

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№13

март 2018

цена:

1,5 лари

**Мятные
маски**

стр.37

**Важность
сна**

стр.14

**Подтянутые
и упругие ягодицы**

стр.28-29

**Как вырваться
из-под маминого влияния?**

стр.18-19

История любви

Агнессы фон Куровски и Эрнеста Хемингуэя

стр.20-21

Дженнифер Энистон

стр.16-17

“Я не изменяю своим принципам”

Как подобрать модный гардероб



Не знаете, как подобрать модный гардероб? Спросите об этом нашего стилиста Марию Шатрову.

Узкие плечи поддаются коррективке! Ситуацию спасет правильно выбранный фасон свитера или платья.



Как визуально увеличить узкие плечи?

Визуальное расширение плеч достигается с помощью кроя, фактур, деталей конструкции изделия. Примерьте одежду с широкими горизонтальными линиями или геометрическими узорами в верхней области. Избегайте принта в тонкую вертикальную полоску. Подружитесь с объемными рукавами-фонариками или крылышками на блузках, которые помогут скрыть узкие плечи. Советую также выбирать свитера и рубашки с оборками и крупными воротниками. Эти элементы не только добавят объема в нужных местах, но и внесут в образ нотку романтичности.

При выборе верхней одежды обратите внимание на модели, в которых присутствует меховой воротник или съемная горжетка. Откажитесь от V-образных вырезов и нарядов с запахом: лучше отдать предпочтение широким вырезам лодочкой или в форме квадрата.

Для теплого времени года подойдут топы и блузки с открытыми плечами светлых или ярких оттенков. Сочетайте их с темными джинсами. Добавьте в гардероб одежду с плечиками, которые снова вернулись в моду из 80-х, либо выбирайте тренчи или куртки с погонами.



Если не вязанный шарф, то какой?

Рекомендую обратить внимание на новинку этого сезона, которая уже успела стать трендом, - стеганный шарф на пуху. Его можно найти в разных стилях: от спортивных до более женственных и классических. Эта модель является не только модной, но и очень теплой и удобной. Такой шарф можно завязать под горлом, как обычно, или непринужденно накинуть на плечи.

Кому идет плиссированная юбка?

Юбка плиссе идет практически всем, но следует помнить, что она визуально добавляет лишние сантиметры в области бедер. Выбирать модель необходимо, исходя из особенностей фигуры. Длина миди с высокой посадкой подойдет девушкам с типом фигуры «перевернутый треугольник»: уравновесит плечи и добавит объема в бедрах. Юбка до колена на резинке или кокетке подчеркнет талию и продемонстрирует ноги. Она идеально сядет на фигуру «песочные часы». Длина в пол будет стройнить и скроет несовершенные ноги.



Научитесь носить шелковый платок

Если вы хотите носить шелковый платок на шее, повяжите его как галстук или чокер. Такой вариант разбавит повседневный образ, особенно, если аксессуар у вас цветной и яркий. Более оригинальный способ - повязать длинный шелковый платок на талии либо перекинуть его через плечи и подпоясать ремнем, тем самым выделяя и подчеркивая линии фигуры. Другой вариант - продеть платок через петли джинсов и завязать в узел. При желании, вы можете освежить сумку, повязав на ней платок в виде брелока-бантика.



ФИЛЬМ ШЕНГЕЛЯ “КРЕСЛО” НОМИНИРОВАН НА КИНОПРЕМИЮ “НИКА”



Новый фильм известного грузинского режиссера Эльдара Шенгеля номинирован на престижную российскую кинематографическую премию “Ника” в категории “Лучший фильм стран СНГ и Балтии”.

Церемония вручения награды национальной кинематографической премии “Ника” за 2017 год состоится 1 апреля в Москве.

Вместе с грузинской картиной в этой номинации будут соревноваться еще четыре фильма: “Звонок отцу” Серика Апрымова (Казахстан), “Кентавр” Актана Арыма Кубата (Киргизия), “Последний день мая” Игоря Кистола (Молдова) и “Родные” Виталия Манского (Латвия, Эстония, Украина).

Лауреатом “Ники” в номинации “честь и достоинство” имени Эльдара Рязанова в этом году станет Владимир Абрамович Этуш.

Фильм Эльдара Шенгеля “Кресло” — это абсурдная сатирическая трагикомедия. Герой истории — министр по делам вынужденно перемещенных лиц Георгий Мchedlishvili после поражения на выборах теряет все: работу, автомобиль и, самое главное, власть. Ожившее министерское кресло же пытается побудить бывшего министра к действиям, но все впустую.

Персонаж Шенгеля, которого играет актер Ника Тавадзе, встречает девушку своей мечты, но тем време-

нем судьба приносит ему и менее приятные сюрпризы. Новое правительство требует, чтобы Георгий съехал с государственной дачи, жена и свояк устраивают скандал, попадающий в СМИ, дом окружен прессой и полицией, а в финале начинается штурм дома.

Кресло помогает герою сбегать, но вопрос — сможет ли он преодолеть ненасытную жажду власти, или она погубит все, что ему так дорого, остается открытым.

Авторы сценария — Эльдар Шенгеля и Георгий Цхведиани. Оператором выступил Горка Гомес Андрес. Над фильмом работали художник Гоги Микеладзе и композитор Иосиф Барданашвили.

В фильме снялись Нинели Чанкветадзе, Кети Асатиани, Наталия Джугели, Нана Шония, Вано Гогитидзе, Зука Даржания, Тристан Саларидзе, Виталий Хазарадзе, Мераб Гегечкори и другие.

Российская премьераленты “Кресло” состоялась 28 июня 2017 во внеконкурсной программе “Мастера” 39 Московского международного кинофестиваля.

Премия “Ника” была учреждена в 1987 году секретариатом Союза кинематографистов СССР. Основатель и художественный руководитель премии — режиссер Юлий Гусман, с 2013 года президентом премии является режиссер Андрей Кончаловский.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИПИ

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.

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, 555-92-36-89.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

Адрес: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedlidze

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

СВЕКРОВУШКА ЗЛАЯ – МАТЕРЬ НЕ РОДНАЯ

Материалы из архивов Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии.

«Уважаемая, г-жа Ольга! Я много о вас хорошего слышала. Мне нужна ваша помощь! Пару лет назад я вышла замуж, родила прелестного ребенка. Но есть одно но... СВЕКРОВЬ. ЗЛАЯ СВЕКРОВЬ! Наша с мужем жизнь превратилась в ад... Лана И».

«Уважаемая Ольга! Пожалуйста помогите! От свекрови совсем житья нет... Тамта С».

«Уважаемая г-жа, Ольга. Мне просто необходима ваша помощь. С тех пор, как я женился – моя жизнь превратилась в кошмар и виной тому не моя жена или теща. Виной всему моя мать... Мне уже 35 лет – я не маленький мальчик. У меня хорошая работа. Любимая жена, сын и дочь. Все бы хорошо, но моя мать постоянно предъявляет претензии, все не так, все не этак, и хотя я с женой живу отдельно, постоянно вмешивается в мою жизнь. У меня работа и семья, я оказываю матери внимание по мере своих возможностей, помогаю материально. Но ведь мне надо уделять время и моей жене, и детям. А недавно, в подаренной матерью сорочке я нашел зашитые волосы и еще какую-то гадость... Может это порча? Ираклий Т.»

Проблема свекровей и невесток стара, как и сам мир. Если в интернете набрать фразу «злая свекровь», то вас удивит то количество отчаянных писем, которое вы там найдете на эту тему. Но не будет впадать в психологические проблемы матерей эгоисток. Рассмотрим ту часть, по которой ко мне обращаются несчастные женщины и мужчины, которым матери из-за своей чрезмерной любви и эгоизма испортили жизнь.

Ко мне как-то обратился мужчина средних лет. Во время диагностики я увидела, что на нем порча, сделанная ему родственницей по крови. Он не удивился и сразу мне сказал, что знает, что эту порчу на него сделала его родная мать. И сообщил, что когда он женился, его выбор не понравился матери, и что с первых дней его мать стала изводить невестку. Молодые постоянно находили подклады (порчу) то в своих вещах, то в постели. Целых 2 года молодая жена не могла забеременеть, и только после того, как молодые перебрались в отдельную квартиру – появился на свет ребенок. Но и тут злая свекровь не давала покоя молодым. После ее приходов, в доме появлялись атрибу-



ты порчи. А когда мой пациент нашел порчу в кроватке маленького сына, то навсегда отказался от общения с матерью. На тот момент, когда он пришел ко мне на прием – он не общался с матерью 10 лет. А причина, по которой несчастный мужчина обратился ко мне – это постоянное невезение, болезни и потери в семье. Мой диагноз был – порча, которую сделала злая мать на своего сына, невестку и маленького ребенка. После сеансов, которые я провела дела в семье пошли на поправку, но на мое предложение помирииться с матерью, мой пациент ответил отказом...

А вот другой случай. Обратилась ко мне вдова. Эта женщина, как только вошла в дом невесткой – стала постоянной мишенью для языка свекрови. Та постоянно им закрывать дверь в спальню. А когда по ночам ей чудился шорох из спальни молодых, она начинала стучать в стенку, а то и заходила в спальню и зажигала свет. Кроме того, спуска несколько месяцев молодые стали находить в своей постели, то иголки, то ножницы, то жирные пятна. А однажды с мужем моей пациентки случился сердечный приступ и его не удалось спасти. Женщина была на 7-ом месяце беременности у нее случились преждевременные роды и ребенок родился инвалидом. Вот так злая свекровь с помощью черной магии разлучила своего сына с невесткой, но вряд ли в этом случае она была рада.

Следующий случай тому подтверждение. Пришла ко мне на прием женщина в трауре. Несколько лет назад она потеряла сына. И вот ее исповедь – Она также не была довольна выбором сына и с первых же дней после свадьбы предъявляла сыну и невестке претензии – ей все казалось, что невестка украла у нее сына... Она стала ходить по гадалкам, и колдовать. Ее не настораживало, то, что ее сын стал бо-

леть. И после одной поездки к колдуну сын погиб. После похорон она не поленилась и поехала к колдуну, предъявив ему претензии. На что колдун засмеялся и сказал, что ты ведь хотела разлучить сына с невесткой – я это исполнил. После этого он прогнал женщину. На второй день эта женщина попала в больницу с инсультом.

На женщине оказалось страшное джадо, которое ей добавил тот колдун, да и то, что она делала на невестку и сына – ей вернулось. Я не стала работать со злодейкой, а отправила ее в церковь на исповедь.

Мне понравилось выступление по телевидению одного священнослужителя. Он сказал, что дети нам даются Господом на время, потом они уходят и у них свой путь. А родители не должны проживать за ребенка его жизнь.

Тема болезненная, но вспомним святое писание. Уважай мать свою и отца твоего. Но там же сказано – Оставь мать свою и отца своего и прилепись к жене своей.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Рудой-Бибилашвили – Президент Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага».

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

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

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.

Запись только по телефонам!
(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail, olga.bibilashvili@gmail.com

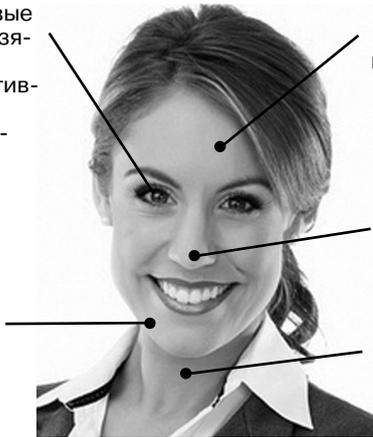
На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Какие органы научились выращивать

Роговица глаза впервые выращена из клеток, взятых у пациента, в 1984 году. Сейчас метод активно используется и называется кератинопластика.



Челюсть - в 2004 году был сделан био-протез: титановый каркас заполнили клетками костного мозга пациента.

Кожа - уже более 10 лет биоискусственная кожа применяется для помощи ожоговым больным и в пластической хирургии.

Новый нос был выращен пациенту в Лондоне в 2013 году.

Трахея - впервые выращена и пересажена профессором Маккиарини в 2008 году.

Сосуды - в 2008-2009 годах в США создали сосуды, кусочки ткани сердца и даже нервных волокон. В 2012 году в Швеции впервые провели операцию по пересадке вены, выращенной из стволовых клеток пациента.

Не верь рекламе!

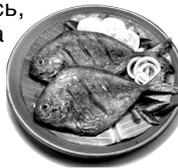
❁ Надпись «Без ГМО» не должна вас заставить купить товар, на упаковке которого стоят эти заветные буквы. Почему? Во-первых, где вы видели, чтобы на продуктах питания писали «Сделано с ГМО»?

❁ Диагноз дисбактериоз - рекламная выдумка. Ни в Европе, ни в США медики о существовании такой болезни не знают. Так что не верьте в лечебные свойства кисломолочных продуктов и таблеток, которые разработаны исключительно для восстановления и уничтожения патогенных бактерий.

❁ Растительное масло без холестерина! Те, кто в это верит, тут же сгибают с полки заветную бутылочку с золотистой жидкостью. Хотя стоит задуматься: холестерин есть только в животных жирах, откуда ему взяться в масле, которое изготавливают из семян растений?

Ученые вступились за мясо

Японские специалисты подвели итоги семилетнего исследования о влиянии мяса и рыбы на здоровье мужчин. Выяснилось, что регулярное употребление мяса и рыбы почти на 40% улучшает физические способности и интеллект у мужчин и тормозит развитие возрастных недугов.



Фрукты и овощи разглаживают морщины

Немецкие дерматологи утверждают: у тех, кто употребляет много овощей и фруктов, мало морщин. Самыми эффективными в борьбе со старением являются фрукты и овощи красного цвета, например красный болгарский перец, томаты, клубника.

Вставать рано вредно для сердца

Уж лучше лишний час понежиться в постели. Исследования показали: время пробуждения и состояние сердечно-сосудистой системы человека взаимосвязаны. Те, кто встает, например, в 4 утра, чтобы отправиться на работу или сделать физические упражнения, в будущем подвергают себя неоправданному риску.

→ Для примочек и сидячих 10-минутных ванн при геморрое 2 ст. ложки кровохлебки кипятят 30 минут в 1 л воды.

→ 2-3 ст. ложки травы кровохлебки обваривают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают для обезболивания.

Новости

✓ Вакцина от атеросклероза может поступить в распоряжение врачей уже через 2 года. Сейчас ученые из США, совместно со шведскими медиками, опробовали разработку на мышах. Испытания на людях начнутся этим летом.

✓ В США в продажу поступил обруч, который не дает развиться приступам мигрени. Тонкий ободок достаточно поносить на голове всего полчаса, чтобы снизить количество приступов.

✓ Микробиологи доказали: еда, даже липкая, пролежавшая на полу меньше 5 секунд, пригодна к употреблению, и ее можно поднять и съесть.

✓ Британские ученые выяснили, что лучшее место в офисе - у окна. Солнечный свет стимулирует работу мозга и выработку гормонов счастья. Худшее место, по мнению ученых, находится в середине офиса. К тому же, за спиной и вокруг постоянно ходят люди. Это вызывает чувство тревоги.

✓ Названа новая причина облысения мужчин - это курение. Однако, если лысый мужчина бросит курить, шевелюра все равно у него не вырастет. Даже азиаты, выкуривающие по 20 сигарет в день, имеют залысину или редкие волосы на голове.

✓ Окрашивание волос чаще, чем один раз в месяц, может нанести сокрушительный вред женскому организму, и прежде всего печени. К такому выводу пришли западноевропейские ученые, досконально исследовав состав красок для окрашивания волос.

✓ Многие люди толстеют от аллергии, о которой не подозревают. Исследования показали, что, если исключить из рациона продукты-аллергены, лишний вес быстро уйдет. Проблема лишь в том, что такую аллергию трудно диагностировать.



Эта коварная «палочка Коха»

На всем протяжении истории медицины врачи и философы, жрецы и ученые пытались выяснить природу туберкулеза. Лишь в XIX веке произошел значительный прогресс в ее понимании. Большую роль в этом сыграл немецкий ученый Роберт Кох, открывший в 1882 году возбудитель туберкулеза – микобактерию, названную впоследствии «палочкой Коха».

А с 1992 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 24 марта отмечается Международный день борьбы с туберкулезом. Цель акции – сфокусировать внимание общественности на этой важной проблеме, направлять усилия на ее решение.

Туберкулез – болезнь коварная, поражающая различные органы и ткани человека: кожу, кости, суставы, мочеполовую систему, лимфатические узлы, кишечник, но чаще всего легкие. Инфекция передается, в основном, воздушно-капельным путем, она поражает людей независимо от их социального статуса, способна сохранить свои свойства в земле, в снегу, во льду, устойчива к воздействию кислоты, щелочи, спирта. «Палочка Коха» погибает лишь при длительном воздействии прямых солнечных лучей, высоких температур, хлорсодержащих веществ. Коварная микобактерия туберкулеза по сей день является бичом человечества. По статистике ВОЗ, «палочкой Коха» инфицировано более четверти населения планеты.

Как правило, первое свое «сражение» с ней никто не замечает, просто человек ощущает недомогание: утомляемость, слабость, повышенную потливость, одышку, покашливание с выделением мокроты, небольшую температуру и т.д. При появлении таких признаков надо немедленно проконсультроваться у врача-фтизиатра.

Вообще при любом подозрении на неполадки в легких необходимо сроч-

ное флюорографическое обследование. Это не опасно и достаточно, чтобы остановить болезнь в ранней стадии. А лучше всего пройти обследование на компьютерном томографе. Надо помнить, что расправиться с микобактерией недостаточно – надо еще привести в норму пораженные легкие. Если этого не сделать, гарантировано быстрое возвращение туберкулеза. Еще больной должен строго выполнять все врачебные предписания. Борьба с недугом как в обществе, так и на уровне отдельного пациента можно только с помощью мер медицинского характера, особенно с открытой формой туберкулеза. Такой больной, к сожалению, может заразить 10-15 человек. Для лечения нужны дорогостоящие эффективные препараты, их правильный подбор, соблюдение режима приема. Надо отметить, что в нашей стране часть этих проблем уже решена. Причем, обследование больных туберкулезом и обеспечение их необходимыми препаратами – бесплатны.

Существует целый ряд правил, которые должен соблюдать сам больной с активной формой туберкулеза: прикрывать роль платком или рукой, отворачиваться при кашле, сжигать бумажные носовые платки сразу же после употребления, пользоваться отдельной посудой, не мыть ее вместе с общей. Те, кто общается с больным, могут для дезинфекции применять хлорсодержащие растворы. Эффек-

тивный метод обеззараживания – частое проветривание помещения.

Как нам сообщили в Национальном центре туберкулеза и легочных заболеваний, за последнее время, благодаря принятым мерам, предусмотренным госпрограммой, эпидемиологическая ситуация по этому страшному недугу в Грузии значительно улучшилась, благодаря помощи зарубежных организаций, Одна из них – MSF, которая на протяжении многих лет оказывает поддержку Минздраву нашей страны во внедрении новых эффективных препаратов и продолжает по сей день в рамках новой программы с международными организациями «Партнеры во имя здоровья» и «Интерактивные исследования и разработки» искать более короткие, менее токсичные и более эффективные режимы лечения туберкулеза путем обеспечения доступа к новым препаратам, проведения клинических испытаний.

Так, год назад сотрудники MSF в Грузии обеспечили лечением 180 пациентов новыми противотуберкулезными препаратами и приступили к клиническому исследованию укороченного режима лечения – девять месяцев вместо двух лет. Командой MSF в Тбилиси для больных страшным недугом открыты клиника, диспансер, мобильная клиника, ежемесячно проводятся сотни консультаций.

Нельзя не отметить, что положительные сдвиги произошли за последнее время в пенитенциарной системе страны, которая

представляла раньше огромную зону риска. Чтобы противостоять «палочке Коха», выявлять ее симптомы на ранней стадии, систематически полностью обследуются спецконтингент каждой колонии, а при необходимости, назначается бесплатное лечение.

Видимо, у читателей журнала возникнет такой вопрос: если никакие терапевтические методы лечения уже не приносят желаемого результата, а при необходимости, назначается бесплатное лечение. Видимо, у читателей журнала возникнет такой вопрос: если никакие терапевтические методы лечения уже не приносят желаемого результата, а при необходимости, назначается бесплатное лечение. Видимо, у читателей журнала возникнет такой вопрос: если никакие терапевтические методы лечения уже не приносят желаемого результата, а при необходимости, назначается бесплатное лечение.

В заключение хотелось бы сказать, что мы еще плохо используем наши климатические условия, необходимые для лечения туберкулеза. Это, в первую очередь, солнечные месяцы, горный климат, минеральные источники. К сожалению, мало еще у нас специальных профилактических учреждений и санаториев.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

На приеме у стоматолога

Начали кровоточить десны...

? *Особенно трудно чистить зубы, ощущения не из приятных...*

Т. Снегирева.

Любое хроническое заболевание, и пародонтит в том числе, обостряется весной и осенью. Планируйте поход к стоматологу на профессиональную чистку зубов. Это самый простой и эффективный способ предупреждения проблем с деснами. Причиной их кровоточивости и болезненных ощущений является зубной камень - твердые отложения на зубах. Они могут быть снаружи и под деснами. Камни раздражают мягкие ткани, вызывая неприятные ощущения. Справиться с зубным камнем самостоятельно невозможно. Самая лучшая зубная щетка не сможет досконально очистить зубы. Даже если вам удастся отломить крупные кусочки зубного камня, всегда останутся мельчайшие частички, которые будут по-прежнему травмировать десны.

Профессиональная чистка зубов проводится при помощи ультразвука. Сначала ультразвуковая волна разбивает зубной камень, очищая поверхность зуба от крупных элементов. Затем особая струя - вода, воздух, сода - под давлением окончательно очищает зуб от мелких камешков. Это делает поверхность зуба гладкой и ровной, затрудняет новое отложение зубного камня. Еще врач может предложить полировку зубов и нанесение специальной лечебной пасты.

И. Синицына, стоматолог, врач высшей категории.

✿ Для укрепления десен залейте 3-4 чайн. ложки измельченных корней горца змеевидного 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 20 минут, процедите. Используйте в теплом виде для полосканий и примочек.

✿ Начался стоматит? Жуйте листья алоэ и полощите рот свежим соком растения.

ПИЯВКИ СТАВЯТ НА БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ?

? *Говорят, что при варикозе нужно прикладывать к ногам пиявки. А как правильно их ставить?*

С. Левзина.

Гирудотерапия, то есть лечение пиявками, действительно используется при варикозной болезни. Когда они прокусывают кожу и сосуд (а пиявки питаются только кровью), то выбрасывают в кровоток особое соединение - гирудин. Это природный антикоагулянт. Он препятствует свертыванию крови, тем самым снижая риск образования тромба.

Благодаря гирудотерапии можно снять спазм сосудов, улучшить снабжение вен кислородом. Слюна пиявок обладает противовоспалительным и обезболивающим действиями. Для лечения пиявок выращивают специально, в чистой воде, а используют только один раз, чтобы не внести инфекцию.

И еще: нужно знать, куда и как поставить пиявку, сколько ее держать и как правильно

удалить, чтобы не возникло сильного кровотечения и повреждения сосудов. Поэтому, гирудотерапию можно проводить только в специализированных медицинских центрах. Курс лечения может занимать не один месяц. Наилучших результатов можно добиться, если сочетать ее с другими методиками - водолечением, носить компрессионное белье.

У лечения пиявками есть серьезные противопоказания - анемия, плохая свертываемость крови, низкое давление, беременность. В медицине используется выделенный из пиявок гирудин. Он входит в состав мазей и препаратов для внутреннего употребления. Они эффективны и более безопасны.

С. Солодунова, гирудотерапевт, врач II категории.



Очищаем легкие - продлеваем жизнь

КАК ДЕЛАЛИ ЭТО В ДРЕВНЕЙ ИНДИИ.

В древнеиндийских трактатах есть особая методика очищения легких. Она базируется на дыхании. Берем в рот одну столовую ложку растительного масла. Сосать его не нужно. И начинаем контролировать свое дыхание.

✓ Вдох делаем через нос, при этом рот должен быть закрыт.

✓ Задерживаем дыхание. В этот самый момент масло попадает в кровь, при этом впитывает в себя токсины, выводя из клеток патогенную микрофлору, которая поражает организм. Это могут быть и соли, и другие ненужные для организма вещества.

✓ Выдох делаем только через приоткрытый рот. Чтобы масло не вытекало через рот, голову надо приподнять. Весь процесс повторяем точно в такой же последовательности на протяжении

24 минут. Вдох делаем через нос плавно и медленно в течение 7 секунд. Потом задерживаем дыхание на 5 секунд, плавно и медленно выдыхаем через рот в течение 10 секунд. Выдыхая воздух через нос, а выдыхая его через рот, мы тем самым очищаем свой организм. Чтобы усилить очищающий эффект, мысленно повторяйте во время выдоха через рот: «Легкие очищаются, очищаются, очищаются».

✓ По окончании чистки легких масло выплюньте в унитаз. Эту процедуру полезно проводить утром натощак. Когда легкие здоровы и очищены, человек более плодотворно думает и размышляет. И у него хорошее настроение. Если с легкими проблемы, все видится в черном цвете, человек замечает только неудачи и разочарования.

Недавно бросила курить

? *...И стала очень агрессивной. Нервничаю по пустякам. Это никотиновое голодание или психологическая проблема? Как бороться?*

Ирина.

Миф о никотиновой зависимости преувеличен. Курение - это, скорее, некий ритуал: поела - покурила, поработала - покурила, общалась с подругами - курила... Теперь сигарета «вынута» из этих моментов жизни, и с непривычки возникает стресс. Попробуйте вместо сигареты в руке держать кружку с чаем. Эффект будет тот же.



Муж - гипертоник, но курит

? *У мужа гипертония. Пытаюсь уговорить его бросить курить, а он ни в какую! Какими последствиями грозит гипертонику курение?*

А. Лескова.

Курение угрожает инфарктами, инсультами, атеросклерозом и массой других неприятных и потенциально фатальных сюрпризов. Особенно вредно курить людям с сердечными-сосудистыми заболеваниями, ведь никотин сужает сосуды, вызывая подъем артериального давления. Кроме того, сигаретный дым провоцирует нарушения сердечного ритма и увеличивает уровень вредного холестерина в крови. Поэтому ваша задача - убедить мужа отказаться от вредной привычки.

И. Лаптин, токсиколог, врач I категории.

На каждый день

→ При пародонтозе замените зубную пасту сухим молоком. Если чистить им зубы, то исчезают кровоточивость десен, запах изо рта, предотвращается образование зубного камня.

→ Полощите рот водным раствором спиртового (10-15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.

Артроз локтевого сустава

Заболевание встречается часто у спортсменов, водителей, у тех, чья работа связана с нагрузкой на руки, а также у людей преклонного возраста.

Такая вот цепочка...

Боль в локте появляется, когда уменьшается количество синовиальной жидкости в суставе. Это усиливает трение суставов друг о друга, уменьшает промежутки между ними. Боль провоцирует разрастание остеофитов, то есть, костных наростов на поверхности суставов. Это, в свою очередь, ограничивает подвижность руки. Артроз охватывает каждую составляющую сустава: связки, синовиальную капсулу, ее оболочку, мышцы, а также кость. В отличие от голеностопного и тазобедренного суставов, локтевой сустав человек обычно не перегружает. Тем не менее, заболевание встречается часто у людей преклонного возраста. В группу риска попадают спортсмены (например, баскетболисты и теннисисты), представители профессий, которые связаны с нагрузкой на руки.

Что провоцирует недуг

- ✓ Травмы локтей, которые произошли в молодости: повреждения менисков, вывихи, переломы, ушибы лучезапястных костей.
- ✓ Расстройство обмена веществ. В этом случае сустав недополучает микроэлементы, необходимые для его нормальной работы.
- ✓ Артрит ревматоидного типа. Прогрессируя, он вовлекает в воспалительный процесс другие суставы.
- ✓ Воспалительные процессы, которые вызваны попаданием внутрь сумки сустава инфекции.
- ✓ Болезни эндокринной системы.
- ✓ Периодические переохлаждения и респираторные заболевания.
- ✓ Наследственность. Артроз локтевого сустава часто бывает у тех, чьи близкие родственники страдали этим недугом.
- ✓ Наличие хронических болезней: кариеса, тонзиллита, холецистита.

Симптомы, вызывающие тревогу

- ✓ Болезненные ощущения во время поворота, сгибания или разгибания руки. Вначале они появляются только после продолжительных физических нагрузок. По мере развития болезни боль есть, даже когда рука неподвижна. Нередко боль отдает в позвоночник. Ее легко спутать с признаком шейного остеоартроза (симптомы схожи).
- ✓ При любых движениях локтя появляется хруст: просто две кости трутся друг о друга, и по мере прогрессирования недуга хруст становится все громче и сопровождается болезненными ощущениями.
- ✓ Снижается подвижность сустава. Это ведет к уменьшению амплитуды движения руками. Костные шипы на суставах становятся больше и острее.
- ✓ Еще один признак - симптом Томпсона - невозможность удерживать сжатую в кулак кисть. Это сопровождается болью. Человек не может согнуть и разогнуть руки, согнутые в предплечье на уровне своего подбородка.
- ✓ Из-за остеофитов и повышения содержания синовиальной жидкости рука отекает.

Увы, народ к врачу не спешит

Существует три степени болезни. В зависимости от этого и назначается лечение.

I степень. После тяжелых физических нагрузок появляется неприятная боль. Чтобы обнаружить недуг на ранней стадии, необходимо сделать рентген. Он покажет уменьшение промежутка между суставами. На этой стадии артроз лечить просто.

II степень. Боль усиливается и не исчезает, даже когда рука неподвижна. А все движения сопровождаются сухим похрустыванием.

Иногда человек не может отвести руку за бедро или согнуть ее из-за атрофии мышц. Эта степень заболевания отчетливо видна при рентгеновском исследовании. На снимках видны разрастания костей и деформации в самом суставе. Зрительно они могут проявляться в виде отеков.

III степень. Боли становятся ноющими и преследуют даже во время сна. Уменьшить боль можно, лишь зафиксировав руку в удобном положении. Рентгеновский снимок, сделанный на этой стадии, позволяет увидеть глубокие разрушения в хряще, отсутствие суставных промежутков, наличие множества костных разрастаний. Внешне болезнь тоже видна - заметна деформация руки. Привычные движения становятся большой проблемой для больного. На этом этапе полностью избавиться от недуга уже невозможно, а можно лишь приостановить его при помощи медикаментов и гимнастики. Потребуется и то, и другое.

При ревматизме готовят растирку из 1,5 стакана сока редьки, 1 стакана меда, 1/2 стакана водки и 1 ст. ложки поваренной соли. Смесь взбалтывают и втирают в больные места.

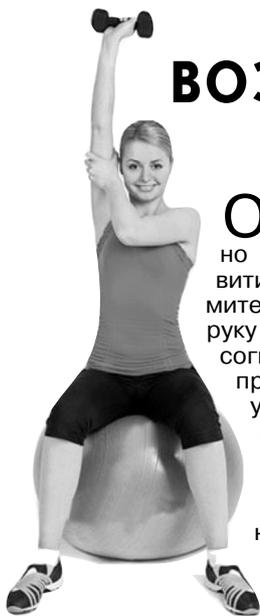
Лечение артроза локтевого сустава

Медикаментозное лечение предполагает использование хондропротекторов. Они способны задержать разрушения, происходящие в костных и хрящевых тканях, могут снять боль и уменьшить воспалительные процессы. Для лечения артроза используют глюкозамин и хондроитина сульфат. Схему лечения назначит врач. Лечение остеоартроза локтевого сустава требует применения обезболивающих средств. Обычно врач назначает препараты, содержащие парацетамол. Если они не приносят желаемого эффекта, используются средства, не содержащие стероиды, из группы противовоспалительных (НПВП). Побочным эффектом при их передозировке является желудочное кровотечение. Физиотерапевтические способы - электрофорез и фонофорез - также уменьшают боль. Лазерная и магнитотерапия применяются в комплексе и по отдельности. Хирургическое вмешательство используется после переломов, когда кости срастаются неправильно.

М. Ильин, остеопат, кандидат медицинских наук.

ВОЗЬМЕМ В РУКИ ГАНТЕЛИ

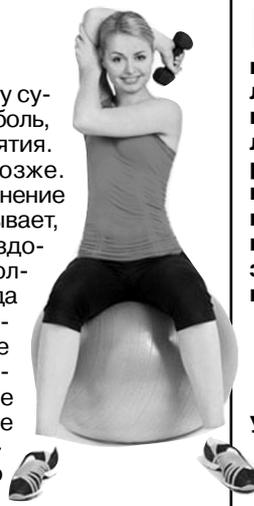
Специальные упражнения при артрозе локтевого сустава.



Они не только укрепляют аппарат связок, но и препятствуют развитию контрактур. Возьмите в руки гантели. Одну руку заведите за спину и согните в локте, а плечо при этом прижмите к уху. Второй рукой можно придерживать первую. На выдохе разогните руку, а на вдохе - согните. Упражнение выполняйте стоя или сидя.

Занимаясь лечебной гимнастикой, не на-

вредите заживающему суставу. Если появилась боль, тут же прекратите занятия. Вернитесь к нему позже. Иногда какое-то упражнение не получается. Так бывает, когда сустав еще не здоров. Попробуйте выполнять его позднее, когда сустав станет более подвижным и воспаление уменьшится. Не бросайте занятия, даже если боль исчезнет. Не будете делать гимнастику - боль быстро вернется.



Сам себе доктор

Неврит слухового нерва усмирит целебный сок. В верхней части луковицы вырежьте углубление, засыпьте в него 1 чайн. ложку семян тмина, закройте хлебным мякишем и запекуте луковицу в духовке. Пока еще будет горячая, отожмите сок и в теплом виде закапывайте его в каждое ухо по 2-3 капли, после чего закройте слуховой проход ватой. Процедуру делайте 2 раза в день.



А еще он устраняет бессонницу, уменьшает проявления сезонной аллергии, защищает слизистую желудочно-кишечного тракта. Также желатин придает эластичность связкам, борется с остеопорозом, остеоартрозом и артритом. Однако он повышает свертываемость крови.

Как принимать желатин. Лучше всего усваиваются холодец и желе. Но ежедневно эти блюда употреблять в пищу не будешь. Поэтому, их можно заменить обычным желатином. Он продается в любом продовольственном магазине. В отличие от лекарств, желатин выводится из организма не быстро, а в течение нескольких дней. Су-

О желатине

Получают желатин из хрящей и сухожилий. Поэтому он полезен для суставов, ногтей, делает кожу гладкой.

точная порция желатина - 2 чайн. ложки без горки. Полезно добавлять желатин в каши или молоко.

Три рецепта с желатином

✓ На 1/4 стакана остуженной кипяченой воды положите 2 чайн. ложки желатина. Размешайте и оставьте на ночь. Утром долейте теплой воды, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и выпейте натощак. Курс лечения - 10 дней, за-

тем на 10 дней сделайте перерыв и повторите. Для прохождения полного курса лечения потребуется 150 г желатина. Через год повторите курс. Такое лечение поможет нормализовать и восстановить смазку суставов. В зависимости от тяжести недуга лечение может затянуться на 3 месяца.

✓ Смешайте 1 чайн. ложку желатина с соком, йогуртом или 1 стаканом воды. Мешайте до тех пор, пока не получится однородная

густая масса. Выпейте ее перед сном. Если регулярно употреблять эту смесь, боли в суставах начинают проходить уже через неделю. Полный курс лечения длится 4-6 недель.

✓ Делайте желатиновые компрессы. Широкий бинт сложите в 4-5 слоев, смочите в горячей воде и отожмите. Между слоями равномерно распределите 1 чайн. ложку желатина, рассыпав ее ровным слоем. Приложите бинт к больному суставу, утеплите и закрепите пищевой пленкой или эластичным бинтом. Такие компрессы делайте каждый день на ночь в течение месяца. Но не стоит надеяться на чудо. Они не вылечат сустав, но уменьшат боль.

1 Если начался насморк, нужно хорошо попарить ноги. Желательно в ванночку добавить горчицу. Но можно растянуть это удовольствие на всю ночь, насыпав порошок горчицы в простые хлопчатобумажные носки, сверху надеть шерстяные и в постель. Еще можно прогреться в бане.

2 Промывайте нос соленой водой. Эта процедура не очень приятная, но зато избавит от насморка. В теплой воде растворите соль (на 1 стакан воды достаточно 1 чайн. ложки соли). Наберите раствор в резиновую грушу и кончик введите сначала в одну ноздрю, после чего сплюньте воду в умывальник. Затем повторите то же самое

ГРЕЕМ НОГИ

Связь здесь прямая: когда замерзают ноги, ухудшается кровоснабжение верхних дыхательных путей.

с другой ноздрей, по окончании процедуры высморкайтесь и прополощите горло соленой водой.

3 Из алоэ выжмите сок, смешайте его с теплой водой. Время от времени закапывайте смесь в нос по 2 капли. Часто советуют добавить немного меда.

4 Сделайте целебный мешочек с высушенными и измельченными травами - мятой,



зверобоем, ромашкой, лавандой, мятой, мелиссой, подорожником, цветками шиповника. Как можно чаще в течение дня вдыхайте их аромат.

5 На ночь на крылья носа поставьте йодные точки. Вместо йода можно использовать лимонный сок.



Терпите его капризы

В первые дни болезни малыш становится беспомощным. Не нужно соблюдать режим дня: лучше как можно чаще подходить к ребенку, укачивать, гладить и обнимать. Мамино тепло - важная часть лечения.

Болеющего малыша нельзя ругать за капризы и вредное поведение. Он в таком состоянии не владеет собой. Пока есть даже маленькая температура,

ТЕПЛО МАМЫ ПРОГОНИТ ТЕМПЕРАТУРУ

КОГДА МАЛЫШУ НЕЗДОРОВИТСЯ, ОН КАПРИЗНИЧАЕТ, ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ, ПЛОХО СПИТ.

родителям нужно набраться терпения и быть ласковыми и внимательными.

Дети часто сопротивляются лечебным процедурам. Постарайтесь обойтись без принуждения и насилия. Скажите малышу, что он очень смелый, что вместе с ним вы победите болезнь, надо потерпеть совсем чуть-чуть. А за смелость его ждет награда. Пообещайте почитать любимую сказку, только обязательно сдержите обещание после процедур. Если доктор выписал горькое лекарство, разотрите таблетку между двумя ладонями и смешайте с вареньем.

Поднимите настроение

Когда температура спадает и ребенок снова становится активным, придумайте несложные занятия, но продолжайте придерживаться постельного режима. Придумайте приспособление, чтобы малыш мог рисовать, лепить. Пускай дочка уложит с собой куклу и поиграет в доктора. Сын устроит прямо на подушке техосмотр парка машин. Важно, чтобы ребенок был в хорошем настроении: тогда он быстрее пойдет на поправку.

Т. Тимашова, педиатр, врач высшей категории.

От запора ребенку

поможет настой чернослива

Если ваш ребенок страдает запорами, попробуйте решить эту проблему с помощью настоя чернослива. Готовится он так: горсть чернослива залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 10-12 часов. Давайте ребенку старше 3 лет по 100-150 мл вместе с размоченными сухофруктами утром и вечером; детишкам от 6 месяцев до 3 лет можно сократить дозу до нескольких столовых ложек (обязательно с ягодами). Настой храните в холодильнике 2-3 дня.



И. Емельянова.

Нам отит не грозит!

Для профилактики отита у ребенка полезно прикладывать к ушкам сухое тепло 3 раза в день на 5-7 минут. Я брала махровые носки старшей дочери, в каждый насыпала по 2 ст. ложки соли и завязывала края узлом. Клала их на батарею, чтобы разогреть соль. Надевала доченьке на голову шапочку, а под нее к ушкам прикладывала носочки с солью. Узлы торчали наружу, никаких завязок. Пока дети играли, ушки прогрелись.

И. Бондарева.

Через неделю мы забыли о диатезе

У моего Максимки был сильный диатез. Я брала в равных частях ветки черной смородины, цветки ромашки и листья перечной мяты, заливала водой в кастрюле, доводила до кипения и настаивала 2 часа под крышкой. Процеживала через марлю в ванну, в которой купала сына. Процедуру повторяла ежедневно. Через неделю мы забыли о диатезе.

Юлия.

У МАЛЫША ПУЧИТ ЖИВОТИК? ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНУ И УСТРАНИТЬ ЕЕ.

Животик как шарик...

✓ Выявите продукты, вызывающие «революцию» в кишечнике. Такая реакция на пищу индивидуальна. Одному ребенку достаточно глотка виноградного сока, а другой не страдает метеоризмом даже после горохового супа.

✓ Поменьше сладостей! Они вызывают в кишечнике брожение, при котором выделяется много газов.

✓ Как гремучая смесь действуют блюда из бобов, усиливающих газообразование в 10 раз. Кстати, бобы, горох и фасоль теряют это свойство, если их 12 часов вымачивать в воде.

✓ Усиливают газообразование кукуруза, капуста, редис, лук, шпинат, щавель, жареный картофель, орехи, овсянка, свежий черный хлеб, малина, крыжовник, абри-

косы, сливы, яблоки (отдельно и в сочетании с другими фруктами и овощами), изюм, финики.

✓ Малышам лучше давать овощи по отдельности, а не в салате - их сочетание усиливает метеоризм. Чтобы избежать его, овощи отваривайте или запекайте.

✓ Животик может раздуться из-за молочных и зерновых продуктов, если в них добавлены вишня, ананас или апельсин. Предлагать их можно лишь через 2 часа после того, как малыш пил молоко или ел кашу.

✓ Чтобы уменьшить метеоризм, сварите малышу чай с мятой и сделайте массаж. Найдите точку посередине между пупком и концом грудины. Слегка надавливайте на нее, совершая вращательные движения по часовой стрелке 1-2 минуты.

ОБА СЫНА ПРОСЯТ ЕСТЬ

У меня близнецы - двухмесячные Витя и Митя. Они одновременно просят есть. Молока хватает, но кого кормить первым? Ирина Н.

Кормите обоих сразу. Представьте себе, что вы держите, прижав к груди, в каждой руке по арбузу. Эту наиболее удобную позицию кормления двоих так и называют - «арбузная». Когда вы кормите одного, его голова лежит на сгибе вашего локтя, а так головы малышек будут лежать на ваших ладонях, а ножки окажутся позади локтей. Для удобства положите под локти подушки.

А дальше все как обычно. Почувствовав запах молока, ребенок делает поисковые движения в сторону соска, вам только надо помочь ему. Вы должны почувствовать, что сосок оказался глубоко во рту ребенка, его губы и десны достаточно крепко и чувствительно сжимают околососковый кружок. Но одновременное кормление не отменяет, конечно, кормления по требованию. Если один малыш спит, а другой уже через час плачет, его надо покормить.

Е. Стекольников, врач-педиатр.

Инфаркт у мужчин случается чаще

Если у вас никогда не болело сердца, это не значит, что ваша теперешняя боль не имеет к нему отношения! Если до сих пор боли в сердце проходили сами, это не значит, что и теперь они самостоятельно исчезнут! На наши вопросы отвечает Л.Бертенев, кардиолог, врач высшей категории.

- Каковы основные причины инфарктов?

- Причин много, но есть три самых важных - курение, повышенное артериальное давление и увеличение содержания холестерина в крови. Меньше всего рискует получить инфаркт некурящий человек с артериальным давлением 120/80 мм ртутного столба и низким холестерином.

- Если есть все три причины, это говорит о том, что в будущем риск инфаркта возрастает?

- Да. Эти факторы в жизни мужчины будут расти, и возможность инфаркта тоже станет повышаться.

- Что еще надо учесть?

- Свои возраст и наследственность. Если отец до 60 лет перенес инфаркт, это означает повышенный риск в том же возрасте у его сына. Повлиять на возраст и наследственность не в наших силах, но высокое давление и повышение содержания холестерина в крови можно и нужно лечить. Если появятся сердечные недомогания, это чаще всего говорит об изменениях в коронарных сосудах.

- Что должно насторожить мужчину?

- Боль в грудной клетке в момент физической нагрузки, которая быстро проходит в состоянии покоя, - это стенокардия. Она случается от недостатка кислорода в миокарде, а возникает, когда диаметр со-

суда по причине отложений на его стенках становится в 2 раза меньше, чем у здорового. Благодаря такой боли, пациент должен знать: он достиг того предела, который уже нельзя перешагнуть.

К сожалению, не все чувствуют недомогания, несмотря на то, что коронары значительно сужены.

Поэтому, мужчинам после 30 лет к любому изменению в самочувствии надо относиться серьезно.

- Что еще важное можно заметить?

- Если приступы учащаются, боли усиливаются и уже самая незначительная нагрузка, например утренний туалет, вызывает приступ, значит, в поврежденных коронарных сосудах пошли другие изменения. Врачи называют это нестабильной стенокардией. В этой ситуации может быстро развиваться острый инфаркт. Он приходит к каждому четвертому с нестабильной стенокардией. Вот почему больных с нестабильной стенокардией надо как можно быстрее отвезти в больницу.

- Когда надо без промедления бежать к врачу?

- Когда первый раз почувствовали боль в сердце при физическом усилии. После инфаркта, если какое-то

время не чувствовали недомогания, но вдруг боли появились снова. Когда появились боли в состоянии покоя или при незначительном усилии. Когда приступы стенокардии участились и приходится увеличивать прием лекарств из группы нитратов.

- Как возникает нестабильная стенокардия?

- У большинства больных сужена одна или несколько коронарных артерий. В месте сужения артерия особенно чувствительна к травмам. Внутренняя стенка ее может легко разорваться - например, при внезапном повышении давления. Другой возможной причиной разрыва может быть сокращение сосуда. В здоровых сосудах мышечные волокна регулируют снабжение сердца кровью, управляя просветом: делают его пошире или поуже в соответствии с большей или меньшей потребностью сердца в крови и кислороде. Холод, никотин, алкоголь, психические нагрузки, излишние калории - все это может вызвать внезапное сокращение коронарных сосудов. Если внутренний слой сосуда лопается, под него попадает кровь. Одновременно в месте разрыва скапливаются кровяные тельца, задача которых

- ликвидировать разрыв. Это, однако, ведет к дальнейшему сужению просвета артерии и кровоснабжение сердечной мышцы снижается. Надорванные стенки, кровотечения, сокращения сосудов, кровяные сгустки - все это ведет к уменьшению кровоснабжения. Поэтому и самочувствие ухудшается: даже в покое у человека возникает недомогание, сопровождающее нестабильную стенокардию. Поэтому приходится принимать лекарства, снижающие свертываемость крови, и противосудорожные средства.

- Тогда ничего страшного не произойдет?

- К сожалению, часто еще до лечения коронарный сосуд закрывается сгустком крови. Прекращается приток кислорода к сердечной мышце. И, увы, мышечные волокна медленно отмирают. Восстановиться они уже не могут.

- А этот тромб нельзя удалить раньше?

- Можно, но сделать это необходимо в первые 3-4 часа после случившегося. Тогда есть возможность избежать смерти мышечных клеток и ограничить нанесенный сердцу вред. У многих пациентов тромб можно растворить с помощью современных медикаментов. Для этого, больного нужно как можно быстрее доставить в больницу. Если беда привезли вовремя, тромб может быть удален, и снабжение кровью участка сердца будет восстановлено. Грозная опасность отступает, но лечение на этом не заканчивается.

Сужение коронарных сосудов начинается в молодости. Проходят годы, прежде чем появляются недомогания. Сосуды - как трубы водопровода, по которым течет жесткая вода.

От якутских шаманов

Для лечения они используют жидкий спиртовой экстракт из неокостенелых рогов пятнистого оленя. Принимают по 25-40 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели. Этот препарат нельзя принимать людям с атеросклерозом, стенокардией.

...сибирских лекарей

Рекомендуют применять настой корня родиолы розовой. 50 г из-

СОВЕТЫ ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

мельченного корня залейте 50 г водки, настаивайте 7 дней, процедите и храните в темном месте. Начинать принимать с 10 капель, смешанных с водой. Каждый день добавляйте по 1 капле, пока не дойдете до 40. Настойку принимайте за 30 минут до еды утром и вечером в течение 1 месяца. Если 15-20 капель нормализуют давление, увеличивать дозу не стоит.

...украинских знахарей

Советуют взять 30 г зверобоя, 10 г полыни горькой, 30 г корня заманихи, 20 г цветков бессмертника, 20 г цветков ромашки, 20 г травы дымянки, 10 г корня переступня белого. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.



Боли нет, но шишка осталась

После беременности появился очень болезненный геморрой. Пользовалась мазью - она помогла избавиться от боли, но шишка осталась...

Карина.

Возникший во время беременности или после родов геморрой всегда очень долго уменьшается. Со временем узел склерозизируется, но может остаться мешочек из кожи, в которой он был. Это чисто косметический дефект, с которым можно жить, а можно удалить хирургическим путем.

Может ли рассосаться эта горошинка?

Был в гостях в Белоруссии, угощали щедро, ели часто. Ходить в туалет приходилось 2-3 раза в день. Наверное, это спровоцировало давно забытый геморрой. Шишка размером с горошину. Вот уже много лет после стула подмываю анус холодной водой и как бы вправляю шишку - так посоветовали люди. Может ли рассосаться эта горошинка?

Александр Иванович.

Такие симптомы могут говорить о воспалении геморроидального узла. Нужно ограничить алкоголь, жареное, копченое, острое, делать прохладные ванночки с отваром трав (ромашка, череда, шалфей, кора дуба), а также применять мазь «Проктозан» (2 раза в день) в сочетании с «Детралексом» (1 таблетка 2 раза в день) в течение месяца.



У меня I стадия геморроя

Иногда узел выпадает наружу. Если на него нажать, то прощупывается маленький горошек. После нажатия шишка сразу уходит. Начала пользоваться мазью «Гепатромбин Г» - шишка не выпадает.

М. Т.

Скорее всего, у вас есть небольшой геморроидальный узел без признаков воспаления. То, что вы нащупываете, это сеть сосудов, которая и есть, собственно, узел. Сдавливать его не советуем, так как это может травмировать слизистую. Мазь применять можно.

ОТ НИХ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ УЖЕ ЕСТЬ?

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ

Удалять или наблюдать?

Еще недавно на этот вопрос был только один ответ: «Удалять, не дожидаясь осложнений». Эндоскопическая холецистэктомия (удаление желчного пузыря) стала «золотым стандартом» лечения желчнокаменной болезни. Позже выяснилось, что удаление желчного пузыря не решает проблему дисфункции желчных путей. Более того, после операции проблема может даже усугубиться - из-за отсутствия важного звена пищеварительной системы 30% пациентов после холецистэктомии оказываются обречены на пожизненные гастроэнтерологические страдания. Народные средства и домашние методы лечения не помогают. Врачебное наблюдение - регулярная сдача анализов, соблюдение диеты - также малоэффективно. Облегчить жизнь людей в зависимости от стадии заболевания может урсодезоксихолевая кислота. Это физиологический компонент желчи человека, поэтому она не оказывает токсического действия. Более того, защищает мембраны кле-

ток желчевыводящих путей от разрушающего действия других желчных кислот.

Две проблемы - одно решение

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что урсодезоксихолевая кислота помогает не только улучшить отток желчи из желчного пузыря, но и позволяет полностью восстановить его моторику. Кроме этого, тормозит всасывание холестерина в кишечнике, растворяет холестериновые желчные камни и уменьшает вероятность их образования. И еще она обладает гепатопротекторным действием и с успехом применяется в лечении неалкогольных, алкогольных и лекарственных поражений печени. На сегодняшний день препарат урсодезоксихолевой кислоты - единственное лекарство с доказанной эффективностью при лечении сочетанных поражений желчных путей и печени. По мнению специалистов, лучший результат лечения удастся добиться при обращении пациента на ранних стадиях заболевания.

✓ От цистита траву полевого хвоща заварите в термосе как чай. Настаивайте 20-30 минут и пейте по 1 стакану 3 раза в день. Поскольку трава горькая, можно добавить сахар. Болезнь проходит за один день.

✓ При мочекаменной болезни залейте 1 ст. ложку семян лука 1,5 стакана кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут. Охладите, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.



Масло пихты - тоже лекарство

✿ При ангине пихтовое масло надо капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды или сделать орошение шприцем. Процедуру повторяйте 2-5 раз в день с интервалом 4-6 часов. Курс лечения - 2-3 дня.

✿ При артритах разогрейте суставы компрессом из морской соли, затем вотрите пихтовое масло, после чего опять сделайте на суставы согревающий компресс.

✿ При простуде втирайте масло в воротниковую зону спины и грудь 4-5 раз в стуки, после чего сделайте с пихтовым маслом массаж стоп. Закончив втирания, накройте эти

места компрессной бумагой, на ноги наденьте носки, лягте в постель, накройте теплым одеялом и выпейте потогонный сбор.

✿ При насморке каплю масла пальцем разотрите вдоль переносицы.

✿ При герпесе смочите в пихтовом масле ватку и на 15-20 минут приложите к больному месту.

✿ При гайморите в каждую ноздрю капайте по 3-4 капли масла. Делайте ингаляции: в кастрюлю с кипящей водой добавьте 8-10 капель масла и, укутав голову, в течение 15 минут вдыхайте пар.

P.S. У некоторых людей пихтовое масло и другие препараты из хвои вызывают аллергию.

После удаления зуба

Если у вас возник альвеолит, вы в любом случае прибегните к стоматологу через пару дней или неделю, когда вдоволь настрадаетесь.

Что это за недуг такой!

Альвеолит - это воспаление лунки после удаления зуба. Он возникает, как правило, когда происходит нагноение кровяного сгустка из-за его инфицирования. Или когда кровяной сгусток выпадает из лунки и в пустой, не прикрытой сгустком лунке возникает воспаление. Поставить диагноз альвеолит может только врач. Но если чувствуете постоянную и тем более нарастающую боль в месте удаления зуба, неприятный запах из лунки, припухла десна - можно и самому заподозрить альвеолит.

Самолечение не поможет

Лечить альвеолит и снимать воспаление сухой лунки можно только у стоматолога. Самолечение (антибиотики, полоскания) бесполезно без основной процедуры, которую может сделать только врач. Под анестезией он удалит нагноившийся кровяной сгусток, пищевые остатки,

некротический налет со стенок лунки. Здесь огромное количество инфекции. Затем врач промывает лунку антисептиками и внутрь положит лекарство. Его нужно будет периодически менять, приходя к врачу на повторный прием. И еще врач назначит антибиотики и антисептические ванночки, а также обезболивающие препараты, если необходимо.

Лучше всего посетить стоматолога во второй половине дня. Ближе к вечеру зубные нервы не очень чувствительны.

Когда виноват врач

✓ Если зуб удален полностью, но в лунке осталась гранулема/киста, которая инфицирует кровяной сгусток. Чтобы этого не случилось, после извлечения зуба из лунки обязательно нужно удалить и кисту.

✓ Было сложное удаление или зуб удалялся на фоне гнойного воспаления, но врач не назначил антибиотики и антисептические ванночки.

✓ В лунке остался осколок зуба или его корень, которые могут инфицировать кровяной сгусток.

✓ В лунке остался подвижный осколок костной ткани, образовавшийся во время вывихивания зуба щипцами.

✓ После удаления зуба лунка зуба не заполнилась кровью, а доктор отпустил пациента домой с пустой лункой, просто прикрыв ее тампоном.

Когда врач не виноват

✓ В полости рта много инфекции: есть кариозные зубы, не удаленные корни зубов, хронически воспалены миндалины... Это способствует нагноению кровяного сгустка.

✓ Пациент выполоскал кровяной сгусток из лунки во время усердного полоскания полости рта.

✓ Пациент не соблюдал рекомендации врача и не принимал лекарств.

✓ Зуб удалялся на фоне гнойного воспаления, антибиотики врач назначил. Сгусток может нагноиться даже в этом случае из-за слабого иммунитета.

А. Соколов, стоматолог, врач высшей категории.

Вишневое спасение от зубной боли

На собственном опыте убедилась, что вишня помогает избавиться от зубной боли. Не так быстро, как хотелось бы, но зато не надо глотать химию. Итак: 1 чайн. ложку измельченных листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Этим настоем при зубной боли полощите рот. Благодаря вяжущим свойствам вишни, полость рта немеет, а зубная боль постепенно проходит.

Н. Кузьмина.



Средство от пародонтита

Этот рецепт помог мне избавиться от начинающегося пародонтита. Кроме того, что посоветовал мне лечащий стоматолог, я использовала такой народный рецепт, нашла его в подшивке «Семейного

доктора» за прошлые годы. Залила 25 г измельченного прополиса 150 мл водки, настаивала 3 дня до полного растворения прополиса. Затем добавила 50 г травы зверобоя и настаивала еще 2 недели, периодически встряхивая. Процедила и использовала для полосканий 3-4 раза в день: 20 капель настойки на 1/2 стакана воды.

И. Еськова.

А мне помогает корень аира

Заливаю 10 г измельченного корня аира 100 мл водки и настаиваю в темном месте 21 день, ежедневно встряхивая. Процеживаю через сложенную в 4 слоя марлю, переливаю в бутылочку и закрываю пробкой. Точно так же готовлю настойку прополиса. Затем смешиваю по 1 чайн. ложке настоек и после еды 10 минут полощу рот. Перед полосканием чищу зубы пастой. Такое лечение убивает микробы во рту и избавляет от микротрещин в зубной эмали.

А. Антонов.

Что вредно для зубов

- ✿ Не ешьте сладкое между приемами пищи и на ночь.
- ✿ Не завершайте десертом прием пищи.
- ✿ После сладкого съешьте морковку, яблоко или прополощите рот настоем несладкого чая, 1-2%-ным раствором соды.
- ✿ Лимонады и соки пейте через соломинку, чтобы избежать контакта сахаров с эмалью зубов.

На каждый день

Орехи должны присутствовать в рационе каждого человека. Ведь в них много незаменимых полезных веществ. В первую очередь это здоровые жиры, снижающие риск заболеваний сосудов и сердца. Орехи ценны белками, витаминами и минералами. Суточная норма орехов, которая обеспечивает организм ценными веществами и не вредит фигуре, - 5 грецких орехов, 8 ядер кешиью, 10 плодов фундука или 12 - миндаля.



Немного политики

Жестокая Ангела спать не дает...

Канцлера Германии Ангелу Меркель называют Королевой ночи. И все потому, что она 5-6 дней может совсем мало спать. А потом ей нужен день, чтобы выспаться.

Эту привычку Меркель выработала еще на посту министра охраны окружающей среды Германии. До упора вела заседания за закрытыми дверями, принуждая участников к нужному ей решению. И когда в 5-6 утра самые нестойкие заикались, что пора бы идти вздремнуть, железная фрау отвечала: «Мы выйдем отсюда только тогда, когда примем общее решение». Фактически это вариант известной пытки лишением сна. Очень жестокой. Этот стиль Меркель продолжает использовать, будучи канцлером Германии. Если канцлер ФРГ в столице Евросоюза проводит конференцию, это означает, что все 28 глав стран - членов ЕС 35 часов находятся без сна. И в этом состоянии они должны обсуждать важные вопросы, от решения которых зависит судьба более 500 миллионов человек! Теперь понятно, откуда растут ноги у странных решений ЕС. Они приняты под пыткой лишения сна!

Не кури!

Сигареты вредны для легких - это все знают. Недавно выяснилось, что курение, в том числе и кальянов, плохо действует на кости, суставы и мышечную ткань. В результате часто случаются переломы, а кости дольше срастаются. По этой же причине у курящих вдвое чаще болит спина, происходит серьезная деформация межпозвоночных дисков. Доказано: курящие женщины в первые 3 года после менопаузы теряют 30% костной массы.

Полезно знать

Польские ученые разработали устройство, которое помогает выспаться за 2-3 часа. Внешне прибор похож на маску. Его датчики измеряют работу мозга, движение глазных яблок и напряжение мышц, после чего человек погружается в глубокий сон. Первая партия масок для сна уже поступила в продажу.

СОН: У КАЖДОГО СВОЯ НОРМА

На наши вопросы отвечает врач-сомнолог Игорь Николаевич Новиков.

- Почему сон так важен?

- Без еды человек может обойтись 73 дня, без воды - 18, без сна - всего 11. Обычным людям достаточно 5-6 бессонных ночей, чтобы уйти в мир иной. Причина гибели до конца непонятна. В теле не происходит никаких изменений. Правда, у животных, погибших от бессонницы, ученые обнаружили язвы в желудочно-кишечном тракте.

- Чем опасен хронический недосып?

- В Канаде проводили эксперимент. Группа парней и девушек 17-18 лет спала 3,5 часа в сутки. Уже через две недели у молодых, здоровых людей обнаружили симптомы сахарного диабета, повышенные давления, нарушения психики и другие проблемы со здоровьем.

- Стопка-другая помогает быстрее заснуть?

- Небольшое количество алкоголя действительно улучшает сон. Но, если использовать алкоголь регулярно как снотворное, это приведет к хронической бессоннице или хроническому алкоголизму, поскольку дозы придется увеличивать.

- Тогда лучше таблетки?

- Напомню трагедию Майкла Джексона. Он собирался прожить 150 лет! Вспомните: ради этого даже спал в палатке с небольшим повышением артериального давления и содержания кислорода. А



провел на этом свете лишь треть запланированного срока. В последние годы он страдал бессонницей. Обычные препараты не помогли. Личный врач,

устав от жалоб знаменитого пациента, назначил ему лекарство, которое обычно применяется в анестезиологии для погружения в искусственный сон перед операцией. Дыхание певца остановилось. Джексон умер во сне. Это трагедия многих звезд Голливуда. Из-за бешеного ритма жизни они вынуждены принимать большое количество лекарственных препаратов, затем переходят на наркотики. Если в течение месяца вы не можете победить бессонницу безрецептурными аптечными препаратами и народными средствами, изменением режима дня, надо обратиться к врачу-сомнологу.

- Какова рекомендуемая продолжительность сна?

- У каждого своя норма. Кому-то хватает 5-6 часов, кому-то надо 9-10. Это очень индивидуально. Надо судить по самочувствию. Мы видим на экранах нашего президента всегда бодрым, энергичным, ясно мыслящим. Знает, 6 часов ему хватает.

Без еды человек может обойтись 73 дня, без воды - 18, без сна - всего 11.

Подремать можно и сидя на стуле

Известный американский врач Хироми Шинья консультировал президента Рональда Рейгана. Вот что он советует всем по поводу сна:

«После ланча я укладываюсь в своей клинике вздремнуть на 20-30 минут. Но при необходимости могу устроить себе пятиминутный отдых. Все, что для этого нужно: удобно устроиться и полностью расслабиться. Спать я люблю на животе, но подремать можно и сидя на стуле, подняв ноги повыше. Снять усталость - значит вернуться в состояние внутреннего равновесия. Отдых - это нормализация всех функций организма: кровообращения, внутренней секреции, лимфотока и нервной системы. Если вы, почувствовав сонливость или усталость, позволите себе 5-10-минутный отдых, то восстановитесь быстрее, чем ожидали. Но, если будете упорствовать и сопротивляться усталости, эффективность вашего труда заметно снизится. Работодатели уже поняли это, и во многих фирмах появились специальные комнаты отдыха.

Некоторые мучаются бессонницей и регулярно принимают снотворное. Однако такие лекарственные препараты очень опасны - они воздействуют непосредственно на мозг, уничтожают огромное количество защищающих его ферментов и могут привести к преждевременному старению и развитию болезни Альцгеймера. Если вы часто принимаете снотворное и замечаете, что стали забывчивым, это очень тревожный сигнал. Давайте себе передышку всякий раз, когда чувствуете усталость или сонливость, и никакие лекарства не понадобятся. Ваш организм сам позаботится о собственном равновесии - и вскоре к вам вернется здоровый сон».

	Бородач Карabas...	Музыкальные "брусьи"										2				
	1			Младший командир	Восьмистишие		Мифический великан из инея	Старт любого дела								
								Нелепая причуда								
					2	Альбом группы "Мумий Троль"										
					Дом олигарха								Манера, стиль поведения			
	Туфли как тапочки		Сверло дантиста	Древнеегипетский царь									Вертолетное "стойло"			
	Сюита с рефреном					Его лоят объективом	Клавдия Пухлякова за кадром	Сатирик-гуманист эпохи Ренессанса					Дом на пологьях			
<p>☺ ☺ ☺ Мать 11 детей заявила, что до полной коллекции ей не хватает только Водолея.</p> <p>☺ ☺ ☺ - Что общего между поваром и врачом? - Если оба хорошо работают, то их клиенты поправляются.</p> <p>☺ ☺ ☺ Малыш долго и внимательно смотрит на своего годовалого братика, который оживленно болтает на одному ему понятном языке, после чего задает вопрос маме: - Мама, а ты уверена, что он грузин?</p>				Сорт капусты												
				Примат с "хоботком"	"Ширма" для солнца	Негрючий "горный лен"		Палестинец								
								3					Супружеская неверность			Обреченное дело
				Машина, кромящая буханки		Деформация позвоночника										
			Древнеегипетский зодчий	Оказанная помощь		Убил цыганку Земфиру		Игрок на столовых приборах					Конное английское такси			
	Масса, идущая вглубь						Девять исполнителей									
	Режущая часть плуга	Его исправит ортодонт	Зубной протез				... Панса									
				Бремя тяжких забот		4		1								
								Наплыв на стволе дерева					4			
				Бега на скорость												
Сплюснутая окружность				Упас с ядовитым соком												
					Гиблое место на болоте											



ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН: «Нет ничего более жалкого, чем женское желание раствориться в мужчине»

Актриса предпочла развестись со вторым мужем, Джастинио Теру, но не изменить своим принципам.

Дженнифер снова заставила говорить о себе весь мир. Много лет ей аукался развод с Брэдом Питтом: ее жизнь с тех пор стала похожа на сценарий специально для нее написанной «мыльной оперы» о «беднячке Джен», которой тотально не везет в личной жизни. Преданные фанаты актрисы считали разрыв с Брэдом причиной всех ее последующих проблем — будь то плохое настроение, смена места жительства или прощание с очередным бойфрендом. Да еще и поклонники Питта принялись обвинять Энистон в его ссорах с Анджелиной: мол, ее «молтвами»...

У Дженнифер после Брэда было несколько неудачных романов. И только когда судьба столкнула ее с Джастинио Теру, она снова ощутила себя счастливой, а фанаты вздохнули с облегчением: наконец-то! Но нынешний февраль принес всем неприятный сюрприз. Дженнифер и Джастин во всеулышание сделали официальное заявление о разводе. Сенсационное признание вызвало всеобщий ажиотаж. Как?! Почему?! В таблоидах и соцсетях каждый день публикуются комментарии, исследуются события прошлых лет, выходят статьи с прогнозами... «Беднячка Джен», «любимица Америки», почему ей снова не повезло? Тут же поднялась волна слухов о том, что, может быть, все эти расставания — и у Брэда, и у Дженнифер — не случайны, не собираются ли они воссоединиться? Ведь Джен, по всеобщему мнению, его «любила и любит по-прежнему?»

Актрисе даже пришлось делать еще одно заявление — о том, что ее развод с Джастинио никак не связан с мисте-

ром Брэдом Питтом. Но, увы, ее слова мало что изменили. Новый сезон «мыльной оперы» только набирает обороты! Всех словно зациклило на желании воссоединить «золотую пару» — во что бы то ни стало и вопреки всему. Даже после откровений Питта в интервью, где он признавался: с первой женой ему было скучно, поэтому он пил, употреблял наркотики и чувствовал себя запертым в клетке...

Неудивительно, что 49-летняя Энистон, предчувствуя всеобщее волнение и желание «потоптать на костях», не желала публичного объявления об окончании второго брака. Но на этом настоял Теру, который, как оказалось, очень устал быть «мужем звезды» со всеми вытекающими из этого последствиями. 14 февраля, в День всех влюбленных, Дженнифер и Джастин встретились, чтобы согласовать текст своего заявления, из которого следует, что они давно живут раздельно и что их брак уже стал, по сути, фикцией. Впрочем, все это читалось между строк с обещаниями о том,

что оба будут стремиться сохранить дружбу. «Чтобы предотвратить или уменьшить неминуемые последующие спекуляции, мы решили объявить о нашем расставании, — заявили экс-супруги. — Мы, двое лучших друзей, перестали быть парой, но собираемся и в дальнейшем всячески холить и лелеять нашу дружбу. В обычной ситуации мы бы предпочли сделать это приватно, без публичного оглашения. Но, учитывая неизбежность появления спекуляций в прессе, решили сами обо всем рассказать. Все, что о нас пишут и будут писать и говорить, все то, что не исходит от нас лично, — неправда. Мы же настроены сохранить глубочайшее уважение и любовь друг к другу».

Так что же все-таки привело их к разрыву? Причина на самом деле очень проста: Джастин и Дженнифер оказались абсолютно разными людьми. Но до определенного времени этого никто не хотел замечать. Потому, что вспыхнула страсть, родилась любовь, возникла «химия», перед которой бессильны все. Их встреча произошла весной 2011 года на съемочной площадке фильма «Жажда странствий». Джастин к тому моменту 14 лет как жил со своей подругой, стилистом Хайди Бивенс. Он ни разу не предложил ей стать его женой, а когда его неудержимо потянуло к Дженнифер, вопрос снялся сам собой. Энистон по неволе стала тогда разлучницей — прямо как Анджелина Джоли, которая увела у нее Брэда со съемок «Мистера и миссис Смит»... Но когда Джен и Джастин заполучили друг друга, вся их «запретная любовь» потихоньку стала не то чтобы угасать, а, как река, вошла в свои берега... На волне достигнутой гармонии «вечный холостяк» Джастин сделал Энистон предложение. Джен наслаждалась обретенным счастьем. После помолвки она признавалась в интервью: «Почему он — тот, кто мне нужен? Он меня видит такой, какая я есть, окружает меня своей заботой, в каком бы состоянии я ни находилась. Нет ни одной частички меня, которую бы я стыдилась обнажить перед ним...»

Впрочем, после помолвки прошло еще целых три года, прежде чем состоялась свадьба. Поклонники Дженнифер все это время с ума сходили: неужели так сложно найти время и хотя бы просто расписаться? Однажды, впрочем, Джастин «прокололся», заявив, что ему «сложно переплюнуть такое значимое и важное событие, как помолвка». И добавил: «Мы с Джен и так получаем массу удовольствия, будучи вместе». То бишь он, возможно, свадьбу и не планировал...

За три года жених и невеста довольно редко оставались вместе. Карьера Джастина рядом с Джен успела резко пойти в гору, он начал сниматься в успешном сериале в Австралии, куда Дженнифер не могла добраться из-за своего плотного графика... Может быть, разлука заставляла их скучать, а во время встреч не давала зациклиться на проблемах. А они уже начинали возникать. Например, влюбленные никак не могли договориться, где же обосновать их молодой семье. Ведь эти двое с

самого начала были из совершенно разных «песочниц»! Джастин обожаем Нью-Йорк, богемный образ жизни. Дженнифер — фанатка Лос-Анджелеса, она не может без солнца, теплого океана... Друзья Джастина — музыканты, поэты, художники — были не в восторге от его невесты. А верные подруги Джен, например Кортни Кокс, подозревали Теру в том, что он водит ее за нос и никогда на ней не женится... А как еще объяснить тот факт, что Джастин и Дженнифер могли порознь появляться на престижных церемониях? Или что Тере время от времени «встречали» с бывшими подругами или уличали в интрижках...

Так они и жили — в буквальном смысле на разных берегах. Джен не переезжала в Нью-Йорк, Джастин не желал расставаться со своей квартирой, где устраивал бесконечные дружеские тусовки... А купленный Энистон огромный дом в Лос-Анджелесе (за 21 миллион долларов) Тере не понравился: он саркастически называл его «этот шоурум» и не спешил туда приезжать. Но Дженнифер собралась сделать их с Джестином новое жилище уютным и удобным. Вплотную занялась дизайном, ремонтом, обустройством... Появление этого дома наконец-то позволило ей расстаться с особняком, где она жила еще с Питтом, где осталась, когда он ушел от нее, и где так долго размышляла о том, что движет поступками мужчин и женщин.

Для нее, помимо «всемирного тяготения» к любимому человеку, всегда были важны «баланс интересов, сотрудничество, взаимообогащение». И когда пропал хотя бы один компонент, что-то неудержимо начинало меняться... «Никакие отношения в моих глазах не стоят утраты собственной жизни, своей, не зависящей от партнера, судьбы. Нет ничего более жалкого, чем женское желание расстаться с мужчиной. Мы сами должны «жить долго и счастливо» — так, как мы это видим... Я не верю, что смысл жизни женщины — исключительно в поиске мужчины своей мечты, — рассуждала она. — Как только двое обустраиваются рядом и считают — всё, достигнут предел мечтаний! — тут-то и начинается расставание. Найдя вроде бы своего человека, мы проходим путь от него идеального — в которого влюбилась — к живому, реальному. И часто оказывается, что живой нам не очень нравится...»

Она не сразу догадалась применить свои выводы к отношениям с Джестином. Несмотря на нелюбовь Тере к Лос-Анджелесу, он пытался уважать желание жены сохранить ее привычный образ жизни. Понимал, через что ей уже довелось пройти. Называл крутой, смелой, восхищался ее выдержкой и умением держать себя в руках. А когда в 2016 году Джолли бросила Питта и многие немедленно приплели к скандалу Джен, Джастин всячески защищал жену от нападок и глупых сплетен. Но это не означало, что он готов ради нее отказаться от собственной свободы, любви к переменам, кочевой жизни, общения с людьми, которые нравились ему. Он

так и не привык к папарацци, которые преследовали их с Дженнифер. Какая уж тут свобода...

Жизнь медленно, но верно продолжала их разводить в разные стороны. Тере, обитавший в Нью-Йорке, мог вскопичить на свой любимый мотоцикл и умотаться к своим приятелям или в бар в любое время дня и ночи. А Джен со времен своего первого развода полюбила уединенный образ жизни. Оказавшись в Нью-Йорке, она могла остановиться в отеле, а не у Джастина, где всегда было много народу. К тому же, возле его дома разбили лагерь папарацци — ни войти, ни выйти. Джастина, кстати, это тоже злило до невозможности: он не привык к повышенному вниманию. И даже заключил с репортерами договор: фотографировать его невесту раз в день, не чаще. И тогда он не станет вступать с ними в перепалку и прогонять. Все это продолжалось и после долгожданной свадьбы.

Разумеется, пара долго не могла решить, где ее отпраздновать. Дженнифер уговорила жениха провести ее в Калифорнии. Наученная горьким опытом своей свадьбы с Питтом, вошедшей в анналы голливудской истории — с летающими над головами вертолетами с папарацци, она предложила устроить тайное торжество в саду возле дома. У обслуживающего персонала отобрали телефоны. Близких друзей пригласили просто на вечеринку в честь грядущего дня рождения Джастина. Только пройдя через охраняемые ворота поместья, гости понимали, что оказались на свадьбе.

Говорят, счастье любит тишину. Увы, даже тайная свадьба не изменила клучшему отношению этой пары. Свой медовый месяц (вернее, неделю) молодожены провели на острове Бора-Бора, но не одни, а в обществе друзей. Слово новобрачным уже не хватало счастья общества друг друга... Они и после свадьбы очень редко выходили в свет вместе — даже на крупных мероприятиях могли появиться поодиночке. На



Рождество и Новый год, правда, отправились на любимый курорт Дженнифер в Мексике, но снова не одни, а с ее друзьями. И, как потом стало известно, Джастина долго пришлось уламывать, уговаривать присоединиться к компании. Энистон понимала, что отношения с Тере катятся в тартарары, но то ли еще пыталась бороться, то ли делала хорошую мину при плохой игре... Свое 49-летие Энистон скромно отметила в узком кругу любимых подруг, а ее супруг в это самое время спокойно выгуливал свою собаку в любимом Нью-Йорке... Судя по всему, это и стало последней каплей в чаше терпения Джен и побудило ее пойти навстречу Джестиному и выпустить, наконец, заявление о расторжении брака.

Кстати, когда они объявили о том, что их брак завершен, репортеры принялись копаться в официальных бумагах — и... не обнаружили в архивах документов, подтверждающих заключение брака! И несмотря на то, что по закону пара вправе сохранить регистрацию в тайне, появились скандальные статьи с предположениями: мол, в августе 2015-го «свободолюбивый» Джастин согласился не расписываться, а лишь сыграть свадьбу, не более того. Ни комментариев по этому поводу, ни опровержений пока ни от кого не поступало. Равно как и по вопросу брачного договора.

Неизвестно, существует он или нет. «Источники», впрочем, наперебой уверяют, что со свадьбой пара таянула еще и потому, что никак не могла завершить дебаты по составлению договора. И они же уверяют: команда юристов актрисы сделала все, чтобы обезопасить будущее своей клиентки. Энистон «стоит» 200 миллионов долларов (только в 2017 году она заработала 25,5 миллиона долларов), а Тере — всего лишь 20 миллионов долларов. И, если верить «источникам», ей не придется делиться своими финансами с бывшим супругом. Тем более, что Дженнифер, вопреки бесконечным опять же надеждам и слухам, так и не произвела на свет ребенка. И это обстоятельство сделало процесс расторжения брака, если он все-таки был официально зарегистрирован, достаточно простым.

В скандале с разводом Энистон и Тере не обошлось без сплетен о разлучнице — якобы у Джастина появилась пассия в Нью-Йорке, 25-летняя модная фотохудожница Петра Коллинз. Верится с трудом. Тере — постоянный посетитель всевозможных богемных мероприятий в Нью-Йорке. С кем его только не видели! Естественно, что он, практически всегда присутствуя там без жены, позволял себе вольности с множеством женщин. Но «мыльная опера» ведь не может продолжаться без «третьего лишнего»! Дженнифер тоже успели приписать «возобновление» отношений с «горячим шотландским парнем», актером Джерардом Батлером. Мол, она по старой памяти плачется ему в жилетку...

В общем, шоу продолжается. Хотя теперь все кажется предельно ясным: Джен и Джастин — действительно два разных берега. И даже не у одной реки.



ДОЧКА ОТСЧЕТА

Мать способна подарить крылья, которые унесут в большой взрослый мир. Или привязать к ноге гирю, не дающую вылететь из гнезда. Что делать, если, даже став взрослой, вы так и не смогли вырваться из-под маминого влияния и отделиться от нее?

ЛУЧШЕ ЗНАЕТ?

Быть матерью взрослой дочери - то еще испытание. Особенно если мама когда-то поместила в центр собственной вселенной не себя, а ребенка. Со временем ей неизбежно придется столкнуться с тем, что этот центр отдаляется сильнее и сильнее. Ее малышка больше не маленькая и больше не ее. Это пугает и печалит одновременно.

Все усложняется, когда у матери нет тесных связей за пределами отношений с дочкой. Только в своей крошечке она ищет то, что не сумела найти в социуме - замену мужу, друзьям, карьере, увлечениям. Единственную родственную душу, в конце концов. Как в этом случае разругать канат пуповины? И что делать дочке, если семейные узы так крепки, что не дают ей жить своей, отдельной от матери жизнью?

Ирония заключается в том, что любящая мама мечтает, чтобы ее ребенок был счастлив - нашел свою

Среди родителей, которые хотят жить вместе со взрослыми детьми, 49% считают, что без их контроля молодое поколение пойдет по неверному пути

дорогу, цель, смысл, близких людей. Но когда к этим мечтам подмешивается страх одиночества или неумение искать источник радости в том, что не касается детей, она сама невольно сбивает дочку с найденного было пути. Насаждает собственные взгляды на жизнь, потому что ей лучше знать и «мама плохо не посоветует». Или засыпает претензиями свою сорокалетнюю девочку за то, что та не сидит рядом, преисполнившись благодарности, а упорхнула и наслаждается жизнью, в которой матери уже отведено гораздо меньше места, чем раньше.

ОБЕИМ ХУЖЕ

Знать, что твои поступки причиняют родителям боль, - тяжелая ноша. Послушным детям легче лишиться себя удовольствий, только бы мама не думала, будто ее бросают. Ловушка в том, что даже слияние не делает мать счастливой. Она может ждать жертв, но когда дочка их приносит, все равно продолжает страдать - у ребенка же не складывается жизнь. Забота о матери превращается в вечную гонку, ведь умение быть счастливым - не предмет, который один может вложить в другого. Этот навык каждый развивает самостоятельно (прислушиваться к себе, искать то, что

принесет радость). И если мама даже не пытается двигаться в этом направлении, можно дарить ей каждую минуту своего времени и пылкие уверения в любви, а результата все равно не будет. Это бездонный колодец, который не наполнить никогда.

Если границы размыты, становится трудно понять, где заканчиваются желания дочери и начинаются желания матери. И вот взрослая женщина, в попытках порадовать родительницу, клеит в своей квартире обои в цветочек вместо любимых белых и покупает черные сапоги, «чтобы подо все подходили». А потом сбегает со свидания, потому что мама снова расстроена и нужно срочно ехать ее утешать.

Чем дольше выросшая дочка сливается с мамой в неразрывном союзе, тем сложнее ей будет научиться слышать собственные потребности и отстаивать право на счастье.

По одной из теорий, детство длится третья часть всей жизни. Поскольку продолжительность жизни выросла, социологи считают, что нормально чувствовать себя ребенком лет до 25. Перешагнув этот рубеж, важно уйти в свободное плавание

ОБРЕСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ СЕБЯ

Легче становится, если принять, что надежда однажды залечит мамины раны - иллюзорна. Но можно постараться выстроить отношения, в которых будут не дающий и берущий, а два одинаково значимых взрослых человека. Поддержи-



вающих друг друга и готовых нести ответственность за собственное настроение. Возможно, в новых условиях мама легко научится искать источник счастья за пределами отношений с ребенком. Но, даже если этого не произойдет, важно понимать: можно отстаивать право

на личные интересы, всю неделю засиживаться на увлекательной работе, а в выходные мчаться куда-то с любимым мужчиной и при этом считать себя хорошей дочерью. Транслировать любовь и благодарность можно и не замечая свою жизнь маминой.



ОТДЕЛИТЬСЯ И ПЕРЕСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАМОЙ ПОМОГУТ ТАКИЕ ШАГИ:

Сформулируйте, что для вас означает быть взрослым, уверенным в себе человеком. Как он поступает, когда его границы нарушают. Желательно записать это максимально подробно, не фразой «Я запрещаю маме вмешиваться в свою жизнь», а, например, словами: «Если мама утверждает, что надо носить платяк вместо рваных джинсов, я благодарю ее за участие, но добавляю, что все у меня складывается прекрасно, несмотря на дырки в штанах».

Определите, какие ситуации выбивают вас из равновесия - советы без запроса, обида на то, что вы проводите время с кем-то другим, попытки сказать больно при любом неповиновении, другие виды манипуляций? Если мы заранее знаем обстоятельства, которые делают нас уязвимыми, нас сложнее застать врасплох.

Записывайте все, что можно отвечать маме, когда она пробивает границы. Придумывайте новые формулировки, которые будут звучать не враждебно, но безапелляционно. Хорошо, если получится подобрать короткие и простые фразы - их легче вспомнить в момент стресса.

Составьте список того, что делает вас счастливой, и позволяйте себе следовать ему. В отдельный момент может казаться несложным слегка придавить свои желания, лишь бы мама не почувствовала себя покинутой и одинокой. Но, если взрослая дочь поступает так регулярно, ее собственная жизнь становится безрадостной и не такой уж нужной ей самой. Да, маму хочется поддерживать, но также важно успевать накопить немало своего, личного счастья, чтобы потом было чем делиться.

Многие считают, что именно мужчинам не пристало долго жить с родителями, тем не менее, женщины покидают родительское гнездо, в среднем, на год раньше



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

**КАТЕРИНА ДЕМИНА,
ДЕТСКИЙ И СЕМЕЙНЫЙ
ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ:**

«Казалось бы, отделиться, оторваться легче от «плохой» матери: не любит, унижает, не заботится. Но на практике мы видим, что с огромным трудом уходят во взрослую жизнь дети из проблемных семей. Как будто не хотят бросить недоделанное дело. Там, где имеет место ненадежная привязанность, много обиды и злости, взаимных претензий, выросшие дочери не могут просто выйти в дверь и начать строить свою жизнь, они оставляют эту дверь приоткрытой, готовые вернуться в любой момент - при малейшем намеке на то, что мама изменилась. В проблемных отношениях ребенок не получает от матери главного послания: «Я буду любить тебя, даже если ты меня покинешь». Кроме того, чаще всего в такой паре отношения мать - дочь перевернуты. Девочка берет на себя родительские обязанности: рано взрослеет, старается не обременять собой. Иногда парентификация (то есть символическое удочерение матери ребенком) заключается в том, что дочка становится лучшей подругой. Она утешает и эмоционально поддерживает мать, иначе та «пропадет». С другой стороны, крайне трудно расцепиться с почти идеальной мамой: она и пожалеет, и приободрит, и похвалит, и подскажет. Но на нее почти невозможно злиться, а сепарации без агрессии невозможна. В норме подростки должны разочароваться в родителях (и разочаровать их), обесценить отношения с ними, чтобы развернуться лицом к внешнему миру и шагнуть за порог. И как тут обесценишь, если дома тепло, светло, мухи не кусают?»

Вот и получается, что самостоятельная жизнь трудна и опасна, а у мамы под крылом спокойно и надежно. Только вот плата за отказ от сепарации велика: остановка в развитии и отказ от собственной жизни».

История любви



АГНЕССА ФОН КУРОВСКИ И ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ

Знаменитый американский писатель, нобелевский лауреат, прекрасный знаток женских сердец, известный любовник и почитатель женщин, один из своих самых известных романов посвятил страстной юношеской любви к несравненной Агнессе фон Куровски. Роман «Прощай, оружие!» был посвящен американке польского происхождения, которая надолго смогла привязать к себе пылкого Эрнеста Хемингуэя (1899–1961).

Любовный роман с Агнессой вспыхнул в начале Первой мировой войны. В то время Эрнест страстно желал пойти на фронт, однако не получил разрешения медицинской комиссии из-за плохого зрения. К тому же, родители даже не желали и слушать о безумной идее сына. Тогда будущий писатель стал искать иные пути для осуществления своей затеи. Однажды узнав, что в итальянскую армию, которая в то время вела ожесточенные бои, требуются добровольцы, юноша решительно направился в Красный Крест и стал требовать, чтобы его отправили в Италию. Война казалась ему занятным приключением, но убедиться в обратном он смог уже спустя несколько недель. А тогда, в 1918 году, в группе американских добровольцев будущий писатель отправлялся на огромном лайнере «Чикаго» в Европу. Ему было всего восемнадцать лет.

На фронте молодому человеку пришлось готовить, стирать одежду раненых, перевозить больных в госпитали и выполнять другую, совершенно неприятную для юноши

работу. Однако долго оставаться на фронте ему не пришлось. В один из дней, когда молодой американец перевозил больных, возле машины разорвалась бомба, и осколки, которых потом насчитали несколько десятков, ранили Эрнеста. Окровавленного юношу отвезли в миланский госпиталь, где он долго не мог прийти в себя. А когда через несколько дней Хемингуэй открыл глаза, то увидел над собой лицо хорошенькой, молодой девушки. Это была медсестра, красавица Агнесса фон Куровски.

Она дежурила возле кровати раненого по ночам, и новые знакомые могли подолгу беседовать до самого утра. Когда наступал рассвет и Эрнест мог на несколько часов заснуть, медсестра оставляла его и уходила в соседнюю палату к другим раненым. Если юноша просыпался и не видел рядом заботливого лица, он писал Агнессе записки и просил других передать эти маленькие послания сестре Куровски. Вскоре ни для кого не оставалось секретом, что молодые люди влюблены друг в друга.

Агнесса, как и писатель, приеха-

ла в Италию из Америки. Родившаяся в Пенсильвании в 1892 году в семье интеллигентов, она с ранних лет стремилась испытать что-то интересное и необычное в жизни. После смерти отца, когда девушке едва исполнилось 18 лет, она приняла решение обучаться на медсестру, втайне мечтая, что когда-нибудь сможет поехать на фронт. Ее мечта осуществилась в 1917 году, когда из Америки фон Куровски уехала в Европу, чтобы лечить раненых итальянцев.

Когда произошла их встреча, Агнесса была старше пылкого американца на восемь лет, впрочем, разница в возрасте совершенно не смущала юного Эрнеста и не являлась преградой для предложения замужества любимой девушке. Он попросил ее стать его женой в день своего 19-летия, когда вся палата шумно отмечала день рождения Эрнеста. Однако реакция девушки была неожиданной. Она отказалась, хотя и испытывала к молодому американцу довольно серьезные чувства.

Агнесса фон Куровски была красива, независима и свободна. Любившая общество мужчин, смелая девушка не скрывала, что желает наслаждаться жизнью и любовью, невзирая на мораль и нормы. Раненые в госпитале были без ума от рыжеволосой медсестры. Разумеется, чувствительный Эрнест ревновал свою возлюбленную. Однажды, когда она пожелала направиться отдохнуть на юг в обществе своих друзей, Хемингуэй, услышав столь неприятную для него новость, раскричался на Агнессу и потребовал от нее немедленно отказаться от поездки. Свидетели этой сцены вспоминали, что писатель был вне себя от ярости, кидал на пол одежду, осыпал девушку оскорблениями и вел себя крайне грубо.

А молодая медсестра все чаще убеждалась в трудном характере друга. Она также знала, что вспыльчивый и заносчивый возлюбленный к тому же имел еще один серьезный недостаток – он слишком зависел от властной матери, хотя и пытался не показать этого тягостного для себя положения. На самом же деле, девятнадцатилетний юноша так боялся родителей, что ни в одном своем письме из Италии он ни разу не упомянул имя любимой Агнессы.

В начале ноября 1918 года медсестру направили в госпиталь во Флоренцию. Испугавшись потерять любимую подругу, Хемингуэй настойчиво потребовал от девушки согласия на брак. Но та лишь промолчала в ответ. Она уехала, а Эрнест уже посылал ей полные чувств

письма. Спустя несколько дней Агнесса отвечала, что «скучает, испытывает ужасный голод по любимому и не может забыть тех сладостных ночей в Милане». Разлука влюбленных длилась недолго. Вскоре Куровски была проездом в Милане, и молодым людям удалось увидеться всего на два часа. Это была их последняя встреча.

В январе 1919 года Эрнест Хемингуэй вышел из госпиталя и отправился на родину. Переписка с возлюбленной не прекратилась. Из Америки в Италию летели страстные, отчаянные письма. Писатель умолял Агнессу приехать к нему и стать его супругой. Та на это лишь отвечала: «Не стоит мне так много писать»... А первого марта того же года она написала: «Я совсем не та совершенная женщина, какой Вы меня считаете. Я считаю себя злой... Я уверена в Вас. Перед Вами открывается удивительная карьера, которую заслуживает такой человек, как Вы... Прощай, малыш. Не сердись...». В том же письме она сообщала, что обручилась с богатым итальянским аристократом и намерена связать с ним свою дальнейшую жизнь. Это событие так расстроило эмоционального юношу, что тот всерьез стал думать о самоубийстве и несколько дней провел в приступах лихорадки.

Больше влюбленные не виделись. Хемингуэй еще долго тосковал по милой медсестре из итальянского госпиталя, а потом нашел утешение в обществе других женщин. Высокий, статный, видный мужчина не мог не привлекать женщин. Однако не только внешняя красота интересовала его знакомых. В этом удивительном человеке сочетались самые разнообразные качества, но главным в нем были романтичность, совсем детская наивность и поразительная чувствительность. Близкие друзья замечали, что писателя легко было

обидеть, однако он тщательно скрывал свои слабые стороны и старался казаться мужественным и сильным. Он хотел доказать женщинам, что является идеальным мужчиной. Эрнест Хемингуэй всегда рассказывал, что имел огромное число любовниц, среди которых были известные американские красавицы, итальянские графини и европейские актрисы. Друзья улыбались, зная, что писатель слишком преувеличивал амурные похождения, однако то, что он действительно нравился женщинам, — отрицать не могли.

В его жизни было много женщин, однако он искренне признавался знакомым, что такой страстной любви, как к Агнессе фон Куровски, больше никогда не испытал.

Спустя год после расставания с любимой женщиной Эрнест женился на богатой Элизабет Хэдли, которая была старше его на несколько лет. Через год она подарила писателю первого сына. Супруги отправились в Париж, там у Хемингуэя завязались новые знакомства, он продолжал кружить головы женщинам, однако Агнессу забыть так и не смог. Прошло три года после романтической истории и трагического для писателя расставания, он написал любимой очень длинное и эмоциональное письмо. Она ответила, признавшись, что была рада получить послание от бывшего возлюбленного, однако дальше переписка не продолжилась.

Во Франции Хемингуэй встретил обворожительную журналистку из известного парижского журнала и решил насовсем уйти к ней. Свадьба состоялась сразу же после развода с Элизабет Хэдли в 1927 году. Полина Пфайфер была также на несколько лет старше своего супруга, однако особой покладистостью, как первая жена, она не отличалась. Гордая, независимая, упрямая, она не желала расставаться



со своей карьерой даже после рождения двух сыновей и переезда в Соединенные Штаты. Тем не менее, благодаря темпераментной и обожавшей путешествия Полине, Хемингуэй прошел пешком пол-Европы, побывав в тех местах, где когда-то любил красавицу Агнессу.

Но и совместные поездки не надолго смогли продлить брак супругов. Совсем скоро влюбчивый писатель опять женился. На этот раз женой Хемингуэя стала журналистка Марта Геллхорн. Та также не пожелала уйти в тень знаменитого мужа и вполне успешно строила свою журналистскую карьеру. Эрнеста такая семья не устраивала. В 1945 году они развелись. Тогда же писатель познакомился с корреспонденткой журнала «Time» Мэри Уэлш и вступил с ней в законный брак. Мэри стала четвертой и последней женой знаменитого американца. Ей много пришлось стерпеть от супруга: она закрывала глаза на его многочисленные измены, не обращала внимания, что уже пожилой писатель завязал страстный роман с молодой иностранкой Адрианой Иванчич, который длился долгих шесть лет, смолчала даже тогда, когда однажды, желая в который раз вспомнить о юности, Хемингуэй повез Мэри в Италию, чтобы показать те места, где когда-то развивалась самая романтическая история в его судьбе.

В конце концов мнительный и чувствительный писатель захотел покончить жизнь самоубийством. Супруга, всерьез обеспокоенная душевным здоровьем мужа, отправила его в клинику для душевнобольных. Но лечение лишь усугубило депрессию Хемингуэя. Спустя несколько дней после возвращения из больницы, в 1961 году, писатель застрелился.

Когда Агнесса фон Куровски узнала о самоубийстве Хемингуэя, она сказала: «Это в самом начале было в нем заложено». Для нее поступок любимого не был неожиданным. Видимо, Агнесса прекрасно знала натуру странного американца.



ФИЛЬМ РАТИ ЦИТЕЛАДЗЕ ПОЛУЧИЛ ПРИЗ ЕВРОПЕЙСКОЙ КИНОАКАДЕМИИ

Новый документальный фильм грузинского режиссера Рати Цителадзе «Узник социума» стал призерам Международного кинофестиваля в Тампере, который проходил в Финляндии с 7 по 11 марта.

Кинокартина Цителадзе завоевала приз в номинации Европейской киноакадемии (European Film Academy), благодаря чему фильм будет участвовать в конкурсе лучших короткометражных фильмов European Film Academy 2018. Кроме того, в рамках фестиваля состоялась мировая премьера фильма Цителадзе.

Главную награду фестиваля – Гран-при – получила «Швейцарская интимность» (Swiss Intimity) режиссера Элоди Дермагн.

«Узник социума» — копродукция Грузии и Латвии. Хронометраж ленты – 15 минут. Главный герой фильма – молодая женщина-трансгендер, которая разрывается между родителями и их ожиданиями от нее, а также растущей напряженностью в обществе, вызванной политикой ЛГБТ в Грузии.

Картина была отобрана для международного конкурса короткого метра из четырех тысяч фильмов. Конкурентами фильма Рати Цителадзе в конкурсе короткометражных фильмов на фестива-



ле в Тампере были работы режиссеров из Бразилии, Филиппин, Ирана, Канады, Великобритании и Португалии.

Кинофестиваль в Тампере (Tampere Film Festival) — ежегодный кинематографический фестиваль, который проводится с 1970 года. Международная федерация ассоциаций кинопродюсеров (FIAPF) аккредитовала кинофестиваль в Тампере как один из пяти фестивалей секции документального и короткометражного кино.

Рати Цителадзе – выпускник Гибридной консерватории Лос-Анджелеса (Hybrid Conservatory), где он овладел искусством как актерского мастерства, так и режиссуры. В 21-летнем возрасте Рати стал чемпионом мира в боевом искусстве. Однако любовь молодого человека к кино перевесила и Рати бросил борьбу ради кинематографа.

В 2010 году Цителадзе основал кинокомпанию ArtWay Film. На ее базе он снял несколько короткометражных кинокартин, которые стали призерами различных международных кинофестивалей. Один из них — короткометражный фильм «Мать», который объездил до 200 международных кинофестивалей и был показан более, чем в 50 странах.

Цителадзе многократно удостоивался признания на различных международных кинофестивалях и форумах. Проект «Пустой дом», с которым он участвовал в индустриальной секции Open Doors («Открытые двери»), был отмечен Специальным упоминанием жюри (Special Mention Award) на кинофестивале в Локарно. Над этим же проектом в 2017 году Рати Цителадзе работал в специальной программе Cinefondation «Резиденции» Каннского кинофестиваля, которая ежегодно обучает молодых режиссеров и помогает сделать им первые шаги в кино.

КИТ ХАРИНГТОН НЕ ХОЧЕТ ИГРАТЬ ДЖОНА СНОУ

Звезда культового сериала «Игра престолов» Кит Харингтон заявил, что по окончании восьмого сезона, он больше не хочет иметь ничего общего со своим героем! «Я знаю, сейчас идет работа над спин-оффами нашего шоу. Но лично я не намерен принимать участие ни в одном из них!» — категорично заявил 31-летний Харингтон. Эта новость стала серьезным ударом для фанатов сериала, ведь они уже предвкушали появление одного из самых своих любимых героев в каком-нибудь из «боксовых ответвлений» «Игры...». Коллеги Кита по шоу пока воздерживаются от каких-либо комментариев.

Тем временем, сейчас полным ходом идет разработка целых пяти(!) спин-оффов. Однако самые первые подсчеты показали, что новые шоу могут столкнуться с непреодолимыми трудностями в плане финансирования. Как показала калькуляция, один сезон каждого из новых шоу обойдется его создателям не меньше, чем в 50 миллионов долларов! На



это придется пойти, если мы не хотим понизить «планку качества», установленную основным шоу. Причем, значительная доля расходов придется на выплату гонораров задействованным актерам.

Удивляться этому не приходится, ведь, по официальным сведениям, все

основные звезды сериала — сам Кит, Эмилия Кларк, Лина Хиди, Питер Динкейдж — получали каждый не меньше, чем по полмиллиона долларов за один эпизод! Харингтон, который, разумеется, в курсе финансовых проблем творцов спин-оффов, позволил себе пошутить в связи с этим. «Я предложил бы перенести действие «Игры...» на триста лет назад. Получится не менее увлекательно, зато удастся сэкономить массу денег!». Актер, имел ввиду, что если набрать новых актеров, что было бы логично, для перевоплощения в героев более древней эпохи мира «Игры...», то вряд ли они сразу запросят так много.

Что касается планов самого Харингтона, то, как признался актер, в ближайшее время он намерен отдохнуть — после восьми сезонов шоу, потребовавшего полной отдачи творческих и физических сил. Как признался Кит, он хотел бы провести это время со своей любимой — актрисой Роуз Лесли, с которой он обручился в октябре прошлого года.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ЛЕОНИД КВИНИХИДЗЕ

Режиссер и сценарист Леонид Квинихидзе скончался на 81-м году жизни.

Квинихидзе родился 21 декабря 1937 года в семье режиссера Александра Файнцимера. В 1962 году он окончил режиссерский факультет ВГИК-а, а через год после этого стал режиссером «Ленфильма». Через 14

лет перешел на «Мосфильм».

В фильмографии Квинихидзе более 30 работ, в том числе документальные ленты «Георгий Седов», «Эдуардо» и другие. Однако настоящую известность режиссеру принесли картины «31 июня», «Мэри Поппинс, до свидания» и «Шляпа».

Квинихидзе также был художествен-

ным руководителем Московского государственного театра «Мюзик-холл», занимал должность режиссера Одесского театра музыкальной комедии и главного режиссера Санкт-Петербургского государственного музыкального театра «Карамболь».

Режиссер удостоен звания заслуженного деятеля искусств РФ.

Ваш любимый сканворд

						Ручка сундука					Ящик для денег	
12 часов дня	Краснобай		Часть	Углубление		Сорт винограда		Рассказ в картинках		Ствол на стройке		
			Буря на море					Дама из Эдема				
Отметка	Баба-... (сказ.)			1		Прок		Насыпь из отходов		Мнение		
Житель Сахары				1	Доступность							
				100 кв. м		Листок из документа	Девятый...	Рус. философ		Наследник престола		Асфальт. дорога
...Делон				Зверь с клювом			Пряность					
						Припой						
Ленточка на шее	Мягкая кожа		Часть фильма	Оттенок		100 сантимов		Брутто без тары		Торговая точка		
						Птица из пепла						
Горючее	Список блюд					Усердие						
Тарантул	Передача мяча	Сорняк	Самолет Туполева	Атака		Цитадель в Азии		Некто		Белая глина		
Узконос. обезьяна						Краешек						
						"Гроза" кур						
Забавы с картами	Жерлянка	Курорт, Бельгия	Скала под водой	Эст. певец		Вредные букашки		Венг. поэт				
			...-ая Жанейро			Сеть конусом						
Вонючка (зверь)	Спец. по дубликатам					Жена лорда						
Ларец для мощей			Вид спереди			Роль Пуговкина						

ВОТ ЭТО РАЗОШЛИСЬ!

Эти женщины пережили тяжелый развод. Их мир был разрушен практически до основания. Если бы кто-то тогда сказал нашим героиням, что впереди их ждет очень счастливая жизнь, они бы ни за что в это не поверили.



Ванесса Паради
45 лет

Актриса и певица прожила с Джонни Деппом четырнадцать прекрасных лет (ее слова), вытащила его из алкогольно-наркоманского тумана (это уже его откровения), родила двух детей, а потом без скандала отпустила к белокурой Эмбер Херд. В интервью Ванесса скупо сказала, что ей пришлось несладко, ведь Джонни был ее божеством. Она сохранила лицо, даже получив приглашение на свадьбу Деппа (сама не пошла, но детей отпустила). А ведь ей он когда-то говорил, что чувства важнее формальностей. Паради вступилась за бывшего, когда Эмбер обвинила его в рукоприкладстве. Таблоиды предрекали паре воссоединение, но Ванесса плотно закрыла эту дверь. За несколько лет без Джонни ее фильмография пополнилась новыми картинками. На память о романе с музыкантом Бенжаменом Биоле остался альбом романтических песен. Сейчас Ванесса счастлива с режиссером Сэмюэлем Беншетри. Летом она выходит за него замуж, свадьба будет пышной.



«Я поняла, что любовь - это не сказка со счастливым концом. Она непредсказуема»

Яна Сумм
42 года

«Если бы Костя не ушел, я бы никогда не встретила мужчину, которого уважаю и люблю», - сказала Яна, когда страсти, вызванные ее расставанием с композитором Константином Меладзе, улеглись. Жалеет она лишь о том, что потратила слишком много времени на отношения, где была третьей лишней. Когда 19-летний брак рухнул, сплетники обвинили в этом певицу Полину Гагарину. Сумм не выдержала и рассказала журналистам, что соперницу зовут Вера Брежнева. Впрочем, теперь это дело прошлое.



Яна снова вышла замуж. Недавно она открыла в Киеве центр помощи детям с расстройствами аутистического спектра, где занимается и ее младший сын Валера Меладзе.

Валерия Римская
39 лет

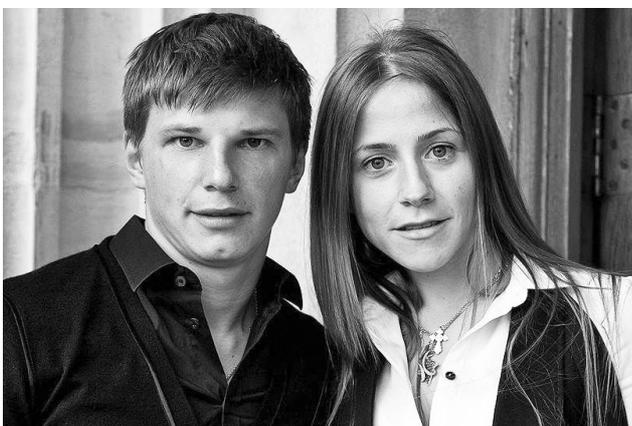
«Весь мой мир был - Вова и его концерты», - так Валерия говорила о жизни с Владимиром Кристовс-



ким, отцом четырех ее дочерей. После семнадцати лет брака он влюбился в другую и ушел из семьи. А Лере пришлось собирать себя по кусочкам и заново выстраивать жизнь. К психологу она ходила как на работу. Постепенно Валерия начала замечать других мужчин, научилась флиртовать и полюбила свидания. Прошло время, и новостные ленты сообщили: «Бывшая жена Кристовского вышла замуж». Брак, правда, долго не продлился, об этом на своей страничке в «Фейсбуке» коротко рассказала сама Лера. И тем не менее, сейчас она называет себя очень счастливой женщиной.

Римская получила диплом дизайнера, собирается изучать психологию и вообще полна разных увлекательных планов. Ее путешествия к самой себе, начавшиеся после развода, оказались необычайно увлекательным. То ли еще будет.

Юлия Барановская 32 года



Она прожила с футболистом Андреем Аршавиным десять лет, родила двоих детей и готовилась подарить жизнь третьему, когда услышала горькие слова: «Я ухожу, у меня другая». Потом все было как в тумане: госпитализация, роды, выматывающие тяжбы по пово-



ду имущества и алиментов. Брак не был зарегистрирован, поэтому, рассчитывать Юлия могла лишь на добрую волю Андрея, а тот не спешил ее проявлять. Две страны - Россия и Британия (Аршавин тогда играл в английском клубе) следили за развитием истории. И сочувствовали Юле с детьми. Ей же тогда казалось, что жизнь кончилась. И в каком-то смысле так оно и было. Зато началась новая, в которой Юлю любят и ценят не потому, что она жена знаменитого футболиста. Барановская сама стала звездой. Сейчас она крепко стоит на ногах, уверена в своих силах и больше не зависит от «доброй воли» бывшего мужа. Юлия больше не боится, и сердце ее снова открыто для любви.

«Не хочу вытаскивать «грязное белье» наружу. Нужно уметь уважать прошлое, только тогда тебя ожидает хорошее будущее»



Ольга Слуцкер 52 года

Однажды основательница первой в России сети фитнес-клубов вернулась домой и оказалась перед запертой дверью. Муж Ольги, предприниматель и политик Владимир Слуцкер, выставил жену вон и лишил возможности видеться с двумя детьми. Ольгу приютили друзья. Начались отчаянные попытки вернуть себе сына и дочь - увы, безуспешные. В конце концов детей увезли в другую страну, и связь с ними Ольга потеряла. Это было страшное время, но с помощью друзей, психологов и врачей Слуцкер удалось - нет, не избавиться от боли, но собраться и продолжить жить. Уже несколько лет рядом с ней мужчина, которого Слуцкер называет потрясающим (знатоки светской жизни утверждают, что это глава «Газпромнефти» Александр Дюков). У них подрастают трое малышей. В этой истории пока не наступил классический хеппи-энд, ведь мать по-прежнему разлучена со старшими детьми, но мы почти не сомневаемся в том, что они увидятся.

«Материальное вообще не важно - все пустое. Самое главное в жизни - быть со своими детьми!»





СЕКРЕТЫ ХОРОШИХ ОЦЕНОК

Ребенок приходит домой с двойкой. Первая реакция родителей - досада, негодование, обвинение во всех грехах сразу. Но вот гнев прошел, и теперь самое время задать себе вопрос: чем помочь ребенку?

Мамы и папы часто недооценивают свою роль в учебном процессе чада. А она огромна! Соблюдая всего 7 правил, можно уже через пару месяцев начать просматривать дневник ребенка с удовольствием и без страха.

1. ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

Самая плохая мотивация в учебе, которая однозначно не работает: «Ты должен/обязан!» Обычно родители приправляют ее словами: «Мы учились, все учатся, и ты учишься!» А если ребенку не интересно или трудно?

Залог успеха - не загонять всех под одну гребенку, а присмотреться именно к своему ученику. Может, в нем горит дух соревнований, и тогда его может по-настоящему увлечь перспектива стать лучше всех в классе. Некоторые дети, особенно в старших классах, будут рады мысли о том, что хорошая учеба поможет им легко поступить в вуз. Кто-то мотивируют различные вознаграждения, вручаемые родителями в конце четверти. Подумайте, что могло бы подействовать на вашего ребенка?

2. ЕСЛИ ХВАЛИТЬ, ТО ЗА СТАРАНИЯ

Обычно ребенка хвалят за результат: принес пятерку - молодец, не принес - плохо. При этом учащемуся могло просто не повезти: например, он честно выучил урок, но перенервничал. Получается, усилия и старания приложены, но если нет результата, то все впустую?

Хвалить всегда нужно за старания

и проделанную работу! Если оценка соответствующая, стоит сказать: «Ты хорошо потрудился, молодец!» Но, даже если в дневнике по каким-то причинам тройка, имеет смысл поддержать ребенка: «Я знаю, ты сделал все возможное. В следующий раз оценка обязательно будет выше».

3. КАК РЕБЕНОК ВОСПРИНИМАЕТ МИР?

Многие родители помогают детям с уроками. Но все ли делают это верно? Психологи считают, что важным моментом в этом вопросе является то, как ребенок воспринимает информацию.

Если он аудиал и предпочитает слушать, вы можете читать ему параграфы из учебника, обсуждать прочитанное, проговаривать вслух важные моменты. Ребенку-визуалу, который ориентируется на то, что видит, есть смысл развешивать по квартире карточки-напоминалки (с новыми английскими словами, например), искать наглядные пособия. Ученику-кинестетику важна практика: он разбирается с материалом за счет тщательной работы с ним. С таким ребенком не помешает, к примеру, сходить в музей истории, чтобы наглядно показать атрибуты того или иного исторического периода. Есть также дети-дигиталы. Они воспринимают то, что хорошо понимают. Им могут помочь репетиторы или сами родители.

4. НЕ МЕШАТЬ!

Чтобы ребенок мог сконцентрироваться, в то время, когда он де-

лает уроки, важно создать в доме благоприятную обстановку. Пусть будет тихо, спокойно, ничто и никто не отвлекает его. Младших братьев и сестер нужно чем-то увлечь, сами родители могут в это время заняться делами. В этом случае ребенок почувствует: то, что он делает - важно! Это не просто задания для галочки, а серьезный процесс, который его семья уважает.

5. ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО

Родители могут помочь ребенку-ученику, подсказав ему, как организовать процесс учебы и планирование времени. Заведите учащемуся ежедневник, в котором он будет отмечать, когда и какие у него уроки, дополнительные занятия. Первое время ему понадобится помощь в контроле за выполнением, но вскоре он будет следить за своим расписанием сам.

Кстати, пусть ежедневник будет «крутым» - модным, современным, с красивой, красочной обложкой. Чтобы ребенку хотелось его открывать и что-то туда записывать.

6. ОЧЕНЬ УВЛЕКАТЕЛЬНО!

Как правило, детям кажется, что учеба - это неинтересно! Родители не спешат их в этом переубеждать. Куда эффективнее поступить иначе! Как можно чаще интересуйтесь у ученика, чем он занимается, что интересного изучил, что его удивило. Пускай он рассказывает и показывает вам то, что вызвало у него эмоции, а вы, как мудрый родитель, внимательно слушайте. Ребенку всегда приятно, когда он может поделиться с окружающими тем, в чем он больше разбирается, чем они.

7. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ОТДЫХ

Учеба non-stop способна вымотать любого, особенно ребенка. Обязательно четко разделяйте для него отдых и уроки, занятия. Каждый вечер должно быть выделено время для домашней работы, но потом непременно запланированы семейный ужин или чаепитие с родными, время для игры. Дополнительные занятия и репетиторы не должны следовать один за другим: выходные всегда остаются свободными! Причем, чем качественнее и разнообразнее ребенок будет отдыхать, тем больше сил и желания у него будет оставаться для учебы.

Это интересно!

Согласно исследованиям, удовлетворенность жизнью у родителей напрямую влияет на учебу их детей. В семье, где присутствуют крепкие связи, традиции, теплые отношения, ребенок обычно спокоен, любознателен и стремится к познанию нового.

Ребенка дразнят в школе!

Милая «Подруга»! Мою восьмилетнего сына дразнят одноклассники. Он у меня мальчик тихий, ответить им не может. А мне обидно за своего ребенка!

Алла О.

ПОДРУГА: Когда дразнят или обижают ребенка, у мамы сердце разрывается. Но во благо своего сына вы должны отбросить все эмоции. Попробуйте для начала обратиться с этой проблемой к классному руководителю или школьному психологу. Но заметьте, что не хотели бы, чтобы они проводили воспитательные беседы с классом. Лучше пусть подумают, как укрепить коллектив, сплотить его.

Вы же научите ребенка правильно реагировать на издевательства. Лучший ответ - улыбка или игнорирование. Далее подумайте над тем, как укрепить его уверенность в себе, чем он может завоевать авторитет в классе, в чем может стать лучшим. Поищите среди киногероев, героев книг или реальных знакомых примеры людей, которые достойно справились с насмешками и стали успешными людьми. Расскажите о них сыну.

Помимо этого, вашему мальчику помогут теплая, комфортная обстановка в семье и наличие друзей, которые его поддержат. Это могут быть не школьные товарищи, а, например, ребята со двора.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Левши талантливее правшей?

Если раньше к левшам относились с опаской, то теперь превозносят их чуть ли не до гениев. А все потому, что стал распространенным миф: эти люди могут одинаково хорошо использовать сразу оба полушария мозга. Вот только ученые готовы с этим поспорить. Единственная особенность левшей - наличие подвижного интеллекта, способного в некоторых случаях искать более нестандартные решения. Вот почему среди творческих натур можно часто встретить тех, кто владеет левой рукой.

Кстати, психологи советуют правшам в любом случае тренировать левую руку. Левшами они, конечно, не станут, но это побудит мозг работать нестандартно.



Из нашей почты

Боюсь праздновать сорокалетие

Милая «Подруга»! Через несколько месяцев мне должно исполниться 40 лет. Но я слышала, что праздновать в этом случае - плохая примета. Понимаю, что это суеверие, но не могу отделаться от этой мысли.

Екатерина Казанцева.

ПОДРУГА: Суеверие, касающееся празднования сорокалетия, мучает не только вас. Оно идет еще от наших предков, которые связывали число 40 со смертью, ведь считается, что именно на 40 день душа умершего возносится на небо. Сейчас эта страшилка широко используется, но я бы советовала вам подходить к этому вопросу здраво.

В психологии есть такой термин, как «кризис 40 лет». Доказано, что это период переосмысления ценностей, нового взгляда на семью и, главное, на саму себя. Женщине требуется время на то, чтобы принять свой новый возраст, а соответственно, и все изменения, свя-

занные с ним. Возможно, причина ваших страхов кроется еще и в этом.

Если справиться с переживаниями не получается, попробуйте обмануть свой мозг. Например, можно отметить не сорокалетие, а окончание 39-го года жизни, или же пригласить друзей на следующий день, обозначив дату - «40 лет и один день». Еще один хороший вариант - не говорить о причине приглашения гостей. Конечно, они будут знать, что у вас день рождения, но вы можете попросить близких не акцентировать на этом внимание. Просто соберите родных и друзей для теплой встречи, а подарки пусть будут приятным бонусом.

Как жить после развода?

Милая «Подруга»! Несколько месяцев назад развелась с мужем. Теперь чувствую себя словно маленькая девочка: не знаю, как платить за квартиру, как планировать поездки. К кому обращаться за помощью?

Ольга К.

ПОДРУГА: Бывший муж, сознательно или неосознанно, выучил вас быть беспомощной. Рядом с ним вы превратились в маленькую девочку, которая без надежного плеча рядом и шагу не может ступить одна.

Для начала перестаньте себя жалеть! Вы - взрослая женщина, а значит, на самом деле все можете и умеете, просто вам нужно время на освоение новых навыков. У вас наверняка есть родители, друзья, коллеги, к которым можно обра-

титься по тому или иному вопросу.

Относитесь к этой ситуации как к хорошему шансу изменить свою жизнь. Не бойтесь выходить из зоны комфорта: наоборот, если чего-то боитесь особенно сильно, именно это и делайте!

Самый главный урок, который вы должны вынести из этой ситуации: настоящее счастье человека не зависит от наличия в его жизни определенных людей. Он создает его сам, своими руками. Вот этим и займитесь!

Как я похудела



ПОДТЯНУТЫЕ И УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ - ЭТО ПРОСТО!

Красивые ягодицы - предмет восхищения сильного пола и заветная мечта всех без исключения женщин. Как усовершенствовать эту привлекательную часть тела без изнурительных диет и упражнений?

ЧТОБЫ КОЖА СТАЛА ГЛАДКОЙ

Скрабы и пилинги решают проблему неровной кожи, а также подготавливают ягодицы для других процедур - массажа, обертываний или нанесения увлажняющих средств. Перед использованием скраба хорошо принять контрастный душ - это усилит эффект.

Самый простой скраб можно приготовить за минуту, добавив в гель для душа горсть молотых овсяных хлопьев или мелкой морской соли - в зависимости от степени чувствительности вашей кожи. Готовы к более сложным рецептам? Тогда попробуйте одни из самых эффективных.

Кофе с медом. Смешать до однородной массы 3 ст. л. кофей-

ной гущи, 2 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. оливкового масла. Нанести на кожу ягодиц и растереть массирующими движениями, затем смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем. Использовать средство 1-2 раза в неделю до достижения желаемого результата.

Масло и соль. Смешать 3 ст. л. жирного кефира и 2 ст. л. любого растительного масла. Нанести смесь на ягодицы, не смывать. Ватный диск окунуть в миску с поваренной солью и массировать им кожу до появления легкой красноты. Время проведения процедуры - 15 мин., частота - один раз в неделю. Остатки смеси смыть теплой водой или удалить влажной салфеткой.



ЧУДО-ЩЕТКА ДЛЯ МАССАЖА

Если ваши ягодицы потеряли тонус, форму и обвисли, а кожа стала дряблой, то настоящим спасением станет массаж, который можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. Он помогает ускорить обменные процессы в верхних слоях кожи, избавляет от ороговевших чешуек и выравнивает кожу, разбивает жировые клетки, освобождает токсины, способствует выработке эластина и коллагена. В результате мышцы ягодиц подтягиваются, а кожа становится гладкой и упругой.

Техник выполнения массажа - множество. Одна из самых эффективных и популярных сейчас - массаж с помощью специальной щетки. Она разгоняет кровь, прорабатывает проблемные зоны, разбивает жировые отложения и возвращает коже упругость.



Для выполнения сухого массажа подойдет щетка с натуральной или искусственной щетиной. Удобно, если у нее будет длинная ручка. Каждый вечер перед сном выполняйте круговые движения щеткой по сухой коже ягодиц. Достаточно 2-5 мин. ежедневно, чтобы заметить, как кожа становится гладкой и упругой, а ягодицы - более подтянутыми. После процедуры необходимо нанести увлажняющий крем. Благодаря проделанным манипуляциям, он проникает в самые глубокие слои кожи.

МЕДОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Мед ускоряет обмен веществ и кровообращение, что способствует расщеплению жира и устранению «апельсиновой корки». Для массажа лучше использовать жидкий натуральный мед. Если он засахарился, слегка подогрейте его на водяной бане. Усилит эффект добавление в мед 3-4 капли эфирного масла лимона, апельсина или грейпфрута.



Слегка разогрейте мед ладонями и не толстым, но плотным слоем нанесите на проблемную зону. Подождите, пока он немного впитается. Массаж выполняется похлопывающими движениями: положите ладонь на кожу и через пару секунд резко оторвите ее, затем повторите снова, прорабатывая всю область ягодич. Одной зоне уделяйте 3-5 мин., всего массаж должен длиться не более 30-40 мин. В зависимости от степени проблемы выполняйте медовый антицеллюлитный массаж раз в три дня или раз в неделю.

Для увеличения эффекта можно использовать не только специальный крем или масло для массажа, но и эфирные масла - розы, цитрусовых, герани, розмарина, фенхеля.

ОБЕРНУТЬСЯ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Обертывания и маски считаются лучшими процедурами для уменьшения объема, возвращения тонуса и упругости кожи ягодич. Выполнять их рекомендуется курсом: 12 процедур не чаще трех раз в неделю.

Самые эффективные составы для масок и обертываний - с содержанием водорослей и глины.

Водоросли. Подогрейте 1 л воды до температуры 30-60 градусов и залейте 100 г сухой ламинарии (продается в аптеке). Подождите, пока она набухнет. Примерно через 30-40 мин. аккуратно разверните водоросли и оберните ими ягодичи. Зафиксируйте водоросли пищевой пленкой, а сверху наденьте что-нибудь теплое. Примите горизонтальное положение и отдохните 40-60 мин. Затем водоросли нужно аккуратно снять, а кожу сполоснуть теплой водой. В целях экономии можно использовать ламинарию повторно, оставив ее на сутки в тазике с водой, где она набухла.

Глина и косметическая грязь. Специальное средство из глины

или лечебной грязи можно приобрести в аптеке или косметическом магазине. Для обертывания ягодич подойдет любая глина, но особенно эффективной считается голубая.

Разведите смесь водой согласно инструкции на упаковке, нанесите на проблемные зоны с помощью плоской лопатки. Оберните пищевой пленкой в несколько слоев, укройтесь одеялом. Время проведения процедуры - 30-60 мин., минимальный курс - 10 процедур. Для усиления эффекта в глину можно добавить 2 ст. л. порошка корицы.



«БРАЗИЛЬСКАЯ ПОПКА»

Идеальная техника для устранения целлюлита - «бразильская попка». Ее эффективность основана на чередовании разных типов воздействий на кожу. Но самое удобное - ее легко выполнять дома!

Поглаживающими движениями по сухой коже разогрейте проблемную область. Нанесите на руки немного масла для массажа и втирайте его круговыми движениями. Когда масло почти впиталось, ладонью

растирайте кожу до тех пор, пока она не станет красной. Переходите к разминающим движениям с помощью костяшек сжатого кулака. Следующий этап - заставить кожу и подкожный жир трястись: этому способствуют похлопывания и вибрирующие движения. Завершающий этап - поглаживания. Время выполнения массажа - минимум полчаса. Курс - 10 процедур через день.

АСАНЫ ДЛЯ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ



1. «Устремление». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Медленно присядьте. Приседание не должно быть глубоким: угол на внутренней стороне колена - не меньше 60 градусов. Задержитесь в этом положении на 15-20 сек., затем медленно выпрямитесь. Повторите асану 5 раз.

2. «Медитация». Встаньте пря-

мо, для удобства можете сложить руки перед собой. Медленно отведите левую ногу в сторону, согните ее в колене, ступней упритесь в колени правой ноги. Держите равновесие как можно дольше. То же самое сделайте другой ногой. Повторите асану 5 раз.

3. «Качалка». Встаньте на колени. Медленно всем торсом подай-

тесь вперед. Для удобства можете отвести руки назад. Старайтесь удерживать равновесие в течение 20-30 сек. Повторите асану 5-7 раз.

4. «Ласточка». Встаньте прямо. Медленно отведите левую ногу назад, ухватитесь за нее левой рукой. Для поддержания равновесия можете правую руку вывести вперед. Не ставьте перед собой задачу поднять ногу как можно выше. Продержитесь столько, сколько сможете, повторите упражнение с правой ногой и рукой. Повторите асану 7 раз.

Прорабатывая каждую асану из четырех предложенных, делайте упор на ягодичи. Именно за счет ягодичных мышц удерживайте равновесие, входите в асану и выходите из нее. Если все сделаете правильно, то после выполнения целого комплекса почувствуете напряжение в области ягодич.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-11)

— Сейчас голосуют, — сообщила Мередит, просматривая утреннюю почту, положенную Филлис на стол.

— Я скрестила пальцы на счастье. Тронутая преданностью Филлис, Мередит ободряюще улыбнулась.

— Вот увидишь, все будет в порядке, — предсказала она, почти не сомневаясь, что отец, хоть и неохотно, выскажется в ее пользу. Беда в том, что она никак не могла понять, решат ли они построить сразу весь комплекс или только магазин.

— Сомневаясь только, захотят ли они сразу раскошелиться на весь комплекс или ограничатся универмагом. Пожалуйста, позвони Сэму Грину и попроси его принести контракты.

Уже через несколько минут Сэм Грин появился на пороге. Ростом он был всего пять футов пять дюймов с волосами цвета и вида стальной проволоки, но неизменно изучал ауру уверенности и власти, которую мгновенно распознавали те, кто оказывался его противником в любой юридической битве, которую он в данный момент вел. За очками в металлической оправе прятались пронизательные, светыющиеся умом зеленые глаза, сейчас, однако, внимательно глядевшие на Мередит.

— Филлис передала, что вы готовы начать завершающие переговоры по покупке участка в Хаустоне, — сказал он, сходя в кабинет. — Это означает, что совет одобрил предложение?

— Думаю, что через несколько минут все решится. Какую начальную сумму, по-вашему, следует предложить Торпам?

— Они просят тридцать миллионов, — сообщил Сэм, усаживаясь на один из стульев перед ее столом. — Что, если предложить для начала восемнадцать миллионов. Тогда можно будет сойтись на двадцати. Они заложили эту землю и отчаянно нуждаются в наличных. Могут продать и за двадцать.

— Вы в самом деле так думаете?

— Возможно, нет, — хмыкнул Сэм.

— Если придется, дойдем и до двадцати пяти. Максимальная цена — тридцать, но они не смогли продать его за такую...

В этот момент зазвонил телефон, и Мередит, не договорив, подняла трубку.

РАЙ

— Мы одобрили хаустонский проект, Мередит, — резко, не допускающим возражений голосом объявил отец, — но откладываем строительство комплекса, пока не получим определенных прибылей от тамошнего магазина.

— По-моему, ты делаешь ошибку, — сообщила она, скрывая разочарование под сухим, официальным тоном.

— Таково решение совета.

— Но ты мог их переубедить, — дерзко бросила Мередит.

— Прекрасно, тогда это мое решение.

— Ошибочное.

— Когда будешь управлять этой компанией, тогда и получишь право принимать решения...

Сердце Мередит на миг болезненно сжалось:

— А я собираюсь стать во главе компании?

— Ну, а пока я определяю, что лучше для «Бенкрофт», — объявил отец, не отвечая на вопрос. — Сейчас я еду домой. Мне не очень хорошо. Говоря откровенно, я бы отложил сегодняшнее совещание, не настаивай ты так упорно на необходимости как можно скорее заключить сделку.

Не совсем уверенная в том, действительно ли болен отец или только использует отговорку, чтобы избежать откровенного разговора, Мередит вздохнула:

— Береги себя. Увидимся за ужином в четверг. Повесив трубку, она позволила себе всего несколько минут молча пожалеть о половинчатом решении и лишь потом сделала то, чему выучилась много лет назад, после катастрофически закончившегося брака: смотреть в лицо реальности и находить в ней то, ради чего можно дальше жить и работать. Улыбаясь Сэму Грину, Мередит постаралась с гордостью и торжеством объявить:

— Мы получили одобрение совета!

— Весь комплекс?

— Нет, только магазин.

— Думаю, это ошибка.

Он, очевидно, слышал, как она говорила то же самое отцу, но — Мередит не стала ничего объяснять. Она старалась держать свое мнение и замечания относительно политики отца, насколько возможно, при себе. Вместо этого Мередит сказала:

— Как скоро вы можете подготовить контракт и отправиться к Торпам?

— Контракт будет составлен к завтрашнему вечеру. Если хотите, чтобы я лично заключил сделку, то должен напомнить, что смогу поехать в Хаустон не раньше чем через неделю. Не забывайте об иске к «Уилсон тойз».

— Лучше бы этим занялись вы, — кивнула Мередит, зная, что Сэм прекрасно умеет торговаться и вести переговоры, но расстроенная тем, что он не может сделать этого раньше. — Думаю, что сроки вполне приемлемые. К этому времени мы будем иметь письменное обязательство от банка Рейнольдсов, и тогда выполнение контракта не

будет зависеть от финансирования.

— Земля вот уже несколько лет как выставлена на продажу, — улыбнулся Сэм. — Думаю, что через две недели ее еще можно будет купить. Кроме того, чем дольше мы выждем, тем скорее Торпы согласятся на наши предложения. — И, заметив, что Мередит по-прежнему выглядит озабоченной, прибавил:

— Попытаюсь заставить своих людей двигаться побыстрее, и как только все документы по иску к «Уилсон» будут приведены в порядок, я немедленно отправлюсь в Хаустон.

Только в начале седьмого Мередит подняла глаза от контрактов, которые изучала, и увидела Филлис, уже в пальто и с вечерней газетой в руках.

— Жаль, что они не захотели строить весь комплекс, — вздохнула секретарь, — но что поделаешь!

Мередит, откинувшись на спинку кресла, устало улыбнулась:

— Спасибо.

— За жалость?

— За участие, — вздохнула Мередит, потянувшись за газетой. — Хотя в целом, можно сказать, день был удачным.

Филлис показала на газету, заранее открытую на второй странице:

— Надеюсь, это не заставит тебя изменить мнение. Мередит недоуменно развернула газету и увидела Мэтью Фаррела, смотревшего на нее со снимка, на котором он стоял рядом с какой-то старлеткой, которая, очевидно, специально прилетела в Чикаго на его личном самолете, чтобы сопроводить великого бизнесмена на вечеринку к другу прошлой ночью. Отрывки текста огненными искрами впивались в мозг Мередит, пока она поспешно пробежала восторженную заметку о новом жителе Чикаго, известном предпринимателе и самом завидном женихе. Но когда она вновь подняла глаза на Филлис, лицо было совершенно бесстрастным.

— Ты считаешь, что это должно было меня в какой-то степени огорчить?

— Лучше просмотри деловую хронику, прежде чем решать, — посоветовала Филлис.

Мередит так и подмывало сказать Филлис, что та лезет не в свое дело, но она немедленно одернула себя. Филлис была ее первой секретаршей, а Мередит — первым боссом Филлис, и за последние шесть лет они иногда работали вместе не только по ночам, но и прихватывали бесчисленные выходные и очень часто довольствовались вместо обеда холодными сэндвичами, когда работа оказывалась особенно срочной. Они были преданы общему делу, любили и уважали друг друга.

На первой странице делового раздела красовалось еще одно фото Мэтта, сопровождаемое длинным описанием деятельности главы «Интеркорпа», причин, по которым он решил переехать в Чикаго, великолепного завода по производству электронного оборудования, строящегося в Саутвилле,

роскошного пентхауса, купленного и обставленного в Беркли Тауэрс. Чуть ниже было помещено фото Мередит вместе со статьей, цитирующей ее высказывания об успешном расширении сферы влияния «Бенкрофт» на национальном рынке розничной торговли.

— Они отвели ему роль и место кинозвезды, — заметила Филлис, присаживаясь на край стола. — И двух недель здесь не пробыл, а газеты уже из кожи вон лезут: каждый день по нескольким репортажам.

— Газеты также полны историй о насильниках и убийцах, — напомнила Мередит, полная отвращения к неуместно-льстивым дифирамбам, которые пел Фаррелу автор статьи, и взбешенная на себя за то, что неизвестно по какой причине, при одном лишь взгляде на его фото у нее затряслись руки. Несомненно, все потому, что она знает: теперь он не в тысяче миль отсюда, а рядом, в Чикаго, совсем близко.

— Он в самом деле так красив, как выглядит на снимке?

— Красив? — повторила Мередит с деланным безразличием и, поднявшись, подошла к встроенному шкафу, чтобы достать пальто. — Только не для меня.

— Настоящий жлоб, верно? — осведомилась Филлис с неотразимой улыбкой.

— Как ты догадалась?

— Прочитала заметку Салли Мэнсфилд. И когда она написала, что ты отшила его перед всеми, сразу поняла, что он, должно быть, первоклассный жлоб, хуже не бывает. Сколько раз я видела, как ты общалась с мужиками, которых не выносишь, и при этом ухитрялась оставаться вежливой и даже улыбаться.

— Просто Салли не так все поняла. Я едва знаю этого человека.

И намеренно меняя тему, Мередит добавила:

— Если твоя машина все еще в мастерской, могу подвезти.

— Нет, спасибо. Я приглашена на ужин к сестре, а она живет в другой стороне.

— Я бы подвезла тебя к ее дому, но уже поздно и сегодня среда...

— А твой жених всегда ужинает у тебя по средам, верно?

— Верно.

— Повезло тебе, что любишь порядок, Мередит. Настоящий педант. Лично я давно бы с ума сошла, зная, что мужчина моей жизни всегда делает определенные вещи по определенным дням — день за днем, неделя за неделей, год за годом...

Мередит разразилась смехом.

— Прекрати. Ты меня угнетаешь. Настроение портится. Кроме того, я действительно люблю порядок, надежность и спокойствие.

— Это не для меня. Обожаю спонтанность.

— Именно поэтому твои поклонники редко показываются не то что вовремя, но даже в назначенный день, — поддразнила Мередит.

— Верно.

ГЛАВА 22

Мередит была бы рада напрочь за-

быть о Мэтью Фарреле, но Паркер вошел в ее квартиру с газетой в руке.

— Видела статью про Фаррела? — поинтересовался он, поцеловав ее.

— Да. Хочешь выпить?

— Пожалуй.

— Что именно? — спросила она, подходя к шкафику девятнадцатого века, который превратила в бар, — и открывая дверцы.

— Как обычно.

Рука Мередит невольно замерла, когда в мозгу всплыли слова Лайзы и сегодняшние замечания Филлис: «Тебе нужен кто-то, кто мог бы подбить тебя на какую-нибудь авантюру... например, проголосовать за демократов... Лично я давно бы с ума сошла, зная, что мужчина всегда делает определенные вещи по определенным дням...»

— Уверен, что не хочешь чего-нибудь другого? — нерешительно спросила она вслух, оглядываясь. — Как насчет джина с тоником?

— Не будь глупенькой. Я всегда пью бурбон с водой, солнышко, а ты — белое вино. Это уже нечто вроде обычной.

— Паркер, — запинаясь, начала Мередит, — Филлис сказала кое-что сегодня, и Лайза тоже, и я подумала, может быть...

Она осеклась, чувствуя себя последней душой, но тем не менее налила себе джина с тоником.

— Что именно? — спросил он, чувствуя, как раздражена и неуверена в себе Мередит, и, подойдя сзади, обнял ее.

— Ну... возможно, мы идем по проторенной дорожке. Тебе не надоела рутинка?

Руки Паркера обвилились вокруг ее талии.

— Наоборот. Люблю рутину и предсказуемость, впрочем, как и ты.

— Знаю, но не считаешь ли ты... что впереди слишком много лет, и нам может просто надоесть... и монотонность сделает нас самих скучными и унылыми людьми. То есть, я хочу сказать, неужели тебе не хочется испытать иногда что-то волнующее?

— Не особенно, — покачал головой Паркер и, повернув ее лицом к себе, сказал нежно, но твердо:

— Мередит, если ты сердита за то, что я потребовал от вас личного залога под хаустонский кредит, так и скажи. Ты разочарована во мне, и я это понимаю, но не нужно все сваливать на другие причины.

— Совсем нет, — чистосердечно поклялась Мередит — Я даже вынула сертификаты акций из сейфа, чтобы отдать тебе. Они в папке, на моем столе.

Но Паркер, не обратив внимания на папку, внимательно изучал лицо Мередит, и она нерешительно добавила:

— Признаюсь, немного страшно отдавать все, чем я владею, но я верю тебе, когда ты сказал, что не смог убедить свой совет директоров изменить решение.

— Поверила? — встревоженно спросил он. Красивое нахмуренное лицо было расстроено.

— Положительно, — заверила она с сияющей улыбкой и вновь взяла со стола стакан. — Почему бы тебе не посмотреть сертификаты и не убедиться, что все в порядке, пока я накрою на

стол и посмотрю, что оставила на ужин миссис Эллис.

Миссис Эллис больше не работала у отца, но приходила в квартиру Мередит по средам, чтобы убрать и сделать покупки, и при этом всегда готовила обед.

Паркер подошел к письменному столу, а Мередит начала раскладывать светло-розовые полотняные подставки под тарелки на обеденном столе.

— Они здесь? — спросил он, поднимая конверт из оберточной бумаги. Мередит оглянулась:

— Нет. Это мой паспорт, свидетельство о рождении и еще кое-какие документы. Сертификаты в другом, в том, что побольше.

Паркер взял еще один конверт, прочел обратный адрес и недоуменно поднял брови:

— Этот?

— Нет, здесь все бумаги, связанные с разводом — Но его никогда не вскрывали. Неужели ты даже не читала их?

Мередит, пожал плечами, достала из ящика салфетки.

— С тех пор как подписала, больше ими не интересовалась. Однако помню, о чем в них говорится. Мой отец обязуется выплатить десять тысяч долларов, и за эту сумму Мэтью Фаррел соглашается на развод, и отказывается от всех прав и претензий к любой собственности, находящейся в моем владении.

— Вряд ли там все изложено именно в этих терминах, — мрачно усмехнулся Паркер, вертя в руке конверт. — Не возражаешь, если я посмотрю?

— Нет, но зачем тебе это?

— Профессиональное любопытство — я ведь адвокат, знаешь ли. И к тому же не совсем такой скучный зануда банкир, как считает твоя подружка Лайза. Все время пытается довести меня этим.

Не в первый раз по репликам Паркера Мередит понимала, что ехидные намеки Лайзы задевают его куда больше, чем он хочет показать, и Мередит решила на этот раз твердо сказать подружке, чтобы та прекратила свои шуточки. Паркеру есть чем гордиться.

И, приняв все это во внимание, она посчитала излишним терзать и без того уязвленное самолюбие Паркера напоминанием о том, что он специализировался в уголовном, а не в гражданском законодательстве.

— Смотри все, что хочешь, — ответила она и, наклонившись, поцеловала Паркера в висок. — Жаль, что тебе придется лететь в Швейцарию. Мне будет ужасно тебя не хватать.

— Всего на две недели. Ты можешь полететь со мной.

Паркер должен был выступать на Всемирной конференции банкиров, и Мередит хотела бы послушать его речь, но не могла отлучиться — слишком много дел ждало ее.

— Ты же знаешь, я бы рада... но этот сезон...

— Понимаю. Самый суматошный в году, — без всякой обиды кивнул Паркер.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ЖЕНЩИНА-КОШКА

Богиню женской красоты, плодородия и домашнего очага в Древнем Египте именовали Баст (Бастет) и изображали... в виде кошки или женщины с головой кошки.

много любопытного. Так, например, кошка считает, что у нее нет хозяина, и если она живет с человеком, это честь в первую очередь для человека (по мнению кошки, конечно). Кто-то однажды справедливо заметил: «У собаки есть хозяин, у кошки - слуга». Лучше и не скажешь! Погладить кошку можно, только если она сама этого захочет и когда она этого захочет. Не в ее характере навязываться - она гордо живет с человеком, даря ему свое внимание.

Если рассмотреть такое поведение с «человеческой точки зрения», всплывает известный факт: чем женщина недоступнее, тем больше она нравится мужчине. Женщины обожают конфетно-букетный период. Что мешает растянуть его подольше? Оставьте для своего мужчины немножко недоступной и где-то неразгаданной.

Капризничайте и ласчитесь, царапайте и не забывайте хвалить вашего «самца». Не давайте ему все и сразу, даже если он окопытывал вас. Дразните собой и оставляйте игривой как можно дольше - ну и что, что вы второй десяток в браке.

Искусство обольщения

Кошка и женщина. Женщина и кошка. Разве что тот, кто совершенно не разбирается ни в первой, ни во второй, усомнится в схожести характеров этих двух созданий! А знали ли вы, что жрицы Древнего Египта, где кошка считалась священным животным, именно у нее учились «искусству обольщения» - копировали ее изящную манеру двигаться, грациозные повороты туловища, а главное - взгляд. Когда к жрице приходил мужчина, она садилась перед ним на колени, омывала ему ступни, делала массаж с благовониями, при этом не показывала глаз. Когда он достаточно расслаблялся и желал рассмотреть лицо девушки, она вначале медленно поднимала голову, выдерживала паузу, заставляя его понервничать, и только после этого томно устремляла взгляд прямо в глаза. Все ее движения были медленны, грациозны и мастерски отточены. Для некоторых мужчин взгляд жрицы становился роковым - они влюблялись... А чему может научить кошка современную женщину?

Будьте недоступной

Если взглянуть на этот мир и на человека глазами кошки, то выяснится

Не ленитесь лениться!

Вы уходите на работу, а ваша кошка тем временем сладко потягивается на кровати... Приходите - она поприветствует вас, но, увидев вас, все же прерывает свой сладкий сон - ведь надо покушать! А после можно неспешно умыться, поиграть - это если желание будет, да и опять в царство Морфея... Своим привычкам кошка не изменяет! Как не должна этого делать и настоящая женщина. Одна из успешных политиков как-то сказала: «Пусть хоть революция начнется, но с утра я обязательно должна красиво выпить чашечку кофе». Другими словами, женщина не должна забывать, что она женщина, что у нее есть слабости, увлечения, личное время и пространство. Будьте как кошка - время от времени устраивайте «день лени», «день ничегонеделания» или «день любви к себе»! Сходите на массаж, устройтесь в уютном кресле с нитками и спицами либо книгой или проведите несколько часов в парке или в лесу, наслаждаясь пением птиц, шелестом травы и... самой собой! Такие «процедуры» зажигают ваши глаза и являют миру ваш внутренний свет!

Неодинокое одиночество

Чем занимается кошка, когда «хозяев» нет дома? Греется на солнышке, играет с фантиком, охотится за мышью, спит, наконец. Чувствует ли она себя одинокой, брошенной, покинутой? Едва ли (главное, чтобы вы, уходя, оставили миску еды).

А вот многие люди, оставаясь наедине с собой, испытывают дискомфорт, им становится скучно и одиноко. Они не умеют себя занять и радоваться простым вещам: холодному мороженому в жару, солнечному дню зимой... Отсюда растут ноги у недовольства жизнью и собой. Кошка же учит тому, что для счастья женщине в действительности никто не нужен: главное, что у нее есть она сама! Не надо ждать, что появится кто-то и раскрасит ваши будни, - сами возьмите краски в руки и начните творить свое яркое сегодня! Да, и не забывайте мурчать от удовольствия!

...Женщина как кошка - ласкова, когда любима, и опасна, когда раздражена. Она создает уют, но ценит собственное пространство. Способна поднять настроение и больно поцарапать. Она засыпает рядом с любимым человеком и сообщает о начале нового дня, томно потягиваясь в теплой кровати. Да, женщина как кошка...

Самообладание - ваше все!

Что бы ни случилось, кошка всегда остается кошкой. Она неспешна, грациозна и редко смотрит в глаза. Почему? Потому что взгляд предназначен для особых случаев: чтобы выразить почтение, поблагодарить за корм и дом, намекнуть на то, что пора бы с ней поиграть. Для кошки взгляд - это инструмент коммуникации.

Царицы переняли эти навыки. С каким спокойствием они начинали и заканчивали войны, делили земли, казнили и миловали! Наверняка в душе их бушевали ураганы, но внешне они оставались абсолютно спокойными...

В наши дни женщины любят манипулировать при помощи скандалов, истерик и слез, показывая не самые лучшие свои стороны. Многим несвойственно самообладание, а ведь именно женщина создает «погоду в доме». Представьте оружие мадам и внешне спокойную царскую особу. Кто зовет у вас большую симпатию?

Все это справедливо, но среди людей с нарушенным энергообменом часто встречаются индивидуумы, которые работают «под прикрытием». Внешне они совсем не похожи на энергетических вампиров: могут быть вежливы и обходительны в общении, доброжелательны и даже открыты. Тем не менее, после общения с ними возникают усталость, подавленность и опустошение. Как же разоблачить нарушителя душевного спокойствия, который скрывается под маской доброго друга?

Слон в посудной лавке

Ваша знакомая неуклюжа, как слон в посудной лавке. Эта милая неповоротливая особа то и дело задевает вас: наступает на ногу, касается локтем, даже волосами встряхивает так, что они скользят по вашему лицу. Как правило, количество прикосновений зашкаливает в единицу времени. Все это происходит как бы случайно, каждый раз она искренне извиняется, корит себя за неловкость, продолжая раздавать «случайные» тычки.

Нарушение координации движений (если оно не связано со здоровьем) выдает энергетического вампира еще на первых порах знакомства. Адекватный человек размещает свое тело в пространстве, не ущемляя других. Не обольщайтесь насчет случайности происходящего. Через неосознанные прикосновения рвется наружу сущность, обделенная жизненной энергией.

Малахит - один из самых «женских» камней. Он наделяет легкостью, уверенностью, усиливает женственность, обаяние и привлекательность. Регулярно носить малахит рекомендуется женщинам с заниженной самооценкой и испытывающим трудности в установлении контактов. Кроме того, камень этот очень чувствительный и способен впитывать отрицательную энергию извне, защищая тем самым женщину от недоброжелателей.

Гранат, лунный камень и раухтопаз - камни, способные наделять женщину активной энергией, повысить ее жизненный тонус и оптимизм, уберечь от упадка сил, переутомления. Минералы эффективны в борьбе с апатией, помогают справиться с негативными эмоциями, повышают рациональность мышления в повседневных заботах. Гранату приписывают свойство укреплять иммунитет - если вы часто болеете, возьмите на заметку!

Аметист незаменим в периоды, когда ритм жизни ускоряется и от женщины требуется «быть везде и сразу» и «все и сразу успевать». Минерал, помогает концентрироваться, удерживать контроль над различными ситуациями. Также он обостряет интуицию, благодаря чему удается принимать правильные решения и отсеивать недоброжелателей из своего окружения.



ВАМПИРЫ ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Шаблоны заставляют думать, что энергетические вампиры - это люди с тяжелым или затравленным взглядом. Согласно общепризнанному мнению, они обязательно должны быть агрессивными тиранами или вялыми нытиками, доводить до обмороков и истощения...

Кахолонг поддержит женщину в отношениях со второй половинкой. Он - «скорая помощь» для дам, переживающих кризисы супружеской жизни, т.к. не дает власть в уныние и настраивает на благополучное разрешение ситуации, что немало важно!

Янтарь хоть и обладает преимущественно мужской энергией, но представительницам слабого пола также будет полезен. Янтарь показан женщинам, ведущим активный образ жизни, требующий большой самоотдачи, особенно руководительницам. Камень способен избавить свою хозяйку от эмоционального истощения, упадка сил и меланхолических настроений.

Янтарь, гранат, раухтопаз и кахолонг считаются «камнями материнства», благоприятно влияющими на репродуктивное здоровье женщины. Эти камни можно использовать как дополнительную помощь при медикаментозном лечении нарушений цикла, бесплодия и гормональных сбоев.

На зарядку становись!

Как же подпитаться энергией камня, спросите вы? Вариант первый: медитировать (например, на минерал в виде фигурки) - зрительно и мысленно концентрироваться на камне ежед-

невно по 5-10 минут. Вариант второй: регулярно носить его - в серьгах, кольцах, подвесках, браслетах или в качестве декора одежды. При этом стоит учитывать, что сила камня зависит от типа украшения, в котором он представлен. Так, для ясности мышления и принятия решения подойдут серги с аметистом или лунным камнем. В периоды душевного смятения - кулон с гранатом или раухтопазом. Для укрепления репродуктивного здоровья можно носить ремень, украшенный какими-либо из «камней материнства». Кольца и браслеты, как «спутники» наших рук, уместны в важных начинаниях, для них подойдут лунный камень, аметист, гранат или раухтопаз. Элемент интерьера или декора с янтарем на рабочем месте послужит источником энергии в решении деловых вопросов при систематической медитации или контакте с ним. Для гармонизации отношений с партнером подойдут элемент декора спальни с кахолонгом или любые украшения с малахитом.

Каждый камень, как и человек, индивидуален. Поэтому, выбирать камень следует, полагаясь исключительно на свои ощущения. Не ждите помощи от украденных или найденных самоцветов! Полученные же по наследству камни сильнее всего настроены отдавать свою силу.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ПУХОВЫЙ ПЛАТОК ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕТ

О лечебных свойствах козьего пуха известно уже очень давно. В чем его секрет?

- ★ Козий пух не даст замерзнуть даже в самые лютые морозы. Он прекрасно испаряет влагу, оставаясь при этом сухим, и не дает рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.
- ★ Пуховые платки - незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле им обматывают шею.
- ★ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух спо-

собствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

- ★ При радикулитах и полиневритах оренбургский платок полезно носить на поясице.

- ★ Сухое тепло, которое отдает козий пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах.

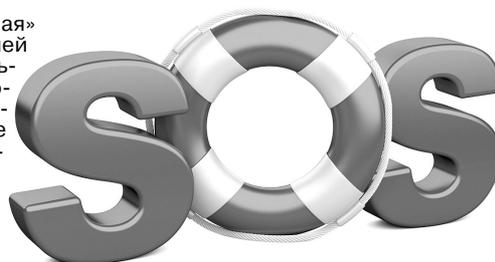
- ★ Платки из козьего пуха - натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

Как известно, любое происшествие легче предупредить, чем ликвидировать последствия. А если все-таки оно произошло, важно знать, как правильно действовать:

1. Если вам пришла «чрезвычайная» эсэмэска, например, с информацией о надвигающемся урагане или сильном морозе, уточните прогноз погоды (например, в Интернете) и оцените для себя возможные риски. Не игнорируйте эту информацию, а передайте ее близким и знакомым. Скорректируйте свои планы, чтобы во время стихии не оказаться под открытым небом.

2. При пожаре в многоквартирном доме можно оказаться в дымовой ловушке, из которой выбраться без специальных средств защиты затруднительно. В такой ситуации лучше воспользоваться самоспасателем. Он состоит из

капюшона, полумаски с клапаном для дыхания, фильтрующего патрона или кислородного баллона и сумки для хранения. Независимо от конструкции все самоспасатели очень просты в приме-



СОВЕТЫ ОТ СПАСАТЕЛЕЙ

нения и не требуют специального обучения перед использованием.

3. Вы стали очевидцем какого-то происшествия или чрезвычайной ситуации? Вместо того чтобы снимать это на мобильный телефон, позвоните пожарным или спасателям по номеру 112. После этого, если есть такая возможность, окажите помощь пострадавшим.

! В каждом доме и машине должен быть огнетушитель. Инструкцию к нему изучите заранее. Когда он понадобится, уже не будет времени. Каждые 3-4 года перезаряжайте огнетушитель или покупайте новый.

Лекарства в быту

Нашатырь выведет пятна

Чтобы отбелить вещь, 1 ст. ложку нашатырного спирта и 2 ст. ложки 3%-ной перекиси водорода разведите в ведре горячей (60-70 градусов) воды. Залейте раствором предварительно постиранное белье и оставьте на 15-20 минут. Постирайте и дважды прополощите в проточной воде. От пятен не останется и следа!

Пора чистить подошву утюга? К 1 части нашатырного спирта добавьте такое же количество 9%-ного уксуса. Смочите в растворе мягкую тряпочку и обработайте подошву утюга.

Фурацилин избавит от грибка на стенах

Для приготовления раствора растолките 15 таблеток фурацилина, растворите порошок в 0,5 л воды. Стену предварительно вымойте и обработайте раствором фурацилина при помощи пульверизатора, дайте просохнуть. Чтобы плесень больше не появлялась, обрабатывайте проблемные места фурацилином 1 раз в 2 недели.

Перекись водорода - от микробов

Обработывайте перекисью водорода стеклянные и пластиковые доски для разделки мяса и рыбы. Это уничтожит бактерии, сальмонеллы и прочую болезнетворную микрофлору. Также используйте ее для мытья туалета. Для этого смешайте перекись с водой (1:1), распылите или побрызгайте на внутренние поверхности унитаза и смойте водой.

ДЖЕМПЕР ЦВЕТА ВАНИЛИ

Самое главное в этом пуловере прямого покроя — графические ажурные «косы», которые особенно хороши в сочетании с ванильно-желтой пряжей из хлопка и шерсти.

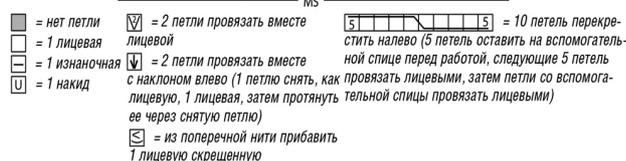
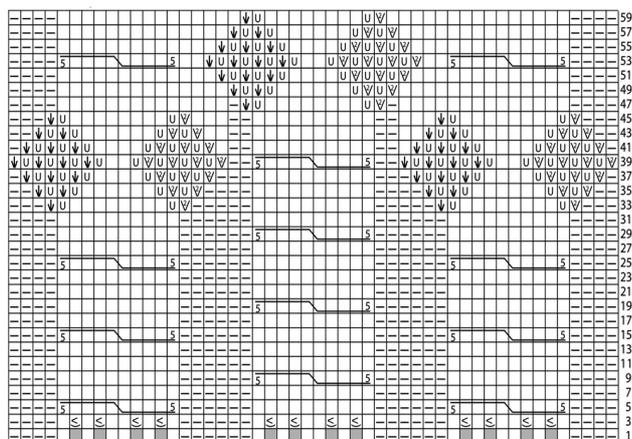
РАЗМЕРЫ
38/40 (42/44) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
Пряжа (70% хлопка, 30% натуральной шерсти; 110 м/50 г) — 550 (600) 650 г цв. ванили; спицы № 4,5; крючок №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

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

АЖУРНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»



Число петель вначале кратно 24 + 14 = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Выполнить 1 раз 1—60-й ряды, затем постоянно повторять 33—60-й ряды. После 3-го ряда число петель кратно 32 + 18.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором из «кос»;
19 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано изнаночной гладью.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА

Набрать на спицы 86 (94) 102 петли и вязать следующим образом: кромочная, 11 (15) 19 п. изнаночной гладью, 62 п. ажурным узором из «кос», 11 (15) 19 п. изнаночной гладью, кромочная.

После 3-го ряда в ажурном узоре из «кос» будет 82 петли, а всего на спицах — 106 (114) 122 п.

Через 44,5 см = 120 рядов (43 см = 116 рядов) 41,5 см = 112 рядов от начального ряда закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 2 x 2 п. и 1 x 1 п. = 90 (98) 106 п.

Через 61,5 см = 166 рядов от начального ряда закрыть все петли, но при этом в последнем лицевом ряду перед закрытием петель больше не выполнять перекрещиваний, а вместо них провязать петли лицевыми. Средние 62 п. образуют горловину, внешние по 14 (18) 22 п. — плечи.



ПЕРЕД
Вязать, как спинку.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 43 (47) 51 петлю и вязать изнаночной гладью.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 12-м ряду от начального ряда 4 x 1 п. и в каждом 10-м ряду 6 x 1 п. (в каждом 10-м ряду 11 x 1 п.) попеременно в каждом 8-м и 10-м ряду 12 x 1 п. = 63 (69) 75 п.

Через 43,5 см = 118 рядов от начального ряда закрыть для оката рукава с обеих сторон 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 2 п., 14 (13) 12 x 1 п., 1 (2) 3 x 2 п. и 1 x 3 п.

Через 57 см = 154 ряда от начального ряда закрыть оставшиеся 15 (19) 23 п.

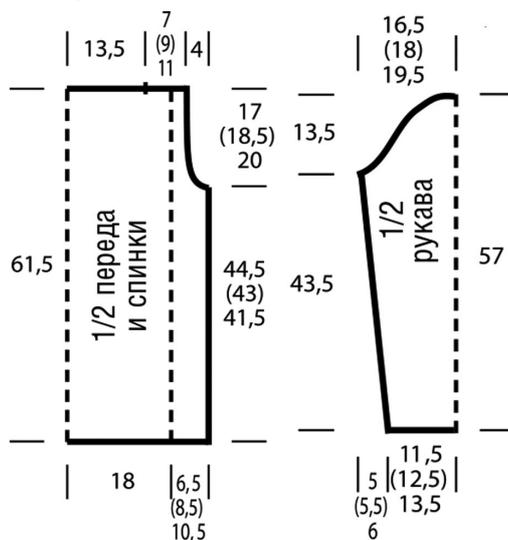
СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Край горловины обвязать 1 круговым рядом ст. б/н и «рачьим шагом» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

ВЫКРОЙКА





ВЕРНИТЕ ТОНУС УСТАВШЕЙ КОЖЕ

Нехватка витаминов, неправильное питание, неблагоприятные внешние условия сказываются на состоянии кожи. Чтобы вернуть ей тонус и привлекательный внешний вид, нужно действовать комплексно.

Быстро освежить уставшую кожу лица помогут салонные процедуры и домашний уход. Приступайте к ним прямо сейчас!

Простые, но важные правила

В течение двух недель соблюдайте ряд простых правил и наблюдайте за результатом.

- ✦ Ложитесь и вставайте раньше. Обеспечение полноценного качественного сна - первый шаг на пути к избавлению от тусклого цвета лица. В постели лучше не залеживаться больше 8 часов.
- ✦ Меньше ешьте сладкого и мучного. Эти продукты разрушают не только фигуру, но и свежесть лица!
- ✦ Больше двигайтесь. Начните делать утреннюю зарядку, запишитесь в бассейн или устраивайте себе ежедневные пробежки.
- ✦ Больше гуляйте. Тратьте на прогулки не менее 40 минут в день. Однако бег в поте лица на работу и обратно не считается! Активная ходьба или неспешная прогулка на свежем воздухе улучшат кровообращение и придадут коже приятный цвет.
- ✦ Чередуйте холод и тепло. Речь идет об умываниях: за один раз меняйте воду с холодной на горячую не меньше пяти раз. Это «разбудит» кожу.

✦ Купите новую подушку. Она не должна быть слишком высокой! Идеальный вариант - ортопедическая подушка или подушка-бумеранг.

Чем помогут в салоне?

Поход в салон красоты весной - обязательный пункт в программе ухода каждой женщины. Любой косметолог подтвердит: это время - лучший период для пилингов. Кожа быстрее восстанавливается, когда на нее не воздействуют солнечные лучи. Поверхностная это будет процедура (на основе фруктовых кислот) или глубокая (на основе химических веществ) - зависит от имеющихся проблем.

В дополнение к пилингу можно применять аппаратные методики - например, лазерную биоревитализацию. Она увлажняет и питает кожу. Также биоревитализацию можно делать с помощью инъекций.



таллизацию можно делать с помощью инъекций. В этом случае используемый состав проникает глубоко под кожу. Также подойдет акупунктурный массаж лица. Он поможет улучшить кровоснабжение и вернуть коже тонус.

Домашняя работа

Основную работу по возвращению коже лица свежести и упругости можно провести в домашних условиях. Начните с подбора правильного крема. Учитывая время года, лучше использовать средства с более плотной текстурой, которые создадут невидимый барьер на коже. Стоит присмотреться к специальным сериям кремов, созданных для холодов. Неплохо работают средства с пометкой «антистресс»: они успокаивают кожу, возвращают ей мягкость и сияние.

✓ **Весной рекомендуется наносить увлажняющий крем не менее, чем за 30-40 минут до выхода на улицу.**

Настоящим спасением станут домашние маски. Если делать их курсом (3-4 недели, использовать 2-3 раза в неделю), то результат будет быстрым.

Трехступенчатая. Приготовить три миски. В первую добавить 1 ст. л. овсяной муки, смешанной с 1 ч. л. оливкового масла. Во вторую натереть на мелкой терке 1/2 кислого зеленого яблока и добавить 1 ст. л. меда. В третью поместить 3 ст. л. кефира и 2 ч. л. лимонного сока. Наносить маску слоями: сначала - смесь из первой миски, далее - из второй и под конец - из третьей. Перерыв после нанесения каждого слоя - 7-10 минут. Смыть теплой водой.

Освежающая. 1 яичный белок взбить миксером в пену. Добавить к нему тертый огурец (3 ст. л. получившейся кашицы). Дополнить смесь 1 ст. л. жирной сметаны. Нанести на лицо на 15 минут, затем смыть.

С авокадо. В блендере измельчить авокадо, взять 2 ст. л. получившейся массы. Добавить к ней 1 ч. л. корицы и 1 ст. л. натурального йогурта (без добавок). Нанести на кожу лица на 20 минут, смыть прохладной водой.

Дрожжевая. 3 ч. л. сухих дрожжей разбавить теплой водой так, чтобы получилась густая кашица. Добавить 1/2 ч. л. растительного масла, аккуратно перемешать. Нанести на лицо тонким слоем, оставить на 10 минут. Смыть, предварительно намочив водой.

На заметку

Весной можно и нужно пользоваться термальной водой. Идеальное время для этого - утро, после умывания, или вечер, перед отходом ко сну. Можно держать спрей на работе и время от времени сбрызгивать им кожу, увлажняя ее. Это важно при нахождении в душном помещении.

МЯТНЫЕ МАСКИ

Мяту можно использовать свежую, сухую и даже замороженную.

От прыщей. Измельчите в блендере 2 ст. ложки овсяных хлопьев и несколько веточек мяты. Залейте 1/4 стакана теплой воды. Нанесите на лицо на 15-20 минут. Смойте прохладной водой. После такой маски сужаются и очищаются поры, быстрее заживают комедоны.

Для сухой кожи. Залейте 10 листиков мяты 1/4 стакана кипятка. Настаивайте час, добавьте по 1 ст. ложке манки и жирных сливок. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой и смажьте кожу увлажняющим кремом. Маска насыщает кожу жирами и природными микроэлементами.

От морщин. Смешайте по 1 ст. ложке сухих листиков мяты, подорожника, цветков аптечной ромашки. Залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне. Процедите и добавьте 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Перед нанесением маски смажьте кожу питательным кремом. Держите 20 минут, затем смойте прохладной водой и нанесите увлажняющий крем. Эта маска тонизирует кожу и разглаживает мелкие морщины.

Сам себе косметолог

Пухлые губы без инъекций

Добавьте пару капель эфирного масла ромашки в обычную гигиеническую помаду или блеск для губ. А затем помассируйте полученной смесью губы. Уже через минуту они станут ярче и немного увеличатся в объеме. Но, как и любое другое эфирное масло, ромашковое может вызывать аллергию. Так что, заранее проведите тест на чувствительность. Вместо масла ромашки можно взять масло мяты.

Эликсир молодости на каждый день

Если возьмете за правило принимать этот эликсир каждый день, то через месяц будете ловить на себе восхищенные взгляды. Тщательно смешайте 100 мл свежего лимонного сока, 200 г меда и 50 мл качественного оливкового масла. Принимайте утром натощак по 1 чайн. ложке как угодно долго. В результате будете молодеть на глазах - улучшится цвет лица, заблестят глаза, разгладится кожа, наладится деятельность желудочно-кишечного тракта, сосуды и печень очистятся от вредных веществ, укрепится иммунитет.

* На губе герпес? Насыпьте в чашку черный чай, положите сахар. Залейте крутым кипятком, размешайте чайной ложкой. Выньте ее из чашки и, не остужая, приложите к болячке.

* Бальзам «Звездочка» хорошо убирает зуд на внутренней поверхности бедер. Эти места часто чешутся у полных людей, так как трутся друг о друга.

* Если лак для ногтей застыл внутри флакона, налейте в стакан горячей воды и ненадолго поместите туда флакон крышкой вниз.

СЕКРЕТ РОСКОШНОГО БЮСТА

Красавице Софи Лорен перевалило за 80. Сама себя она красоткой не считает, гордится лишь грудью: тут все свое! Никаких пластических вмешательств. Секрет роскошного бюста такой. Софи много лет перед сном съедает 70 г белого куриного мяса и запивает его соком одного лимона, разведенного в воде. Это стимулирует обновление соединительной ткани, и грудь остается упругой, не обвисает. Еще каждый день она встает под холодный душ. Такая процедура хорошо поддерживает тонус мышц.



СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ

Чем старше мы становимся, тем меньше можем похвастаться безупречным состоянием волос. Как сохранить их здоровье и красоту?

Какую краску выбрать

Большинство женщин после 50 лет используют химические красители и стремительно теряют волосы. Дело в том, что такие краски содержат аммиак и много окислителя. От этого волосы становятся ломкими и слабыми. Поэтому некоторые переходят на хну с басмой. Но голова чаще всего превращается в шкуру трехцветной кошки: седина неважно поддается такому окрашиванию. Выход есть. Можно использовать профессиональную хну, в которой много полезных веществ из экстрактов и масел растений. Она полностью закрашивает седину в выбранный цвет, помогает добиться нужных оттенков. Другой вариант - органические красители. Они на 95% состоят из экстрактов растений, содержат минералы и витамины для здоровья волос.

На сколько лет выглядит цвет?

Выбор цвета краски - дело непростое. Стилисты советуют: самый безошибоч-

ный вариант - на два тона светлее, чем ваш собственный. Светлые оттенки лучше скрывают морщинки, но если они теплые. Пепельный или бежевый делают лицо тусклым. Каштановая гамма от светлых тонов до темных подходит всем. Кожа выглядит свежее. А еще каштан скрывает погрешности домашнего окрашивания. Есть правило: чем темнее цвет, тем гуще и пышнее будут казаться волосы. Но глубокий черный визуально старит и делает заметнее морщины и изъяны на коже. Хотя стройным и энергичным женщинам с короткой стрижкой он может соскочить лет десять. Лучше все-таки остановиться на графитовом оттенке черного.

Благородный серебряный

В Европе женщины в возрасте старше 55 лет все чаще отказываются от окрашивания седины. При правильном уходе за кожей лица это прибавляет молодости. Чтобы седина смотрелась красиво, нужна правильная прическа. А оттеночные шампуни и специальный тонер помогут ей красиво заиграть.

СКУЧНО ЖИТЬ НА СВЕТЕ БЕЗ КОНФЕТ!

Вот интересно: почему есть девушки и женщины, которые едят все и не полнеют, а других разносит от одной булочки? Знакомые девочки моего возраста, 27-30 лет, не сидят ни на каких диетах, едят шашлыки и пирожные и при этом остаются стройными. А я немного расслабилась: в течение месяца иногда позволяла себе по вечерам сосиски с картофельным пюре и прочие вредности, каждый день съедала конфеты. Итог - плюс пять кило. Мне кажется, это все в голове. Вот моя приятельница ест все подряд, и вес у нее стабильный - 55 килограммов. А я, когда ем что-нибудь не слишком диетическое, сразу думаю: «Блин, ведь растолстею!» И точно, так оно и получается. Поэтому, мне остаются только диета, упражнения и скучная жизнь без конфет...

Ольга.





ГОТОВИМ ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

Это мясо рекомендуют людям с заболеваниями печени, сердечно-сосудистой системы, беременным и кормящим женщинам, детям.

В сметанном соусе

1 кг кроличьего мяса, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 чайн. ложка красного перца, 100 г топленого масла, соль, лимонный сок, зелень петрушки - по вкусу, бульон.

Мясо порежьте на куски, обсушите чистым полотенцем и обжарьте со всех сторон на масле до золотистой корочки. Переложите в кастрюлю, добавьте измельченный лук, перец, соль, залейте горячим бульоном так, чтобы покрыл мясо. Тушите под крышкой на слабом огне. Когда мясо будет готово, загравьте жидкость мукой, разведенной сметаной и лимонным соком, прогрейте вместе с мясом и подайте в глубоком блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью, с отварным картофелем.

Курник

Для теста: 3 стакана муки, 1 яйцо, 2 стакана густой сметаны, 1 стакан теплой кипяченой воды, по 1 чайн. ложке соли и соды. Для начинки: по 0,5 кг картофеля и крольчатины, 2 крупные луковицы, 4-5 горошин черного перца, 100 г сливочного масла, лавровый лист. Замесите тесто, разделите на 2 неравные части. Большую раскатайте диа-

СУФЛЕ С ИНЖИРОМ

100 г творога, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сметаны, 60 мл молока, 2 яйца, 100 г муки, 2 свежих инжира, соль по вкусу.

Смешайте творог, сметану, молоко, соль и сахар. Добавьте муку, растопленное

метром чуть больше сковороды, выложите начинку: картофель нарежьте крупными кубиками, мясо кролика вместе с косточками - кусочками, лук - полукольцами. Полейте растопленным сливочным маслом, положите лавровый лист, накройте второй частью раскатанного теста, край защипите. Запекайте в духовке на слабом огне 1,5-2 часа. Подавайте к столу прямо в сковороде.

Жаркое с черносливом

Тушка кролика (3-3,5 кг), 200 г чернослива, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксусной эссенции, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки - по вкусу.

Тушку разрежьте на порционные куски, перемешайте с маринадом и оставьте в холодильнике на сутки. Обжарьте в сливочном масле, переложите в кастрюлю с оставшимся маринадом, всыпьте предварительно замоченный чернослив без косточек, тушите на слабом огне до готовности.

Для маринада: смешайте растительное масло с уксусом, добавьте натертую на крупной терке морковь, измельченные зелень, чеснок, лук и лавровый лист, посолите, поперчите.

масло и яйца и взбейте смесь венчиком. Духовку разогрейте до 230°. Формы для кексов смажьте растительным маслом и обсыпьте мукой. Заполните тестом на 1/3, сверху уложите кусочек инжира. Выпекайте 20 минут, затем уменьшите температуру до 180 градусов и выпекайте еще 5 минут. Подавайте теплыми.

Чем заменить майонез?

Творожный соус. 1 стакан молока, 100 г творога, 2 ст. ложки горчицы, 1/2 чайн. ложки тмина, соль и сахар по вкусу. Молоко разотрите с творогом, добавьте горчицу и взбейте. Добавьте истолченный тмин, посолите и поперчите. Соус подойдет к овощным и картофельным блюдам, хорош для запеканок.

Из йогурта. 1 стакан несладкого йогурта, полголовки чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла. Чеснок пропустите через пресс, взбейте миксером с йогуртом. Добавьте масло, еще раз взбейте и посолите по вкусу. Соус подойдет к мясу.

Из сметаны. 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 зубчика чеснока, бальзамический уксус (по вкусу), укроп. Чеснок и зелень измельчите. Взбейте все ингредиенты миксером до однородной массы.

Запеканка с судаком и картофелем под сырной корочкой

800 г картофельного пюре, 10 ст. ложек муки, 400 г филе судака, 200 г твердого сыра, 4 яичных желтка, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Картофельное пюре соедините с мукой, перемешайте, посолите и поперчите. Сыр натрите на крупной терке и выложите в миску. Добавьте желтки, перемешайте. В смазанную маслом форму для запекания (лучше со съемными бортами) выложите картофельное тесто по дну и бортикам. Наколите тесто вилкой и поставьте в духовку на 3-5 минут. Филе судака порежьте кусочками, посолите, поперчите и выложите на картофельное тесто. Залейте рыбу сырно-яичной массой и поставьте запеканку в духовку, разогрев до 200 градусов. Запекайте 15-20 минут.

С. Якименко.

В доме малыш

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ В АРБУЗЕ

Арбуз (2-3 кг), 1 стакан виноградного сока, 0,5 л воды, 5 ст. ложек желатина, фрукты по вкусу, корица, 2 стакана сахара.

Арбуз разрежьте пополам и выньте мякоть. Стенки внутри сделайте ровными. Каждую половинку подержите над кипящей водой срезом вниз (4-5 минут). Мякоть протрите, желатин замочите в небольшом количестве теплой воды. Сварите сироп из воды и 1 стакан сахара, добавьте мякоть, сахар, сок и корицу. Вскипятите и варите 2-3 минуты. Процедите, дайте остыть и введите желатин. Положите в арбузные половинки часть фруктов, залейте половиной сиропа и поставьте на холод. Когда немного застынет, заполните оставшимися фруктами и сиропом. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 5 часов. Нарежьте ломтиками.

ЩИ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

500 г квашеной капусты, 5 белых грибов, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, петрушка, 1 репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 3 зерна душистого перца.

Сварите грибы, в бульон положите нарезанный картофель, лук, морковь, репу и петрушку. Квашеную капусту промойте под струей воды, отожмите и опустите в кипяток. Снимите кастрюлю с огня по готовности картофеля. Лавровый лист и душистый перец кладите в щи вместе с морковкой. В последнюю очередь разомните чеснок в чесночнице и заправьте щи.

ПРЯНОЕ ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ

1 кг свиной вырезки, 600 г стручковой фасоли (можно замороженной), 6 зубчиков чеснока, 1/2 пучка тимьяна, стакан бульона, 250 г помидоров черри, 4 луковицы, по 1 ст. ложке сливочного масла и крахмала, 2 чайн. ложки тертого хрена, 150 г жирных сливок, соль и перец по вкусу.

Чеснок очистите и разрежьте вдоль пополам. Отложите несколько веточек тимьяна, с остального оборвите листья. Свинину нашингуйте чесноком. Посыпьте тимьяном, солью, перцем и запекайте в духовке при 200 градусах до готовности (больше часа), периодически поливая бульоном. Фасоль отварите в подсоленной воде, помидоры порежьте на 4 части, лук - мелкими кубиками. Обжарьте лук на сливочном масле до прозрачности, добавьте фасоль и помидоры, посолите, поперчите и перемешайте. Готовое мясо выньте. Оставшийся сок слейте, добавьте в него хрен, сливки и доведите до кипения. Всыпьте крахмал и кипятите 1-2 минуты. Посолите, поперчите. Фасоль с помидорами выложите на блюдо, сверху - жаркое с веточками тимьяна. Соус подайте отдельно.

КЕКСЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

3/4 стакана муки, 1/2 стакана негустого йогурта, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 7 ст. ложек тертого сыра, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 3-4 помидора черри, соль и приправы.

Смешайте сухие ингредиенты (мука, соль, пряности, разрыхлитель), отдельно яйцо с йогуртом и растительным маслом, обе смеси соедините. Добавьте сыр, натертый на мелкой терке. Если тесто слишком густое, разбавьте молоком до нужной консистенции. Разложите тесто по формочкам и украсьте дольками помидоров черри, немного присыпьте приправой по вкусу. Выпекайте при 180 градусах около 30 минут.



Соте из моркови с тыквой

500 г моркови, 800 г тыквы, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 стакана молока, 4 ст. ложки сливок, зелень, соль по вкусу. Тыкву нарежьте соломкой,

смешайте с натертой на крупной терке морковью, орехами. Уложите все продукты в кастрюлю, залейте молоком, посолите, поставьте на огонь и тушите под крышкой 25-30 минут. Перед подачей полейте сливками и посыпьте зеленью.

Капуста с виноградом и базиликом

2 кг капусты, 1 кг винограда, 200 г моркови, 100 г базилика. Для рассола: на 1 литр воды - 15 г соли, 100 г меда. Капусту и морковь тонко нашинкуйте, уложите в подготовленную посуду, перекладывая виноградом и базиликом. Залейте кипящим

рассолом. Накройте капусту так, чтобы был доступ воздуха. На вторые сутки капуста готова.

Котлеты свекольные с изюмом

6 шт. свеклы, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 2 луковицы, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу. Изюм замочите в горячей воде на 20 минут. Лук мелко нарежьте и обжарьте в разогретом масле. Свеклу отварите до готовности, остудите, очистите, натрите на средней терке и отожмите сок. В миске смешайте свеклу, лук, яйца, муку с изюмом,

добавьте соль. Сформируйте котлеты и жарьте с двух сторон на растительном масле. Подавайте со сметаной.

Омлет с перцем и помидорами

500 г болгарского перца, 2-3 яйца, 50 г растительного масла, 500 г помидоров, соль, перец, чеснок. Перец нашинкуйте соломкой и обжарьте до мягкости в растительном масле. Добавьте очищенные от кожицы, нарезанные кусочками помидоры, чеснок, посолите, поперчите. Влейте взбитые яйца, быстро перемешайте и пожарьте омлет.

ОВОЩИ НА СТОЛЕ

Зеленый подоконник



ОМОЛОЖЕНИЕ ФИАЛКИ

Владельцы сенполий со временем замечают, что их любимцы теряют декоративность, потому, что у розетки постепенно оголяется стебель.

Это происходит потому, что в процессе роста отмирают нижние листья и растение вместо розетки становится похожим на штамп. Но дело не только в оголении стебля растения. Цветение у старых фиалок с оголенным стеблем ослабевает, а новые листья мельчают. Такое растение нуждается в омоложении.

Если длина стебля не превышает 3 см, а оголенный стебель имеет зеленую окраску, то такую сенполию омолаживают методом пересадки с заглублением стебля.

Для этого, растение вынимают из горшка вместе с земляным комом, ножом отрезают нижнюю половину земляного кома вместе с глубинными корнями. Это делается для стимуляции образования новых корешков, ведь если растению хватает питания, то новые корни ему образовывать не к чему.

Затем ставят растение в новый горшок с продезинфицированным дренажом, покрытым тонким слоем свежей земли (лучше брать специальную «Для фиалок»). Затем добавляют свежую землю сверху земляного кома, присыпая оголенный стебель до листьев розетки. Если необходимо, то и сбоку земляного кома добавим грунта. Пересаженную фиалку поливают, устраивают мини-тепличку. Затем нужно регулярно проветривать растение под колпачком и поддерживать почву в слегка влажном состоянии до образования новых корешков на заглубленном стебле. Когда это произойдет можно увидеть по поведению сенполии. Растение начнет активно образовывать листья и обильно зацветет. Мини-тепличка убирается, растение переводится в обычный режим полива.

Бывают случаи, когда растение запускают на-

столько, что оголившийся стебель огрубевает, становится коричневым, а развитие зеленой массы и цветение останавливается или становится аномальным. Тогда необходимо радикальное омоложение.

Огрубевший стебель не способен к корнеобразованию.

Растение вынимают из горшка, удаляют все нижние листья, оставляя только 5-6 верхних. Если оставить больше, ослабленное растение может погибнуть.

Затем острым ножом отсекают стебель, оставляя длину не более 3 см (от нижних листьев. Если на стебле осталась коричневая корочка, ее необходимо аккуратно соскоблить до зеленой ткани. Срез обрабатывают толченым активированным углем. Срез и соскоб слегка подсушивают, до образования влажной пленки.

Розетку помещают в остуженную кипяченую воду в стакане так, чтобы очи-

щенный конец стебля был полностью погружен.

На стебле розетки через некоторое время начнут появляться корешки. Когда корешки достигнут 2 – 2,5 см растение можно высадить в свежую почву, подготовив горшок в посадке по всем правилам. Не забывайте о чистоте посуды, дренаже и правильной кислотности почвы. Растение поливают. Над саженцем устанавливают мини-тепличку, которую после убирают, как только растение пойдет в активный рост. Вот так омолаживают старые розетки фиалок. Главное не запускать растение и делать омоложение более щадящим способом.

Большинство новичков, задавая вопрос: «Как ухаживать за фиалками?», имеют в виду: «Как поливать комнатные сенполии», в частности цветы разновидности Герцогиня. Уход за домашними фиалками подразумевает полив только теплой водой, пусть даже растение и комнатные. Если сенполии сорта Герцогиня напоить прохладной водичкой, то домашние растения вскоре заболеют и откажутся цвести. Не следует забывать, что их родина — теплый континент.

Вода должна отстаиваться не менее суток, а сам полив следует производить, когда земля в горшках, где содержатся комнатные цветы, станет на ощупь сухой. Грамотный уход за фиалками, а именно полив этих цветов, производится только сверху и по краю тары, не нужно заливать комнатные цветы. Допускать пересыхания почвы тоже не следует. Плохо, если вода в горшке застоялась.

Поливая домашние комнатные цветы сорта Герцогиня, нужно следить за тем, чтобы вода не попала на розетку, иначе стебель может начать загнивать, что тут же отразится на экстерьере сенполии.

Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Димитрия Карабаласа, Почетного консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, всех сотрудников посольства и других организаций Греции, находящихся в Грузии, а также всех греков мира поздравляем с Днем независимости Греции.

Желаем вам всех благ. Пусть ваша историческая родина Греция процветает, а политическая обстановка нормализовалась полностью. Да хранит вас Господь Всевышний.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди,
Алла Караиланиди, Нина,
Иола и Дионис Харациди, Лана, Нина и Йоргос Астериади, Росица Биляннова, Алла, София и Михаил Фотовы, Теона Янакопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Никос Симитис, Мелина и Эмилия Родаки, Иорданка Евтимиади, Ирина Георгиади, Эвридика Энгонополо, Анемона Иродопуло, Екатерина Станиси, Мирелла Цандекиди, Мария Марагози, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Эрида Мустиди, Элла Асланиди, Анна, Мира и Нина Аргираки, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди.*

Марию Саввиди, Ирину и Ольгу Энтиди, Нину Харациди, Аллу Караиланиди, Ирину Георгиади, а также всех гречанок поздравляем с Днем независимости Греции.

Пусть процветает наша историческая родина Греция и будет мир на Кавказе, Балканах, всей нашей любимой планете Земля. Да никогда не покинет вас радость.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Эльза Элевтериади,
Эрида Мустиди,
Гликерия Уранопуло,
Лана Чамурлиева, Алла,
Михаил и София Фотовы, Мелина и Эмилия Родаки,
Мargarита Параскевопуло,
Ирина, Спирула и Яннис Икономиди,
Нина Романиди, Елизавета Шаманиди,*

*Наталья Псаропуло,
Ольга Умудумова,
Эвридика Энгонопуло,
Ксения Спиранди, Нина Романиди.*

Екатерину Станиси, Анастасию Микропуло, Марию Марагози, Лану, Нину и Йоргоса Астериади, Мелину и Эмилию Родаки, Ларису и Элеонору Назлиди, Ирину и Раису Лазариди, Диониса Харалампиди, Лери Алимонаки, Элладу Пурсаниду и других хранителей греческих традиций поздравляем с праздником 25 марта – Днем независимости Греции.

Спасибо всем вам за то, что приняли достойную эстафету от ваших великих уважаемых предков. Никогда не забывайте легенды, мифы, сказания и традиции эллинского народа! Да хранит вас Бог!

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Алина Стефаниди, Алла, Михаил и София Фотовы, Лидия Андриади, Елена Доксопуло, Лолита Папандопуло, Анатолий Цагариди, Мария Саввиди, Виолетта Сариева, Лили Музенитова, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Лия Константиноиди, Лаура Коккинаки, Инна Чаушева, Георгий Севастиди, Василий Дохлиди, Варвара Каниди, Изольда Параскевова, Мира Триандафилиди, Ангелина Клионики, Евлампия Замбету, Анна, Мира и Нина Аргираки, Дора Петриди.*

Нино АНДРОНИКАШВИЛИ, врач-гинеколога, поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, успехов в медицинской деятельности и всех земных благ.

Конгресс врачей был час назад,
Все гинекологи решили:
«Вы медик, премий лауреат,
Наша Нино Андроникашвили».
Вашей методикой полны
Все процедуры... За и против...
Напишите не раз труды,
Желая женщинам здоровья.
Выше награды для Нино,
Чем благодарность пациенток,
Нет, все хотим только одно –
Здоровье женщин и всех деток.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Софико Сакварелидзе,
Лали Нергадзе, Ирина Нешкова, Малуза Горанова, Анна Димчева, Ната Славчева,
Этери Марташвили, Лали Шатиришвили,
Марина Мурадян, Зоя Назлиди, Алла Тибилова, Людмила Иванова, Лана Манагадзе, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Мария Стримова, Анаида Акоюян, Майя Тетишвили, Елена Шишкина, Лали Нергадзе, Лия Корпашвили,
Нина Борисюк, а также все от души благодарные Вам пациентки.*

Беллу КИЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше интересных новостей, быть доброй. Мира и благоденствия.

Сколько проблем всех впереди,
Решим все их мы быстро, сразу,
По миру света побродил,
С подружкой Беллоу Киладзе.
Сколько энергии и сил,
Красиво жить всегда хотела,
А если кто-то попросил,
Лишь для тебя, подружка Белла.
Желаем света и добра,
Чтоб были длинными пределы,
Пусть будет добрая пора
Для нашей симпатичной Беллы.

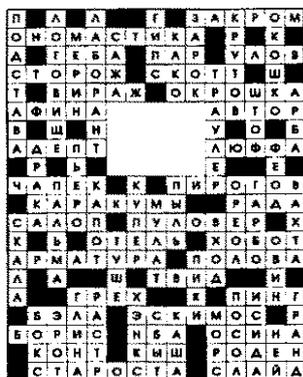
*Суважением,
Марина Абовян, Люся Агабалян,
Анаида Акоюян, Алла Балаян, Хатуна Банетишвили, Циури Беридзе,
Изольда Вардишвили, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Марина Добругова,
Валентина Достигаева,
Ирина Дряева, Жанна Еджубова, Елена Картавенко, Марина Киракосян-Мосесова,
Тамара Константиновская, Нелли Мадич,
Лаура Майсурадзе, Зейнаб Мамедова,
Эмилия Манукогян, Юлия Месенгисер,
Елена Микелашвили, Ольга Наумова,
Аделаида и Берта Немсадзе, Анна Орлова,
Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди,
Margarita и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Ирина Санадзе, Наташа Сацеррадзе, Ната Славчева, Оксана Танасова, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова,
Ольга Умудумова, Алла Фридман,
Рита Хавтаси, Наталия Шапиро, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили,
Валентина Ющенко,
Зоряна Янкова.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

СКАНВОРД
НА СТР. 15



СКАНВОРД
НА СТР. 23



Сестры доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



СОБАКИ, С КОТОРЫМИ ХОЗЯЕВАМ НЕПРОСТО

Продолжение. Начало в №12.

Английский бульдог: вечный пациент



Татьяна говорит о Тоше, своем любимом английском бульдоге, с печалью и тоской. Тоши не стало совсем недавно, смириться с утратой пока тяжело. Он был верным товарищем с одним единственным недостатком - уж больно слаб оказался здоровьем. «Постоянные проблемы с дыхательными путями, суставами, нагрузкой на сердце, вечно гноящиеся глаза - это лишь неполный список трудностей, с которыми мы столкнулись за семь лет жизни Тоши. Было больно смотреть на его страдания, а ветеринары лишь руками разводили: "такая уж порода". Так что, всем, кто мечтает о подобном псе, советую хорошенько подумать». Специалисты добавляют, что сукам английского бульдога повезло куда меньше, чем кобелям. Дело в том, что они практически не могут родить потомство естественным путем: головы щенков слишком большие. Приходится делать кесарево сечение, чтобы сохранить жизнь маме и деткам.

Чау-чау: в тихом омуте

Когда видишь этого заросшего шерстью непоседу, хочется тут же обнять и приласкать его. Но будьте осторожны: скорее всего, ваше желание познакомиться с этой собакой окажется невзаимным.

Екатерина делится своей историей: «Мы заводили чау-чау как семейную собаку, даже дали ему милое прозвище - Барни. И что вы думаете? Во-первых, оказалось, что Барни не переносит детей. Во-вторых, никакой привязанности со стороны четвероногого друга мы не

чувствовали. Складывалось впечатление, что его вообще никто не интересуется, кроме него самого. В-третьих, он огрызался буквально на всех. Честно, отдавать собаку мы никому не хотели. Но ее по собственному желанию забрал мой отец, заявив, что Барни нуждается в спокойной и размеренной жизни. Удивительно, но пес действительно стал более цивилизованным». Наталья Ковалева, зоопсихолог со стажем, не удивляется подобному повороту событий. Она объясняет: «На самом деле это отстраненные и свободолюбивые собаки. Их сложно дрессировать: они буквально отказываются подчиняться человеку. В некоторых случаях даже способны проявлять агрессию к хозяину».

Карликовый пинчер: маленький, да удаленький

«Многие маленькие собаки видят себя большими и стремятся ими стать, - предупреждает зоопсихолог. - Потому начинают лаять на всех подряд, бросаться на ноги, вести себя из рук вон плохо. Им нужно воспитание!» Карликовый пинчер, которого взяла себе домой Ирина, - не исключение. Девушка признается, что поначалу было совсем непросто. Собака просто раздражала! Она старалась показать себя во всем и всегда! На улице просто невозможно было выйти. Ситуация наладилась, когда девушка стала вести себя строже с питомцем и записалась на курсы по дрессировке. С тех пор она знала, как успокоить пинчера!



Поздравления

Светлану
МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ
поздравляем с Днем
независимости Греции.

Желаем тебе крепкого здоровья, счастья, радости и света. Пусть процветает Кавказ и Балканы, и жизнь твоя будет полна наслаждения. Да хранит тебя Господь Всевышний.

С уважением, твои подруги Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

У Алескера БАХРУЗОВА и Зейнаб КИРИМОВОЙ-БАХРУЗОВОЙ, а также у Фериды ВАЛИЕВОЙ-ХАЛИЛОВОЙ родилась внучка, а у Кемала БАХРУЗОВА и Севды ХАЛИЛОВОЙ родилась дочь Хазгюль.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением на свет малышки. Желаем маленькой Хазгюль вырасти здоровой и счастливой, быть достойной своих предков.

Поет сладко соловей,
Открываем ридиколь,
Звоним всем мы поскорей,
К нам пришла на свет Хазгюль.
Сообщаем всем, всегда,
Хазгюль родилась сейчас,
Слышат Товуз, Акстафа,
В Гяндже видят сотни глаз.
И в Тбилиси, и в Баку
Все приветствуют Хазгюль,
Спи ты сладко на боку,
Держи крепко счастья руль.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Джамия Овчиева,
Цувцура Мехтиева,

Лейла Акперова, Айла Гулиева,
Севиль Енчиева, Лали Гусейнова,
Нинель Гашибязова, Федан Сархадова,
Гюзьял Байрактарова,
Ольга Ягодкина, Вера Криворукова,
Русудан Кавсадзе, Мери Кублашвили,
Майя Цивцивадзе.

Любочку ТАТУЛОВУ
поздравляю с днем рождения!
Пусть в вашем доме будет все:
Любовь, покой, уют, богатство,
Пусть будет в нем всегда тепло,
Чтобы хотелось возвращаться.
Чтоб в вашем доме свет не гас,
Чтоб радость и надежды грели,
И столько было сил у всех,
Чтоб вы всё-всё преодолели.

Алла Титвинидзе.

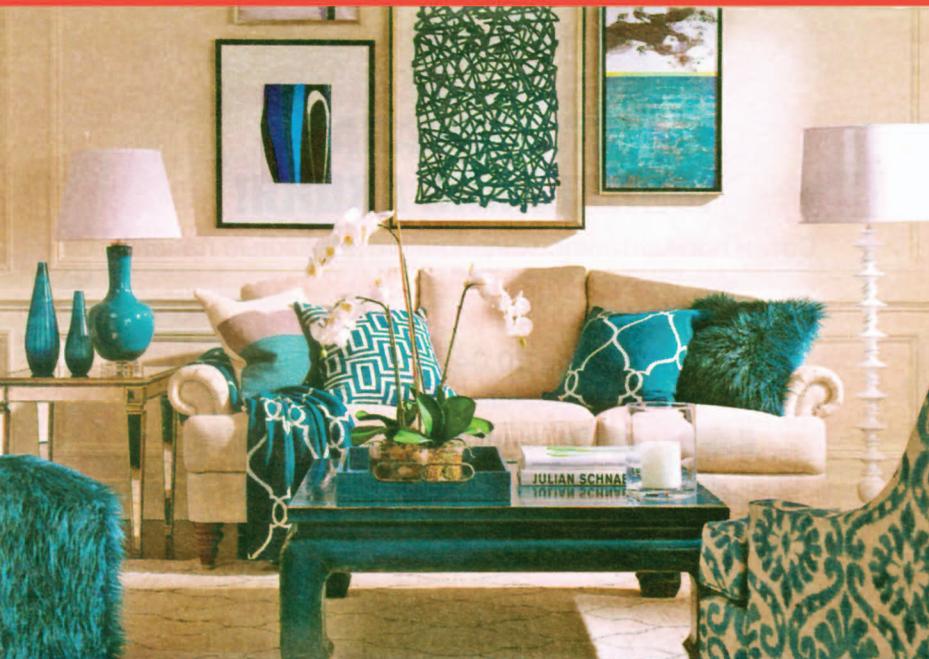
Беллу КИЛАДЗЕ
поздравляем с днем рождения!
Пусть будет жизнь наполнена мечтами,
Успехами, прекрасными делами,
Хорошими и добрыми людьми,
Все лучшее ты от них возьми.
Наверное, все-таки недаром,
Считают жизнь прекрасным даром!

Твои друзья-эрудиты.

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.



Современный дизайн гостиной

Гостиная комната - место, где собираются все члены семьи. Чтобы каждый чувствовал себя в ней уютно, нужно учесть множество важных мелочей.

Как одиночные элементы становятся единым рисунком, так и интерьер гостиной складывается из составляющих. Это мебель и предметы, создающие уют, приносящие свой дух в помещение. К примеру, неплохо было бы иметь в гостиной...

Торшер. Помимо основного источника света, используйте местные - чтобы выделить ту или иную зоны. Позвольте себе отойти от классики и присмотреться к интересным вариантам - оригинальным абажурам, светильникам со столешницами, необычным ножкам и выключателям.

Этажерка. В моде угловые этажерки с небольшим количеством полок.

Распределите на них сувениры из поездок, фоторамки, другой декор.

Журнальный столик. Можно

выбрать зеркальный вариант или привычные - из дерева, пластика. Массивным будет столик или, наоборот, утонченным, зависит от стиля комнаты в целом.

Книжные полки. Если вы любите книги, в вашей гостиной непременно должен располагаться книжный шкаф или полки. Но не загромождайте ими пространство, чтобы комната не превратилась в библиотеку.

Пуф. Если вам наскучили диваны и кресла, обратите внимание на пуфы. Они занимают мало места и оригинально смотрятся.

Цветочные композиции. Они способны оживить любой интерьер. Это могут быть как живые цветы, так и засушенные, искусственные, если они интересно оформлены. Подберите для них оригинальную вазу.



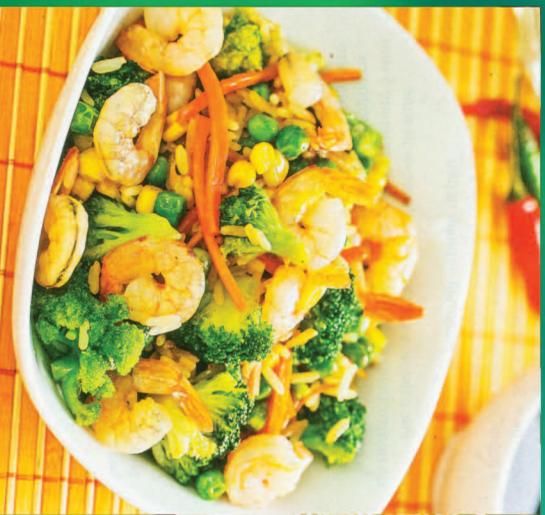


РИС С ОВОЩАМИ И КРЕВЕТКАМИ

150 г длиннозерного риса, 150 г очищенных креветок, 200 г брокколи, по 100 г зеленого горошка и зерен кукурузы, 1 морковь, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец.

Рис отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Креветки отварить в течение 5 мин и откинуть на дуршлаг. Брокколи, зеленый горошек и кукурузу отварить по отдельности. Откинуть на сито и дать стечь жидкости. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. В сковороде нагреть растительное масло и помешивая, поджаривать морковь. Добавить брокколи, горошек и кукурузу. Жарить все вместе 5 мин. Положить рис, полить соевым соусом, поперчить, перемешать и жарить, помешивая, 5 мин. Добавить креветки, немного посолить и прогреть все вместе, прикрыв сковороду крышкой. Перед подачей на стол готовое блюдо можно украсить листочками любой зелени.

Свежие овощи (горошек и кукурузу) вы можете заменить замороженными. С консервированными блюду будет менее вкусным.



КУРИНЫЕ НОЖКИ С МОРКОВЬЮ

8 куриных голени, 2 зубчика чеснока, 1 веточка шалфея, цедра 1 лимона, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 8 маленьких морковок, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец.

Куриные голени вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Чеснок очистить и пропустить через пресс. С веточки шалфея оборвать листочки и мелко их нарезать. Чеснок, лимонную цедру и розмарин перемешать, натереть получившейся смесью куриные голени. В сковороде нагреть масло и обжарить ножки до подрумянивания со всех сторон. Выложить на тарелку. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Морковь вымыть и очистить. В сковороде, где жарились ножки, положить морковь с луком и, помешивая, подрумянить со всех сторон. Посыпать сахаром и жарить на очень маленьком огне 5 мин, периодически помешивая. Добавить жареные куриные голени и прогреть все вместе на среднем огне.

Куриные голени получаются более сочными, если вы натрете их чесноком с цедрой, розмарином и оставите на 20-30 минут.

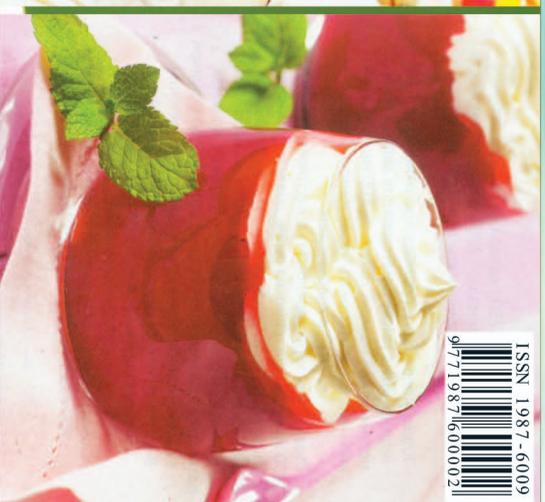


ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

250 г замороженного слоеного бездрожжевого теста, 1 лимон, 4 груши твердых сортов, 50 г сливочного масла, 100 г мелкого сахара или сахарной пудры, 100 г рубленых грецких орехов.

Тесту дать оттаять при комнатной температуре. Лимон вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и мелкой теркой снять цедру. Из плода выжать сок. Груши вымыть, разрезать на четвертинки, положить в миску и полить лимонным соком. Масло растопить, всыпать сахар (пудру) и, помешивая, варить до полного растворения. Положить груши, цедру лимона и варить, помешивая, 5 мин. Достать груши шумовкой и выложить их в один слой в форму для выпекания. Оставшийся сироп уварить до золотистого цвета и залить им груши. Тесто раскатать в круг диаметром большим диаметром формы на 5 см. Накрыть им груши в сиропе, слегка подвернув края внутрь. Выпекать 20-30 мин. при 180 градусах. Пирог дать немного остыть в форме, накрыть тарелкой и осторожно перевернуть. Украсить орехами.

По желанию, в начинку также можно добавить яблоки или сливы. Количество сахара варьировать по желанию.



КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

300 г клюквы, 250 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 ст. л. крахмала, 200 мл сливок (жирность 30%), листочки мяты для украшения.

Клюкву перебрать, промыть проточной водой и переложить в миску. Затем размять деревянным пестиком или ложкой. Добавить 100 мл холодной кипяченой воды и отжать через марлю. Сок убрать в холодильник. Выжимки от ягод переложить в кастрюлю и залить 400 мл воды. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 мин. Затем снять с огня и процедить. В процеженный отвар добавить 170 г обычного сахара, ванильный сахар и довести до кипения. Крахмал развести 2 ст. л. холодной воды и влить тонкой струйкой в горячий сироп. Помешивая, довести до кипения. В готовый теплый кисель влить охлажденный сок и перемешать. Разлить по бокалам и убрать в холодильник на 40 мин. Сливки взбить с оставшимся сахаром, выложить на кисель и подать на стол, украсив мятой.

Таким же образом можно приготовить кисель из других ягод, например, смородины, брусники или малины.