пейте по 2 глотка на голодный желудок 3 раза в день до еды.

✓ Если у вас желтуха, принимайте по щепотке семян физалиса как мочегонное, запивая водой.

✓ При желтухе 2 раза в день принимайте по 1/2 чайн. ложки порошка травы полыни горькой, запивая водой.



Скорая помощь от природы

От стеблей до кожуры баклажан полезен

Этот овощ полезен как иммуностимулятор при простудных заболеваниях, помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нормализует уровень сахара и холестерина в крови, заживляет раны и ожоги.

✿ **Кожура.** Вымойте баклажаны, срежьте с них кожуру и высушите ее. Измельчите и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Тот же порошок из баклажанной кожуры (20 г) смешайте с 10 г соли и добавьте 1 стакан кипятка. Перемешайте и остудите. Полощите рот, чтобы укрепить десны и зубную эмаль.

✿ **Плоды.** При заболеваниях сердечно-сосудистой системы полезно регулярно употреблять вареные баклажаны. Достаточно есть по 100 г 2 раза в день до еды. А при подагре, артрите, суставном ревматизме больное место протрите раствором соды (1 чайн. ложка на 0,5 л кипятка). Затем приложите распаренный высушенный баклажан, сверху укутайте шерстяным шарфом. Спустя 3 часа баклажан снимите, а сустав обмойте холодной водой и разотрите растительным маслом.

✿ **Листья и стебли.** Аллергию лечат при помощи листьев и стеблей растения. Для этого высушите их, измельчите. Залейте 20 г смеси 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Утром процедите, добавьте 10 г меда и перемешайте. С настоем делайте примочки на пораженные участки кожи утром и вечером на 15 минут.

БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ "НА РОВНОМ МЕСТЕ"



- Что такое транзиторные ишемические атаки?

- Раньше их называли микроинсультами. «Транзиторные» - значит «преходящие», а ишемические - в результате пережатия. Транзиторные ишемические атаки часто, хотя и не всегда, возникают из-за шейного остеохондроза. Артерии, идущие снаружи вдоль позвоночника, в области шеи входят в него. Этот канал и без того тонкий, а если еще происходит смещение шейных позвонков, костный канал пережимается, пережимаются все сосуды, нарушается поступление крови к голове и ее отток, в результате появляются головные боли, головокружения, даже панические атаки, приступы страха, удушья. Ну и, конечно, может скакать давление - в одних случаях оно повышается, в других - понижается. Так, при нарушении оттока возникает повышенное внутричерепное давление: пульсирующие головные боли с тошнотой и рвотой.

- Чем в таких случаях можно человеку помочь? Лекарствами?

- Конечно, препараты расширяют сосуды, и не только. Но когда есть механическая причина - передавливание сосудов, смещение позвонков, лекарствами тут не помо-

Говорят, все болезни от нервов. Стрессы, губительно влияющие на организм, всевозможные сдавления нервов при остеохондрозе или травмах, даже переохлаждения могут надолго вывести из строя. Как этого не допустить и на многие другие вопросы отвечает врач-невролог, кандидат медицинских наук Юрий Михайлович Носов.

жешь. Лучше полечиться пиявками или обратиться к грамотному мануальному терапевту. После сеансов мануальной терапии можно продержаться гораздо дольше, чем на лекарствах. А если делать зарядку, ходить в бассейн и на прогулки, остеохондроз может и вовсе отступить. От недостатка же движения и хронических стрессов он возвращается.

- А как на позвоночник действуют стрессы?

- Во время стресса организм выбрасывает огромное количество гормонов, происходит гормональное и нервное истощение - не зря ведь говорят, что «все болезни - от нервов». Поэтому люди приходят к терапевту и жалуются: «Доктор, я понервничала, и у меня заболела поясница». Конечно же, это связано с нервной системой. Все знают: человек понервничал, и у него - бах! - инсульт. Ну а то, что пояснично-крестцовые радикулиты тоже возникают от стрессов, опытным врачам известно.

- Связано ли возникновение инсультов с нарушениями артериального давления?

- Чем выше давление, тем больше шансов для геморрагического инсульта. Но у гипертоников с большим стажем он бывает не так часто, поскольку сосуды у них расширены, а стенки более толстые за счет атеросклеротических изменений. Гораздо опаснее, когда давление резко повышается у относительно здорового

человека на фоне стресса или, скажем, пережима сонных артерий. Если сосуды не подготовлены, это может привести к их разрыву.

Ишемический инсульт может возникнуть при низком давлении (оно провоцирует спазмы сосудов). А геморрагический инсульт происходит в том месте мозга, где есть киста, последствия травмы или операции, спайки, воспалительные изменения. Если сделать, например, магнитно-резонансную томографию мозга, то можно заметить эти изменения и предположить, возможен ли инсульт. Ничего не случается на «ровном месте». Так и позвоночник: он терпит, терпит, а потом...

- Что делать, если в спине или пояснице появилась резкая боль?

- Вызывать скорую помощь. Основное лечение - капельницы с обезболивающими, противовоспалительными, гормональными, противотрепетными препаратами. В обычных больницах снимают острое состояние и отправят домой. Но в некоторых больницах успешно лечат и дальше - там есть реабилитационные, физиотерапевтические, массажные отделения, ЛФК.

- Вы сторонник операции на позвоночнике или противник?

- Бывают ситуации, когда по-другому уже нельзя. Например, пережаты важные сосуды или нервы, руки или ноги плохо дви-

гаются, немеют... Иногда операция - единственный путь, который помогает с этим справиться. К сожалению, часто бывает, что «ремонтируют» один отдел позвоночника, а грыжа вылезает в другом. Почему? Потому что после операции меняются физиологические изгибы позвоночника и нагрузки на позвонки. Надо сначала попробовать все консервативные методы, и, если они не помогают, прибегать к хирургии.

- Рекомендуются ли какие-то упражнения?

- Здесь надо быть осторожным: одно и то же упражнение может сделать так, что оно принесет пользу, но если выполнять его неправильно, может и навредить. Очень важно научиться расслаблять шею. Просто надо закрыть глаза и почувствовать, что у вас тяжелая голова. Она опускается на грудь. Вы ее поднимаете, а она сама снова опускается на грудь. Вот она под собственной тяжестью покати-лась с боку на бок. Теперь положите руку на голову и почувствуйте: под тяжестью руки и головы тянутся и растягиваются все позвонки и мышцы шеи и ниже. Затем медленно и осторожно наклоните голову к одному, к другому плечу. Голова сопротивляется... Снова опустите ее и расслабьте мышцы. Все «ишемические дела» и головные боли, с которыми обычно приходят к неврологам, происходят, когда шея всегда напряжена, как каменная. Если

Не ешьте соленого и острого - такая пища усиливает воспаление и отек нервной ткани.

Ишемический инсульт может возникнуть при низком давлении (оно провоцирует спазмы сосудов).

научиться ее расслаблять, все будет в порядке.

- Чем можно помочь при воспалении седалищного нерва?

Причиной воспаления седалищного нерва чаще всего бывает поясничный остеохондроз. Хорошо помогает гирудотерапия. Но если есть боль, значит, есть и отек, и спазм. Эти три симптома взаимно усиливают друг друга. Поэтому, если убрать отек (пиявками, банками, мочегонными), то уменьшается спазм, то есть сдавление нерва, и боль уменьшается. Если мануальными методами снять механическое сдавление, то уходят провокаторы воспаления, снижается отек, и боль тоже проходит.

Но кое-что человек может сделать и сам. Уменьшите нагрузки. Обязательно надо купить и носить корсет. Греть поясницу лучше сухим теплом (пояс из собачьей шерсти, шерстяные платки). Разогревающие мази могут вызвать ожог, который только увеличит отек, а значит, и боль. Лучше прикладывать полотняные мешочки с нагретым песком или солью. Переносимость горячего у каждого своя, поэтому тепло для вас должно быть комфортным, чтобы ни в коем случае не жгло и не вызывало покраснений кожи.

- Можно ли самостоятельно вытягивать позвоночник?

Просто висеть на турнике опасно, тем более

спрыгивать с него. Если есть спортзал, положите скамейку под углом 45 градусов к шведской стенке и лежите на ней - можно вверх головой, можно вниз, чтобы нагрузка была меньше, чем собственный вес. В этом случае растягивание можно сделать гораздо более длительным - на турнике ведь долго не провисишь, и расслабление происходит более физиологично. Можно также свешиваться с кушетки, но это тоже надо делать очень осторожно.

- Что может помочь людям, которые мучаются неврологическими болями?

Съездить на Мертвое море или на Тамбуканское озеро под Пятигорском. Вообще, соленая вода сама по себе хорошо помогает. Также полезно плавать в бассейне, но он не должен быть холодным (есть бассейны с подогретой водой). Вода снимает вертикальное напряжение с позвоночника, расслабляет его и как бы придает ему ту физиологическую форму, которая у него должна быть. Поэтому водные процедуры рекомендуют проводить не в холодной воде, и лучше в соленой.

- Ванны с солью можно принимать дома?

Обычно ванны дома слишком маленькие. Там позвоночник не вытянуть, приходится изгибаться. Но, в принципе ванны, с морской солью полезны.

Еще несколько советов

✓ Не пейте пиво в больших количествах, а при воспалении не пейте вообще. Если по праздникам пьете водку, не закусывайте ее соленым. И еще хочу пожелать всем избегать стрессов и не забывать о здоровье.

✓ Находите время на посещение тренажерного зала или на лечебную физкультуру – в зависимости от возраста.

✓ Ходите в бассейн, а кто помоложе – и на аквааэробику. И периодически проверяйтесь у врача. Не надо ждать, пока что-то заболит.

Восходящими круговыми движениями водите от живота к груди в течение 5-10 минут.

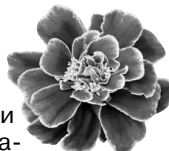
Чесаться полезно по утрам

Проводя массажной щеткой по телу и воздействуя на нервные окончания, вы успокаиваете нервную систему. В результате нормализуются сердечный ритм, частота вдохов и выдохов. Организм успокаивается. Кроме того, «расчесывание» тела активизирует движение лимфы. С ее помощью накопленные в организме токсины переносятся в кровоток, затем поступают в печень, а она их нейтрализует. Для расчесывания тела лучше использовать деревянную массажную щетку, которая не царапает кожу и не вызывает никаких болезненных ощущений. Для чесания спины можно приспособить косяк дверного блока. А можно на 30-40



см ниже вашего роста укрепить что-то типа когтедралки. Зачесалась спина? Пристройтесь к косяку и начинайте получать удовольствие, медленно и ритмично двигая туловищем. И для позвоночника это будет полезно. Сам процесс чесания заставляет изменять положение спины, изгибаться и извиваться, а это, как ни крути, - то, что нужно, особенно после длительного сидения у телевизора. Расчесывание проводите с утра, восходящими круговыми движениями от живота к груди в течение 5-10 минут.

БАРХАТЦЫ - ЛЕКАРСТВО С КЛУМБЫ



✿ При растяжении связок и ушибах, при болях в суставах и артритах. Свежие листья и цветки бархатцев разотрите в ступке, добавьте оливковое или другое растительное масло, нагрейте на водяной бане в течение 30 минут, затем настаивайте 3 суток. Процедите и аккуратно слейте. Масло из бархатцев храните в холодильнике и используйте для расслабляющего массажа.

✿ Для полоскания горла при ангине и растираний при болях в суставах и судорогах. Со свежих, только что распустившихся цветков темной окраски ошипите лепестки, разотрите в ступке, залейте водкой в со-

отношении 1:10. Настаивайте в темном месте 10 дней и процедите. Для полоскания горла настойку разведите кипяченой водой в соотношении 1:5. Больные суставы растирайте неразведенной настойкой 2 раза в сутки, после чего хорошо их укутайте. Средство храните в холодильнике.

✿ При хроническом холецистите, дисбактериозе, глистах, простуде и нарушении ритма сердца. Залейте 1 ст. ложку сухих цветочных корзинок 300 мл кипятка и настаивайте под крышкой в течение часа. Затем процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Почему кривые ноги?

Принято считать, что рахит – болезнь детская. Так-то оно так, но если не лечить девочку, кривизна ног может остаться на всю жизнь.

Рахит - состояние временное

Это болезнь растущего организма. Он в той или иной степени есть у 50-60% малышей, в том числе и в обеспеченных семьях. Все просто: если младенец быстро прибавляет в весе, его костям начинает не хватать кальция, фосфора и витамина D, которые он получает с пищей. Рахит - состояние временное. Сбалансированное питание, правильное лечение - и через несколько месяцев ребенок здоров.

Идеально для детей - грудное молоко

Болезнь возникает не только из-за недостатка витамина D. Но, главным образом, недостатка кальция и фосфора. Главная защита - правильное соотношение кальция и фосфора в молоке или в искусственной смеси, которые получает младенец. Идеально для малыша грудное женское молоко. Там кальция в два раза больше, чем фосфора. А еще в грудном молоке есть специальные белки, регулирующие усвоение кальция. Поэтому дети, которые растут на мамином молоке, почти не болеют рахитом.

Пеленать малыша "столбиком" вредно

Кроха обязательно должен махать ручками и сучить ножками, ему надо делать массаж. Если по каким-то причинам он ограничен в движении (например, у него зафиксированы ножки из-за врожденного подвывиха бедра), риск развития рахита сразу возрастет. Вот в Африке, казалось бы, столько солнца, и у младенцев вырабатывается достаточно витамина D. Однако детей, страдающих рахитом, там очень много. Причина в том, что африканские женщины традиционно своих младенцев до четырех месяцев пеленают «столбиком». Их даже витамин D не спасет.

Рахит - от заменителей грудного молока

На самом деле - нет, не всегда. В современных искусственных смесях

есть профилактическая доза витамина D. Существуют смеси с правильным соотношением кальция и фосфора. Покупая смесь, мама должна изучить ее состав и вспомнить формулу «кальция вдвое больше фосфора». Сбалансированный состав смеси, массаж, продолжительные прогулки на воздухе, профилактические дозы витамина D защищают от рахита и искусственника. Маме, кормящей грудью, необходимо съедать не менее 100 г творога в день, выпивать 750 мл молока или кисломолочных продуктов, а также принимать поливитамины. К сожалению, у многих мам грудное молоко «бедное».

Дети, появившиеся на свет весной или в начале лета, заболевают рахитом реже.

Все дети северных стран болеют рахитом

Казалось бы, в регионе, где мало солнца, много пасмурных дней или долгая ночь, риск заболеть у детей повышается. Теоретически у них должен быть рахит, но природа все предусмотрела. За тысячелетия северные народы адаптировались к полярной ночи, и потребность в витамине D у них меньше, чем у южан. А вот дети из южных регионов, родившиеся на севере, куда переехали их родители, болеют рахитом часто и тяжело.

Появлению рахита у детей способствуют следующие факторы:

- ✓ жизнь в большом городе. Смог над городом плохо пропускает солнечные лучи;
- ✓ рождение ребенка осенью или зимой, когда мало солнечных дней.

Дети, появившиеся на свет весной или в начале лета, заболевают реже;

✓ очень юный или, напротив, немолодой возраст мамы. Пик накопления костной массы у женщины - 25 лет. У мамы, не достигшей 18 лет, еще недостаточно кальция в костях, и она не может дать нужное его количество малышу. А мама под сорок уже начала терять кальций, ей тоже непросто обеспечить им ребенка.

Если на затылке вытерлись волосы

Значит, все зашло уже довольно далеко. Первый симптом, который появляется в месяц-два: у малыша потеют голова и лобик во время еды. Мама держит голову ребенка на своей руке, и она во время кормления становится влажной.

Второй симптом: пот ребенка становится «кислым». Мама, целуя малыша, почувствует это. Нарушается кислотно-щелочной баланс в организме, возникает потница, избавиться от которой одними купаниями трудно. А вот если начать принимать витамин D, кислотно-щелочное равновесие быстро восстановится, потница пройдет. Третий симптом: запоры. Они появляются в результате общей гипотонии мышц, в том числе кишечника.

Четвертый симптом: красный дермографизм - дотронулся до ребенка, и на его коже остается красный след, который через минуту исчезает. Если все эти признаки есть у вашего малыша, обязательно скажите об этом педиатру. Позже появляются пугливость, вздрагивание в ответ на звуки, ребенок становится беспокойным, все время вертит головой, волосики на затылке вытираются. А если у младенца плоский затылок, «лягушачий» живот - это уже совсем запущенный случай.

В. Гончаренко, врач-педиатр.

И ЕЖУ ПОНЯТНО

Выражение «и ежу понятно» пошло с советских времен. В школах для одаренных детей тех, кто уже занимался по нестандартным программам, определяли в классы А, Б, В, Г, Д, а остальных в Е, Ж, И. Подготовленные дети называли новичков «ежи» и подтрунивали над ними: «Это и ежу понятно, не то что нам!»

О ДЕТЯХ ИНДИГО

Дети индиго могут заниматься одновременно пятью делами, чтобы были заняты ноги, руки и голова. Или, например, в 5 лет такие дети могут говорить одновременно на четырех языках. Их активность сводит с ума бабушек и учителей по дошкольному образованию. Есть и такие, которые отказываются спать, так как считают, что могут пропустить все самое интересное в жизни.

В печени нет нервных окончаний. Это значит, что она не болит даже тогда, когда с ней что-то не так.

МЕСЯЦ ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ

Но, очищая ее, можно нанести ей и всему организму серьезный вред. Предлагаем помочь печени более мягко, но этому придется посвятить целый месяц.

1. Пересматриваем меню. Полностью на месяц исключите из рациона бутерброды, жирное мясо, жареные продукты и быстрые углеводы (в том числе разваренную манную или рисовую каши, белый хлеб, картофель). Такая еда провоцирует заболевания печени, ожирение и диабет II типа. В рацион включите груши и яблоки (содержащий в них пектин связывает холестерин и выводит токсины), ягоды. Особен-

но полезна для печени кожура ягод и фруктов. Ешьте бобовые и нежирные кисломолочные продукты, мед. На завтрак приготовьте кашу из цельного нешлифованного зерна. Гречка - это кладовая лецитина, белков и аминокислот - строительного материала для клеток печени, а овсяная каша препятствует всасыванию вредных веществ, тем самым облегчая печени выведение.

2. Стимулируем выделение желчи. Здоровая печень ежедневно самоочищается, выделяя желчь. Свежая зелень с горьковатым привкусом

(руккола, кресс-салат, зеленая листовая салатная горчица) стимулирует этот процесс. Также желчегонные свойства имеют тыква, морковь, свекла и все зеленые овощи (капуста, зелень, водоросли, кабачки).

3. Защищаем печень. Врачи назначают пропить курс специальных препаратов - гепатопротекторов. Но их можно заменить орехами (кроме арахиса), семечками подсолнечника и тыквы. А вот чесноком, луком, горчицей и хреном лучше не злоупотреблять. Это сильные раздражители, способные спровоцировать боль в печени. Кофе и крепкий чай замените водой, зеленым чаем. Конечно, обязательно откажитесь от алкоголя.



Болит сердце?

Хорошо помогает при сердечных болях настойка грецкого ореха. Тридцать мелко нарезанных незрелых плодов залейте 1 л спирта или водки и настаивайте на солнце 14 дней. Принимайте по 20 капель 3 раза в день после еды в течение 3-4 недель.

Чтобы укрепить сердечную мышцу, 10 веточек петрушки залейте 1 л виноградного вина, добавьте 2 ст. ложки яблочного уксуса, проварите 10 минут. Добавьте 300 г меда, подержите на огне 4 минуты, процедите. Остывшее средство разлейте в бутылки и укупорьте. Пейте «сердечное» вино по 2 ст. ложки через 20-30 минут после еды.

Смешайте 1 л меда, сок 10 лимонов и измельченные 10 головок очищенного чеснока. Смесь оставьте на 7 дней в закрытой стеклянной банке. Принимайте по 4 чайн. ложки в один прием (медленно, можно с некрепким чаем) один раз в день (лучше утром) в течение двух месяцев.



Не навреди

Овсянка на завтрак вредна для костей

По словам врачей, овсянка улучшает работу желудка. Но...

Есть ее можно не больше 15 дней подряд, чтобы не навредить. Дело в том, что в овсянке содержится фитиновая кислота, которая задерживает всасывание кальция в кишечнике. Причем не только не позволяет кальцию усваиваться, но еще вымывает его из костей. Поэтому, прежде чем переходить на овсяную диету, сдайте кровь на анализ. Выясните, не грозит ли вам остеопороз. Конечно, не стоит совсем отказываться от овсянки. Но чередуйте ее с другими кашами - гречневой, кукурузной, пшеничной. Они так же полезны.



СУПОМ ИЗ МОРКОВИ ПОДНИМАЮ ГЕМОГЛОБИН

У меня пониженный уровень гемоглобина. Поднимать его мне помогает морковь. Правда, в чистом виде она надоедает, вот и придумываю из нее разные блюда. Одно из них - морковный суп. Нарезаю ломтиками 300 г моркови и луковицу и 3 минуты пассерую в 1 ст. ложке растительного масла. Солю, перчу и перекладываю в кастрюлю. Вливаю 750 г овощного бульона и варю смесь под

крышкой на маленьком огне 20 минут. С двух кусков хлеба снимаю корочку, а мякоть нарезаю кубиками. Измельчаю зубчик чеснока. В 1 ст. ложке растительного масла обжариваю хлеб с чесноком - получаются вкусные гренки. Блендером измельчаю овощную смесь, добавляю в нее 1/2 стакана сметаны. При подаче на стол насыпаю в тарелки измельченную зелень и чесночные гренки.

Н. Филиппова.

Рецепты народной медицины

Лимоны с тыквой от холецистита

У небольшой тыквы срежьте верхушку, выньте семена и внутренние волокна. Нарезьте 1 кг лимонов как лук на жарку, сложите их в тыквенный «сосуд». Накройте срезанной верхушкой, а сверху - тканевой салфеткой. Поставьте в темное прохладное место на неделю. Потом зачерпывайте по 1 ст. ложке тыквенной мякоти и лимонов и съедайте за 15 минут до еды. Это количество рассчитано на 1 курс.

От камней в почках и желчном пузыре

Из темной свеклы сорта Бордо выжмите 800 мл сока, смешайте с таким же количеством меда и поставьте выпариваться, но не на огонь. Насыпьте в сковороду песок и на него поставьте кастрюлю со смесью сока с медом. Сковородку держите на слабом огне и выпаривайте, периодически помешивая, пока не останется половина от первоначального объема. Готовое лекарство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Вдыхайте пар носом и ртом

При ангине помогают картофельные ингаляции. Для них лучше брать мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно вымойте и варите в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Надо вдыхать пар носом и ртом в течение 10-15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). Если воспаление протекает остро, процедуры можно проводить утром и вечером.

Пригодится

✿ Для улучшения работы печени и желчного пузыря пейте сок персика по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды.
 ✿ Для лечения инфекции мочевыводящих путей 2 ст. ложки брусничных листьев залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Дайте настояться. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Спешим помочь

Бинтуйте ножки в противоположную сторону

Одна моя знакомая родила девочку. Стопы у нее были вывернуты - левая в правую сторону, а правая в левую. В роддоме ей сказали, что через 3 месяца в ортопедическом центре сделают гипсовые сапожки. Тогда мы жили в Дагестане. Я ей посоветовала обратиться к доктору, о котором слышала много хорошего. Он работал в Кизляре. Знакомая нашла его, и вот что он ей посоветовал. Надо ножки потуже бинтовать в противоположную сторону. Ребенок будет плакать, но, если бинтовать слабо, не поможет. Знакомая так и сделала, и ножки у ее дочки выровнялись. Она выросла красивой, еще и спортом занималась. Главное, не падайте духом, наберитесь терпения, и все будет хорошо!

Л. Ляминская.

При болезни Паркинсона помогает прополис

Для борьбы с болезнью Паркинсона пчеловоды советуют жевать по 1 г прополиса (размер примерно с горошину) в течение 15-20 минут, затем проглотить. Делать так надо 2-3 раза в день в течение 3 недель. Затем на неделю сделать перерыв и повторить лечение. Лечиться так надо 2-3 раза в год.

В. Карлова.

СЫВОРОТКА КАК ЛЕКАРСТВО

Стакан сыворотки в день укрепит иммунитет, избавит от частых головных болей.

- ✓ Сыворотка богата калием. Если его не хватает в организме, человек быстро утомляется, у него ухудшается память. Сыворотка помогает при запорах. Достаточно опять же 1 стакана в день.
- ✓ При мочекаменной болезни и геморрое пейте 1-2 стакана сыворотки в день (в зависимости от запущенности заболевания).
- ✓ Очистить кожу от прыщей поможет привычка пить за 20-30 минут до еды по 1 стакану сыворотки 3 раза в день.
- ✓ При себорее и опоясывающем лишае прикладывайте к пораженным местам марлевые салфетки, смоченные в сыворотке. Держите 2 часа, повторяйте несколько раз в день.
- ✓ На руках и стопах трещины? Делайте ежедневные ванночки из чуть подогретой сыворотки.
- ✓ Особенно полезна сыворотка пожилым людям, так как она нормализует давление, поддерживает жизненный тонус, оздоравливает микрофлору ки-



шечника. Помогает при ревматизме и гастритах с пониженной кислотностью. Предотвращает развитие атеросклероза.

✓ Молочной сывороткой можно пользоваться вместо шампуня. Она прекрасно очищает волосы, предотвращая их выпадению, и делает 1 шелковистыми.

✓ Летом, чтобы избавиться от боли и красноты обгоревшей на солнце кожи, примите простую ванну. Налейте 2 л молочной сыворотки в теплую ванну и полежите в ней 20 минут. Противоположностей у сыворотки нет, она одинаково полезна и взрослым, и детям.

✓ Для лечения трофических язв смешайте 1 л молочной сыворотки и 2 сырых куриных яйца (лучше от деревенских кур). Настаивайте 2 часа. Смочите

ткань в полученной смеси, отожмите слегка и сделайте компресс на пораженное место. Компресс меняйте 4-6 раз в день. Курс лечения - 30 дней.

✓ Если болят руки после тяжелой физической работы или тренировки, нагрейте 1 л молочной сыворотки до теплого состояния и сделайте ванночку для рук на несколько минут.

P.S. У молочной сыворотки очень короткий срок реализации. При покупке обращайте внимание состав. Насторожить должно наличие незнакомых компонентов, разнообразных химических добавок.

✓ Дома молочную сыворотку храните в холодильнике не больше 2 дней, в стеклянной посуде. Так вы сможете сохранить все полезные свойства.

✓ Молочная сыворотка слабит, поэтому не пейте ее перед важным мероприятием.

При головной боли выпивайте утром натощак и вечером перед сном стакан сыворотки.

Снизить сахар в крови поможет такой напиток: в 1 л молочной сыворотки разведите 25 г дрожжей (не сухих). Выпить снадобье нужно в течение дня. Такой напиток можно принимать постоянно или до улучшения анализов.

Самое важное - не стесняйтесь говорить и не пытайтесь контролировать свою речь

Мне 19 лет, заикаюсь с трех. Сейчас учусь в вузе, приходится часто выступать. Каждый раз это, конечно, огромный стресс, но я уже совершенно не боюсь знакомую аудиторию. Советую вам говорить, во-первых, не торопясь. Во-вторых, максимально низким голосом. Разумеется не так, чтобы он звучал смешно, а естественно - низко и бархатисто. Голос должен идти из груди. Заикаются, как правило, высокие голоса. И, что самое важное, не пытайтесь контролировать свою речь. Вы ведь знаете, на каких словах и слогах будете заикаться?

Не думайте об этом. А еще старайтесь расслабляться, заниматься спортом, танцами, чем-нибудь подвижным - это помогает. И не робейте, используйте «психологию поднятой руки». Идите вперед, проявляйте инициативу и не стесняйтесь говорить. Заикающийся человек прежде всего должен преодолеть психологическую преграду, а уже потом все остальное. Я не могу сказать, что разговариваю идеально, но некоторые считают, что у меня особенная и по-своему очаровательная речь при беседе.

Екатерина.

С помощью луковых капель восстановила дочке слух

Дочке вылечила ушко, мы обошлись без операции, и слух восстановился. Рецепт такой. Очистите крупную луковицу. Вырежьте в ней углубление и засыпьте в него 1 десертную ложку семян укропа. Запеките луковицу в духовке до коричневого



цвета. Заверните в марлю, хорошо отожмите. Получившуюся жидкость закапывайте в ухо 3 раза в сутки по 9 капель в течение месяца. Перед закапыванием лекарство подогревайте. Храните луковые капли в холодильнике.

А. Маятникова.

Не соринка виновата

Очень часто к сухости глаз приводят препараты, снижающие давление, в том числе и глазное.

Этим страдает чуть ли не каждый десятый человек

Кажется, что в глаза попала соринка. Только частые моргания ненадолго приносят облегчение. Такими симптомами проявляется сухость глаза. Болезнь считается такой же распространенной, как аллергия. Что приводит к этому недугу.

✓ Сухость глаза могут вызвать препараты, снижающие давление.

✓ К симптому сухого глаза ведет прием практически всех оральных контрацептивов.

✓ Любой гормональный сдвиг, особенно перед климаксом или во время него, практически всегда приводит к уменьшению слезообразования. Потерпите: с наступлением менопаузы все нормализуется.

✓ Женщины, чтобы выглядеть моложе, часто прибегают к хирургическому удалению лишней кожи на веках. Проходит несколько месяцев, пока веки научатся обходиться тем, что осталось, и все это время женщины страдают синдромом сухого глаза.

✓ Сухим глазом приходится расплачиваться за любую травму роговицы или ее пересадку. Это надо воспринимать как должное.

Что может рекомендовать офтальмолог

✓ Сегодня в продаже есть много заменителей слезы. Их приходится закапывать до 6 раз в день, зато они почти не имеют противопоказаний, разве что индивидуальную непереносимость.

✓ Недавно появились заменители слезы на основе метил целлюлозы. Их достаточно закапывать 2-3 раза в день. Но они могут оставлять белую полоску на веках, это не всех устраивает. И после их закапывания появляется затуманенность зрения, пока пленка не распределится равномерно.

✓ Стали очень популярными препараты на основе гиалуроната натрия. Их достаточно закапывать 1-

2 раза в день. Какой препарат выбрать? Об этом проконсультируйтесь с квалифицированным врачом.

Помогут домашние средства

✓ Смочите ватные диски обычной заваркой крепкого чая и приложите к глазам на 10-25 минут.

✓ Смочите ватные диски в отваре ромашки и приложите к глазам на 10-20 минут.

✓ Можно чередовать компрессы: сначала в течение 10 минут подержать диски с заваркой, затем столько же времени с отваром ромашки.

✓ Закапывайте 3-4 раза в день по 2-3 капли в оба глаза отвар листьев и корней шелковицы.

✓ Смешайте мед и кипяченую воду (1:2) и закапывайте в глаза по 2 капли 2 раза в день.

✓ Приготовьте сок из моркови и петрушки и пейте его по 1/2 стакана перед едой.

Еще несколько советов

✓ Чаще моргайте.

✓ В помещении используйте увлажнитель воздуха.

✓ Спите не менее 7-8 часов в сутки.

✓ Ограничьте время просмотра телевизора и общения с компьютером или планшетом. Если работаете на компьютере, надевайте специальные очки.

✓ После каждых 45 минут работы за монитором снимайте напряжение глаз 5-7-минутным отдыхом.

✓ Постарайтесь бросить курить и реже находите рядом с курящими людьми.

✓ Чаще бывайте на свежем воздухе.

✓ Пейте достаточно жидкости (около 1,5-2 л в день).

✓ Каждый день ешьте свежие овощи, особенно морковь, зелень, фрукты.

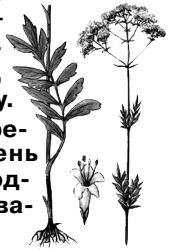
✓ Если принимаете лекарства от аллергии и простуды, то хотя бы на время прекратите их использовать.

Е. Пасько, офтальмолог, врач высшей категории.

Полезно знать

✿ Тем, у кого падает зрение, полезно смотреть на зеленое поле, стоя спиной к солнцу.

✿ Для укрепления зрения 2-3 раза в день смачивайте веки водным настоем корня валерианы.



ГЛАУКОМА - ЭТО ВСЕГДА БОЛЬНО?

1. Глаукому найти просто - она болит. На самом деле. Смотря о какой форме и стадии болезни идет речь. Закрытоугольная глаукома и впрямь может заявить о себе приступами резкой и сильной боли, захватывающей область лба, виска, покраснением глаз, снижением зрения, светобоязнью. Открытоугольная форма глаукомы, на долю которой приходится большинство всех случаев заболевания, подчас годами не заявляет о себе. Неслучайно она получила название «молчаливой».

2. Глаукома бывает, если повышено внутриглазное давление. На самом деле. Не всегда. Так же, как и отсутствие повышенного внутриглазного давления, согласно общепринятым нормативам, еще не означает, что у человека нет глаукомы. Диапазон индивидуальной нормы внутриглазного давления достаточно разный. Исходя из этого, условно его можно разделить на три зоны: менее 19 мм рт. ст. (таких пациентов около 22%), от 19 до 23 мм рт. ст. (72-73%) и больше 23 мм рт. ст. (5-6%).

3. Катаракту и глаукому можно вылечить каплями. На самом деле. Многочисленные попытки создать капли, которые делают помутневший хрусталик прозрачным, себя не оправдали. Есть данные, что они могут затормозить развитие катаракты, но проблему они не решают. Что касается глаукомы, то назначение капель может снизить внутриглазное давление до уровня, близкого к индивидуальной норме. В противном случае, необходимо хирургическое вмешательство. Классические микрохирургические операции при глаукоме помогают нормализовать внутриглазное давление на многие годы. А новые технологические приемы позволяют снизить возникновение рубцов в зоне хирургического вмешательства.



Главные из них:

- ✓ неудобное положение шеи в течение рабочего дня;
- ✓ неправильная осанка, когда человек ходит с постоянно опущенной головой;
- ✓ остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Как уменьшить боль в области шеи или вообще избавиться от нее

- ✓ Горячий душ, теплая грелка - любое тепло успокаивает боли в области шеи.

БОЛИТ ШЕЯ?

БОЛИ В ШЕЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ.

- ✓ Согревающие растирания. Они вызывают прилив крови к области шеи и уменьшают или снимают болезненные ощущения.
- ✓ При ушибе или ударе в область шеи нужна положить лед на область удара (держат 2-3 минуты).
- ✓ Иногда боли в шее уменьшаются, если спать без подушки и на жестком матрасе.
- ✓ Научитесь расслабляться. В этом вам поможет медитация или упражнения на расслабление.
- ✓ Работая за компьютером, старайтесь держать голову прямо, время от времени делайте круговые движения шеей. Экран должен находиться на уровне ваших глаз.
- ✓ Если болит шея, то не сидите на сквозняке, обязательно укутайте ее шарфом, иначе боли усилятся.

- ✓ Не забывайте, что ваша голова весит 3,5 кг, и от такого веса шея устает. Поэтому, если у вас сидячая работа, время от времени вставайте и ходите.

Физические упражнения от боли в шее

- ✓ Наклоны головы вперед и назад. Наклоны делаются с усилием до предела.
- ✓ Повороты головы из стороны в сторону (до предела).
- ✓ Положите сначала одну ладонь на одну сторону головы и давите как можно сильнее, при этом сопротивляясь нажиму. Затем другую ладонь с другой стороны.
- ✓ Возьмите в руки вес 2-3 кг. Вытяните руки вперед и пожимайте плечами. Сделайте 12-15 раз.

Через полмесяца у жены все ячмени исчезли

Все знают, как неприятно, когда на глазу вскакивает ячмень. Краснота, чувство распирания тяготит, веко даже может опухнуть, глаз болит. Вот и жена сильно страдала. Всю зиму болела простудами, и на глазах постоянно вскакивали ячмени. Мой сослуживец подсказал несколько рецептов, которые ей помогли. Жена применяла все сразу. Купила в аптеке траву очанку, цветы пижмы и порошок серы. Залила 3 ст. ложки очанки 2 стаканами кипятка, настаивала 2 часа, процедила. С настоем делала ванночки для глаз, промывала стерильной ваткой. 2-4 раза в день внутрь принимала по 5-6 сухих цветков пижмы. Жена заливала их чаем или водой. Еще смешивала 1/4 чайн. ложки порошка серы с молоком или кофе и пила эту порцию в течение дня. Через полмесяца все ячмени прошли и больше не появлялись.

А. Купрашвили.



Наколенник снимет боль в суставе?

Не так давно увлеклась велосипедной ездой. Но начало ныть когда-то травмированное колено. Подруги посоветовали купить ортез-наколенник, якобы он уменьшит боль, и я смогу кататься...

Вероника.

Ортез применяется для лечения поясницы, суставов рук и ног. Он позволяет зафиксировать сустав в определенном положении, тем самым разгрузив его. Как правило, ортезы носят, если имеются проблемы со связками, при артрозах, артритах, а также после операций. Но в последнее время ортезы используют и во время спортивных тренировок. Считается, что они защищают су-

ставы от возможных травм и уменьшают боль. На самом деле, у этих средств есть свои подводные камни. Если вы надеваете ортез, то несколько разгружаете сустав, поскольку в таком состоянии его подвижность немного ограничивается. Однако наше тело единое, неделимое, связанное в целую структуру. И если в одной его части вы нагрузку снимаете, то в другой части она

обязательно прибавится. То есть, ограничив один сустав, вы перегрузите другой.

Вывод: если вынуждены носить приспособления, ограничивающие подвижность суставов, надевайте их на оба колена, оба локтя, оба запястья. В противном случае вы подвергнете тело неправильной нагрузке. Может ли ортез облегчить боль? Да, но он даст лишь временное облегчение. Если вы надеваете его уже много раз, а боль не исчезает, это говорит о дисбалансе в положении тела. Нужен специалист, который вернет все его части на место.

Нашла спасение от остеохондроза

Мне пришлось испытать на себе все «прелести» остеохондроза. Что поделаешь, старость не радость. Денег на лекарства не напасешься, поэтому нашла для себя спасительный рецепт. Смешала по 1 ст. ложке листьев мать-и-мачехи и лопуха обыкновенного. Залила 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процедила. Пропитала настоем марлю и приложила к больному месту. Сверху накрыла полиэтиленом и закрепила теплым шарфом. Держала компресс полчаса. Процедуру делала 3 раза в день в течение 2 недель - это мне помогло.

И. Липкина.



От кисты на почке - сок лопуха

От кисты на правой почке я избавился в течение двух месяцев - принимал сок лопуха. Сначала листья пропустил через мясорубку (можно мелко нарезать). Затем с помощью соковыжималки отжал сок. Принимал по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения - 4 недели, затем сделал перерыв на 1 неделю и повторил. Сок лопуха хранится в холодильнике не больше 3 суток. Иногда придерживаются такой схемы приема: первые 2 дня принимают по 1 чайн. ложке сока лопуха 2 раза в день, следующие 3 дня - по 1 чайн. ложке 3 раза в день, следующие 2 дня - по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так 4 круга, т.е. 4 недели. Затем надо сделать перерыв на 1 неделю и повторить.

Н. Абрамкин.



КАРА ДЕЛЕВИНЬ: «В юности я думала, что никогда никем не стану»

Богата, чертовски хороша собой, воспитанна, в меру эгоцентрична и невероятно амбициозна — «само совершенство», как сказала бы ее соотечественница Мэри Поппинс. В модельном портфолио Делевинь — контракты с Chanel, Burberry, Blumarine, Stella McCartney, DKNY и другими мировыми брендами; в актерском — съемки с Хью Джекманом («Пэн: Путешествие в Неландию»), противостояние супергеройской команде головорезов («Отряд самоубийц») и роль в мелодраме «Бумажные города». Кара не зря старалась — ее заметил Люк Бессон и пригласил спасти вселенную в феноменально дорогом (бюджет — 197 млн евро) сай-фай-блокбастере «Валериан и город тысячи планет». В ближайших планах Кары — побег с подиумов на съемки сразу трех картин. А еще — «Оскар», «Грэмми» и Нобелевская премия.

- Что у вас общего с Лорелин из фильма «Валериан и город тысячи планет»?

- В каждого своего героя я привношу частицу себя. Лорелин — безнадежный романтик. Она очень старомодна в этом плане: даже верит в любовь. (Смеется.) И мне кажется, это наше общее с ней качество. Правда, она куда более серьезна.

- Как вы познакомились с Бессоном и попали в проект?

- Я всегда была его фанаткой. Одним из первых фантастических фильмов, который мне запомнился, был «Пятый элемент». Как-то я даже написала целое эссе про Бессона. Поэтому, когда агент предложил мне позавтракать с Люком в Лос-Анджелесе, это было воплощением мечты. Он говорил о «Валериане», а я не могла отвести глаз: он был похож на большого ребенка, взалхлеб рассказывающего о мире своих фантазий. Я сразу влюбилась в его идею, даже не зная подробностей, и поняла, что просто обязана попасть в проект, — это было уже не желание, а необходимость!

- То есть, соглашаясь на роль, вы не знали сюжета фильма?

- Только после кастинга, когда меня утвердили на роль, Люк отправил мне сценарий — с личным телохранителем, так как на тот момент сюжет хранился в секретности. Я должна была прочитать весь текст в 300 страниц в присутствии охранника, что и сделала буквально на одном дыхании — он оказался дико захватывающим!

- По каким критериям вы выбираете проекты для участия?

- Не могу назвать конкретных принципов, но мне хотелось бы сниматься в совершенно разных фильмах. Было бы здорово сыграть в комедиях, в ужастиках, в мюзиклах... Я киноман. Поэтому рассматриваю все варианты, которые предлагают продюсеры. И мне нравится, что я всегда играю независимых героинь, которые любому могут надрать задницу! (Смеется.)

- Актерская профессия оправдала ваши ожидания?

- На все сто процентов! Это счастье — иметь возможность работать с людьми, которые тебя вдохновляют. Я многому научилась у коллег по съемочной площадке, не говоря о том, что с каждой ролью я лучше понимаю себя.

- Расскажите о своей книге «Свет мой, зеркальце». Она основана на личном опыте?

- Конечно! Когда я была ребенком, я постоянно вела дневник. Для меня всегда было важно записывать то, что я чувствую. Со временем у меня накопилось множество

идей для собственной книги, которую я мечтала опубликовать, и наконец мое заветное желание исполнилось.

- Писательство помогает выводу творческой энергии?

- Да. Чаще всего я пишу, когда понимаю, что нахожусь в дисбалансе с собой. Или когда в жизни наступает трудный период. Это мне помогает найти гармонию. Но когда я слишком сильно давлю на себя — «Пиши, пиши, пиши», — ничего не получается. То же — со стихами и песнями. Кстати, я часто пишу в самолетах — здесь я отключаюсь от мира.

- Как вы себя ощущаете в роли мировой знаменитости? К вам приковано столько внимания...

- Я живу в своем сбывшемся сне. В детстве я ощущала себя очень одинокой, а подростком думала, что никогда никем не стану. Я преодолела свое одиночество, но память о прошлом осталась и делает меня тем, кто я есть. Конечно, порой трудно поверить, что все это происходит со мной, но я не ощущаю дискомфорта.

О КАРЕ

Кара родилась в светской семье Делевинь. Ее дедушка — сэр Джослин Стивенс, экс-глава государственной комиссии English Heritage. Мама Пандора — глава одного из отделов универмага Selfridges. Папа Чарльз занимался проектированием жилья. Крестные знаменитой модели также небезызвестные люди — актриса Джоан Коллинз и писатель Николас Колеридж. Кроме Кары в семье Делевинь есть еще две дочери — Хлоя и Поппи. Последняя, кстати, также известна в мире моды, долгое время она была лицом рекламных кампаний Louis Vuitton. Девушек всегда связывали теплые отношения, а семья считалась образцовой.

Делевинь — родственники королевской семьи. Кара училась в престижном частном учебном заведении Bedales. Однако, даже имея очевидный семейный достаток, уже в юности стремилась к финансовой независимости. Мотивировала это желанием доказать близким, что способна сама добиться успеха.

Несмотря на то, что Кара все детство провела в престижном районе Лондона Белгравия, вращалась в высших слоях общества, получила блестящее образование и имеет родственные связи с принцессой Уэльской, она сохранила веселый нрав. Младшая Делевинь не стесняется кривляться перед камерами, появляться без макияжа и экспериментировать с образами.

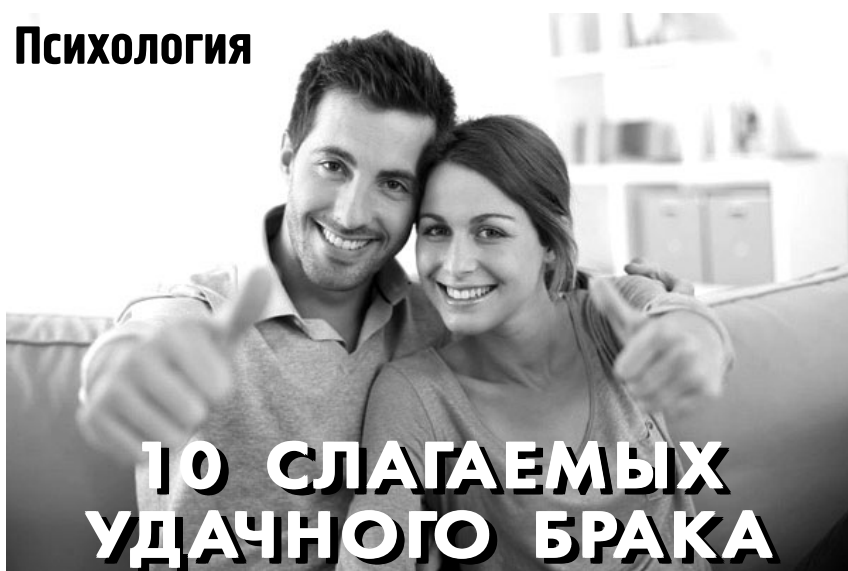
В 17 лет Кара Делевинь впервые ступила на подиум. Ее работоспо-

собность поражает и может служить примером для многих моделей. Особенно успешными и насыщенными стали для Кары 2012-2013 годы. Лишь за пару сезонов девушка успела принять участие в показах Oscar de la Renta, Shiatzy Chen, Dolce & Gabbana, Jason Wu, Burberry, Stella McCartney, Fendi и Chanel. 39 показов сезона Весна-Лето 2013 — такой рекорд установила Кара Делевинь! За такой «трудоголизм» девушка была удостоена почетного звания «Модель года» в рамках престижного конкурса British Fashion Awards.

Разносторонняя девушка не ограничивает свой талант лишь подиумом и студиями. В 2012 году Кара Делевинь снялась в экранизации романа Льва Толстого «Анна Каренина». В британско-французской версии режиссера Джо Райта, Кара сыграла небольшую роль княгини Сорокиной. На съемочной площадке Делевинь познакомилась с известными звездами Кирой Найтли, Джудом Лоу, Эмили Уотсон и другими.

Помимо модельного бизнеса, еще одним своим увлечением Делевинь считает музыку. У нее даже есть домашняя коллекция из 10 эксклюзивных гитар. Время от времени девушка радуется близким игрой на гитаре и барабанах. Останавливаться на одной лишь модельной карьере Делевинь явно не собирается. В 2013 году она спела дуэтом со своим другом, певцом Уиллом Хердом. В 2017 году девушка записала сольную композицию «I Feel Everything», которая вошла в саундтрек к фильму «Валериан и город тысячи планет».





Ваш союз вписывается в формулу?

Единого определения абсолютного супружеского благополучия, конечно, не существует. И все же есть универсальные критерии семейного счастья.

1. ВЫ НРАВИТЕСЬ ДРУГ ДРУГУ

По опросам социологов, в счастливых союзах супруги находятся в дружеских отношениях и испытывают друг к другу глубокую симпатию, которая либо возникла с первого взгляда и подсознательно, либо вызрела в процессе ухаживаний или даже по ходу совместного проживания. Все остальные факторы (социальный статус, материальное положение, детский вопрос, религиозная тема) вторичны. А как же любовь?! Заложница гормональной природы человека, она подвержена неизбежному спаду, а вот приязнь и дружба способны крепнуть с годами.

2. ВЫ ВЕРИТЕ:

СЧАСТЬЕ В БРАКЕ ВОЗМОЖНО

Да, институт семьи имеет в своей основе какие-то конструктивные дефекты, раз с брачного конвейера сходит такое количество «бракованных» семей, но сами вы искренне убеждены, что, если постараться, можно выпустить и «качественную продукцию». Ваше старание дорогого стоит.

3. ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ ДРУГ ДРУГУ

Если доверие выдается очень большим авансом, очень хочется его оправдать. Это вообще особая категория семейного счастья, когда человек решительно во всем может положиться на партнера. Попросить искупать малыша или поручить серьезный разговор с ребенком-подростком; рассказать что-то неприглядное из своего прошлого, не опасаясь осуждения и распространения информации; доверить покупки в магазине на свое усмотрение при дефиците средств. Доверие - широкое понятие. И чем увереннее вы в партнере, а он в вас, тем крепче союз.

4. ВЫ ОТДЕЛИЛИСЬ ОТ СЕМЬИ РОДИТЕЛЕЙ

Править своим семейным кораблем

можно, лишь оторвавшись от пап-мам и с ощущением внутренней свободы. Но это не значит, что родителей вы «бросили за борт». Нам нужны и близкое общение, и любовь родных, но на новом, более зрелом уровне, без обид, зависти, чувства вины, конкуренции с родительскими семьями. Согласно исследованиям психолога Джудит Валлерстайн только 5 человек из 100 опрошенных намеревались строить отношения с партнером по модели своих родителей. Понятно, что при создании собственной семьи хочется избежать их ошибок. И дистанцирование от первичной семьи очень в этом помогает.

5. ВЫ УМЕЕТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Супруги имеют право и сердиться, и раздражаться, и гневаться. Но у вас есть свод сдерживающих законов, обязательных к исполнению обоими. Допустим, покричать можно, однако использовать бранную лексику нельзя. Значит, несогласие по каким-то вопросам с партнером не разрушит семью, потому что работает установленная внутри каждого из вас «система безопасности».

6. ВЫ РАЗДУВАЕТЕ ЖАР ЛЮБВИ

Ничто так не подогревает отношения в паре, как небольшие, но постоянные знаки внимания. Будничность - коварная штука, способная убить ощущение счастья или, как минимум, снизить его остроту. Супружество начинает казаться чем-то пресным, несущественным. Compliments, подарочки, ставшие ритуалом, помогают сконцентрироваться на сиюминутных счастливых моментах семейной жизни.

7. СОВПАДАЕТЕ ВО ВЗГЛЯДАХ НА ЖИЗНЬ

Чаще всего можно говорить о совпадении жизненных планов или психологических сценариев, которые «запи-

саны» в голове у каждого из нас на бессознательном уровне. Ваши сценарии удивительно схожи, а планы на будущее общие. У вас одна цель. Она может выбираться совместно или идеи одного партнера полностью укладываются в картину жизненных представлений другого. Важно, что глобальных разночтений нет. Вы идете одной дорогой, в один пункт назначения, нога в ногу, и, следовательно, есть чувство «мы», а это признак счастливой пары.

8. ВЫ ГОРДИТЕСЬ ДРУГ ДРУГОМ

А значит, цените и партнера, и свой выбор. В несчастливых браках присутствует только кичливость: «Да вы знаете, кто мой муж?!», «Жена младше меня на 25 лет!». У вас все по-другому, хотя муж не олигарх и вы не молоденькая супермодель. Зато один из вас умеет с минимальными затратами создать уют в доме, а второй на счет «раз» может все починить - это тоже поводы для гордости за свою половину. Восхищаться нужно и усилиями, которые партнер прикладывает, добиваясь цели. Гордиться мужем, который, хоть и с двадцатой попытки, но все-таки научился ловить сковородкой перевернутый в воздухе блин, просто необходимо!

9. ВЫ ГОТОВЫ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

А еще договариваться, переубеждать, уступать, искать компромиссы, преодолевать кризисы. Ваша пара выстоит именно потому, что была морально готова столкнуться с ними. Даже собственный ребенок, зачатый как будто в любви, может стать «разрушителем» союза, потому что от него много хлопот, а это само по себе осложняет отношения его родителей. Вам это не грозит. Там, где другие видят начало конца, вы усматриваете лишь временные и преодолимые трудности.

10. ВАШИ ВКЛАДЫ В СУПРУЖЕСКОЕ СЧАСТЬЕ РАВНОЦЕННЫ

Если человек ждет, что будет у него когда-нибудь брачный партнер, который сделает его счастливым, то перспективы на благополучное супружество весьма сомнительны. Большая проблема - найти такого спасителя-избавителя-альтруиста. Но и он со временем устанет или просто не сможет без отдачи трудиться над счастьем партнера и запросит помощи, любви, внимания, понимания... Невозможно создать счастливый брак, когда один партнер наполняет его смыслом, а второй живет бездумно, один вкладывается в отношения, а второй даже не способен оценить этих усилий. У вас, к счастью, супружеского иждивенчества не наблюдается, вы оба вкладчики.

Психологи и социологи не могут дать однозначного определения, что такое семья. Зато дети отвечают на такой вопрос без запинки:

Счастливая семья – это мама, папа и я, и все любят друг друга.

Отношения с любимым человеком строятся на взаимопонимании и поддержке. И как же больно, когда самый близкий отворачивается или откровенно смеется над тем, что нам дорого...



МУЖ В МЕНЯ НЕ ВЕРИТ...

Замуж я вышла очень рано, сразу после окончания школы. Мне повезло: встретила любовь и мой избранник ответил взаимностью. Наши чувства были такими сильными, что родители не стали препятствовать ранней свадьбе. К тому времени Вадим учился в музыкальном училище, поэтому деньгами нам помогали родные. Муж подавал большие надежды, после училища он легко поступил в консерваторию. И я решила, что кто-то в семье должен зарабатывать, чтобы не сидеть на шее родителей. Поэтому не стала никуда поступать, а нашла работу в обычном ателье. Время шло, мужа пригласили на работу в филармонию. Кроме того, он выступал на концертных площадках города, ездил на гастроли и принимал приглашения подработать на солидных корпоративах. В семье появился достаток, у меня уже не было необходимости работать в ателье, но я всегда любила шить, к тому же, мне хотелось сохранить некоторую независимость, чтобы не превратиться в домохозяйку.

Однажды моя коллега похвасталась, что поступила в технологический институт на заочное отделение. «Не всю ведь жизнь штаны подшивать», - так она сказала и предложила мне последовать ее примеру. А я даже и не думала в то время об учебе, мне и так жилось прекрасно. У меня был муж - блестящий, талантливый музыкант, и мне казалось, что одной звезды в семье достаточно. Я хотела только одного - быть всегда рядом с Вадимом.

Вадим меня любил, я это знала и чувствовала, но со временем мне стало казаться, что в его отношении ко мне проскальзывают снисходительность и пренебрежение. Проявлялось это в мелких замечаниях и незначительных, на первый взгляд, фразах. Сначала это выглядело достаточно безобидно: «мой маленький портняжка», «главный специалист по ширинкам». Я обижалась, но Вадим всегда умел меня успокоить ласковыми поцелуями и объятиями. Потом стало хуже, особенно неприятно было, когда муж говорил такие фразы при посторонних. Стоило нам пойти куда-

нибудь в общественное место или самим принимать у себя гостей, Вадима словно подменяли - он шутил надо мной при людях, сознательно принижая меня и мою профессиональную деятельность. Дело в том, что нас всегда окружали его друзья и коллеги, успешные и талантливые, так называемая богема. А я не вписывалась в их блестящий круг, и Вадим начал меня стесняться. Когда я это поняла, было ужасно больно и обидно, я плакала по ночам и не знала, что делать.

Однажды нас пригласили на банкет по случаю приезда столичной звезды. Публика собралась соответствующая, и я решила сделать прическу в салоне красоты, чтобы не ударить в грязь лицом перед именитыми гостями. Так получилось, что в салоне я провела больше времени, чем планировала, и на банкет немного опоздала. И вот когда я нарядная и причесанная вошла в зал, муж повернулся ко мне и со смехом объявил окружающим: «А вот и моя лягушонка в коробчке пожаловала!» Слезы я удержала, но выдерживать и дальше унижения от мужа уже не могла.

На следующее утро я узнала у коллеги все, что нужно для поступления в институт, и начала собирать документы. Выбрала я факультет

технологии легкой промышленности. Своими планами о получении высшего образования я не стала делиться, впрочем Вадима и не интересовали мои планы. Он продолжал жить богемной жизнью, а я все реже ходила с ним на вечеринки и банкеты, потому, что мне больше не хотелось чувствовать себя человеком третьего сорта. Да и учеба отнимала много сил: пришлось вспомнить школьную программу и заниматься по ночам.

Когда я показала Вадиму новенький диплом, он ухмыльнулся и сказал: «Поздравляю, теперь ты будешь старшим помощником младшей швеи». В этот момент я поняла, что любви больше нет, мы стали чужими друг другу.

Расстались мы спокойно, без скандалов. Конечно, мне было больно, я сожалела об утраченной любви, но со временем боль утихла. Вскоре я устроилась в частное дорогое ателье, и новая работа захватила меня целиком. В коллективе меня уважают и ценят, я чувствую себя востребованной.

Сейчас я вспоминаю ту фразу Вадима про лягушонку и уже не злюсь. Я верю, что мне еще встретится мужчина, который будет во всем меня поддерживать.

Елена М.



Сергей Горобченко: «НЕ ДУМАЛ, ЧТО У МЕНЯ БУДЕТ ТАК МНОГО ДЕТЕЙ»

На российском канале СТС выходит пятый сезон сериала «Молодежка. Взрослая жизнь». Одну из главных ролей в нем сыграл Сергей Горобченко. Мы поговорили с актером о его новой работе, большой семье и общении в Интернете.

- В новом сезоне «Молодежки» вы играете хоккеиста Бориса Никитина. Какой он - ваш герой?

- Хоккеист Высшей лиги, сильный и мудрый человек. У него есть дочь и бывшая жена, отношения с которой складываются очень непросто и витиевато. Подробности раскрывать не буду, но уверяю, скучать не придется. Мне вообще очень нравится этот проект за отличный актерский состав и реально интересную сюжетную линию.

- Вы уже играли хоккеиста в фильме Андрея Прошкина «Миннесота». С каким настроением снова взяли за клюшку?

- С отличным! Очень рад, что вернулся на лед и опять живу в спортив-

ном режиме. У нас много сложных динамичных сцен, поэтому, для поддержания формы, четыре-пять раз в неделю хожу в спортзал. Что касается хоккея, никогда серьезно им не занимался, но он всегда был в моей жизни. С детства с дедом Петром постоянно смотрели матчи нашей сборной. Дед был военным, кадровым офицером, прошел все войны, выпавшие на его время. Так вот, он очень любил и уважал этот мужской вид спорта.

- В детстве шайбу гоняли во дворе?

- Конечно! Сначала просто в ватенках бегали с друзьями. Когда появились коньки, переместились на стадион. Сейчас мой младший сын Иван начинает тренировки в хоккейной школе.

- Вы азартный болельщик?

- Не болею за конкретную команду, но просто обожаю смотреть матчи вживую!

- Каким должен быть проект, чтобы вы согласились в нем участвовать?

- Я люблю работать с людьми, одержимыми делом. Кроме того, в любых отношениях, в том числе и рабочих, для меня важны искренность и верность. Если сценарист или режиссер наделены этими качествами, точно найдем общий язык.

- Сюжет не важен?

- Конечно, важен. Отдачу и у актеров, и у зрителей вызывают честные, истории, рассказанные простым и понятным языком.

- Как в «Бумере»?

- Хороший пример. После выхода фильма прошло уже 15 лет. Целое поколение выросло, а фильм помнят, пересматривают, цитируют. Еще для меня очень важен нравственный момент. Я не сторонник ненормативной лексики (как формы общения в жизни), постоянного употребления алкоголя и прочих подобных вещей. «Выразиться», конечно, могу, но это скорее исключение из правил. Считаю, что без этого можно обойтись.

- Что же, на ваш взгляд, отличает хороший фильм от посредственного?

- Недавно мне понравился фильм «Купи меня» Вадима Перельмана. Ценно, когда режиссер затрагивает современные, действительно наболевшие темы. Яркий пример хорошего кино - все, что делает Сергей Сельянов. Очень люблю спродюсированные им полнометражные мультфильмы «Три богатыря», «Сказ о Петре и Февронии» и другие. В них рассказывается о русских традициях, о православии - это дорогого стоит, особенно сегодня. Большое ему спасибо за то, что поднимает такие темы именно в детских фильмах. Мне нравятся работы продюсера и режиссера Алексея Петрухина, всегда приятно сотрудничать с Арт Пикчерс - они идут в ногу со временем. У западной киноиндустрии, конечно, есть чему поучиться, но подгонять наши картины под их стандарты неправильно. Нужно делать свое. Важно, чтобы дети воспитывались на фильмах, в которых есть любовь к нашей стране.

- Кстати, о детях. У вас их шестеро! Каково быть главой большого семейства?

- Очень круто! Хотя я никогда не думал, что у меня будет так много детей. Большая семья - счастье! Я живу в окружении людей, которые меня очень любят. Верят мне. Мы заботимся друг о друге. Семейная

жизнь организует и помогает становиться лучше. У меня может быть беспорядок в личных вещах, но в отношениях я очень стараюсь быть ответственным. Важно, чтобы люди, которых я люблю, чувствовали себя комфортно рядом со мной. Стремлюсь понять индивидуальность каждого ребенка.

- Получается?

- Делаю все возможное. У каждого моего ребенка свои таланты, свои особенности характера, желания и нужды. Нужно успеть уделить внимание всем - это очень важно.

- А какие отношения у вашего старшего сына Глеба со сводными братьями и сестрами?

- Очень хорошие. Дети любят друг друга, никаких барьеров в общении между ними нет. Их разделяет только расстояние: Глеб последние шесть лет жил в Милане со своей мамой. В этом году он закончил там среднюю школу. Знает три языка. Занимался в киноклассе, снял три короткометражки. Собирается продолжить обучение по специальности режиссер в университете. Я его выбор однозначно поддерживаю.

- Классный папа! А удаётся ли хоть иногда побыть вдвоем с женой?

- Да, мы периодически уезжаем отдыхать вдвоем с Полиной. Нам это нужно и нравится. Правда, через несколько дней начинаем скучать по детям. Они наша сила и радость. Вообще, где бы я ни был, день всегда начинается с общения с женой и детьми. И им заканчивается.

- Кажется, вы идеальны.

- Просто нормальный. Очень дорожу своей семьей. Женщиной, которую люблю. Она - единственная. Главное, сохранить любовь. Это возможно, только если в отношениях есть верность и искренность.

- Вы ведете семейный канал на YouTube, в Instagram-аккаунте у вас множество фолловеров. Не раздражает интерес посторонних людей к вашей жизни?

- Социальными сетями серьезно занялся только год назад. До этого не видел смысла в постоянном общении с посторонними людьми. Но сейчас так живет весь мир, и для себя я тоже нашел полезные моменты. Дети свободно чувствуют себя в Интернете и проводят там много времени. Мы им не запрещаем, но направляем, объясняем, что хорошо, что плохо. А семейный канал - отличная возможность быть рядом и в сети. Это



С женой Полиной

здорово сближает, дети стали еще больше доверять нам.

- Вы открыты с подписчиками?

- Конечно. И доброжелателен.

- А если сталкиваетесь с негативом?

- В бан. Без разговоров и сожаления.



Команда сериала «Молодежка. Взрослая жизнь»

ОБЪЯВЛЕНЫ ЛАУРЕАТЫ ПРЕМИИ «ЭММИ»

Сериалу «Рассказ служанки» присуждена премия «Эмми» в главной номинации. При этом, исполнительница главной роли Элизабет Мосс получила приз в номинации «Лучшая актриса драматического сериала».

Лучшим комедийным сериалом признан «Вице-президент», а сыгравшая в нем Джулия Луис-Дрейфус в шестой раз подряд получила премию в номинации «лучшая актриса» в этом жанре.

Приз в номинации «лучший актер в драматическом сериале» получил Стерлинг Браун за работу в сериале «Это мы», а лучшим комедийным актером стал Дональд Гловер, сыгравший в сериале «Ат-



ланта». Лучшим мини-сериалом признана работа «Большая маленькая ложь», а сыгравшая в этом сериале Николь Кидман получила приз в категории «Лучшая актриса в мини-

сериале». Лучшим актером, сыгравшим в этом жанре, признан Риз Ахмед за работу в мини-сериале «Однажды ночью».

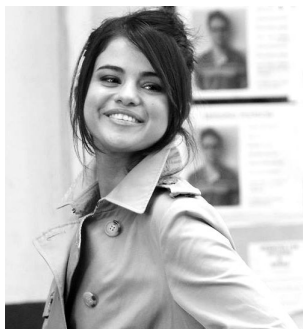
Премии в номинации «Лучший актер второго

плана в комедийном сериале» удостоен Алек Болдуин за пародию на президента США Дональда Трампа в шоу «Субботним вечером в прямом эфире». За пародирование в этом же шоу соперницы Трампа на выборах Хиллари Клинтон приз достался Кейт Маккиннон.

Номинанты на премию «Эмми» были объявлены в июле. 69-я церемония вручения награды состоялась 17 сентября в Лос-Анджелесе.

Премия «Эмми» за выдающиеся достижения в шоу и сериалах является главной наградой в США в области телевидения, каждый год ее вручает Американская телевизионная академия.

СЕЛЕНА ГОМЕС ПЕРЕНЕСЛА СЕРЬЕЗНУЮ ОПЕРАЦИЮ



На днях 25-летняя Селена Гомес призналась: недавно ей пришлось пережить очень непростой период, когда она восстанавливалась после серьезной операции. Дело в том, что, как поведала певица, ей пришлось перенести пересадку почки.

«Мне сказали, что мне необходима эта пересадка — из-за моей болезни, Люпуса. Иначе, как объяснили врачи, мне не удастся поправить состояние моего здоровья!» — рассказала Селена. Хорошо еще, ей не пришлось месяцами ждать своей очереди на получение трансплантата, поскольку свою почку ей согласилась отдать ее приятельница. «Я не могу найти слова, которые бы выразили сте-

пень моей признательности моей чудесной, потрясающей подруге Франсии Райза. Она преподнесла мне бесценный подарок и, в то же время, жертву — свою почку. Как же мне повезло, что у меня есть такая подруга. Я так люблю тебя, сестричка...» — сообщила Гомес.

Так что, те фанаты певицы, которые недоумевали последнее время, куда вдруг пропала их любимица, получили ответ на свой вопрос: она приходила в себя после операции. Напомним: о том, что врачи несколько лет назад обнаружили у нее Люпус — тяжелое аутоиммунное заболевание, певица рассказала еще прошлым летом. Из-за этого она даже была вынуждена прервать на время свои выступления и лечь в клинику — на целых три месяца. Первое время после проведенного курса лечения Селене казалось, что все ее проблемы со здоровьем остались в прошлом. Но оказалось, что ее оптимизм был преждевременным. Ей снова стало хуже — поэтому-то Гомес и пришлось согласиться на пересадку почки...

ДАНИЛА КОЗЛОВСКИЙ СЫГРАЕТ КНЯЗЯ ОЛЕГА В СЕРИАЛЕ «ВИКИНГИ»



Актер Данила Козловский снимется в шестом сезоне канадо-ирландского сериала «Викинги». Козловский сыграет новгородского князя Вещего Олега. Персонаж станет одной из ключевых фигур нового сезона «Викингов».

Съемки шестой части исторической саги начнутся в Ирландии осенью 2017-го. Сезон будет состоять из 20 эпизодов.

Сериал «Викинги» выходит на телеканале History Channel TV с 2013 года. В нем рассказывается история датского конунга Рагнара Лодброкка и его потомков. В на-

стоящее время сага состоит из четырех сезонов. Премьера пятой части запланирована на 29 ноября.

Козловский сыграл главную роль в российском фильме «Викинг», вышедшем в конце декабря 2016 года. Актер исполнил роль новгородского князя Владимира. Историческая драма рассказывает о периоде древнерусской истории перед принятием христианства. Он также снялся в таких картинах, как «Легенда 17», «Хардкор», «Экипаж», «Матильда» и «Академия вампиров».

Ваш любимый сканворд

Работник в Антарктиде	Кибернетический человек	Физик Петр Леонидович...	Приток реки Урал	...Шевченко, поэт	Подставка для чугуна	Метание дротиков	Продукт для оладьев	Шлея		
					Растворитель красок					
Промедление	Веселый болтун					Бокс-площадка	Русский феодал	Абразивная шкурка		
Любит поворачивать	Жанр в "Мариинке"				Блестящий оратор					
					"...казанская"					
Юрта индейца	Пуховая утка	"Восток — Запад", реж.	Крупные пельмени	Опаленный кончик фитиля	Закваска для теста	Танец выпускников школы	Металл Sn	Шкура теленка		
				И Великий, и Нижний						
Сражался рядом с Маугли			Горгиппия нынче				Фальшивка			
Отстоявшееся молоко	Сочинил "Алые паруса"			Хватайка Дяди Федора						
			Всякое живое существо			Аппарат в киностудии	Школьный стол	Обитель Одиссея		
	График	Курс глаз	Медовый праздник	Работа археологов						
							Рыба на Камчатке	Штат, "экспортер" жуков		
	Груз на шнурке	"Джамиле", композитор								
	"Гляди в...!"						Он течет — лампа горит			
	Вид орхидеи	Роман Тургенева	Неэкологичный туман	Блюдо на столе украинца	Двуглавый сфинкс	Равнина на возвышении	Особый отряд милиции	Медведь с сумкой	"Полундра!"	Кутюрье Кристиан...
						Дает деньги под залог				
	1		Плетение из шнуров					Жители Юго-Восточной Азии		
						Смерч в Америке				
	Машина из Детройта	Медуза... из мифа						Пылинки		



Имя знаменитой актрисы



Жена старше – мужу повезло

С каждым годом число браков, в которых женщина старше мужчины, неизменно растет. И это во всем мире. Какие же есть плюсы в таком семейном союзе?

1. Интим. Да-да, кто бы что ни говорил, но более взрослая партнерша - залог яркой сексуальной жизни мужчины. У нее больше опыта и она более раскрепощена - ее чувственность находится на пике, она не боится экспериментировать и удивлять.

2. «Баба ягодка опять». Еще один миф о возрастных женах о том, что «старо выглядят рядом с молодыми». Ничего подобного! Напротив, жена всегда будет тщательно следить за собой. Ведь она обязана быть в форме. К тому же, она достаточно умна и знает, как выигрышно подать себя.

3. Ведущий или ведомый? Скандалов в семье будет меньше. Почему? Элементарно! Женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, уже сама по себе знает, когда надо «погладить по шерсти», когда - стимулировать на поступок или вовсе промолчать. Умная не будет давить на молодого мужа авторитетом или попрекать своим вкладом в его успешную карьеру. Даже если в таком союзе мужчина играет роль ведомого, а не ведущего, он об этом никогда не узнает.

4. Не соскучишься! Если молодым супругам по окончании конфетно-букетной стадии любви частенько становится скучно друг с другом, то в браке с более старшей

женщиной мужчине всегда будет интересно. Им найдется что обсудить, куда сходить и что посмотреть. Со зрелой женщиной не соскучишься еще и потому, что она все время работает над собой. Проявляться это может в разных увлечениях.

5. Нет повода ревновать. Ревность - еще один «зверь», которого вы не найдете в семье, где жена старше мужа. А ведь это причина многих распавшихся браков. Зрелая женщина не ревнует молодого мужа потому, что самодостаточна и уверена в себе. Он не ревнует жену, поскольку та не дает для этого повода. Супруга не будет, начитавшись глянцевого журнала, брать на вооружение такие горе-советы, как «Пропала острота ощущений с мужем? Заставь его ревновать».

6. Лодка не разобьется о быт. Что раздражает мужчину чаще всего, когда он приходит домой с работы? Отсутствие ужина и беспорядок. Когда женщина старше, она уже не наступает на эти «грабли» и легко справляется с бытовыми проблемами. При этом, она будет стараться не нагружать любимого просьбами помочь по хозяйству и никогда не забудет, что путь к его сердцу лежит, в том числе, и через желудок.

7. Цивилизованный развод. Когда жена старше мужа, с ней проще расстаться по-хорошему. Да-да, она легче вас отпустит, если поймет, что отношения себя исчерпали. Она трезво смотрит на вещи и живет «здесь и сейчас». Поэтому не будет убиваться под девизом «ах, как жаль, что все кончилось...». Скорее скажет. «Как здорово, что все это было!» Пойдет дальше и еще будет счастливой.

С. Кудрявцева, психолог, кандидат психологических наук.

Для вас, мадам

● Страдаете от ревности к мужу? Перестаньте фантазировать - чем больше будете ревновать мужа и думать на тему его возможных измен, тем больше будете от этого страдать. Начните думать о себе. Займитесь спортом или танцами, встречайтесь с подругами. Сделайте свою жизнь насыщенной, чтобы не осталось времени на ревность.

● Поверьте в себя и собственную обворожительность. Не зацикливайтесь на недостатках, а наоборот, думайте о достоинствах. Женщины, искренне любящие себя, с легкостью могут удержать мужчину. Новая прическа, маникюр, макияж не потребуют особых усилий, но прибавят уверенности.

● Живите настоящим - если вам хорошо сейчас, зачем пускать в свою жизнь негатив и дурные мысли? Думая о возможной измене, вы, так или иначе, притягиваете ее в свою жизнь. Упрекая мужа в несуществующей измене, вы каждым скандалом и ссорой подталкиваете его к ней.

ОБСУДИМ?

СЕРГЕЯ ДО СИХ ПОР Я ТАК И НЕ ВСТРЕТИЛА...

Моя бабушка очень любила гадать. Карты разложит – и давай. Когда я интелесовалась, что это она делает, отвечала: «Карты о судьбе спрашиваю». Вот так с детства у меня появилась вера в то, что гадание может предсказать судьбу. Потом бабушка умерла. Но я всю свою жизнь сверяла с тем, что скажут карты. Дело дошло до того, что без гадания уже не могла ничего предпринять. Новая работа? Я скорее карты раскладывать – что скажут? Потом стала к профессиональным гадалкам обращаться. И вот как-то задала главный для себя вопрос: когда замуж выйду? И как мужа будут звать? Гадалка, которую все очень хвалили, выдала: «Не скоро. А мужа будут звать Сергеем». Никакого Сергея в моем окружении не было. А нравился мне Юрий. Да и он был ко мне неравнодушен. Может, и пожениться бы, но... Ведь гадалка сказала, что нужно ждать Сергея. И я ждала. Год, второй, третий, десятый... Ой, сколько мужчин вокруг меня вилось! Двое руку и сердце предлагали. Но одного звали Иваном, другого – Александром. Не то! Судьба словно решила посмеяться: за всю жизнь я так и не встретила Сергея!

Сейчас мне 45 лет. До сих пор не замужем. Правда, за мной очень ухаживает Андрей. Я безумно его люблю, но... Все думаю: выйду замуж за Андрея, а тут появится мой Сергей. Или уже не появится? А как бы вы на моем месте поступили?

Светлана.

Женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, хорошо знает, когда надо «погладить по шерсти», когда – стимулировать на поступок или вовсе промолчать.

Неужели надо было до таких лет дожить, чтобы понять: жизнь прошла без женского счастья



Замуж выходила по любви. С мужем прожили больше 40 лет. Он работал в женском коллективе - в типографии. Слесарь-наладчик, своя каптерка, всегда есть место, где закрыться. Изменял! Но я закрывала глаза. Через три года стали сильно ругаться, он ко всему придирался. Спросите, чего же я терпела? А дети? Как уйдешь, да и куда? К своим родителям совестно, там и так места мало. А у нас два сына. Они любили отца.

Думала - ну, это пока молодой, потом остепенится. Не будет за юбками бегать, перестанет скандалить, упрекать. Да и некогда было закликиваться на переживаниях, надо было работать. Я бухгалтер, работа ответственная. Плохим настроением ошибки в отчетах не объяснишь. Старалась, чтобы дома всегда все было, и обед, и чистота. Так и жили. Радости не было, лишь привычка.

Сейчас нам по 63 года. Нестарые, хотя уже есть внуки. Казалось

бы - забывая обиды, живи спокойно. Но получается наоборот. С годами мне становится все больше и больше. В памяти нет-нет да и всплывают подробности нашей жизни, которые не могу забыть. Как сломал стул об стенку, а я прямо перетряслась. Как приходил с работы чуть выпивший, но благодушный, шутил с детьми. И в постели вечером, я точно знала, отвернется и скажет, что устал, мол, на работе тяжелый день был. А мне потом рассказывали, как именно он устал. Злюсь на себя теперь - зачем прощала? Может, по-другому могла бы жизнь свою устроить. Больше бы радовалась. И мужчину нашла бы - я до пятидесяти очень хорошо выглядела. Неужели надо было до таких лет дожить, чтобы понять: жизнь прошла без женского счастья. Хочу сказать: женщины, если вы в таком же положении, не прощайте. Ищите свое счастье.

Мария.

Вот закрыла одну дверь - значит, другая откроется

Давно дело было. Много Игорь моей крови попил, замуж звал, потом на попятную шел. Измучил, в глазах слезы не высохали. Отрвалась от него с большим трудом, вслед плюнула и, как ведьма, накликала всякого дурного. Потом прощения у Боженьки просила за свои плохие слова.

Много лет не виделись с ним, а мне хотелось встретиться и показать, какое он счастье оттолкнул. Представляла, как иду вся такая красивая, на ветру платье развеивается, обнажая мои длинные ноги. На губах - красная помада, волосы раскиданы по плечам. Может, это я из-за него не распустилась, чтобы, как увидел, обмер. Замужем побывала - не понравилось там. Зато дочка растет любимая.

Пока одна была, изводила себя этими мыслями, Игорь лез в голову. Но в жизни все прозаичнее. Знаете, где его увидела? На кладбище!

Праздник был, люди пришли могилки прибирать. Счастье, что на мне очки темные были и платочек. Не узнал он меня, мимоходом скользнув взглядом. А я глазам не верила. Вроде годы прошли, а помнил он молодым, высоким, с улыбочивыми серыми глазами. Ничего не осталось от того парня. Развалина, сутулый, сильно постаревший. Жену рассмотрела, чуть не рассмеялась. На меня похожа! Только за собой перестала следить.

Помянула родных стопочкой и убралась оттуда. Отпустило меня после этой встречи. Выкинула его из головы напрочь. Спасибо ему лишь за то, что сохранила себя, выгляжу хорошо. Глаза у меня теперь загорелись на других мужчин, буду знакомиться. Вот закрыла одну дверь - значит, другая откроется...

Ирина.

Аллергия на мужа смертельно опасна

Ученые из США доказали, что аллергия на мужа смертельно опасна для женщин. Такой диагноз действительно существует, и не все пары имеют шансы на счастливую жизнь из-за несовместимости на биологическом уровне. Проявляет она себя обширным герпесом, раздражением по всему телу. Даже при легком поцелуе с супругом в организме женщины активизируются тучные клетки, в результате на коже появляются высыпания.

Аллергия на мужа особенно опасна после полового акта с «неподходящим» супругом. Специалисты подчеркивают, что полная несовместимость между супругами встречается крайне редко. Но, если она появляется, нужно немедленно обратиться за помощью к врачам.

Тот самый

Как понять, что мужчина, с которым встречаетесь, - именно тот, кто вам нужен?

- Он гордится вами и постоянно рассказывает всем о ваших успехах.
- Вместе вы уже долго, а он все еще делает приятные сюрпризы.
- Не пытается вас изменить, хотя видит все ваши недостатки.
- Вы можете плакать в его присутствии, не смущаясь. Он поймет, поддержит и даст совет.
- Когда друзья жалуются на проблемы в отношениях, вам особо нечего добавить. А рассказывать о том, что все хорошо, тоже не хочется.
- Он в хороших отношениях с вашей семьей и сделал все, чтобы вы нашли общий язык с его.
- Ваши друзья - его друзья. И ему на них не наплевать.
- Нормально относится к тому, что иногда вы можете вспылить. Понимает, что все мы люди.
- Может неожиданно сделать комплимент. Несмотря на то, что вы без макияжа и одеты в домашнее.
- Когда делаете что-то вместе, не начинаете ругаться. И путешествие вдвоем не превращается в катастрофу еще на этапе сборов.



Поколение Z

Их называют новым молчаливым поколением, или Z. Уже очень скоро они будут определять картину мира, станут активными потребителями и изобретателями. Так какими вырастут наши дети?

В начале 1990-х годов двое американских исследователей Н. Хоув и У. Штраус, изучая конфликт поколений, заметили парадокс: люди примерно одного возраста (например, 20-летние) вели себя в типичных ситуациях аналогично сверстникам, но совсем не так, как когда-то вели себя их родители в свои 20. Ученые вывели теорию: приблизительно каждые два десятилетия поколения сменяют друг друга, и каждое последующее существенно отличается от предыдущего. Лицо каждой генерации определяют события, которые происходят с ним в возрасте 12-14 лет.

ТЕХНОЛОГИИ

Поколение Z с полным правом можно назвать технологическим, или цифровым. Большинство современных детей и тинейджеров виртуозно пользуется смартфонами, компьютерами, программами и приложениями. При этом они легко, на интуитивном уровне овладевают новыми знаниями и умениями, на освоение которых у их родителей уходит вдвое больше времени, и это приводит взрослых в недоумение. Подростки не только потребители технологий, но и активные их создатели. 66% из них утверждают, что благодаря науке и технологиям нет ничего невозможного.

СЕМЬЯ

Уже сейчас традиционное понятие семьи исчезает. Родители многих детей поколения Z разведены, состоят в браке повторно или воспитывают потомство в одиночку, поэтому у нынешних детей не будет опыта и навыков (да и достаточной мотивации), чтобы создавать в будущем свою семью и рабо-

тать над ее сохранением. Распространенными станут даже не гражданские, а гостевые и серийные браки (когда партнеры заранее знают, что вместе ненадолго, на 1,5-2 года), семьи выходного дня. Другая особенность семейных отношений будущего - беспрецедентный разрыв между поколениями. Конфликт отцов и детей - вещь неизбежная, но это никогда не мешало детям усваивать жизненный опыт отцов. Представители же поколения Z уверены: взгляды родителей безнадежно устарели, ведь они могут даже не знать, кто такие фолловеры и что такое ретвит.

ОБЩЕНИЕ

Представители поколения Z всегда на связи благодаря мобильным технологиям, беспроводному Интернету и компактным гаджетам. Современный подросток круглые сутки онлайн в соцсетях, скайпе: делится мыслями, фото и видео с друзьями и посторонними людьми. По различным опросам, до 90% тинейджеров испытывают сильный дискомфорт, если у них отбирают смартфон или отключается Wi-Fi. Но! Постоянно общаясь, поколение Z остается и чувствует себя одиноким, утрачивая навыки общения лицом к лицу. В технике будущие взрослые разбираются куда лучше, чем в человеческих эмоциях.

САМОРАЗВИТИЕ

Недостаток общения с внешним миром поколение Z компенсирует вниманием к миру внутреннему. Дети и подростки интересуются наукой (недаром столь популярными стали проекты вроде Экспериментаниума) и искусством (они охотно делятся в соцсетях фотоэкспериментами, инсталляциями, репродукциями известных картин).

Представителей поколения Z нельзя назвать лентяями: по результатам опросов, 89% подростков утверждают, что в свободное время скорее займутся полезными или творческими занятиями, чем будут просто валять дурака (вы можете такое сказать о себе?).

ОБРАЗОВАНИЕ

Ценность традиционного образования, дипломов и оценок в глазах поколения Z уменьшается. Все большую роль в успешной карьере играют практические навыки, а не теоретические знания, опыт, а не отметки (кумиры поколения: Стив Джобс, Билл Гейтс классическим образованием когда-то пренебрегли, о чем не пожалели). Кроме того, растущая популярность, высокое качество и доступность онлайн-учебных курсов вынуждают подростков сомневаться, стоит ли тратить время и деньги на обучение даже в престижном вузе. Правда, потребуется время, чтобы рынок труда пришел в согласие с этим трендом, ведь работодатели пока ориентируются на привычные мерила профпригодности.

КАРЬЕРА

Поколение Z растет в условиях, когда набирают обороты краудфандинг, открытые рабочие пространства, программы для группового взаимодействия, онлайн- и инклюзивные классы. Поэтому, по прогнозам ученых, нынешние дети станут хорошими командными игроками. Правда, предсказывают ученые, многим придется нелегко, ведь навыки личного общения постепенно утрачиваются. Современным подросткам не терпится начать зарабатывать, они более амбициозны, чем мы. В представителях нового поколения силен дух

предпринимательства: по разным оценкам, до половины подростков мечтает открыть собственное дело, и многие надеются превратить в будущий бизнес свое нынешнее хобби.

ПОТРЕБЛЕНИЕ

Нынешние дети знают, как нелегко приходилось и приходится их родителям во время различных экономических кризисов. Они пережили, когда папу уволили, и он долго искал работу, а мама была вынуждена найти подработку, чтобы платить по кредитам. Исследователи предсказывают, что представители поколения Z станут очень разумными потребителями: они предпочтут найти дешевле или выгоднее (интернет-шопинг в помощь), сэкономить, вместо потратить (так считают 57% современных подростков), если инвестировать, то с осторожностью.

ЗДОРОВЬЕ

Все больше представителей поколения Z осознают, что при современном сидячем образе жизни требуется много усилий для поддержания хорошего самочувствия и привлекательного внешнего вида (который все чаще возводится в культ). Согласно результатам опросов, среди подростков теряют популярность наркотики, курение, алкоголь и незащищенные сексуальные контакты, при этом все большая часть молодежи начинает придерживаться правильного питания и заниматься спортом.

ИДЕОЛОГИЯ

Кумиры поколения Z - Китнисс Эвердин (из «Голодных игр») и Гарри Поттер: они смогли справиться со злом в непростые времена, благодаря внутреннему стержню и дружеской взаимопомощи. Современные подростки считают себя реалистами: став свидетелями крупных терактов, экономических кризисов, экологических катастроф, они понимают, что окружающий мир далек от идеального или сказочного, более того, нуждается в изменениях. И поколение Z стремится (да-да!) изменить действительность к лучшему. Это не проявления юношеского идеализма, а практические действия: подростки уважают социально активные бренды, интересуются проблемами экологии, активно участвуют в волонтерских проектах. Другая особенность молодежи - толерантность: они не разделяют людей по расовым, социальным, сексуальным признакам, не поддерживают классическое разделение на роли мужчины и женщины (муж работает, жена детей растит). Они строят свой мир...



Есть ли старцы в наши дни?

Знаю, что еще в прошлом веке были прозорливые старцы, к которым можно было прийти за советом, помощью, поддержкой. Куда они все перевелись?

Ольга Никанорова.

Сто лет назад старцев можно было найти во многих монастырях. Там они принимали людей, которые обращались к ним за помощью, утешением, приходили со своими скорбями и радостями. Им действительно была дана особая сила, видение мира и, главное, особая связь с Господом.

Тогда все было иначе: и вера, и ритм жизни, и отношение к религии. Когда начались гонения на Церковь, старчество стало затихать, исчезать. Те старцы, что остались, уже не были так широко знакомы людям и предпочитали жить сами по себе. Их уже было не так просто

найти, они затерялись...

Один из самых известных старцев, который отошел к Господу не так давно, - архимандрит Иоанн Крестьянкин, служивший в Псково-Печерском монастыре.

Если поискать, конечно, старцев можно найти и сейчас, но старчество потихоньку уходит в прошлое.

Когда человек хочет прийти за помощью, он обращается к своему духовнику - священнику, которому доверяет. Тем более, когда деловому нужно найти ответ на какой-то важный вопрос, он всегда может обратиться напрямую к Господу Богу. Тот никогда не оставляет детей своих.

Как можно наказать ребенка?

У нас православная семья. Когда наш малыш шалит или не слушается, мы не знаем, как его наказывать. Допустимы ли физические наказания?

Семья Копыловых.

Одно из важных правил - нельзя наказывать ребенка в пылу страсти или гнева. Если родитель рассержен, ему надо сначала остыть, отойти от своей злости, чтобы не навредить ему ребенку. Только когда разум будет чист и спокоен, с малышом можно поговорить о его проступке, объяснить ему, что он был неправ.

Наказание в православии допустимо, но перед этим обязательно должен быть разговор. Если просто взять ремень, то ребенок может и не понять, за что с ним так жестоко обошлись. А ведь самое главное - чтобы он раскаялся и

больше не совершал подобных проступков. Прежде чем совершить наказание (любое: физическое или связанное с каким-либо запретом), важно донести до ребенка, что родителю оно дается нелегко, ему неприятно наказывать свое чадо.

Что касается физического наказания, то к этому методу прибегали еще наши деды и прадеды. Ничего страшного в нем нет, если оно обоснованно, является крайней мерой наказания, а не используется сразу, и, главное, совершается без жестокости. В противном случае вы рискуете запугать ребенка.

Как я похудела



ХУДЕЕМ НА СПОР!

Метод, который работает

В процессе похудения главное - мотивация. Она особенно велика, когда вам предлагают спор, в котором вы непременно должны победить!

Вот уже 15 лет я веду борьбу с собственным весом. Располнела, как и многие женщины, после родов и декретного отпуска. А возвратившись к привычной жизни, не смогла вернуть прежнюю фигуру.

ДОСТОЙНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Летом я собралась с подругой и детьми на отдых. Муж с иронией спросил: «Сколько килограммов привезешь из отпуска на этот раз?» Эта шутка страшно задела меня, и я неожиданно для себя выпалила: «Спорим, что несколько. Наоборот, похудею!» И мы поспорили - заключили пари и записали его условия на отдельном листке.

Надо сказать, муж всегда был на страже моей красоты и здоровья и поддерживал все мои инициативы по сбросу веса. В этот раз мы договорились, что если я за 3 недели сброшу 3 килограмма, он выдает мне премию – 200 лари, которые я потрачу на себя. Если на 2 килограмма, то премия составит половину – 100 лари. Если привезу лишних 2 килограмма, то буду должна ему 100 лари, а если 3 и более килограммов, то 200 лари!

Зная характер супруга, я понимала, что спор серьезный и поблажек не будет. Я взвесилась, записала в блокнот стартовую цифру и для верности обмерила себя сантиметровой лентой. Сброшенные

килограммы должны были подтвердить и уменьшенные объемы талии и бедер.

Итак, у меня появился условный соперник, которого надо было обыграть. Теперь мне нужен был союзник, который бы поддерживал силу моего намерения. Им стала моя стройная и равнодушная к еде подруга, с которой я ехала в отпуск.

УДАРЫ СУДЬБЫ

Первым ударом в отпуске для меня стал... солнечный. Два дня я не могла ничего есть, только пила воду. Конечно, ситуация экстраординарная, но она мне помогла начать соблюдать первое правило стройнящих - питьевой режим. Пить нужно было ежедневно не менее 2 литров чистой воды. За 3 недели в отпуске я выпила только 3 чашки чая и 2 кофе. Все остальное время я пила воду, которая всегда была со мной - на пляжном лежаке, на тумбочке у кровати, в сумке, на столике в кафе.

Вторым ударом для меня стал тот факт, что мне не с кем было трапезничать по вечерам. Я мечтала, что, уложив детей, мы с подругой будем ходить в кафе по соседству и красиво, неторопливо ужинать с бокалом вина и переменной экзотических блюд. Как я люблю. Но не тут-то было! Моя стройная спутница в 7-8 вечера съедала персик или яблоко и утверждала, что она

поужинала. Максимум, что подруга могла еще в себя закинуть, это стакан кефира, но уже перед самым сном.

Я была разочарована и даже расстроена. Но пришлось смириться и принять существующее положение дел, потому что болтаться одной по ресторанам на южном курорте у меня не было ни смелости, ни желания.

Еще одним пунктом программы сброса веса стали занятия аквааэробикой в море. Мы не просто лениво плавали в свое удовольствие, а уплывали подальше со специальными аквапалками для гимнастики в воде и делали упражнения. Например, перекачивались туда-сюда, приседали на аквапалках, занимались лыжной ходьбой в воде.

Ну и, наконец, я смогла избавиться от хлебной зависимости. Оказалось, что в магазинах южного курорта нет моего любимого хлеба, а всевозможные лавашы, от которых ломились прилавки, меня не прельщали.

ЧТО МНЕ ПОМОГЛО?

Спор с мужем я выиграла! Весы показали снижение веса на 2,5 килограмма, также я потеряла по 4 сантиметра в области талии, бедер и, к сожалению, груди. Жаль, чуть-чуть не хватило до суперприза, но меня устроил и обычный презент. Главным подарком оказались не деньги в конверте, а вещи, которые висели в шкафу с табличками «Похудей и носи!». Ну и, конечно, гордость: я смогла!

Что же помогло мне победить? На мой взгляд, здесь было несколько факторов.

- 1. Железная мотивация.** Откровенно говоря, у меня не было лишних 200 лари, чтобы отдать их мужу.
- 2. Жесткие сроки.** 3 недели - это совсем не много. Это не 3 месяца до Нового года или 9 до юбилея. Это всего 21 день, поэтому отговорки вроде «начну с понедельника» здесь не работали.
- 3. Желание победить** - азарт, который помогал удержаться от соблазна.
- 4. Поддержка подруги**, которая не соблазняла на нарушения, а, наоборот, предлагала режим ограничений и сама его придерживалась.
- 5. Соблюдение основных принципов здорового образа жизни.** Еда небольшими порциями каждые 3 часа, ежедневная кардионагрузка, легкий перекус вместо плотного ужина, питьевой режим – 2 литра чистой воды в день, отказ от хлеба.

Инна Карпова.

Любовь умеет разговаривать на разных языках: на языке слов, поступков, подарков, прикосновений, времени. Важно понять, как выражает чувства ваш партнер, и настроиться с ним на одну волну.

Света и Кирилл развелись шумно, со скандалами. Во время одной из ссор Света бросила в сердцах: «Да я вообще не знаю, любил ли ты меня! За пять лет ты мне об этом от силы раза три сказал!» Кирилл потерял дар речи - как это не любил? А кто зимой в лютой мороз вставал на полчаса пораньше, прогревал и чистил от снега машину жены, чтобы ей не пришлось мерзнуть на улице? Кто пылесосил и мыл посуду, потому что Света терпеть не могла эти домашние обязанности? А Свете, оказывается, не хватало слов. Просто они говорили на разных языках любви и не смогли это вовремя понять.

«СКАЖИ, КАК ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ»

Ваш партнер постоянно повторяет, как сильно он вас любит. Он делает вам комплименты, звонит несколько раз в день и пишет эсэмэски. Он не жалеет слов поддержки и одобрения и всегда готов вас выслушать, обсудить ваши проблемы. Слова для него действительно важны, поэтом, даже если вы «старый солдат и не знаете слов любви», придется переучиваться. Проще всего «зеркалить» действия любимого: чаще говорите: «Я люблю тебя», хвалите его за любую мелочь, обсуждайте совместные планы, проговаривайте проблемы. Ваш партнер отлично понимает силу слов, поэтом будьте осторожнее, когда ссоритесь. В пылу перепалки вы сказали что-нибудь обидное, успокоились, помирились и забыли, а он еще долго будет помнить об этом.

ПОСТУПКИ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Вы знаете, что в любой трудной ситуации можете рассчитывать на своего партнера. Если вы задерживаетесь на работе, то не волнуетесь: муж и детей из сада заберет, и ужином их накормит. Если вы обращаетесь к любимому с просьбой, то он бросает все и спешит вам на помощь. Для него любовь - это поступки. Что требуется от вас? Обязательно покажите, что вы цените его старания. Человеческая природа устроена таким образом, что мы быстро привыкаем к хорошему. Вы еще не забыли Свету? Она очень скоро перестала говорить «Спасибо!» и замечать заботу мужа. И Кирилл совершенно справедливо думал, что его не ценят. Поэтому, не жалейте слов бла-



Как понять друг друга?

годарности. И сами по мере сил старайтесь помогать мужу словом и делом. Ваш супруг должен быть уверен: если начнется война и придется отстреливаться, вы будете стоять за его спиной и подавать патроны.

«Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ВЕСЬ МИР...»

В отличие от большинства мужчин ваш любимый не забывает дни рождения, годовщины и всевозможные памятные даты. Он обязательно вас поздравит и сделает подарок. Причем не какие-нибудь банальные цветы, конфеты и подарочный сертификат в магазин косметики, а подарок «со смыслом». Билеты на концерт вашей любимой певицы, новый роман вашего любимого писателя, ваза для цветов, точь-в-точь такая же, как была у вашей бабушки. Иногда он делает презенты без всякого повода. Для начала не забудьте поблагодарить партнера и показать, как вы наслаждаетесь его подарком. А затем постарайтесь ответить ему тем же. Причем, выбирайте не самые банальные презенты, проявите фантазию и избегайте «святой троицы» подарков для мужчин: «крем для бритья - одеколон - рубашка».

БОЛЬШЕ ТЕПЛА, БОЛЬШЕ НЕЖНОСТИ

Ваш партнер обожает тактильные ощущения, поэтом он любит к вам прикасаться. На улице он возьмет вас за руку, в компании друзей приобнимет за плечи или положит руку вам на талию. Он обязательно целует вас, прежде чем уйти на работу, а в сексе любит долгую прелюдию. Не скупитесь на ласки и прикосновения! Когда вечером вы вместе смотрите кино, сидя дома на диване, придвинь-

тесь поближе, прижмитесь к мужу всем телом и положите голову ему на плечо. Используйте любой повод, чтобы прикоснуться к любимому, поцеловать его, погладить. И беспроигрышный вариант - пройдите специальные курсы и чаще радуйте любимого сеансами расслабляющего массажа.

ВРЕМЯ ВДВОЕМ - БЕСЦЕННО

Для вашего мужчины важно как можно больше времени проводить вдвоем. После работы он сразу спешит домой и не любит, когда вы отправляетесь куда-нибудь без него. Пока вы с подружками зажигаете на девичнике, он позвонит и скажет, что соскучился. Старайтесь планировать как можно больше совместных развлечений, найдите какое-нибудь общее хобби. По вечерам устраивайте киномарафоны, в выходные отправляйтесь на велопрогулку. Не делите друзей на «своих» и «мужниных», перезнакомьте их всех между собой и устраивайте совместные посиделки. Чем больше времени вы будете проводить вместе, тем крепче будут ваши отношения. Однако, во всем должен быть баланс: личное пространство никто не отменял.

СОВЕТ

Определить свой язык любви очень просто. Задайте себе несколько вопросов: о чем вы чаще всего просите супруга? Когда вы чувствуете, что вас любят? Что радует вас? Обсудите это с мужем и попросите его ответить на эти же вопросы. Так вы сможете понять, на каком языке любви разговаривает ваша пара. После этого конфликтов, определенно, станет меньше!



(Продолжение, начало в 29-38)

Мерedit он показался гордым, высокомерным и упорным. Ее никогда не привлекали подобные мужчины, стремившиеся навязать всем и каждому свою волю.

— Взгляните на эти плечи, — продолжала восторгаться Шелли. — На лицо! Вот это, Дуглас, и есть настоящая сексапильность в чистом виде!

Дуглас пригляделся к незнакомцу и, улыбаясь, пожал плечами:

— На меня он не производит столь сильного впечатления. — И, обернувшись к соседу, спросил:

— Ну а ты, Рик? Он тебя возбуждает?

— Не узнаю, пока не увижу его ноги, — пошутил Рик. — Обожаю хорошие ножки, поэтому меня скорее заводит Мерedit!

В этот момент в дверях появился Джонатан, уже немного нетвердо державшийся на ногах, и, обняв незнакомца за плечи, оглядел комнату. Мерedit заметила торжествующую ухмылку, адресованную приятелям, и немедленно поняла, что он уже полупьян, однако была полностью сбита с толку огуслительным хохотом Ли и Шелли.

— О нет, — простонала Ли, в комическом ужасе переводя взгляд с Шелли на Мерedit. — Только не говорите, что этот великодушный образец мужчины и есть тот рабочий, кого нанял Джонатан!

Дуг, в свою очередь, взорвался смехом, заглушив слова Ли, и Мерedit наклонилась ближе к приятельнице:

— Прости... я не расслышала. Быстрым шепотом, торопясь договорить, прежде чем подойдут мужчины. Ли объяснила:

— Это тот плавильщик из Индианы, о котором говорил Джонатан! Отец заставил его нанять парня для работы на буровой вышке в Венесуэле.

Не понимая причин столь внезапно веселиться, Мерedit недоумевающе спросила:

— Но зачем было приводить его сюда?

— Это шутка, Мерedit! Джон сердит на отца, потому что тот вынул его взять на работу этого парня, да еще и ставит в пример сыну! Джон привел этого типа сюда, чтобы насолить отцу, ну знаешь, заставить их встретиться неофициально, в обществе. Но самое смешное в том, что тетя Джонатана сказала, будто его родители в последнюю

РАЙ

минуту решили не ехать на бал, а провести вместо этого уик-энд в загородном доме.

Слишком громкое, хотя и невнятное приветствие Джонатана заставило всех стоявших рядом, в том числе и отца Мерedit, обернуться и с негодованием взглянуть на молодого человека.

— Привет всем! — заорал он, широко разводя руки. — Как поживаете, тетя Гарриет и дядя Рассел? — И, уверившись, что наконец привлек всеобщее внимание, объявил:

— Познакомьтесь с моим приятелем, Мэттом Террелом... то есть Фаррелом! Он осекся, икнул и широко улыбнулся:

— Тетя Гарриет, дядя Рассел, поздоровайтесь с Мэттом! Новейший пример для подражания, по мнению отца! Он считает, что именно таким я должен стать, когда вырасту!

— Рада видеть вас, — вежливо ответила тетя Джонатана и, отводя ледяной взгляд от пьяного племянника, попыталась сделать над собой усилие и проявить нечто вроде гостеприимства к человеку, которого тот привел с собой. — Откуда вы приехали, мистер Фаррел?

— Индиана, — коротко ответил тот. — Индианаполис? — нахмурилась Гарриет. — Боюсь, мы не знакомы с Фаррелами из Индианаполиса.

— Я не из Индианаполиса. И убежден, что вы не знаете мою семью.

— Из какого же вы города? — резко вмешался отец Мерedit, готовый подвергнуть допросу и устроить любого мужчину, который близко подойдет к дочери.

Мэтт Фаррел повернулся, и Мерedit с тайным восторгом увидела, как он не моргнув глазом сдержал уничтожающий взгляд Филиппа:

— Эдмунтон, к югу от Гери. — И чем вы там занимаетесь? — грубо спросил Филипп.

— Работаю на сталелитейном заводе, — хладнокровно бросил Мэтт, ухитряясь при этом выглядеть таким же высокомерно недоступным, как Филипп Бенкрофт.

Ответом на это признание послужило всеобщее молчание. Несколько пожилых пар, стоявших в стороне в ожидании тети и дяди Джонатана, неловко переглянулись и поспешили отойти. Миссис Соммерс, очевидно, решила сделать то же самое и как можно скорее.

— Желаю приятно провести время, мистер Фаррел, — сухо процедила она и вместе с мужем направилась в столовую.

Неожиданно все пришло в движение.

— Ну что ж, — жизнерадостно объявила Ли Эккермен, оглядывая членов компании, всех, за исключением Мэтта Фаррела, стоявшего немного в стороне. — Пойдемте ужинать!

Взяв Джона под руку, она повернулась к двери и намеренно громко заметила:

— Я зарезервировала стол на девять человек! Мерedit быстро подсчи-

тала — вместе с Мэттом их было девять. Парализованная отвращением к Джонатану и его друзьям, она не тронулась с места. Отец увидел, что дочь находится почти рядом с Фаррелом, и, шагнув к Мерedit, больно сжал ее локоть.

— Избавься от него, да побыстрее! — рявкнул Филип достаточно громко, чтобы Мэтт расслышал, и с разгневанным видом почти вылетел из комнаты. Мерedit, проводив его взглядом, посмотрела на Мэтта, но совсем представляя, что будет делать. Мэтт повернулся к высокой стеклянной двери и разглядывал веселящихся людей с отчужденным безразличием человека, знающего, что он нежеланный гость, и намеревался вести себя так, словно предпочитает, чтобы его оставили в покое.

Даже не скажи Мэтт, что работает на заводе, Мерedit с первого взгляда поняла бы, что он здесь чужак. Прежде всего, смокинг слишком тесно облегал широкие плечи, словно был с чужого плеча, скорее всего взят напрокат. Да и сам Фаррел не разговаривал с врожденной уверенностью члена общества, ожидавшего теплого приема везде, куда бы он ни попал. Более того, в манерах чувствовался отчетливый недостаток воспитания — едва заметная резкость и неловкость, интриговавшие и отталкивавшие ее одновременно.

Учитывая все это, было удивительно, что он внезапно напомнил Мерedit ее самое. Но так и было. Девушка глядела на этого такого одинокого человека, делавшего вид, что ему ничем всеобщее пренебрежение, и видела себя — несчастную, всеми брошенную ученицу школы Святого Стефана, проводившую каждую свободную минуту с книгой на коленях, пытавшуюся притвориться, что ей все равно.

— Мистер Фаррел, — бросила она как могла небрежнее, — не хотите выпить что-нибудь?

Удивленный Мэтт повернулся и, немного поколебавшись, кивнул:

— Скотч с водой, пожалуйста. Мерedit поиграла официанту, немедленно оказавшемуся рядом:

— Джимми, принесите мистеру Фаррелу скотч с водой.

Посмотрев на Фаррела, девушка обнаружила, что тот, недоуменно хмурясь, изучает ее: взгляд блуждал по лицу, груди и талии, потом снова поднимался к глазам, словно он подозревал ее в чем-то и хотел понять, почему Мерedit пытается завести с ним знакомство.

— Кто был тот человек, который велел вам избавиться от меня? — резко спросил он.

Ей не хотелось зря волновать его, но пришлось сказать правду:

— Мой отец.

— Примите мое глубочайшее и искреннее сочувствие, — торжественно объявил он, и Мерedit разразилась громким смехом, потому что никто до сих пор не смел критиковать ее отца, даже косвенно, и, кроме того, она нео-

жиданно почувствовала, что Мэтт Фаррел был мятежником, кем она и сама решила отныне стать. Это невольно делало его родственной душой, и она почему-то сравнила Мэтта с храброй дворняжкой, брошенной злобной рукой в стаю надменных чистопородных собак. Девушка решила спасти его.

— Можно пригласить вас на танец?
— улыбнулась она Мэтту как старому другу.

Мэтт с веселым изумлением оглядел ее.

— Что заставляет вас думать, принцесса, будто сталелитейщик из Эдмунтона, штат Индиана, умеет танцевать?

— А вы умеете?
— Думаю, справлюсь.

Это определение оказалось явной недооценкой его возможностей, что и поняла Мередит через несколько минут после того, как они вышли потанцевать на террасу под медленную мелодию, которую играл маленький оркестр. Он действительно танцевал неплохо, хотя несколько скованно и старомодно.

— Ну как я справляюсь?

Находясь в блаженном неведении относительно нелепого смысла его шутилкой оценки, Мередит ответила:

— Пока я могу только сказать, что у вас хорошее чувство ритма и двигаетесь вы легко, а это самое главное. — И, улыбаясь ему, чтобы случайно не обидеть, призналась:

— По правде говоря, вам не хватает практики.

— И часто вы рекомендуете практиковаться?

— Не очень. Одной ночи будет достаточно, чтобы выучить новые па.

— Я не знал, что существуют «новые па».

— Существуют, но сначала вам придется поучиться, как вовремя расслабиться.

— Сначала? — повторил Мэтт. — А я все это время находился под впечатлением, что расслабляться нужно потом.

И только сейчас до Мередит дошло, что он имеет в виду. Окинув его спокойным взглядом, девушка, не повышая голоса, спросила:

— Мы говорим о танцах, мистер Фаррел?

В голосе девушки слышался явный упрек, и Мэтт это понял. Несколько секунд он с неподдельным интересом изучал ее лицо, словно оценивая вновь, и кажется, мнение его о новой знакомой начало резко меняться.

Глаза Мэтта были не светло-голубыми, как думала Мередит, а удивительно металлически-серого цвета, и волосы оказались не черными, а темно-каштановыми.

Запоздало объясняя причину скованности движений, Мэтт сказал:

— Несколько недель назад я порвал связку на правой ноге.

— Прошу прощения, — извинилась Мередит за то, что так неосторожно пригласила его на танец. — Очень больно?

Удивительная белозубая улыбка вновь сверкнула на темном лице:

— Только когда танцую.

Мередит весело рассмеялась и почувствовала, как собственные тревоги начинают таять. Они оставались на тер-

расе достаточно долго, чтобы потанцевать еще, и на этот раз говорили лишь на такие общие темы, как плохая музыка и хорошая погода. Когда они вернулись в салон, Джимми принес виски. И Мередит внезапно пришла в голову коварная идея, вызванная неприязнью к Джонатану и сочувствием к Мэтту.

— Пожалуйста, запишите напитки на счет Джонатана Соммерса, Джимми, — попросила она и, краем глаза глянув на Мэтта, заметила его удивленное лицо.

— Разве вы не член клуба?

— Член, — покаянно улыбнулась Мередит. — Это просто мелкая месть с моей стороны.

— За что?

— За...

Слишком поздно поняв, что все сказанное ею, может смутить его либо будет истолковано как жалость, девушка пожалала плечами:

— Мне не очень нравится Джонатан Соммерс. Мэтт как-то странно посмотрел на нее, поднял стакан и сделал большой глоток:

— Вы, должно быть, голодны. Позволяю вам уйти и присоединиться к друзьям.

Это было жестом вежливости: очевидно, Мэтт давал ей возможность вовремя уйти, но Мередит не имела никакого желания видеть сейчас Джона и его друзей, а кроме того, судя по виду остальных гостей, было ясно, что если она сейчас покинет его, ни один человек в этой комнате не сделает даже попытки заговорить с Фаррелом. Говоря по правде, присутствующие в салоне старались вообще не подходить к ним.

— Собственно говоря, — заверила она, — еда здесь не так уж хороша.

Мэтт обвел глазами собравшихся и решительно поставил стакан, словно показывая, что собирается уйти:

— Да и люди тоже.

— Они держатся в стороне вовсе не из злобы или высокомерия, поверьте, — настаивала девушка.

Безразлично пожав плечами, Мэтт, однако, недоверчиво спросил:

— Почему же, по-вашему, они делают это? Мередит заметила среди гостей несколько пар средних лет, приятелей отца, милых, порядочных людей.

— Ну прежде всего, они смущены поведением Джонатана. И поскольку знают, кто вы и чем занимаетесь, заранее решили, что у вас с ними нет ничего общего.

Он, очевидно, подумал, что Мередит покровительствует ему из жалости, потому что, вежливо улынувшись, сказал:

— Мне пора уходить.

И неожиданно мысль о том, чтобы позволить ему уйти и ничего не сохранить в памяти об этом вечере, кроме унижения и пережитого позора, показала Мередит невыносимо несправедливой и совершенно немислимой.

— Вы не можете так просто уйти, — с решительной улыбкой ответила она. — Пойдемте со мной и захватите с собой вашу виски.

Глаза Мэтта сузились:

— Зачем?

— Потому что, — лукаво объявила Мередит, — стакан в руках очень полезен для того, что мы собираемся сейчас сделать.

— Что именно? — настаивал Мэтт.

— Общаться с гостями, — пояснила Мередит. — Мы собираемся общаться с гостями!

— Ни за что!

Мэтт схватил ее за руку, чтобы удерживать, но было слишком поздно. Мередит твердо вознамерилась намозолить всем и каждому глаза своим партнером, заставить общество принять его и, если возможно, даже полюбить.

— Пожалуйста, ради меня, — тихо попросила она, умоляюще глядя на Мэтта.

Невольная улыбка раздвинула его губы.

— Никогда не видел таких изумительных глаз...

— По правде говоря, я ужасно блузурка, — поддразнила она, неотражено улынувшись в ответ. — И время от времени натыкаюсь на стены. Почему бы вам не взять меня под руку и не проводить в холл, чтобы я не споткнулась?

Мэтт не смог устоять перед этим незлобивым юмором.

— Вы очень упрямы, — покачал он головой, но, хмыкнув, нехотя предложил ей руку, готовый выполнить прихоть неожиданной защитницы.

Они прошли всего несколько шагов и оказались лицом к лицу с пожилой парой.

— Здравствуйтесь, мистер и миссис Фостер, — весело приветствовала их Мередит, видя, что они готовы пройти мимо, не заметив ее.

Они сразу же остановились.

— О, как поживаешь, Мередит? — осведомилась миссис Фостер. Она и муж вопросительно-вежливо улыбнулись Фаррелу.

— Познакомьтесь с другом моего отца, — представил его Мередит, проглотив смех при виде ошеломленного лица Мэтта, — Мэтт Фаррел. Мэтт приехал из Индианы. Он в сталелитейном бизнесе.

— Рад познакомиться, — с искренним радушием ответил мистер Фостер, пожимая руку Мэтта. — Правда, Мередит и ее отец не играют в гольф, но здесь, в «Гленмуре», есть два прекрасных поля. Если собираетесь пробыть достаточно долго, может, сыграем несколько раундов?

— Не уверен, что останусь хотя бы на столько времени, чтобы допить этот стакан, — вздохнул Мэтт, очевидно, ожидая немедленного позорного изгнания, как только отец Мередит обнаружит, что у него появился новый «друг», да еще столь сомнительного происхождения.

Мистер Фостер, не давая себе труда разобраться, в чем дело, только кивнул:

— Бизнес всегда мешает развлечением. Но по крайней мере вы увидите сегодня фейерверк — лучшего во всем городе не бывает.

— Да, сегодняшнее зрелище будет незабываемым, — заверил Мэтт, предостерегающе глядя на стоявшую с невинным лицом Мередит.

Мистер Фостер вернулся к своей любимой теме — гольфу, пока Мередит безуспешно старалась не улыбаться.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ЗНАК ГАРМОНИИ И РАВНОВЕСИЯ

Они пришли в этот мир, чтобы соединять противоположности, примирять враждующих, наполнять жизнь гармонией. Равновесие - вот то, к чему они стремятся и без чего не видят своего счастья. Итак, в конце сентября вновь наступает время воздушной стихии - пора справедливых и дружелюбных Весов.

Отзывчивые и утонченные (24 сентября - 3 октября)

Весы, рожденные в первую декаду знака, любят находиться среди людей. Они вовсе не стремятся быть в центре внимания, однако, вряд ли кто-то может не заметить их - элегантных, утонченных, улыбчивых, искренне заинтересованных в происходящем. Эти Весы как никто другой умеют слушать и выражать сочувствие, а потому недостатка в собеседниках у них никогда не бывает. Легкие в общении, они становятся на редкость серьезными, когда дело касается карьеры и финансовых вопросов. Скупостью такие Весы не грешат, но и денег на ветер никогда не бросают. Духом они, безусловно, сильны. Неудачи только закаляют их, заставляют работать над собой и ставить новые цели.

Весы первой декады равнодушны к красоте во всех ее проявлениях. Наверное, именно поэтому среди них так много художников, дизайнеров одежды и интерьеров, фотографов, антикваров, музыкантов и танцоров. Кроме того, они достигают больших высот, посвящая жизнь литературе, психологии, педагогике, менеджменту. Если что-то и мешает таким Весам проявить способ-

ности, так это недостаточная уверенность в себе. Им просто необходимо научиться быстро принимать важные решения, а также отстаивать свои позиции, пусть даже и в жестком ключе. И еще один совет, касающийся личной жизни: не следует смотреть на вторую половинку сквозь розовые очки. Чем объективнее Весы первой декады и их партнер станут оценивать друг друга, тем более долговременным и гармоничным окажется их союз.

Целеустремленные и оригинальные (4-13 октября)

Появившимся на свет во вторую декаду нравится бурное течение жизни. Застой - вот что пугает их и ввергает в пучину скуки, а порой и отчаяния. Ими руководит стремление к новым ощущениям и знакомствам, они отвергают устоявшиеся формы работы, общения, творчества и не слишком охотно взаимодействуют с консервативно настроенными людьми.

Представители этой декады - большие оригиналы, способные удивить своими идеями и поступками даже самых близких. Про них часто говорят - семь пят-

ниц на неделе. Однако не следует считать этих Весов излишне легкомысленными или беспринципными. Просто они постоянно находятся в поиске того самого места, на котором смогут ощущать себя по-настоящему нужными. Характер у таких Весов довольно твердый - к целям они идут с завидным упорством, в трудных ситуациях не жалуются, а находят разумные решения и делают правильные выводы на будущее.

У Весов второй декады крайне обострено чувство справедливости. Нередко они посвящают себя борьбе за права угнетенных социальных групп, работают в благотворительных организациях, становятся следователями, адвокатами, психологами. Кроме того, они прекрасно пишут, рисуют, играют на музыкальных инструментах и руководят культурными сообществами. А вот в личных отношениях лидерство этим Весам дается с трудом. Они очень хотят быть главными, но, к их большому разочарованию, ничего из этого обычно не выходит. Во избежание конфликтов им нужно научиться прислушиваться к партнеру и спокойно признавать его правоту.

Свободолюбивые и организованные (14-23 октября)

Представители третьей декады Весов - самые организованные. Они не терпят беспорядка ни в мыслях, ни в чувствах, ни в делах. Их жизнь подробно распланирована, по крайней мере, на два-три месяца вперед, и отступления от намеченного плана неизменно вызывают у них досаду.

Ведут себя эти Весы раскованно, охотно вступают в беседу, часто улыбаются. Шутят довольно остро, но стараются при этом никого не обидеть. Вообще, сохранение теплых отношений с окружающими является для них приоритетной задачей. Ведь только в обстановке всеобщей гармонии Весы последней декады могут по-настоящему расслабиться и в полной мере проявить себя.

В рабочем коллективе они обычно играют далеко не последнюю роль. Коллеги находят в них добрых советчиков и верных помощников, а начальство - генераторов оригинальных идей. Такие Весы не любят работать в цейтноте, им трудно быстро принимать решения. А вот если их оставляют в покое, то результаты получают необычайно высокие.

Весам третьей декады показан, в первую очередь, интеллектуальный труд. Из них получаются отличные ученые-исследователи, программисты, философы, психологи, культурологи, искусствоведы, литераторы, экономисты. Часто они находят себя в дизайне, скульптуре, архитектуре, цветоводстве, народных ремеслах. Главный звездный совет для этих Весов - не стоит ставить свою независимость во главу угла. В противном случае, рано или поздно придется столкнуться с печальным одиночеством.

За вами наблюдают...

✦ Нельзя размещать зеркало напротив постели, в таком случае из него за спящим человеком наблюдает пара глаз, которая способна забрать всю положительную энергию, потому что во сне человек особенно беззащитен. Отсюда - бессонница, головные боли и недомогания. Если спящий отражается в зеркале, то вскоре у него возникнут неприятности, а если отражается супружеская пара, то за этим могут последовать разлад и измены. Считается также, что любой отраженный острый угол оказывает негативное воздействие на спящего человека. Для спокойного сна и сохранения в доме мира и добра занавешивайте на ночь находящиеся в спальне зеркала.

✦ Размещать зеркала на кухне перед обеденным столом также не стоит. Наблюдая за вашей трапезой, дух из Зазеркалья может «съесть» ваши здоровье и красоту. В ванной комнате зеркало должно располагаться так, чтобы в нем не отражался моющийся человек, иначе на него будут нападать болезни.

✦ Дверь в каждое жилище - это тоже врата в особый мир, мир отдельной семьи, имеющей свою историю. Не стоит размещать напротив входной двери зеркало: попадающая через нее положительная энергия будет отражаться и уходить восвояси.

✦ Если вы решите повесить зеркало напротив окна, непременно проследите, чтобы уличный пейзаж радовал глаз. Так, к примеру, отражающиеся в зеркале мусорные контейнеры принесут в дом разлад и хаос, а детская площадка или деревья, наоборот, поселят в нем комфорт и благополучие.

✦ В доме не рекомендуется иметь много зеркал, ведь они обладают сильной энергией и в избыточном количестве принесут только негатив: головные боли, раздражительность и апатию.

✦ Желательно, чтобы у любого зеркала имелась оправа. В противном случае, биологическое поле человека может быть со временем разрушено. Форму зеркала нужно выбирать так, чтобы, посмотревшись в него, человек чувствовал себя комфортно.

В тебя смотрюсь, обидеть боюсь

✦ Какая девица не любит крутиться перед зеркалом? Личико разглядит, все наряды перемеряет - и вздохнет: «Что-то я устала!» И неудивительно, ведь зеркало - сильнейший магнит, способный отнимать энергию. Поэтому не стоит подолгу в него смотреться, особенно беременным женщинам и маленьким детям.

✦ Никогда не ругайте себя и не ругайтесь с другими «на глазах» у зеркала. Зеркало имеет память и может начать проецировать ваши слова в действительность, передать в будущее ваше сиюминутное плохое настроение или самочувствие, если вы в этот момент посмотрелись в него. Поэтому, подходя к нему, не хмурьте брови, улыбайтесь.



КТО ПРЯЧЕТСЯ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ?

Испокон веков люди верили, что зеркала - это ворота в параллельные миры, за которыми прячутся духи, как добрые, так и злые. Чтобы ненароком не выпустить злого духа, нужно знать, как и где устанавливать зеркало.

✦ Если вы постоянно смотрите в зеркало, в котором отражается только часть лица, не удивляйтесь, что часто чувствуете себя разбитыми. Считается, что «раздробив» собственное отражение, вы наносите вред здоровью и благополучию.

✦ Самое верное решение - разместить в доме большое зеркало, лучше овальной или круглой формы, поскольку острые углы усиливают негативное влияние. Деревянная оправа укрепит доверительные отношения между домочадцами.

✦ Не вешайте в жилье зеркало, история которого вам неизвестна. Зеркало сохраняет энергетику прежних хозяев, не исключено, что она неблагоприятная и может принести вам вред.

Не поворачивайтесь к нему спиной!

Вот еще несколько примет, связанных с одним из самых таинственных предметов обихода.

✦ Если пришлось по какой-то причине вернуться домой, необходимо посмотреть в зеркало и улыбнуться. Этот маленький ритуал отгонит все плохое - можно смело идти по своим делам.

✦ Когда вы смотрите в зеркало, нельзя, чтобы посторонний выгляды-

вал из-за плеча, норовил тоже посмотреться. Это приведет к «высасыванию» из вас энергии.

✦ Нельзя надолго поворачиваться к зеркалу спиной. Считается, что это приведет к упадку жизненных сил.

✦ Детям до одного года показывать зеркало не рекомендуется - от этого малыши вырастают пугливыми, неуверенными в себе.

✦ Нежелательно преподносить зеркала в подарок, чтобы не расстаться с их хозяином.

✦ Не позволяйте кому бы то ни было смотреться в ваше личное маленькое зеркальце. Оно сохранило вашу энергетику, ее не стоит смешивать с чужой.

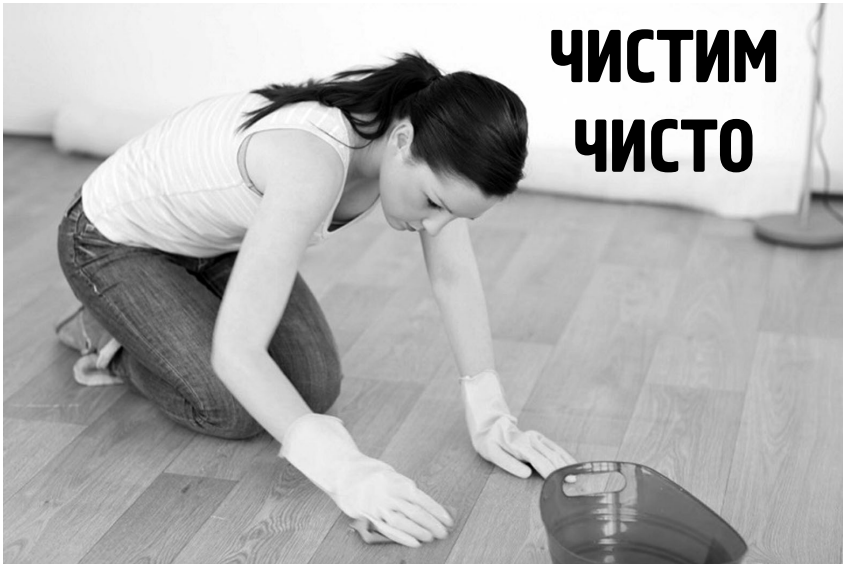
✦ Если вы подозреваете, что против вас кто-то затевает недоброе, подведите этого человека к зеркалу и взгляните на ваше совместное отражение. Если ваши подозрения обоснованы, на лице недруга проступят его истинные чувства.

✦ Нельзя смотреться в одно зеркало одновременно двум подругам - одна у другой уведет любимого.

✦ Обязательно держите зеркало в чистоте - оно не терпит неуважительного к себе отношения. Кроме того, скопившиеся на его поверхности пылинки привлекут в дом ссоры, а светлые мысли и свежие идеи, напротив, не пускают за порог.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЧИСТИМ ЧИСТО

- * Паркетный или ламинатный пол помойте водой с глицерином, и он засияет.
- * Чтобы стеклянная посуда, фужеры, рюмки, салатницы сверкали как новенькие, помойте посуду в теплой воде, добавив в нее немного соли и столового уксуса.
- * Смешайте пополам уксус и жидкость для мытья посуды – и вы отмоете любое пятно в ванной.
- * Пятна от воды и известковый налет легко удаляются при помощи кусочка обычного лимона.
- * Черный чай из трех пакетиков на стакан воды – отличная замена средству для мытья стекол.

На все случаи жизни

Кроссовки красят носки?

Сначала тщательно снаружи вымойте кроссовки едва теплой водой. Затем протрите внутри и снаружи уксусом или спиртом и тщательно просушите. Повторите процедуру не менее четырех раз. Поскольку уксус - хороший закрепитель для неустойчивых красителей, это должно помочь. Другой вариант - побрызгать обувь изнутри защитным спреем от окрашивания носков.

Прогнать мышей из дома поможет мята

Избавиться от мышей в доме не так-то просто. Эти грызуны проникают через маленькие отверстия, портят мебель, продукты, К тому же, они переносят кучу микробов. Чтобы отпугнуть их, нанесите эфирное масло перечной мяты (у грызунов она вызывает уду-



шью) на ватный диск и протрите труднодоступные для вас и укромные для мышей места: задние стенки шкафов и холодильника, плинтуса, углы. Добавьте несколько капель масла в теплую воду, взболтайте и распылите через пульверизатор на стены, потолки, полы и другие поверхности. Мыши уйдут.

Рецепт хорошего пятновыводителя

Это средство выводит большинство свежих пятен. Смешайте 2 части перекиси водорода, 1/2 части пищевой соды и 1 часть густого (гелеобразного) средства для мытья посуды. Перелейте в бутылочку с отверстием в крышечке. Нанесите средство на пятно по контуру, аккуратно перемещайте к центру пятна. Подождите несколько минут, потом прополощите.

Пригодится

- * В термосе появился затхлый запах? Наполните его кипятком с содой и оставьте на ночь. Утром хорошо сполосните водой - и неприятный запах исчезнет.
- * Зеркало в ванной не будет запотевать, если опрыскнуть его аэрозольным антизапотевателем для автомобильных стекол.
- * Чтобы царапины на мебели сделать менее заметными, возьмите маленькую щетку, смочите ее в слабом растворе йода и протрите царапины.
- * Лакированные туфли будут блестеть, если нанести на них касторовое масло, оставить на 15 минут и протереть сухой тряпочкой.
- * Постельное белье не будет рваться, если складывать его каждый раз по-новому. Дело в том, что места постоянных складок со временем протираются.

ИСПОЛЬЗУЕМ НЕНУЖНУЮ КОСМЕТИКУ



Бывает, что дома оказывается ненужная косметика. Несколько хитростей помогут пустить в ход такие средства.

- * Крем для лица, тела, рук и ног смазывайте изделия из кожи, чтобы смягчить их и придать блеск.
- * Шампуни и гели для душа прекрасно справятся со стиркой шерстяных вещей и одежды из деликатных тканей. Даже если закончился срок годности - не беда, свитеру все равно.
- * Гели, шампуни и пенки для умывания используйте для очищения кистей для макияжа и спонжей.
- * Завалился тоник, содержащий спирт? Протирайте им руки, мобильный телефон, клавиатуру компьютера.
- * Лаком для ногтей подкрашивайте царапины на обуви и ободравшиеся каблуки.

ЖАКЕТ С УЗОРОМ В КЛЕТКУ

Температурный баланс и формоустойчивость — вот два козыря пряжи из хлопка и шерсти яка, из которой связан чуть небрежный жакет с клетчатым узором.

РАЗМЕРЫ

38/40 (42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (66% хлопка, 22% полиамида, 12% шерсти яка; 145 м/50 г) — 650 (700) 750 г светло-коричневой; спицы №4; длинные и короткие круговые спицы №4; крючок №3,5.

УЗОРЫ

РЕЗИНКА

Нечетное число петель. После начального ряда начать с 1 изнаночного ряда: кромочная, попеременно 1 изнаночная скрещенная, 1 лицевая, 1 изнаночная скрещенная, кромочная. В лицевых рядах петли провязывать по рисунку, при этом изнаночные скрещенные теперь провязывать лицевыми скрещенными.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

УЗОР В КЛЕТКУ

Число петель кратно 8 + 5 + 2 кромочные.

1–10-й ряды: кромочная, 5 п. платочной вязкой, * 3 п. лицевой гладью, 5 п. платочной вязкой, от * постоянно повторять, кромочная. 11-й и 12-й ряды: вязать лицевой гладью.

Постоянно повторять 1–12-й ряды.

ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

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

ПОПЕРЕЧНАЯ РЕЗИНКА

Попеременно 2 ряда изнаночной гладью и 2 ряда лицевой гладью. В начале и конце каждого ряда провязывать 1 кромочную.

УЗОР ВОРОТНИКА

Число петель кратно 4 + 2 + 2 кромочные.

Лицевые ряды: кромочная, попеременно 2 изнаночные, 2 лицевые, закончить 2 изнаночными, кромочная.

Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 38 р. = 10 x 10 см, связано узором в клетку;

23 п. x 42 р. = 10 x 10 см, связано поперечной резинкой.

ВНИМАНИЕ!

Спинку и полочки до пройм вязать единым полотном, затем детали закончить в зеркальном отображении.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА И ПОЛОЧКИ

В связи с большим числом петель вязать на длинных круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

Набрать на спицы 255 (271) 287 петель и для планки связать 1 см = 3 ряда резинкой.

Продолжить работу узором в клетку.

Внимание!

Средние 111 (119) 127 п. образуют спинку, внешние по 72 (76) 80 п. — полочки.

Через 40,5 см = 154 ряда (39 см = 148 рядов) 37,5 см = 142 ряда от планки разделить работу для пройм следующим образом: для правой полочки провязать 66 (70) 74 п. и оставить, следующие 11 п. закрыть для правой проймы, для спинки провязать 101 (109) 117 п. и оставить, следующие 11 п. закрыть для левой проймы, затем для левой полочки на оставшихся 66 (70) 74 п. продолжить работу согл. узору.

Через 56,5 см = 214 рядов от планки закрыть для горловины по левому краю 1 x 16 п. и для скругления в каждом 2-м ряду закрыть еще 1 x 3 п., 2 x 2 п. и 12 x 1 п.

Одновременно через 60 см = 228 рядов от планки закрыть для плечевого скоса по краю проймы 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 8 x 3 п. (8 x попеременно 1 x 3 п. и 1 x 4 п.) 8 x 4 п. Через 64,5 см = 246 рядов от планки закрыть оставшиеся 4 п. плеча.

Правую полочку вязать в зеркальном отображении, при этом начать с 1 изнаночного ряда. Затем продолжить вязать спинку на средних 101 (109) 117 п. согл. узору, при этом выполнить плечевой скос с обеих сторон, как на полочках.

Одновременно через 62,5 см = 238 рядов от планки закрыть для горловины средние 29 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 3 п. и 1 x 2 п.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 79 петель и для планки связать 1 см = 3 ряда резинкой.

Затем продолжить работу узором в клетку.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каж-



СВОИМИ
руками

дом 22-м ряду от планки 7 x 1 п. (попеременно в каждом 14-м и 16-м ряду 11 x 1 п.) попеременно в каждом 10-м и 12-м ряду 15 x 1 п. согл. узору = 93 (101) 109 п.

Через 47 см = 178 рядов от планки закрыть все петли.

КАРМАН (2 ДЕТАЛИ)

Набрать на спицы 44 петли и связать 1 изнаночный ряд изнаночными. Этот ряд не учитывается в последующих расчетах.

Продолжить работу поперечной резинкой.

Через 15,5 см = 66 рядов от начального ряда закрыть все петли, как лицевые.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Чтобы края не закручивались внутрь, правую полочку, горловину и левую полочку в один прием обвязать соед. ст. и ст. б/н соответственно следующим образом: по краям полочек между кромочной и соседней петлей выполнить соед. ст. так, чтобы кромочные были отвернуты внутрь, рабочая нить идет при этом снизу.

По краю горловины с обеих сторон ниже внешних по 16 закрытых петель полочек выполнить по 8 вытянутых соед. ст., этот край впоследствии остается открытым.

Участок горловины посередине обвязать 128 ст. б/н.

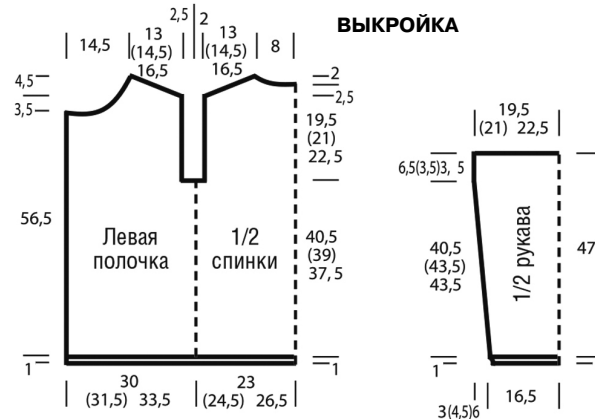
Затем набрать на короткие круговые спицы изнутри 128 петель, при этом вводить спицу вокруг ст. б/н обвязанного крючком края так, чтобы они были отвернуты наружу, и вязать узором воротника.

Через 14 см от начального ряда закрыть все петли по рисунку.

Воротник наполовину отвернуть наружу и выполнить швы коротких сторон. Воротник вывернуть и закрытый край воротника пришить изнутри к началу воротника. Жакет ровно разложить.

Карманы наложить на полочки над планкой на расстоянии 3 раппортов с обеих сторон от бортов полочек. Затем карманы с подвернутыми кромочными пришить на 20 см = 6 раппортов и 15,5 см = 58 рядов узора в клетку, при этом слегка натягивая края карманов.

Выполнить швы рукавов и вшить рукава.





ОСТОРОЖНО: ОКРАШЕНО!

Окрашенные волосы требуют особого ухода. Советы дает врач-трихолог М.Будякова.

✳ **Состригайте посеченные концы.** Ничто так не превращает прическу в неряшливое «гнездо», как посеченные кончики. Окрашенные волосы секутся быстрее натуральных, поэтому за ними надо особенно следить и вовремя стричь. В промежутках между стрижками наносите специальные средства (сыворотка, крем, кондиционер, масло), и кончики волос будут выглядеть здоровыми и ухоженными.

✳ **Мойте голову средствами с пометкой «Для окрашенных волос»:** Специалисты не зря разработали отдельные линейки для окрашенных волос. Причем, есть средства специально для блондинок и для брюнеток. Они поддерживают яркость цвета, убирают нежелательный оттенок (на-

пример, желтизну у блонда) и интенсивно увлажняют.

✳ **Наносите перед шампунем бальзам.** Именно такой порядок смягчает волосы, и их становится легко расчесывать. А еще это защитит от вредного воздействия примесей, которые есть в водопроводной воде.

✳ **Окрашивайте волосы реже.** Лучший вариант - один раз в 6 недель. Отросшие корни можно скрыть с помощью различных техник окрашивания, и корни при этом будут выглядеть естественно и модно. Для такого резуль-

тата мастер оставляет корни неокрашенными или максимально приближенными к натуральному цвету.

✳ **Не расчесывайте мокрые волосы.** Окрашенные волосы такую процедуру не переносят вообще! Дайте им почти полностью высохнуть и только потом расчешите гребнем.

✳ **Вода нужна очищенная.** Окрашенные волосы старайтесь мыть фильтрованной или кипяченой водой. Сами убедитесь, насколько лучше она промывает волосы. Они становятся мягкими, блестящими и дольше остаются чистыми.

✳ **Делайте масляные обертывания.** Используйте любое масло, какое есть под рукой, - оливковое, кокосовое, миндальное, касторовое. Нанесите его на всю длину, оставляя корни чистыми. Укутайте и держите в течение часа. Достаточно одной процедуры в неделю, чтобы вас порадовал блестящий результат.

Чтобы усилить цвет окрашенных волос, смешайте 100 мл коньяка с яичным желтком, нанесите на волосы на 25 минут. Смойте теплой водой.



КУРКУМА ОТ ПРЫЩЕЙ И ВЕСНУШЕК

Маски с этой восточной пряностью помогают решить многие косметические проблемы.

✳ **От угревой сыпи.** Смешайте по 1 чайн. ложке куркумы и касторового масла. Нанесите на распаренную кожу на 30 минут. Смойте теплой водой. Крем после этой маски можно не наносить.

✳ **Против черных точек.** Разотрите в муку 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Залейте теплой водой. Добавьте 1 чайн. ложку куркумы. Нанесите на кожу на 20 минут. Умойтесь и нанесите крем.

✳ **От веснушек и пигментных пятен.** Смешайте по 1 чайн. ложке куркумы, меда и лимонного сока. Наложите смесь на проблемные зоны на 15 минут. Умойтесь и нанесите увлажняющий крем.

✳ **От целлюлита и растяжек.** Смешайте по 1 ст. ложке куркумы, меда и оливкового масла с 1 сырым желтком. Нанесите на проблемные зоны на 15 минут. Смойте теплой водой.

ЗА НЕДЕЛЮ ПОДТЯГИВАЮ КОЖУ И УБИРАЮ ЛИШНИЕ САНТИМЕТРЫ

В первые два дня принимаю ванны с содой. Пачку обыкновенной соды размешиваю в теплой воде, чтобы не было комочков. Вливаю раствор в ванну. Лежу 15 минут. Промокаю тело полотенцем и тепло одеваюсь. Содовые ванны хорошо выводят токсины, снимают отеки, тонизируют кожу. Следующие два дня принимаю ванны с морской солью. На одну ванну нужно не меньше килограмма. Растворяю соль в теплой воде, лежу там 20 минут и снова мягко промокаю кожу. Процедура эта неплохо расслабляет, поэтому после нее лучше отправляться прямо в постель. А еще соль отлично выводит лишнюю воду и помогает бороться с целлюлитом. Последние три дня занимаюсь ароматерапией. В теплую ванну добавляю смесь из стакана теплого молока и нескольких капель аромамасел. Рецептов много, но лично мне подошли вот эти три. Первый: берем по 2 капли масел можжевельника, черного перца и грейпфрута. Второй: по 2 капли масел герани и грейпфрута и 1 капля корицы. И третий: по 3 капли масел можжевельника и кипариса. Во всех случаях сначала смешиваю масла с молоком, и только потом выливаю в ванну. Лежу в ней не больше 20 минут. Душ потом не принимаю. Просто промокаю кожу полотенцем и отправляюсь в постель. За неделю ежедневных ванн я успеваю привести кожу в тонус, немного похудеть и сделать целлюлит менее заметным. И это без диет и тренировок.

О. Кравченко.

ДЛЯ ВАС, МУСЬО

Набедренный пояс с подтяжками, похожий на женский пояс для чулок, скоро войдет в повседневный стиль занятых мужчин. Этот аксессуар справляется с важной задачей - держит рубашку всегда заправленной в брюки. Для многих мужчин это проблема, поскольку рубашка всегда норовит вылезти из брюк.

*** По мнению археологов, Клеопатра была первой, кто собрал рецепты по уходу за волосами и кожей в отдельную книгу.**

*** Мужские параметры идеального тела - 98-76-56. А окружность напряженного бицепса, как и шеи, должна быть 40 сантиметров.**

*** Для предупреждения морщин смешайте натертый кабачок, мед и сметану (2:1:1). Нанесите на лицо. Смойте чрез 15 минут теплой водой.**

*** При расширенных порах измельчите в мясорубке укроп и листья мать-и-мачехи (1:1). Нанесите на лицо на 10 минут. Смойте прохладной водой.**



ДЛЯ ЛЕГКОЙ ПОХОДКИ НА КАБЛУКАХ

Красиво ходить на высоких каблуках умеет не каждая женщина, но этому можно научиться.

1 Никогда не спешите. Чтобы выглядеть изящнее, делайте маленькие медленные шаги и не сгибайте колени сильнее, чем обычно. Если пытаться шагать широко (как в удобной обуви), походка будет выглядеть неестественно.

2 Спятки на носок. Походка будет выглядеть естественно, если наступать не всей стопой. Сначала на каблук, а потом плавно ставьте на носок. Как только свод стопы примет ваш вес, перенесите его вперед, как будто собираетесь ходить на цыпочках. А затем оттолкнитесь, чтобы сделать новый шаг.

3 Держите спину ровно. Нельзя предвставить красивую женщину без красивой осанки. Для этого расправьте плечи, подбородок держите параллельно полу. Тогда мышцы пресса напрягутся, живот втянется, и вы будете выглядеть стройнее и легче.

4 Шагайте по прямой. Чтобы добиться походки модели, представьте, что впереди нарисована прямая линия, и идите по ней. Ногю ставьте прямо перед другой ногой, носки тоже смотрят прямо. Так бедра будут немного покачиваться. Придется потренироваться, но оно того стоит.

5 Не злоупотребляйте шпильками. Чередуйте разную высоту каблука, но предпочтение отдавайте удобной обуви. Если постоянно ходить на шпильке, можно навредить здоровью.

6 Выбирайте правильную обувь. Если вы всю жизнь ходили в кедах, не нужно бросаться в омут с головой и сразу же покупать 10-сантиметровые шпильки. Начните с устойчивого невысокого каблука (5-7 см). Обратите внимание на обувь на танкетке с ремешком вокруг лодыжки. Они удобнее, так как в них стопа меньше скользит и равновесие сохранить легче. Пользуйтесь удобными стельками и подкладками. Если после примерки поняли, что где-то скользит, а стелька могла быть и поудобнее, купите нужные аксессуары. Так дольше сохраните и обувь, и ножки.

7 Научитесь стоять на каблуках. Важно не только уметь ходить, но и красиво стоять на каблуках. Для этого каблук одной ноги под углом приставьте к середине стопы другой ноги. Затем перенесите вес на носок ноги, к которой приставлен каблук другой ноги. А как только нога устанет, перенесите вес на другую ногу.

8 Готовьтесь к выходу дома. Если впереди знаменательное событие (например, свадьба), некоторые вещи сделайте заранее, чтобы выглядеть идеально. Чтобы вечер на каблуках не был для вас испытанием, на подошве появились мелкие царапины и она стала менее скользкой, разносите обувь. Неразношенная обувь и весь вечер на ногах - это кошмар. Для размягчения новой обуви наденьте ее на шерстяные носки и походите так 10 минут.



КУРОЧКА С ОВОЩАМИ

Белки лучше всего сочетаются с овощами. Поэтому эти блюда хороши для полезного обеда или ужина.

Рагу из курицы с горошком
500 г куриного филе, 2-3 соленых огурца, 3 отваренных вкрутую яйца, 2 вареные моркови, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и кинзы, соль - по вкусу.

Растительное масло разогрейте в сковороде. Филе курицы нарежьте кусочками, выложите в горячее масло и на среднем огне обжарьте со всех сторон, посолите. Вареную морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте к курице, перемешайте и тушите на огне 5 минут. Нарежьте мелко зелень. Соленые огурцы нарежьте кубиками, выложите в рагу и снова перемешайте. Яйца очистите, нарежьте ломтиками. Рагу снимите с огня, дайте немного остыть, засыпьте зелень и горошек, сверху выложите яйца.

Рулетки

в капустных листьях

0,5 кг филе куриной грудки, 150 г твердого сыра, 3 крупных шампиньона, 1 яйцо, листья капусты, укроп, петрушка, соль, черный молотый перец, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Грудку разрежьте вдоль, посолите, поперчите. У капустных листьев удалите толстое основание, опустите их в кипящую воду на 5 минут. Сыр натрите на средней терке, зелень порубите. Шампиньоны нарежьте кубиками и обжарьте.

Тертый сыр, зелень и шампиньоны перемешайте и посолите. Яйцо немного взбейте. На каждый кусочек куриного филе выложите начинку, сверните рулетиком, заверните в подготовленные капустные листья. Обмакните во взбитое яйцо и запанируйте в сухарях. В сотейнике раскалите растительное масло, выложите рулетки и немного обжарьте на сильном огне. Затем огонь уменьшите и готовьте, переворачивая, 20-25 минут. Украсьте по желанию.

Запеканка

с кабачками и грибами

500 г вареной курицы, 300 г кабачков, 150 г грибов. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона, 4-5 ст. ложек 20%-ных сливок, соль, молотый перец, тертый сыр, растительное масло для обжаривания.

Куриное мясо порежьте мелкими кусочками, кабачок - кубиками и обжарьте до мягкости, посолите. Грибы порежьте и обжарьте на растительном масле. Для соуса растопите на сковороде кусочки сливочного масла, добавьте муку и обжарьте ее, помешивая, до легкого кремового оттенка. Затем, быстро помешивая, чтобы не образовалось комочков, добавьте бульон. Размешайте, добавьте сливки, приправьте по вкусу солью и перцем. В форму для запекания выложите курицу, кабачок, грибы, залейте соусом, обильно посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180 градусах 20 минут.

Зеленые котлетки с яйцами

Измельчите пучок зеленого лука и столько же пряной зелени - укропа, петрушки, кинзы, сельдерея. Добавьте стакан остывшего вареного риса, 150 г тертого сыра, 3 яйца, стакан кефира, соль, специи по вкусу. Все перемешайте, сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте в растительном масле.

Светлана Николаевна.

Красивое

бутербродное масло

Смешайте в равных пропорциях (например, по 150 г) сливочное масло и слабосоленую красную рыбу, небольшой пучок укропа, черный молотый перец, сушеный молотый чеснок. Рыбу и зелень мелко нарежьте, соедините с мягким маслом, укропом, чесноком, поперчите. Все перемешайте и выложите в форме колбаски на фольгу. Заверните и уберите в холодильник.

О. Погосова.

Пиццу готовлю без теста

Расскажу, как я это делаю. Измельчаю в блендере 500 г куриной грудки с 1 яйцом и специями. Фарш ровным слоем выкладываю на бумагу для выпечки и отправляю в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. Достая «корж» и смазываю соусом: 200 г томатной пасты, 100 г сметаны, немного горчицы, 2 измельченных зубчика чеснока, специи - по вкусу. Посыпаю тертым сыром и зеленью. Снова ставлю в духовку на 10-15 минут.

И. Новикова.

В доме малыш

Творожно-ягодный десерт

По 1/2 стакана молока и любых ягод, 3 ст. ложки зернистого творога, сахар по вкусу.

Хорошо промойте ягоды, обсушите и выложите в чашу блендера. Измельчите до кашицеобразного состояния. Добавьте творог, молоко, сахар. Взбейте все вместе до однородности. Перед подачей выложите десерт в мисочку и украсьте ягодами.

Котлеты из индейки с тыквой
0,5 кг мяса индейки, 200 г тыквы, 1 луковица, 1 яйцо, 3-4 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Мясо слегка отбейте и порежьте маленькими кусочками. Тыкву натрите на мелкой терке. Лук измельчите в блендере. Все компоненты смешайте, добавьте сырое яйцо и панировочные сухари. Сформируйте котлеты. Противень застелите фольгой, обсыпьте сахарной крошкой. Сверху выложите котлеты, смажьте растопленным сливочным маслом и накройте фольгой. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 20 минут, чтобы котлеты подрумянились.

ГУСТОЙ СУП ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

8 картофелин, 1 луковица, 2 моркови, по 0,5 кг капусты и помидоров, 1/2 стакана зеленого горошка, 1,5 л бульона, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень.

Нарежьте лук, морковь и картофель кубиками. В глубокой кастрюле разогрейте масло и на медленном огне тушите лук до прозрачности. Поочередно добавляйте морковь и картофель. Перемешайте и влейте 1 половник горячего бульона. Всыпьте нашинкованную капусту и зеленый горошек. Перемешайте, посолите. Добавьте тертые помидоры и остальной бульон. Варите до готовности овощей. Зелень мелко накрошите и положите в суп, дайте настояться 10-15 минут. Подавайте со сметаной.

БАКЛАЖАНЫ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

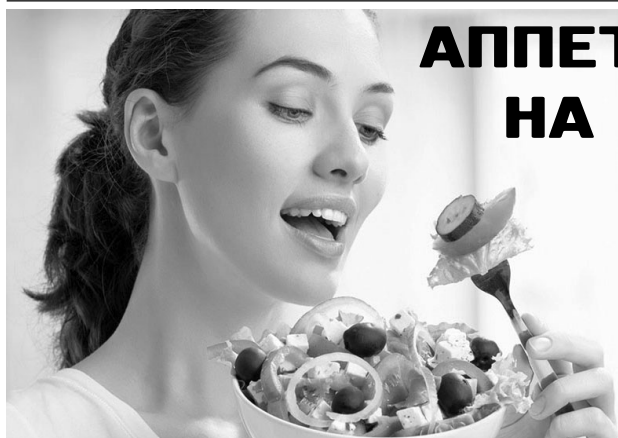
5 баклажанов, 300г говяжьего фарша, по 2 ст. ложки риса и томатной пасты, 3 луковицы, пучок укропа, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза, перец и соль.

Баклажаны разрежьте вдоль, выньте из середины мякоть и мелко нарежьте ее. Мясной фарш перемешайте с рисом, измельченным луком и укропом, мякотью баклажанов, наполните этой смесью половинки баклажанов, соедините их и перевяжите нитками. Уложите в кастрюлю, залейте водой, посолите, доведите до кипения, добавьте масло, перец, сметану и тушите 15 минут. Убавьте огонь, положите томатную пасту и держите на огне 20 минут. Выложите баклажаны на блюдо, уберите нитки, смажьте майонезом и полейте оставшимся от тушения соусом.

ПИРОГ «ГРУШЕНЬКА-ДУШЕНЬКА»

6 груш, 1 стакан муки, 70 г маргарина, 3 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/3 стакана сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Сахар разотрите с яйцами до однородной массы. Введите просеянную муку и разрыхлитель. Маргарин порежьте на кусочки и равномерно распределите по посыпанной сухарями форме. Сверху ложкой выложите тесто. Очищенные груши разрежьте на дольки и положите поверх теста, слегка вдавливая. Сверху посыпьте ванильным сахаром и выпекайте в течение 25 минут в разогретой до 170 градусов духовке.



АППЕТИТНЫЕ ЗАКУСКИ НА СКОРУЮ РУКУ

Острые помидорчики

4 помидора, 200 г творога, 0,5 стручка острого перца, 1 пучок зелени, 3 зубчика чеснока, специи.

У помидоров срежьте верхушки, выньте мякоть. Зелень и чеснок измельчите. У острого перца удалите семена, мякоть измельчите. Творог соедините с зеленью, чесноком, перцем, специями и перемешайте. Наполните помидоры творожной начинкой.

Перец под чесночным соусом

1 кг сладкого перца, головка чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, зелень, соль, уксус.

Перец разрежьте на четвертинки и положите в разогретое подсолненное масло. Обжаривайте под закрытой крышкой 10-15 минут, снимите крышку и жарьте до выпаривания воды. Растворенный с солью чеснок разведите по вкусу с уксусом, добавьте измельченную зелень. Перец залейте полученным соусом и поставьте в холодильник на час.

Вместо рыбного салата

2 огурца, 100 г филе слабосоленой рыбы, сок лимона, 1 чайн. ложка растительного масла, черный перец.

Крупные огурцы порежьте поперек на несколько частей, в каждом кусочке сделайте небольшое углубление. Мелко порубите рыбу, приправьте соком лимона, маслом и перцем. Оставьте на 10-15 минут и выложите в корзиночки из свежих огурцов.

Зеленый подоконник



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОМНАТНОЙ САНСЕВИЕРИЕЙ

Такое прекрасное растение как сансевиерия (др. название – сансевьера и «тещин язык») выращивается не только, как красивый декоративный комнатный цветок, но еще и как полезное растение. Сансевиерия, уход в домашних условиях за которой требуется совсем минимальный, способна очищать воздух в помещениях и даже лечить некоторые людские недуги.

Освещение

Для начала стоит отметить, что завести у себя дома сансевиеру не сложно. Даже тем, у кого маленький метраж и слабое естественное освещение, можно смело приобретать такой цветок. Ведь расти он сможет где угодно, в любом уголке квартиры.

Такие цветы отлично переносят как тень, так и яркое освещение. Выращивание сансевиерии возможно даже в помещениях, где совсем нет окон. Единственный момент – при таком расположении есть вероятность небольшой потери декоративности цветка.

Но для того, чтобы добиться цветения растения, уход за сансевиерией должен обязательно включать ее постоянное «проживание» в домашних условиях в местах с ярким рассеянным светом.

Полив

Поливать такой цветок следует регулярно и в умеренном режиме. Воду для этих процедур можно брать обычную, комнатной температуры. Заливать ра-

стение категорически не рекомендуется, так как корневая система может начать подгнивать, что можно распознать по желтеющим листьям. При осуществлении поливов нельзя допускать попадания воды в саму розетку, ведь это может вызвать заболевания цветка. Уход за сансевиерией в плане поливов предполагает не только увлажнение почвы, но и протирание влажными салфетками листьев, а также легкие опрыскивания. В зимний период режим поливов сводится к 1-2 раза в месяц.

Как и когда пересаживать

Пересадка цветов является основным пунктом, который предусматривает уход за растением в домашних условиях. Как правило, пересаживание стоит осуществлять примерно раз в 3-4 года, так как за этот период корни цветка порядочно разрастаются, смешиваясь с землей, что может помешать дальнейшему развитию сансевиерии. Для молодых растений пересадка должна проводиться чаще, примерно раз в 2 года. Взрослые же растения такой процедуре подвергают реже.

Подготавливая новую емкость для пересадки, в нее стоит заранее поместить дренаж небольшим слоем.

Для этого подойдет керамзит или керамические черепки. Смесь для посадки лучше заготовить самостоятельно. Для этого нужно будет взять:

- * 2 части дерновой земли;
- * 1 часть лиственной;
- * 1 часть перегнойной;
- * 1 часть торфа;
- * 1 часть песка.

Если Вы планируете дождаться цветения сансевиерии в домашних условиях, то ее посадка (пересадка) должна осуществляться в не очень большой горшок. Потому что зацветает сансевиерия только тогда, когда корни ее оплетают весь земляной ком.

Подводя итоги, можно смело сказать, что растение это выращивать в домашних условиях сможет даже новичок. Тем более, что к поливам и размещению в доме цветок не прихотлив. А основное, чему стоит уделить внимание, так это его пересадка по мере разрастания.



Поздравления

Аллу РУВИНСКУЮ поздравляем с днем рождения!

Пожелать тебе хочется счастья,
Широты изобилия, добра.
Чтоб сегодня жилось интересней,
Чем минутой назад, чем вчера.
Чтоб в душе теплота не угасла,
Чтобы сердцу стучать да стучать,
И такого огромного счастья,
Чтоб руками его не объять!

Твои подруги Алла и Тома.

Аллу РУВИНСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Желаем от души радоваться жизни, обладать несравненным чувством юмора и быть доброй.

Радость звездная настала,
Положительна для всех,
Светло улыбнулась Алла,
В ее душе радость, смех.
Полистаем мы страницы,
Книги сказок золотой,
Нашей Алле будет сниться –
Золушка придет домой.
Пусть уходит вдалека
Вечно будет молодой,
Уважаемая Алла
Засияет добротой.

С уважением, Марина Абовян, Люся Агабалиян, Анаида Акоюян, Хатуна Банетишвили, Росица Билянова, Изольда Вардишвили, Лили Вартанян, София Вигилянская, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Малуза Горанова, Марина Добругова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова, Наталия Жаркова, Инна Зорина, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Картавенко, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мососова, Раиса Лазариди, Нина Лаптева, Измина Леониди, Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Зейнаб Мамедова, Юлия Месенгисер, Елена Микелашвили, Донка Младенова, Ирина Морозова, Аделаида и Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Марина Петросян, Маргарита и Наталия Радинские, Мария Савиди, Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Оксана Танасова, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Сусанна Туразова, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Майя и Мими Унгиадзе, Алла и София Фотовы, Алла Фридман, Рита Хавтаси,

Виктория Хоруженко, Светлана Цывлева, Зоряна Чеботарь, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Зоряна Янкова.

Тамару ГАБРОШВИЛИ поздравляем с днем рождения.



Желаем нашей популярной грузинской поэтессе много радости и света, творческих успехов. Желаем, чтобы все книги были переведены на русский, английский, греческий и другие языки. Как всегда, с большим нетерпением ждем выхода в свет новой книги.

Поэзия души и чувства... сострадания, Реальность в ней соединит с мечтой Лишь поэтесса-лирик Грузии Тамара, Сравним ее с цветами и звездой. Она одета в платье цвета розы, Глаза ее как Вега, Проксима... Порой она грустит под небом звездным, О ней всегда лишь добрая молва. Наша Тамара реалист, романтик... Стихи ее звучат всегда, везде, Пусть ей сияет яркий свет Галактик! Ее глаза подарят радость всем.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лела Метревели, Нана Кикутадзе, Натия Сацерадзе, Ия Перадзе, Тасико Векуа, Майя Лобжанидзе, Стефка Дончева, Эрминия Карастоянова, Лия Гудушаури, Маквала Звиадаури, Марина Мурадян, Майя Цикаришвили, Кети Анджапаридзе, Лейла Вадачгория, Майя Цикаришвили, София Шарафян, Нино Цихелашвили,

Лили Ботева, Марина Белчева, Манана Зазикашвили, Венера Купрашвили, Нино Цулеискири, Иамзе Арвеладзе.

Этери МАРТАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Желаем жить в любви, душевной теплоте и почаще вспоминать детство, которое, увы, ушло навсегда. Пусть всегда окружает настоящая любовь.

В светлое будущее верим, Не раз мы вспомним о былом. Сияет радостью Этери, Пусть счастье входит в ее дом. Кругом цветы, гирианды, розы, Огоньки яркие горят, Кто веселясь, а кто серьезно Подарит добрый, нежный взгляд. Этеричке мы пожелаем Побольше в жизни светлых дней. Быть с ней всегда предпочитаем, Среди хороших всех людей.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Наргиза Оганова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Донка Младенова, Ионка Христова, Лада Николова, Мальвина Кидикова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Анна Димчева, Росица Билянова, Стефка Дончева, Мария Стримова, Марина Мурадян, Майя Тетишвили, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Виолетта Нетребко, Ирина Стасюк, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Лана Манагадзе, Ирина Санадзе, Лина Радева-Нергаде, София Евдокименко, Лия Арвеладзе, Маргарита Ганева, Кристина Димитрова, Мари Гличева, Лиза Борджиева, Ангелина Жеравнова, Марианна Трайчева, Лорина Развигорова, Финка Гаргова, Оксана Билозир, Елена Емельянченко, Майя Погребняк, Светлана Буланко, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Тинико Маргвелашвили, Виолетта Сариева, Тасико Векуа, Алла Фридман, Изольда Астемирова, Елена Шишкина, Гульнара Озманова, Ия Короглишвили, Инна Зорина, Софико Сакварелидзе, Искра и Миранда Арабаджиевы, Вероника и Даниэла Колевы.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный издательский комбинат №108 Тбилиси

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.

Домашние любимцы



КОШКИ-ОБОРОТНИ

Ликои - необычная порода кошек, которая уже успела завоевать любовь очень многих. Несмотря на жутковатый внешний вид, у этих кошек мягкий характер, они ласковые и дружелюбные.

Американский заводчик и ветеринар Джон Гоббла очень удивился, когда в 2010 году из пометов обычных короткошерстных кошек появились двое котят, которые были совсем непохожи на своих собратьев. Шерсть - серо-седая, негустая, сквозь нее видна кожа котенка. Вокруг глаз и на лапках шерсть вовсе отсутствует, глаза - большие, ярко-желтого цвета. Мордочка напоминает летучую мышь... Что это за зверь такой?

Ласковые волчата

В 2012 году эта порода была официально признана и зарегистрирована крупнейшей фенологической ассоциацией в мире - TICA. Кошек окрестили «ликои» (от греч. *lykos* - «волк») за внешнее сходство с волками. Кстати, они еще чем-то напоминают сфинксов, поэтому некоторые ихидно называют их «недо-сфинксами». Конечно, выглядят котята не слишком привлекательно, но это не повод не любить их! Заводчики отмечают, что животные очень нежные, быстро привязываются к человеку и любят проводить время в его обществе.

Попугая лучше не заводить

Владельцы редкой породы ликои уверены, что завели себе сразу двух питомцев в одном - кошку и собаку. Эти мини-оборотни получились дружелюбными, как собаки, и независимыми, как кошки. Правда, у породы есть минус. Если в доме находятся мелкие животные и птицы - хомячки, попугаи, морские свинки, - скорее всего, они будут приняты котом за добычу; ведь ликои - настоящие охотники! Зато такой зверь будет охранять своего хозяина не хуже собаки. Бытует мнение, что эта порода сра-

зу понимает, когда в дом приходит кто-то со злым умыслом. Питомец обязательно подаст сигнал хозяину: начнет шипеть, может даже укуситься недоброжелателя.

Еще одно сходство с собаками - на прогулке кошкам-оборотням обязательно надевают ошейник с поводком, так как инстинкт охотника может проснуться в питомце неожиданно, а куда он убежит, и как его искать - это большой вопрос!

Больше еды!

Сегодня насчитывается всего 54 ликоев по всему миру. Завести маленького «волчонка» - удовольствие недешевое. Минимальная стоимость котенка - 2 тысячи долларов, и своего любимца нужно еще дождаться: очередь к заводчице выстроилась на несколько лет вперед.

Но даже с приобретением питомца траты не заканчиваются. Ликои очень прожорливые - едят часто и большими порциями, посадить их на диету не получится. Все дело в том, что процессы теплообмена у них протекают намного интенсивнее, чем у кошек, имеющих шерсть на всем теле. И для того, чтобы температура тела оставалась нормальной, им нужно вдвое больше еды. При этом важно кормить кота не объедками со стола, а специальным кормом, чтобы избежать ожирения.

Кроме того, ликои каждый год линяют, и в периоды линьки может выпасть вся шерсть. Вскоре она снова вырастет, но пока животное голое, его тело необходимо протирать влажными салфетками (без спирта) по мере загрязнения. Однако, поклонников новой породы не смущают все эти мелочи, ведь ликои притягивают и завораживают своей уникальностью, они окружены ореолом тайны...

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ У ЗДОРОВЫХ ЖИВОТНЫХ ХОЛОДНЫЙ НОС?

На мочке носа кота (или пса) находятся железы, выделяющие небольшое количество слизи. Она покрывает весь нос тонкой оболочкой и делает его влажным. В состав этой слизи входит вода, которая испаряется. Вспомните физику: при испарении воды температура поверхности, где она находится, пони-

жается. Именно поэтому нос питомца холодный. И это абсолютно нормально! Так животное регулирует температуру своего тела. Например, когда кошке или собаке жарко, влажный холодный нос позволяет питомцу быстро охладиться, так же как и открытая пасть с высунутым языком.

Поздравления

Цицо НОЗАДЗЕ поздравляем с днем рождения.



Желаем нашей красавице быть всю жизнь привлекательной, выглядеть сияющей, любить и быть любимой. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**Посадили деревцо,
Вырастут плоды на счастье.
Наша милая Цицо,
Обойдет тебя несчастье.
Посадили мы цветы,
Радуйся изображенью,
Пусть сбываются мечты,
Радуйся ты наслажденью.
Лучик нежный на лицо
Тебе солнце испускает,
Наша милая Цицо,
Свет зари тебе сияет.**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Светлана Ковальская, Тина Кверццхвили, Тамрико Псугури, Лия Долидзе, Светлана Арутюнова, Галина Каревская, Белла Киладзе, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Наили Харазшвили, Светлана Горичко, Ия Вардишвили, Лариса Домбровская, Жанна и Офелия Григорян, Татьяна Никифорова, Ирина Гогшвили, Мзия Кварацхелия-Гула, Тина Шония, Ирина Дзугова, Иза Мелуа, Линда Арабова, Нанули Чалвардишвили, Нуру Котрикадзе, Ламара Дигмелашвили, Виктория Егорова, Елена Белоглазова, Нелли Жужунашвили, Ирина Веллер, Роза Оганезова, Тина Габашвили.

Веру ТУМАКОВУ-КАМКАМИДЗЕ поздравляем с 80-летием со дня рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, побольше радости и света, всех земных благ.

**Вера, надежда и любовь,
Всегда пусть окружают Веру,
Побольше нежных, добрых слов...
И искрометную победу.
Мы пожелаем от души
Веселья, радости и смеха,
Хороших снов в ночной тиши,
Желаем Верочке успеха.**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.
+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.



Фэн-шуй на даче

Согласно фэн-шуй, окружение дома очень сильно влияет на общее благополучие хозяев, поэтому на Востоке особое внимание уделяют обустройству своего участка. Есть чему поучиться!

Древнее китайское учение гласит, что дачный дом должен быть в центре садового участка. Поскольку центр символизирует опору и стержень, дом, находящийся в нем, будет окружен защитой и благополучием.

Для беседки или скамеек со столом лучшее место - это юго-запад и северо-запад. Площадку для барбекю, мангал лучше расположить на юге, поскольку стихия огня безопаснее всего «приживается» именно на южной стороне.

Считается, что правильно расположенные водные объекты принесут в дом материальное благополучие. Поэтому, фонтанчик или пруд должны находиться на севере или востоке. Идеально, если над прудом будет небольшой мостик - он уравнивает водную и земную стихии на участке. Ароматы цветов имеют большое значение по фэн-шуй. Они наполняют человека внутренней энергией. Красные цветы лучше посадить в южном секторе - они «отвечают» за ваше эмоциональное состояние (улучшают настроение), повышают вашу самооценку. Романтические отношения с партнером укрепят белые и желтые цветы, высаженные с западной стороны. Зеленые цветы приносят в дом мир, их лучше посадить на севере.



ПИРОГ «ДАЧНЫЕ ПОСИДЕЛКИ»

Сливы – 750 г, мед – 3-4 ст. л., масло сливочное - 125 г, сахар тростниковый - 125 г, сахар ванильный - 1 пакетик, яйцо - 2 шт., мука - 175 г, разрыхлитель - 1 ч. л., миндаль рубленый - 125 г, масло растительное (для смазывания формы) - 1 ч. л., пудра сахарная ванильная - 2 ст. л.

Сливы вымыть, обсушить. Разрезать пополам и вынуть косточки. Нарезать крупными дольками. Сливочное масло растереть с сахаром, добавить ванильный сахар и все хорошенько взбить. По одному ввести яйца. Смешать просеянную муку с разрыхлителем и молотым миндалем. Миндальную муку соединить с яично-масляной смесью. Тщательно перемешать. Форму для выпекания смазать растительным маслом или выстелить пекарской бумагой. Тесто выложить в форму и разровнять, сделав бортики. Слегка присыпать мукой. Выложить сливы, полить медом, растопленным на водяной бане. Выпекать 40 мин. в духовке, разогретой до 200 градусов. Посыпать сахарной пудрой.



НАЛИВКА «ДОМАШНЯЯ»

Слива спелая (кисло-сладкая) - 1 кг, сахар-песок - 400 г, водка - 400 мл.

Сливы вымыть, обсушить полотенцем. Каждый плод разрезать пополам, удалить косточки. Сложить сливу в чистые банки, равномерно пересыпая сахарным песком, но не заполняя емкость до самого верха. Закрывать плотной тканью и оставить на сутки, чтобы образовался сироп. Периодически встряхивать, чтобы сироп смачивал каждую сливу. Затем залить сливы водкой, плотно закрыть банки крышками и поставить на 1 месяц в темное прохладное место. За это время нужно 3-4 раза аккуратно перелить наливку из банки с ягодами в другую емкость и потом залить обратно. Готовый напиток процедить через марлю и разлить по бутылкам.



СЛИВОВОЕ ВАРЕНЬЕ С МЯТОЙ И КОРИЦЕЙ

Слива - 1 кг, сахар-песок - 500 г, корица молотая - 1 щепотка, мята - 2-3 веточки.

Сливы вымыть, удалить белый налет и плодоножки. Разрезать на половинки, извлечь косточки. Пересыпать плоды сахаром - послойно, чтобы он равномерно покрыл все кусочки. Оставить на ночь - сахар должен растаять, а сливы - пустить сок. На среднем огне довести сливы с сахаром до кипения (помешивать не нужно). Поварить 5 мин. и снять с плиты. Когда варенье полностью остынет, снова вскипятить и поварить 5 мин. Повторить 3-4 раза. В последний раз добавить в кипящее варенье мяту и корицу и увеличить время кипения до 15 мин. Вынуть мяту и наполнить горячим вареньем стерилизованные сухие банки. Закатать. Убрать варенье в темное прохладное место.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002