

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУГА

№15

апрель 2018

цена:

1,5 лари

Встречаем

Пасху!

стр.38-39

Красим

яйца стр.34

Рецепты

семейного счастья

стр.24

План красоты

на весну стр.36-37

Стивен Хокинг

Жизнь и борьба

стр. 20-21

Фрэнсис МакДорманд

Не такая, как все стр.16-17

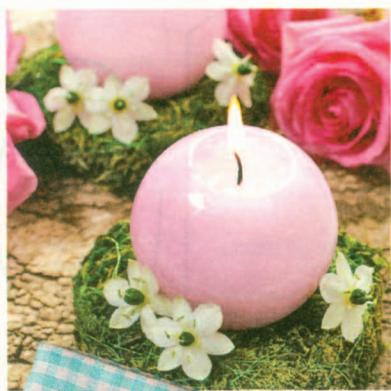


Пасхальный декор

Дом, украшенный к Пасхе, - это особая услада для глаз. Везде цветы, крашенки, веточки вербы и пасхальные кролики. Пригласите и вы в свой дом праздник!

Зажигаем свечи

В магазинах купите свечи в форме яйца или возьмите традиционные. Выбирайте пастельные тона - нежно-желтый, голубой, розовый. Вместо подсвечника можно использовать любую подставку, декорированную мхом, травой или любыми другими природными материалами.



Нежные тюльпаны

Вместо традиционных ваз для цветов поищите вазы, декорированные под яичные скорлупки. Они небольшие, поэтому тюльпаны нужно будет подрезать, прежде чем поставить в воду. Сочетайте между собой цветы разных тонов. Такие милые букетики будут прекрасно смотреться на пасхальном столе.

Украшение вербы

Если в центр стола вы хотите поставить букетик из веточек вербы, украсьте его крашенками. Чтобы они не отягивали ветки, первым делом избавьте яйца от содержимого, выдув его через проделанные иглой с двух концов дырочки. Подвесьте яйца с помощью красивых атласных лент.



Красота в мелочах

Декор пасхального стола могут создавать аксессуары. Например, около тарелок можно посадить купленных или сделанных своими руками пасхальных кроликов. Саму салфетку свернуть так, чтобы сверху оказались ушки - совсем как у зайчика. На сами тарелки, рядом со столовыми приборами, можно положить разные пасхальные фигурки.



АЛЕКСАНДРУ ЗБРУЕВУ 80-ЛЕТ

Знаменитый советский и российский актёр театра и кино, заслуженный и народный артист РСФСР, преподаватель РАТИ Александр Викторович Збруев, которого многие зрители любят и помнят как Григория Ганжу из «Большой перемены», отмечает 80-летие.

Александр Викторович родился 31 марта 1938 года в Москве, на Арбате. Отец — Виктор Алексеевич Збруев, был начальником Главного стройуправления Наркомсвязи, занимал высокую должность — заместителя наркома связи СССР. Мать — Фёдорова Татьяна Александровна, происходила из дворянской семьи, получила актёрское образование, работала на кинофабрике им. Чайковского. В ноябре 1937 года отца арестовали, в мае 1938 года — расстреляли, а мать с грудным Александром была выслана под Рыбинск. В свою квартиру на Арбате, которая к тому времени ста-

а тр Марка Захарова каждый спектакль становился событием в театральной жизни, а Александр Збруев по праву оказался среди звёзд прославленной труппы.

В кино дебютировал эпизодической ролью в ленте Александра Алова и Владимира Наумова «Ветер», вышедшей в 1958-м. В 1962 году Александр Зархи доверил ему главную роль в мелодраматической «Мой младший брат», и молодого актёра, вместе с коллегами по фильму Андреем Мироновым и Олегом Далем, полюбили кинозрители. Большой удачей Збруева в кино стала роль сотрудника ОБХСС



ла коммунальной, мать и сын вернулись в 1943 году, в комнату, в которой остался проживать сын Фёдоровой-Збруевой от первого брака — Евгений Фёдоров, окончивший Щукинское училище и ставший актёром театра имени Вахтангова. В школе Александр учился плохо, дважды оставался на второй год, занимался боксом, дошёл до 1-го юношеского разряда по гимнастике, был хулиганистым арбатским пареньком, носил прозвище «Интеллигент».

В 1961-м окончил Высшее театральное училище имени Щукина (курс Владимира Этуша) и был принят в труппу Московского театра имени Ленинского комсомола. Первый театральный успех к актёру пришёл в 1963 году, когда в труппу театра пришёл Анатолий Эфрос. Збруев прекрасно сыграл роль 17-летнего Марата Евстигнеева из блокадного Ленинграда в спектакле «Мой бедный Марат». Не менее успешными оказались и его следующие роли. С приходом в те-

Алёшина в картине Герберта Раппопорта «Два билета на дневной сеанс».

В начале 1970-х Александр Збруев уже считался одним из самых популярных актёров советского кино. Наиболее удачными фильмами актёра в этот период можно смело считать «Круг», «Романс о влюблённых» и, конечно же, телефильм «Большая перемена». На его счету более 80 ролей в кино и на телевидении, среди которых Рельб («Дом, который построил Свифт»), Борис Ермаков («Батальоны просят огня»), Валентин Спиридонов («Одинокая женщина желает познакомиться»), Фридрихсен («Убить дракона»), Илья («Чёрная роза — эмблема печали, красная роза — эмблема любви»), Сталин («Ближний круг»), Евгений Павлович Тимошин («Ты у меня одна»), Константин Петрович Смирнов («Всё будет хорошо»), Володя Березкин («Бедная Саша»), Алексеев («Кино про Алексеева») и другие запоминающиеся образы.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕ ПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

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 ПРИВОРУЮ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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.

ПРИМЕТЫ О КУЛИЧАХ

«Мой дорогой, Дмитрий Алексеевич. Вы спасли мою семью от несчастий и болезней. Я вам буду признательна до конца жизни. Супруг мой после ваших сеансов быстро выздоровел и сейчас успешно работает в Европе – вы ему и дорогу открыли. С долгами мы расплатились. Дочка повстречала свою судьбу и скоро свадьба. И все наше счастье, благодаря вашим сеансам и замечательным талисманам. А та моя злая соседка, от которой у нас и начались все проблемы, заболела и умерла. И ни один маг не смог снять с нее вашу блокировку. Все ее зло к ней возвращалось обратно и чем больше она нам вредила, тем сильнее к ней ее зло и возвращалось. И правда, вы единственный в Грузии специалист по блокировкам. Вас уважаю и люблю. У меня к вам вот какой вопрос. Ближиться Пасха и у меня вопрос о куличах и приметах, связанными с ними и правда ли если кулич треснет или верхушка провалится то этот очень плохо для семьи Ирина Т. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Если куличи не поднялись, значит в доме больной человек. Кстати, существует много народных поверий, связанных с пасхальным тестом. Например, если кулич при выпечке треснет, то хозяйку будут преследовать неудачи на протяжении всего года. А если верх «съедет» за края формы, хозяйка будет болеть.

Пекся один большой кулич, с которым шли в храм и маленькие – на каждого члена семьи. Хозяйка примечала – чей кулич хуже поднимется – у того будут проблемы.



В такой праздник куличи обязательно украшение каждого стола. Конечно же, хозяйки очень стараются для того, чтобы куличи получились пышными и вкусными. Обычно, при вымешивании теста, читаются все молитвы, которые только знаешь. А тесто вымешивается не меньше часа. И если даже после всех этих усилий тесто не поднимается, значит, в доме есть тяжело больной человек. Тесто вообще очень чувствительно к физическому состоянию и настроению человека, который его вымешивает.

ет. Но пасхальное тесто гораздо сильнее и чувствительнее. Оно способно чувствовать не только человека, который его делает, но и всех, кто живет в этом доме.

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам! Моб. 5-77-43-69-87, 5-95-144-888 (звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ПРИМЕТЫ О КРАШЕНКАХ

«Наша спасительница, Ольга Александровна. Я к вам попала впервые лет 25 назад. Вы мне тогда очень сильно помогли. И каждый раз, когда у меня вопросы, я обращаюсь к вам. Многих моих знакомых вы избавили от колдовства и несчастий. У нас с моими близкими даже образовался ваш фан клуб – как это сейчас называют. И вот близится Пасха и нам интересно все, что связано с пасхальными яйцами. Расскажите, пожалуйста, об этом. С уважением, Нина Коршунова и наш фан клуб, итого 42 человека».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. У кого пасхальное яйцо после удара осталось целым – у того здоровья будет много. Существует старая традиция. Когда люди приходят домой после церковной службы, то каждый член семьи берет освященное крашенное яйцо и все стучаются яйцами. У кого яйцо, останется целым, тот и будет целый год самым здоровым.

Несколько пасхальных яиц оставьте дома, положив их у икон. Считается, что пасхальное яйцо обладает невероятной силой. Есть ритуалы, при которых они могут, не дай Бог, понадобиться!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Оль-



га Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, явля-

ясь ее Президентом.

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

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

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

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Про зеленку...

✓ **Во многих странах не используют зеленку.** Раствор зеленого бриллиантового красителя (в народе известный как зеленка) в качестве антисептика применяют только в России и странах постсоветского пространства. В США и Европе зеленка разрешена, но ее никто не покупает. Есть предположение, что это из-за неэстетичного вида пациента после обработки зеленкой. А может, причина в возможных канцерогенных свойствах зеленки. Ведь исследований на этот счет никто не проводил.

✓ **Посещение солярия повышает риск возникновения рака.** Международное агентство по изучению рака при ООН проанализировало исследования различных ученых за большой период времени и приняло решение отнести солярий к наивысшей категории риска возникновения рака. Такими же опасными считаются мышьяк и горчичный газ. Особенно рискуют заболеть раком кожи - меланомой - молодые люди в возрасте до 30 лет, любители позагорать в солярии.

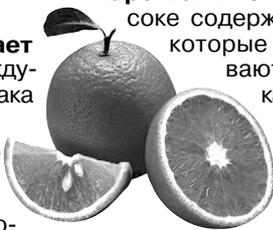
✓ **Не все раны стоит обрабатывать перекисью водорода.** Небольшие поверхностные раны не стоит смачивать перекисью водорода, так как она повреждает прилегающие к ране клетки и тем самым увеличивает время заживления. Перекись оправданно использовать лишь для очи-

щения сложных ран от грязи, сгустков крови и гноя перед нанесением антисептического раствора.

✓ **Миф о Манту.** Внутривенную туберкулиновую пробу, или реакцию Манту, можно мочить. Миф о том, что этого делать нельзя, появился в 1970-е годы, когда для определения туберкулеза ставили не Манту, а накожную пробу Пирке. Для этого кожу царапали специальным инструментом. А вот тереть Манту мочалкой, заклеивать пластырем точно нельзя!

✓ **Грейпфрут нельзя сочетать с лекарствами.** Это так. В грейпфрутовом соке содержатся фуранокумарины, которые многократно увеличивают концентрацию медикаментов в крови. Это может привести к передозировке. Особенно опасно сочетать грейпфрутовый сок с препаратами от аритмии, от аллергии и кашля - всего существует 40 таких лекарств.

✓ **После громкой музыки на какое-то время закладывает уши.** А некоторые после рок-концертов вообще гложут на несколько часов или даже дней. Почему такое происходит? Так организм защищает слух от повреждения. Однако частое и продолжительное воздействие громких звуков может сломать этот механизм и привести к необратимой потере слуха.



ДОКТОР ЧЕРЕМША

Съедобны листья, стебли и луковицы черемши.

В свежем виде эту траву используют как пряность в салатах, супах, мясных и рыбных блюдах, как начинку в пироги. Ее едят просто с хлебом, макая в соль.

✿ Эту траву в древности использовали для защиты от тифа, чумы и холеры, а также лечили ею скот от заразных болезней. Если пару минут пожевать листик черемши, вся вредная микрофлора в ротовой полости погибнет.

✿ Этот лук способствует снижению свертываемости крови и предотвра-

щает образование холестериновых бляшек.

✿ Соком и измельченными листьями растения лечили болезни кожи, в том числе лишай, незаживающие раны и язвы.

✿ Сырая черемша полезна при инфекционных заболеваниях ки-

шечника, гипертонии, болезнях щитовидной железы и атеросклерозе.

✿ Черемша усиливает моторику кишечника и повышает аппетит.

✿ Хорош дикий чеснок и для мужчин.

✿ Свежая или квашеная черемша хорошо укрепляет иммунную систему.

✿ При болях в суставах нужно приготовить настои: 10 листиков черемши заливают 1 стаканом кипятка, остужают. Используют для натираний больных суставов.



Новости

Давление измерит луч

На смену нынешним громоздким тонометрам с манжетами скоро придет миниатюрное устройство размером с палец, отправляющее лучи света параллельно коже. Сенсор измерит все изменения в этих лучах, вызываемые давлением крови в сосудах. Скоро новые тонометры появятся в продаже.

Под подушку положи и спи

Китайский разработчик Сюань Яо придумал прибор для улучшения качества сна. Устройство способно сделать сон более комфортным. Оно следит за сердцебиением и дыханием человека и создает индивидуальную программу расслабления. Аппарат нужно просто положить под подушку.

Умный столовый набор

Вилка-тестер определяет содержание в еде белков, жиров, углеводов и сахара. Ложка измеряет вес. Нож определяет температуру. Набор именно таких столовых приборов разработан в Великобритании. Особенно популярны эти столовые приборы у диабетиков и у людей, желающих похудеть.

Протезы станут как в кино

Такое мы видели только в фантастических фильмах: герою отрубают руку и заменяют искусственной человеческой конечностью. В действительности, фантастика скоро станет реальностью. Ученые создают такую искусственную кожу, которая сможет ощущать прикосновения. Уже сегодня существуют протезы с возможностью осязания.

ИННОВАЦИИ В ЛЕЧЕНИИ ДЦП



И вот в Департаменте сосудистой пластической и реконструктивной хирургии им. К.Эрстави предложили инновации в лечении деформации конечностей при ДЦП. В связи с этим мы встретились с руководителем департамента, доктором медицинских наук, профессором **Ираклием ПЕРАДЗЕ**, который любезно согласился ответить на вопросы редакции.

- Батоно Ираклий, все-таки, как распознать у ребенка детский церебральный паралич?

- Видов данного заболевания несколько. При некоторых поражаются только нижние конечности, когда больной долго не начинает ходить, прогрессируют неконтролируемые движения, напряжение мышц, развивается деформация суставов. При попытке ходить проявляются очень характерные редкие, некоррегированные напряженные движения. Их сравнивают с движениями заводной игрушки или поломанного робота. То же самое происходит в случае поражения верхних конечностей: непровольные и напряженные движения с элементами тряски, невозможность манипулировать предметами. При этом нередко умственное развитие не страдает. Конечно, проявлений и видов ДЦП немало и диагноз может выявить квалифицированный специалист.

- Какое лечение назначается при этом заболевании?

- К великому моему сожалению, современная медицина пока не владеет эффективными приемлемыми методами лечения ДЦП. Существуют определенные препараты и методы,

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это сложное и пока еще недостаточно изученное заболевание, врожденное нарушение координации движений. Известно, что в норме, мозг, управляя нашими движениями, обеспечивает равномерное напряжение противоположно направленных мышц. А из-за врожденного дефекта мозга ребенок рождается неспособным к такому мышечному равновесию. Мозг таких детей посылает неправильные сигналы мышцам. При этом, во-первых, невозможны слаженные движения рук и ног. Во-вторых, постоянное неравномерное напряжение постепенно «выворачивает» суставы в сторону более напряженных мышц, что приводит к стойким деформациям-контрактурам суставов.

снижающие напряженность мышц. Это облегчает симптомы, замедляет, но не предотвращает развитие деформации суставов. Разные методы механотерапии и массажа замедляют и иногда даже предотвращают образование контрактур. Однако остается суть заболевания – нарушение мышечного равновесия. Поэтому добиться приемлемых результатов крайне сложно. При прогрессирующих деформациях приходится прибегать к хирургическому лечению.

- А в чем же суть хирургического вмешательства? Возможно ли «исправить» дефект мозга?

- Мозг – объект наивысшей сложности и избавиться от его дефектов при ДЦП – дело будущего. Эффективных вмешательств в центральную нервную систему при этом заболевании пока нет, к сожалению. Хирурги же стремятся исправить деформации самих конечностей.

- Уже есть новые методы хирургического лечения?

- До недавнего времени операции ограничивались перерезкой и удлинением сухожилий и связок на стороне избыточного напряжения мышц. При этом улучшается только позиция суставов. Однако, опять же не решается главная проблема – отсутствие мышечного равновесия. Даже удлинённые избыточно напряженные мышцы все равно «тянут на себя» сустав только в одну сторону, что приводит к рецидиву – возвращению деформации.

Последнее время научные разработки в хирургии привели к появлению новых эффективных методов вмешательства, многократно улучшающих результаты лечения. Совершенствуются методы пересадки мест прикрепления сухожи-

лий. Нужно особенно отметить, что наш департамент является одним из флагманов инноваций в лечении ДЦП, за что получены соответствующие патенты.

Суть этих инновационных методов заключается в перераспределении мышечного напряжения по обеим сторонам пораженного сустава. Для этого часть перенапряженных мышц отсекается от мест своего прикрепления и переприкрепляется на противоположную сторону. Например, некоторые избыточно натянутые сгибатели переносятся на ослабленные разгибатели, чем и достигается такое нужное и важное мышечное равновесие. В принципе, мы таким образом как бы «обманываем» поврежденный мозг, заставляя перенапряженные мышцы самим исправлять деформации суставов. Практика показывает, что наш инновационный метод позволяет снизить рецидив деформации с 33% до 3%!

Конечно, болезнь полностью не вылечивается – остаются трудности с коррегированными движениями. Однако улучшенная позиция суставов дает возможность пациентам правильнее развиваться, путем лечения и тренировок достигая намного лучшего качества жизни.

Кроме того, в процессе реабилитационного процесса больного патологический стереотип превращается в полезный, т.е. мозг частично подстраивается к новому биомеханическому, исправленному состоянию.

И последнее. В департаменте мы внедрили новые схемы ведения неврологических нарушений при ДЦП, которые заметно улучшают коррекцию движений пациента.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Не хватает кислорода

Так бывает, если правый желудочек нормально наполняет легкие кровью, а левый немного отстает. В результате нарушается кровообращение, усиливается давление в легких. Это вызывает гипоксию - нехватку кислорода. У человека постоянно появляется желание откашляться, и дыхание становится тяжелей.

На начальных стадиях сердечной болезни у пациента может быть сильная одышка и легкий кашель. Спровоцировать его могут венозный застой в малом и большом кругах кровообращения и скопление жидкости в легких.

Покашливать можно по-разному

✓ Если сердце нездорово, кашель может быть приступообразным и сухим. Сопровождается затрудненным дыханием, кровохарканьем, слабостью, незначительным повышением температуры.

✓ Вечерний кашель, изнурительный и громкий. Начинается, как только человек принимает лежачее положение.

✓ Раздражающий и сухой кашель - тоже симптом сердечных проблем.

✓ Резкий, сухой и короткий кашель, сопровождается болью в сердце или во всей грудной клетке - повод сделать хотя бы кардиограмму.

✓ Кровохарканье тоже бывает, если сердце большое.

Как отличить бронхиальную астму от сердечного кашля

Эти два заболевания очень похожи и могут вводить в заблужде-

Кашель может появляться не только при простуде или аллергии, но и при сердечных недугах.

Сердечный кашель

ние и больного, и доктора. Отличить сердечный кашель от других недугов можно, если он сухой и не выделяется мокрота. Синие губы, носогубный треугольник, мочки ушей и пальцы - тоже симптомы сердечных недугов, как и частое и затруднительное дыхание, одышка, боль в сердце и головокружение. Иногда человек или находится в предобморочном состоянии или теряет сознание. Вздутие вен на шее, слабость, сильное потоотделение, отечность голеностопной области к вечеру также должны заставить волноваться. Все симптомы усиливаются, когда больной находится в горизонтальном положении.

При инфекционных и воспалительных заболеваниях дыхательных органов кашель сопровождается повышением температуры, першением в горле, насморком и другими признаками простуды. Сначала кашель сухой, потом он переходит во влажный, с отделением желтоватой мокроты. У тех, кто курит, тоже появляется кашель, особенно по утрам.

Для точной диагностики недуга проводятся ЭКГ, ЭхоКГ, рентгенография органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволяют проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких.

Как лечить сердечный кашель? Тут главное не кашель устранить, а причину его появления.

Чтите в кофемолке сухую траву тысячелистника. Положите в сухую кружку 2 полные чайные ложки и залейте 1 стаканом кипятка. Закройте блюдцем и настаивайте до остывания. Пейте его теплым по несколько глотков в течение дня, и вы забудете об изжоге.

М. Макеева.

Вкусное средство от кашля

Сейчас время холодов, а значит, и простуд. Предлагаю простой рецепт, который не только помогает победить кашель и першение в горле. У него очень приятный вкус. Разотрите один банан с 2 чайн. ложками меда и 2 ст. ложками какао-порошка. Добавьте 1 стакан горячего молока и хорошо размешайте (я делаю это в блендере).

Чтобы поставить точный диагноз

Для точной диагностики недуга необходимо сделать кардиограмму, Эхокардиограмму, рентген органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволят врачу проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких. После этого доктор назначит правильное лечение.

Как лечить сердечный кашель

Доктора утверждают, что лечить нужно не кашель, а устранить саму причину его развития. Важно выяснить, что это не бронхиальный кашель, а сердечный. Лекарства помогают укрепить сердечную мышцу и наладить ее функциональность. После этого сердце само начинает откачивать лишнюю кровь из легких, а значит, циркуляция крови по всему организму постепенно приходит в норму, и кашель исчезает. Без мочегонных здесь тоже не обойтись. Но употреблять их без назначения врача нежелательно. Кардиолог подбирает препараты индивидуально, учитывая особенности организма пациента. И еще ваш лечащий доктор посоветует нормализовать время работы и отдыха, делать зарядку по утрам, гулять на свежем воздухе, избегать стрессов, не употреблять много соли, кофе, черного чая, жирной и острой пищи. И, разумеется, не курить и не злоупотреблять алкоголем.

К. Осипенко, кардиолог, врач высшей категории.

Пить надо маленькими глотками в теплом виде, а лучше через соломинку.
И. Марченко.

Советы травника от гайморита

Вот какие советы мне дал травник.

✿ Надо стучать по переносице фалангой большого пальца в течение 5-7 минут.

✿ Жевать кусочек медовых сот в течение 15 минут 5 раз в день.

✿ Растереть репчатый лук в кашицу, смешать в равных долях с растительным маслом. Завернуть смесь в кусочки марлочки и вставлять в носовые ходы по очереди на 4 минуты. Последнюю процедуру надо сделать перед сном.

В. Карпова.

При сердечной недостаточности больному назначают ингибиторы АПФ. От них тоже может быть сухой кашель.



Пригодится

Для тех, кто любит похмелиться

Выпил стопку - за руль не садись!

Хотя чувство опьянения от 50-100 грамм водки проходит через 30-60 минут, внимание, наблюдательность, мышечная и психологическая реакции восстанавливаются в полном объеме только через 3-4 часа. Поэтому, даже



если час назад вы выпили стопочку и чувствуете себя абсолютно трезвым, не стоит садиться за руль: вы легко можете стать жертвой дорожно-транспортного происшествия.

Перед застольем съешь масло

Чтобы опьянение не было стремительным, перед застольем съешьте кусочек сливочного масла или любой другой жирной пищи. Жир обволакивает стенки желудка. Это не позволит алкоголю быстро всасываться, и опьянение не будет слишком резким. За 4-5 часов до предполагаемого застолья можно выпить небольшое количество алкогольного напитка (50 г водки) и закутить.

С каждым годом тело все слабее

С возрастом похмелье после затяжного веселья переносится все тяжелее. Причина - изнашивание организма. С каждым годом тело становится слабее и больше разрушается под влиянием спиртного. После загулов возникают мучительная тошнота, головные боли, головокружение, которых не было в молодости.

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ НЕДОСТАТОК МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

ПУТАНИЦА В ГОЛОВЕ? МАЛО МАГНИЯ!

1. Прежде всего это слабость и быстрая утомляемость. Даже после длительного хорошего сна человек встает с ощущением усталости.

2. Качество сна при дефиците магния также меняется. Если сон становится поверхностным и неглубоким, вы слышите посторонние шумы - это повод задуматься о недостатке магния. Те же познания навевают частые кошмары и обильное потение по ночам.

3. Очень часто при недостатке магния люди ощущают легкую тошноту, аналогичную токсикозу при беременности.

4. Для дефицита магния характерны мышечные боли - фибромиалгия и синдром беспокойных ног. Суть в том, что человеку во время сна постоянно мешают его ноги. Он не может приспособиться, найти удобную позу. Возникают мышечные

подергивания, а при сильном дефиците - даже судороги в ногах.

5. Бегающие мурашки по телу, онемение или похолодание рук и ног - также повод обогатить организм магнием.

6. Кроме того, этот минерал играет ключевую роль в повышении уровня серотонина - главного гормона радости. Так что, постоянная тревога, потеря интереса к жизни, апатия - весьма говорящие знаки.

7. Еще один признак - путаница в голове, когда у человека перескакивают мысли с одного на другое.

8. Наконец, недостаток магния часто есть у людей, которые перенесли психическую травму и долго переживают. Препараты магния помогают не развиваться на этом фоне еще более серьезным телесным недугам.

И. Лукьянова, терапевт.

Тахикардия после запоя

Повышение артериального давления и тахикардия появляются во время выхода из длительного запоя.

С тахикардией и высоким давлением можно справиться, положив под язык 1/2 таблетки «Коринфара». Но будьте осторожны: превышение дозы этого препарата может вызвать серьезные осложнения. Чаще измеряйте свое давление.

✓ При очень сильной тахикардии не избежать обращения к врачу. Хорошо помогает детоксикация организма калием и магнием, мочегонными препаратами, а иногда и бета-блокаторами. Но все это надо делать строго под контролем врача.

✓ От тахикардии также спасут хлорид калия и магния. Их можно принять

самому, но с разницей в 1 час. Разведите содержимое ампулы в 1/2 стакана воды и пейте утром и вечером в течение 3-4 дней. Обычно самочувствие приходит в норму не раньше чем через количество дней, равное продолжительности запоя. Так что не ждите, что ваше сердце успокоится мгновенно.

✓ Более опасные расстройства - нарушение ритма сердца, ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы, сердечно-сосудистая недостаточность - должны лечиться только в условиях стационара.

О. Оганезов, кардиолог, врач II категории.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если утро выдалось тяжелым

✿ Если с вечера вы изрядно перебрали с алкоголем, выпейте стакан воды. Затем в следующем стакане растворите шипучие аспирин и витамин С, 1 грамм янтарной кислоты и примите внутрь.

✿ Активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг 1 веса, «Энтеросгель» могут быть хороши как перед застольем, так и при похмелье.

✿ Выпейте, если, конечно, есть, огуречного или капустного рассола (из расчета 1 мл на 1 кг массы тела).

✿ Поешьте куриного бульона с яйцом и зеленью или другого супа.

✿ Сходите в баню, бассейн, спа (кому что нравится), погуляйте на свежем воздухе.

✿ Пейте минеральную воду и чай.

✿ Картофель, хлеб и бананы выпитывают алкоголь. Их надо есть, когда вам требуется долго не пьянеть.



Пригодится

→ От гайморита вложите в ноздрю кусочек свежего сливочного масла размером с кукурузное зерно. В первый вечер закладывайте масло в одну ноздрю, во второй - в другую и так далее.

→ От экземы. Она исчезнет, если регулярно смазывать болячки жидкостью, которая образуется в мае в шишечках вяза.

→ Плохо заживают раны? Варите 3 веточки окопника лекарственного в 1 л воды, пока вода не выкипит наполовину. Процедите и отваром промывайте раны.



7 МИФОВ О РАКЕ ГРУДИ

Вокруг рака груди много мифов, и они мешают адекватно оценить опасную болезнь. Рассказываем о самых распространенных из них.

Когда появляются сомнения в здоровье груди, нужно сразу записаться на прием к маммологу. Отказываться от бюстгалтера и антиперспиранта - совершенно бесполезно, это никак не влияет на развитие болезни. Но многие продолжают верить этим и другим вымыслам.

МИФ 1.

Профилактика поможет избежать болезни

На самом деле профилактические меры не исключают вероятности возникновения рака груди. Они лишь способствуют раннему выявлению заболевания. Но есть обстоятельства, на которые может влиять сама женщина - так риски сводятся к минимуму. Например, следить за своим весом, правильно питаться, исключить вредные привычки и т.д.

Немаловажный фактор риска - возраст. Чем старше женщина, тем выше вероятность заболеть. Стоит быть начеку и регулярно показываться врачу.

Здоровый образ жизни и регулярные обследования - профилактика онкологии.

МИФ 2.

Антиперспиранты провоцируют рак

Интернет пестрит подобными «страшилками». В чем их суть? С потом выводятся шлаки, а дезодоранты не только нарушают работу сальных желез, но и полны вредных веществ, которые через поры могут проникнуть в кровь и спровоцировать появление опухоли. Конечно, это всего лишь миф. Ведь самая значительная часть токсинов выводится через печень и почки. А недоверность исследований о вреде антиперспирантов и связи их с раком давно доказана.

МИФ 3.

Доброкачественную опухоль нужно удалять

Повальное удаление даже небольших фиброаденом - знак нашего времени. На самом деле, показанием к хирургическому вмешательству может стать только быстрый рост доброкачественной опухоли.

К сожалению, большинство представителей медицины рекомендуют пациентам агрессивное лечение кист или фиброаденом даже в тех случаях, когда это необязательно. Здесь важно задуматься: действительно ли стоит идти на такую радикальную меру, как операция? Есть ли для нее основания, если по большому счету вас ничего не беспокоит? Достаточно регулярно показываться врачу и следить за опухолью.

МИФ 4.

Тесный бюстгалтер вызывает болезнь

Самая большая опасность неправильно подобранного белья - травмировать кожные покровы. При ношении тесного бюстгалтера возможна локальная дистрофия (нарушение питания участка кожи). Нарушается чувствительность кожи в зоне молочной железы, соска. Но к раку это точно не приведет. И все же от тесного белья лучше отказаться, чтобы чувствовать себя комфортно и не стягивать грудь.

МИФ 5.

При лечении удаляют грудь

К этому радикальному способу прибегают все реже. Рак груди - это системное заболевание, и нужно помочь организму справиться с ним. Послеоперационные проблемы лишь усугубят состояние больного. Поэтому молочную железу сохраняют, удаляя лишь ее пораженный опухолью сектор и часть подмышечных лимфоузлов.

Принимая решение о необходимой операции, врач обращает внимание на размер опухоли и степень распространенности рака на близлежащие лимфатические узлы и органы. Рекомендация хирурга ни к чему не обязывает пациентку и в конечном итоге окончательное решение принимает она. Можно воспользоваться органосохраняющим методом, то есть лампэктомией (удаление плотного новообразования) или мастэктомией (удаление молочной железы).



Процент достижения ремиссии одинаков среди пациенток, перенесших лампэктомию, и тех, кому была проведена радикальная операция.

МИФ 6.

Оральные контрацептивы приводят к раку груди

Длительный прием оральных контрацептивов не повышает риск развития рака груди. Однако увеличивает вероятность возникновения рака шейки матки у носителей вируса папилломы человека. Но оральные контрацептивы снижают риск рака яичников и матки. Все решается индивидуально с доктором с учетом особенностей вашего здоровья.

МИФ 7.

Мастопатия - это предраковое заболевание

Симптомы мастопатии - тяжелая грудь, чувство распирания - ощущаются, когда здоровая ткань молочной железы замещается более твердой соединительной тканью, кистами. Причиной тому служит гормональный дисбаланс в женском организме. Это свойственно для «поздно рождающих» и для женщин, кормивших детей грудью менее 5 месяцев.

✓ Фиброзно-кистозная мастопатия не перерождается в рак молочной железы! Но это не означает, что не стоит думать о проблеме. Ежегодные обследования у гинеколога и маммолога обязательны.

**Тяжелый случай
РЕБЕНОК ПРОГЛОТИЛ
ГОЛОВУ ПУПСА**

Тюменские врачи достали из горла ребенка голову куклы.

Специалистам эндоскопического отделения пришлось спасать жизнь маленького ребенка, проглотившего голову пупса. Довольно крупная, 5 см в диаметре, деталь игрушки полностью перекрыла просвет пищевода у входа в желудок. С помощью специальных гибких щипцов и петли достать голову не получалось. Работа осложнялась тем, что вес игрушки увеличивался из-за скопившейся в полости изделя жидкости. Дело шло к проведению открытой операции. Но врачи решили попробовать извлечь игрушку с помощью вакуумного аспиратора. Через гастроскоп завели аппарат в полость головы пупса и удалили скопившуюся там жидкость. Затем по принципу пылесоса в несколько этапов подтянули деталь к глотке и достали ее жесткими щипцами. Ребенок все это время находился под наркозом. После пробуждения его беспокоило только першение в горле.

P.S. Врачам каждый день приходится доставать из горла, желудка и бронхов маленьких пациентов монеты и бусины, но с таким большим инородным телом они столкнулись впервые. Чаще всего дети глотают монеты, мелкие игрушки и их фрагменты, бусины, колечки, иголки, булавки. Реже встречаются флешки, колпачки от ручек и фломастеров, шурупы и гвозди.

Знаете ли вы, что...

Чем больше у ребенка игрушек, тем хуже. Психологи пришли к парадоксальному выводу: большое количество игрушек мешает развитию ребенка. Когда у малышей всего 4-5 игрушек, они проявляют фантазию и находчивость, играют с каждой игрушкой в два раза дольше, придумывают для них новые роли. Это помогает детям лучше развиваться творчески. По мнению ученых, малыши не могут сконцентрироваться, когда вокруг много отвлекающих факторов, в том числе игрушек. Кроме того, большое количество игрушек обезценивает их в глазах ребенка. Надо убирать большую часть из поля зрения детей, а также чередовать их.



Полное медицинское обследование ребенка перед школой - обязательная процедура. Результаты ее заносятся в карточку, на основании которой формируется школьный режим ученика.

Медосмотр перед школой

На приеме у педиатра

Первым специалистом, которого обязан посетить ребенок, является участковый педиатр. Врач фиксирует рост, вес, давление, проверит наличие прививок, выдаст направления на анализы и посещение узких специалистов, напишет заключение по результатам медосмотра. Ребенок обязан сдать общий анализ крови и на уровень глюкозы, общий анализ мочи, анализ кала на яйца глистов и соскоб на энтеробиоз, пройти ЭКГ, УЗИ брюшной полости, щитовидной железы, органов малого таза и сердца.

Узкие специалисты

Хирург обследует на наличие опухолей, паховых и пупочных грыж.

Офтальмолог определяет остроту зрения ребенка и фиксирует возможные патологии. Дает рекомендации по оптимальному расстоянию от парты до доски с учетом зрительных особенностей школьника.

Ортопед выявит нарушения осанки и проблемы с опорно-двигательным аппаратом: плоскостопие, искривление позвоночника...

Невролог исследует особенности нервной системы, проверит рефлексы, координацию, тонус мышц и психомоторные навыки по его реакции на внешние раздражители.

Отоларинголог определит склонность к заболеваниям уха, горла и носа, проверит слух.

Стоматолог проконтролирует правильность формирования прикуса и подъязычной связки, общее состояние зубов.

По итогам обследования у узких специалистов педиатр может назначить дополнительные обследования у психолога, кардиолога, логопеда, эндокринолога.

Девочка - к гинекологу

Медосмотр у этого специалиста носит больше профилактический характер. Страх родителей, что маленьких девочек смотрят как взрослых женщин, беспочвенны. Во время медкомиссии бывает только наружный осмотр. А вот пропущенная патология позже может обернуться серьезной проблемой.

Нередко у девочек-дошкольниц бывает вульвит, воспаление наружных половых органов. Ошибочно думать, что это касается взрослых женщин. На самом деле такая проблема беспокоит именно девочек от года до 10 лет. Также встречается вагинит, воспаление влагалища. Еще одна распространенная проблема на сегодня - синехии, сращение малых половых губ. Задача врача - убедиться в правильном развитии ребенка. А если обнаружится проблема, ее решать.

Мальчики - к урологу

Есть три основные урологические проблемы у мальчиков, которые достаточно легко исправляются в детском возрасте. Первая - варикоцеле, или варикозное расширение вен яичка - распространенная причина мужского бесплодия. К 5-6 годам варикоцеле уже обнаруживается при осмотре. Операция, проведенная в детстве, менее травматична, чем во взрослом возрасте.

Вторая проблема - крипторхизм, неопущение яичка. Внешне это заболевание может никак не проявляться. Если яичко не опустилось в мошонку, его либо опускают хирургически, либо удаляют.

Третья проблема - фимоз, сужение крайней плоти. Чаще всего при этой патологии делают обрезание.

Что спрашивает психиатр

В осмотр ребенка дошкольного возраста входят психометрическая диагностика интеллектуального развития (IQ по тесту Векслера), определение эмоционального состояния (тест Люшера), особенностей детско-родительских отношений. Это позволяет обнаружить задержки развития психических функций (речевой, двигательной, когнитивной, эмоциональной), выявить уязвимые стороны ребенка. Зная это, можно выбрать максимально подходящую малышу систему обучения. Тогда первый школьный год не будет таким сложным и сбережет нервы всех членов семьи первоклассника, включая его самого.

Е. Загоруйко, врач-педиатр.

Папы определяют, насколько подрос малыш, с помощью линейки, а мамы - с помощью весов.

ЧТОБЫ ПЕЛИ, А НЕ СКРИПЕЛИ

Думать о здоровье суставов надо заранее, в молодости, когда они еще не болят и хрящи не разрушены.

Какие продукты полезны для суставов?

Специальная диета назначается лишь при одном заболевании суставов - подагре. В ней ограничивается потребление продуктов, богатых мочевой кислотой и пуринами. При артрите и артрозе ни один диетолог, скорее всего, не возьмется корректировать меню. И, уж тем более, не будет заморачиваться, если суставы вас не беспокоят. А зря! С помощью пищи можно укрепить внутрисуставной хрящ и предупредить преждевременный износ сустава. Что надо включать в меню?

✓ Молочные продукты. Они богаты белком и кальцием. Белок необходим для обновления внутрисуставного хряща. А кальций полезен для крепости костей.

✓ Чеснок, лук, капуста, бобовые, рыба - это источник серы, которая защищает организм от преждевременного старения, выводит токсины, уменьшает воспалительные процессы. Этот же микроэлемент способствует выработке коллагена, который делает внутрисуставной хрящ упругим и прочным. В последнее время серу стали вводить в состав препаратов, которыми лечат артроз. А здоровым людям достаточно регулярно употреблять в пищу продукты, богатые серой.

✓ Ешьте желе и холодец (в умеренном количестве из-за высокого содержания холестерина). Это источники желатина. В организме он превращается в тот самый коллаген,

придающий прочность внутрисуставному хрящу.

Что вредно для суставов? Избыточное питание - самая частая причина набора веса. Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы. Это приводит к преждевременному развитию артроза. Следите за калорийностью и жирностью блюд, не злоупотребляйте мучным и сладким.

Бег, прыжки травмируют суставы

Плавайте - в воде укрепляются мышцы, которые поддерживают сустав, улучшается кровоснабжение тканей вокруг него. При этом, риск



травмировать сустав или перегрузить его минимален. Ходьба (обычная или скандинавская), велосипедные прогулки тоже активизируют кровоток, улучшают питание суставов, помогают укрепить мышцы. А вот бег, прыжки - не лучший выбор. Из-за резких ударов ноги о землю хрящевая ткань коленных, тазобедренных, голеностопных суставов и суставов позвоночника может травмироваться. Небольшие, но регулярные травмы ведут к развитию артроза. А одномоментные, но сильные, нередко становятся при-

Надо ежедневно выполнять гимнастику, но не перегружать сустав. Это улучшит его кровообращение и подвижность.

чиной воспалительных заболеваний суставов, например, бурсита или синовита. Любые занятия, связанные с подъемом тяжестей, также плохо влияют на суставы, приводят к их перегрузке и травмам.

Важно соблюдать режим дня

Ложиться спать надо в один и тот же час и отдыхать достаточно времени. Пока человек спит, мозг обращает свой «взгляд» внутрь организма. Он ищет возможные поломки и дает команду устранить их. У тех, кто высыпается, больше шансов, что микротравмы суставов, полученные за день, будут устранены, а восстановительные процессы во внутрисуставном хряще - активизированы. Делайте перерывы во время работы. Неважно, физическая она или интеллектуальная. Если долго сидите за компьютером, раз в час встаньте на 5 минут, пройдитесь по коридору или сделайте пару простых упражнений для разминки. Если работа связана с движением, стоит посидеть или сделать несколько упражнений на растяжку. Они помогут расслабить перегруженные суставы.

Артроз нельзя обратить вспять: если часть хряща пострадала, ее нельзя вырастить заново. В этом случае врач назначает хондропротекторы - лекарства, нормализующие обмен веществ в хрящевой ткани и подавляющие ферменты, которые ее разрушают. Курс лечения долгий - 3-6 месяцев, и его периодически надо повторять.

И. Клюев, остеопат, врач высшей категории.

1. Не вставайте резко с постели. Сначала, лежа на спине, вытяните руки к изголовью. Подтяните одно колено к груди, опустите, вытянув ногу, затем второе, также опустите. Несколько минут полежите с выпрямленными ногами. Чтобы подниматься с кровати, лягте на бок ближе к краю и, свесив ноги, обопритесь и оттолкнитесь рукой, на которой лежите.

2. Встав на ноги, упритесь ладонями ниже поясницы, в ягодичцы, и осторожно прогнитесь назад.

Боли в спине

3. Вставая со стула, не наклоняйтесь вперед. Возьмите себе за правило подниматься, напрягая мышцы бедер, голени и стоп, желательнее опираясь на подлокотники.

4. Если приходится долго стоять, время от времени ставьте то одну, то другую ногу на какое-нибудь возвышение: камень, пенек, край тротуара. Перенос центра тяжести

дает возможность отдыхать разным мышцам спины.

5. Не мойте пол внаклонку - только шваброй! В противном случае происходит вредное для поясничного отдела вращения позвоночника.

6. Не поднимайте резко ничего тяжелого. Если приходится носить тяжести, распределяйте груз равномерно - берите сумки в обе руки или держите ношу ближе к туловищу.

7. Сдерживайте чих, а также кашель, поднимая тяжесть. Это опасно для позвоночника.

Пригодится

✓ **Обваренную кипятком свежую хвою сосны используют для компрессов при болях в суставах.**

✓ **Настой хрена снимает отеки суставов. Заливают 1ст. ложку натертого на терке хрена 2 стаканами кипятка. Настаивают 2 часа и используют для компрессов.**

✓ **При подагре и ревматизме к больным местам прикладывают вареную репу.**

От жировика не останется и следа

Поделюсь проверенным рецептом от жировиков. Испеките в духовке среднюю луковичу: она должна стать коричневой снаружи и мягкой внутри. Мякоть разотрите (пока теплая) с 1 ст. ложкой темного натертого хозяйственного мыла до однородной массы. Выложите смесь на сложенную в несколько слоев марлю и приложите к жировику. Закрепите компресс и меняйте раз или два в сутки. Оставшуюся смесь храните в холодильнике. Через несколько процедур шишка размягчится (внутри ее может быть подергивание), вскрыется, из нее выйдет жидкость, но лечение продолжайте. Вскоре ранка затянется, и от жировика не останется и следа.

И. Иванцова.

Настой трав спасает от астмы

Тот, кто никогда не сталкивался с бронхиальной астмой, никогда меня не поймет. Это постоянный страх, что начнешь задыхаться, да и сами приступы удушья просто ужасны. Когда нашла средство, которое снизило частоту приступов, с облегчением вздохнула в полном смысле слова. Лечилась так: смешала по 1 ст. ложке



травы багульника, иссопа, полыни обыкновенной и высушенных, тщательно измельченных корней и корневищ пырея. Смесь в термосе залила 1 л кипятка и настаивала ночь. Утром процедила и пила настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день за полчаса до еды. Благодаря этому рецепту, чувствую себя намного лучше. Теперь запасуюсь этими травами, чтобы в случае необходимости поддерживать свое здоровье в течение года.

И. Терешкина.

Ламинария поможет при ушибе

Мой сын занимается спортом. К сожалению, без травм обойтись сложно. Синяки и ушибы после тренировок - привычное дело. Чтобы гематомы быстрее рассасывались и отек сходил, я делаю компресс из морской водоросли ламинарии (продается в аптеке). Заливаю горсть сухого сырья 0,5 л горячей воды, закрываю посуду, укутываю и настаиваю полчаса. Ламинарию отжимаю, остужаю и прикладываю к ушибу, закрепив сверху полиэтиленом. Такой компресс помогает и при болях в суставах. Только в этом случае водоросли надо накладывать горячими. Сверху компресс укутать шерстяным платком и держать 2 часа.

Л. Носкова.

То урчит, то булькает...

Как избавиться от этого урчания!

Примерно месяц назад начал громко урчать живот. Причем, это не зависит от еды - и на сытый, и на пустой желудок урчит и булькает. Как съем что-то, усиливается газообразование с неприятным запахом. Болей нет, в туалет хожу нормально. Что вызывает это урчание и как от него избавиться?

И. Громова.

Такие симптомы могут появиться при дисбактериозе в кишечнике. В кишечнике существует определенное соотношение колоний микроорганизмов. Если оно нарушается, возникает избыточное газообразование за счет усиления процессов брожения, нарушается всасывание пищи в кишечнике. Для лечения врач назначает адсорбенты, пробиотики, при необходимости антибиотики, пищеварительные ферменты, дополнительно витамины и седативные препараты. Поэтому, в любом случае надо обратиться к врачу.

Хочу узнать о ранних симптомах гастрита

Мне поставили диагноз хронический гастрит. Прописали диету и лекарства. Но, так как обострения этой болезни случаются у меня обычно весной и осенью, хочется знать о ранних симптомах, чтобы начать профилактическое лечение. Тогда можно избежать осложнений и облегчить течение болезни.

И. Страхова.

Симптомы в самом начале обострения хронического гастрита таковы:

- ✓ появляется тяжесть в желудке и чувство переполненности, давление во время приема пищи или сразу после еды, тошнота и неприятный привкус во рту, изжога и отрыжка;
- ✓ вздутие живота, поносы или запоры без явной причины;
- ✓ общая слабость, быстрая утомляемость, скачет давление. Если появились хотя бы некоторые из перечисленных симптомов, необходимо сразу же начать прием гастропротекторов. Они хоро-

шо защищают желудок от вредной для него соляной кислоты.

Уж слишком часто бывают запоры

Что вызывает запор? Я часто страдаю ими, хотя на здоровье не жалуюсь. Но уж слишком часто у меня возникают запоры. В чем причина?

О. Назарова

Во-первых, нужно убедиться, что запор вызван неправильным питанием, а не какой-то проблемой. Если нарушение стула связано с употреблением какого-то продукта, дополните свой рацион послабляющими продуктами - свеклой, кефиром на ночь, чаще ешьте огурцы. Улучшат пищеварение за счет мягкого обволакивающего свойства гастропротекторы. Возможно, вы ведете сидячий образ жизни. В таком случае вашему желудку и кишечнику трудно справиться с перевариванием пищи. Ешьте меньше жареного мяса, сладостей, крепких бульонов. Старайтесь блюда тушить, варите слизистые каши, протертые овощные пюре, пейте много жидкости - не обязательно воду, можно компоты без сахара, отвар шиповника. Он мягко действует на желудок и кишечник.

И гастрит, и язва желудка

Что делать при гастрите, когда он усугубляется язвой желудка?

И. Хамзатов.

Участки воспаления на стенках желудка при неправильном лечении обычного гастрита могут перерасти в язвы. Начиная с желудка, язва может добраться и до двенадцатиперстной кишки, где углубится в слизистую оболочку. Каждый 10-й взрослый человек страдает от язв и острых форм гастрита. Главным симптомом таких заболеваний является острая боль в районе желудка, чаще всего появляющаяся во время голода. Основные препараты, которые назначает врач при гастрите и язвах, - гастропротекторы. Они надежно защищают слизистую оболочку желудка от агрессивного воздействия кислоты или щелочи.

С. Третьякова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК СОДЕРЖИТ СЕРНУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕВАРИВАТЬ ТЯЖЕЛУЮ ПИЩУ И УБИВАТЬ БАКТЕРИИ, ПОПАДАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМ ВМЕСТЕ С ЕДОЙ.

Пропал голос? Меньше говорите, шепот напрягает связки почти так же, как обычный разговор. Не ешьте остро, кисло, горячего. Не применяйте лекарства на спирту - все это раздражает слизистую носоглотки.

Рецепты для улучшения состояния и скорейшего выздоровления.

☼ Смешайте в равных пропорциях цветы ромашки, календулы, шалфея, семена укропа и фенхеля. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте

Шепот напрягает связки не меньше, чем обычный разговор. Поэтому побольше молчите

30 минут. Процедите и полощите настоем горло каждые 2 часа.

☼ Размешайте 1 чайн. ложку морской соли в 0,5 л теплой воды. Чередуйте полоскание солевым раствором с полосканием отварами трав.

☼ Заварите 1 ст. ложку измельченного корня алтея 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане 20 минут, настаивайте полчаса. Процедите и пейте небольшо-

ми глотками в течение дня.

☼ Залейте 1 десертную ложку шалфея 1 стаканом молока. Доведите до кипения, настаивайте 40 минут, процедите. Выпейте отвар теплым перед сном.

☼ Залейте 1 ст. ложку семян аниса 250 мл молока, доведите до кипения, настаивайте 40 минут. Процедите, добавьте по вкусу мед. Принимайте по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Орошайте носоглотку масляным аэрозолем «Каметон» или спреем Люголя. Смазывайте горло «Витаоном» (бальзам Караваева).

Обратитесь к врачу-фоноiatorу, который даст вам список упражнений и покажет, как их выполнять. Это укрепляет голосовые связки и надолго восстанавливает голос.

Л. Кудряшова.

Рецепты народной медицины

✓ Чтобы улучшить состав крови, залейте горсть плодonoжек черешни 1 л кипятка, томите на огне 7 минут. Настаивайте 20 минут и пейте по 2 стакана в день.

✓ От синяков залейте 100 г арники 1 л водки, настаивайте 5 дней в темном месте. Процедите и делайте примочки.



✓ При фурункулах сделайте лепешку из ржаной муки с медом. Приложите ее к гнойнику, накройте компрессной бумагой, завяжите и оставьте на ночь.



Дочка три раза болела герпесной ангиной

При герпесной ангине, если не присоединилась гнойная инфекция, желательнее не пить антибиотики. Горло обрабатывайте любым антисептиком («Мирамистин», хлоргексидин, «Гексорал»). Плюс нужно размельчить половину таблетки ацикловира, смешать с холисалом и нанести ватной палочкой на язык (во рту все само сма-

жется). Процедуры эти делайте 2-3 раза в день. Ангина полностью проходит за 3 дня. Моя дочка, пока так не пролечили, 3 раза болела герпесной ангиной с высокой температурой. Если рецидивы частые, попробуйте пропить ацикловир внутрь, но схему должен прописать врач. Здоровья вам!

О. Ливенская.

У моей мамы чесалось все тело, а особенно спина

Я не понаслышке знаю, какая это серьезная проблема - зуд. У мамы чесалось все тело, а особенно спина. Опишу все, что помогало. Нужно определить, от чего усиливается зуд, и исключить эти продукты и лекарства. Зуд совсем не прекратится, так как печень к старости засорена. Поэтому надо пить очищающие травы, проводить дубаж печени. Обратите внимание, как работает кишечник. Обязательно каждый день делайте зарядку и массаж, так как от застоя крови кожа тоже сильно чешется. Обратитесь к врачу-дерматологу на наличие вирусных папиллом. Каждый день нужно мыться с мочалкой и



детским мылом, а потом смазывать кожу детским гипоаллергенным кремом. Пейте курсы витаминов А, С, Е, В. И еще я делала для мамы такой отвар. Брала в равных частях порошок корней валерианы, траву крапивы, листья девясила, корни лопуха, листья и цветы яснотки белой, цветки репешка, траву и цветки фиалки трехцветной и корень солодки голой. Заваривала 0,5 л кипятка 2 ст. ложки смеси. Доводила до кипения и варила 5 минут на слабом огне. Ночь настаивала в термосе. Мама пила отвар по 3/4 стакана 3 раза в день в течение месяца. Делала перерыв и повторяла лечение.

Т. Харитоновна.

Избавилась от рвотного рефлекса с помощью тренировок

Я постоянно мучилась от рвотного рефлекса. А избавилась от него с помощью тренировок. Надеюсь, что и вам они помогут. Нужно найти место на языке, в котором начинается рвотный рефлекс. Это можно сделать с помощью зубной щетки - водите ею по языку от кончика до основания. Когда найдете точку, на которой вас начинает «выворачивать», запомните ее. Массируйте щеткой небольшую зону возле этой точки секунд 10, но не продвигайтесь глубже (это можно делать, когда чистите зубы). Будет неприятно, но надо потерпеть. Повторяйте такой массаж несколько дней подряд. С каждым разом рвотный рефлекс будет проявляться все меньше. Постепенно увеличивайте зону массажа. Когда смо-

жете дотрагиваться щеткой до самой точки без рвотного рефлекса, самое время двигаться глубже. Попробуйте массировать на 0,5-1 см дальше от точки. Это будет новая зона массажа. Теперь несколько дней занимайтесь ею. И так продвигайтесь глубже и глубже до тех пор, пока не сможете коснуться видимой части мягкого неба без рвотного рефлекса. Если получилось, значит, уже сможете без проблем чистить язык зубной щеткой, глотать таблетки, ходить к лору. Сразу может не получиться, но не бросайте тренировки. Массаж нужно делать не меньше месяца. Если через какое-то время рвотный рефлекс вернется, повторите курс еще раз. С каждым разом делать это будет легче.

Альбина.

Гранат. Содержит витамины А, В, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Наполняет тело энергией, повышает сопротивляемость организма к бактериям, улучшает аппетит. Достаточно съедать полграната или выпивать 1 стакан гранатового сока в день.

Овсянка. Богата витаминами группы В, калием, магнием, фосфором, хромом, железом, марганцем, йодом. Содержит сложные углеводы, которые медленно усваиваются и перерабатываются в энергию, которой хватит на целый день. Для получения пользы хватит 100 г овсянки в день.

Травяной чай (имбирный, мятный, ромашковый, с лимоном, шиповником). Кладезь витаминов С, В₁, В₂, К, Е, кальция, марганца, железа. Чтобы быть бодрым, нужно пить именно такие напитки, так как они не содержат кофеин. Норма в день - 2 литра.

В межсезонье мы часто чувствуем себя уставшими. Вернуть бодрость помогут правильные продукты.

ВСЕ НА ПОДЗАРЯДКУ!

Цветная капуста. Источник витаминов С, В₁, В₂, В₃, В₆, каротиноиды, макро- и микроэлементы, фруктовые кислоты, пектины. Это отличный природный источник энергии, восстанавливает силы после болезни и во время напряженного умственного труда. В день рекомендуется съедать 50 г капусты.



Грейпфрут. В нем содержатся витамины С, Е,

В₁, В₂, В₃, В₆, каротиноиды, макро- и микроэлементы, фруктовые кислоты, пектины. Это отличный природный источник энергии, восстанавливает силы после болезни и во время напряженного умственного труда. В день нужно выпивать 1 стакан свежевыжатого сока.

Знаете ли вы, что...

Регулярное употребление морской капусты (сушеной или свежей) снижает риск сердечных приступов и укрепляет стенки кровеносных сосудов. Ученые провели эксперимент, в котором участвовали люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Каждый день в качестве добавки к основному рациону они ели морскую капусту. Через несколько месяцев выяснилось, что функция сердца улучшилась, артериальное давление снизилось. По мнению ученых, наличие в рационе японцев морской капусты позволяет им избегать сердечных недугов.

Мое несчастное колено

перестало ныть
Большее года мучилась от боли в колене. Не помогали никакие мази, гели, растирки. Так бы, наверное, и страдала, если бы знакомая не посоветовала один рецепт. Оказалось, что от болей в суставах хорошо помогает такая примочка: надо смешать по 1/2 стакана ряженки и покрошенного черного хлеба и 1/2 чайн. ложки соды. Дать постоять 6 часов в теплом месте, затем процедить. Эту массу надо прикладывать к больному месту на ночь. После нескольких таких процедур мое несчастное колено перестало ныть. Теперь я делаю такие примочки каждый раз, как только почувствую хотя бы малейшую боль.



С. Хмелевская.

Кефир - целитель

✓ **Геморрой.** Откажитесь от лука, перца, горчицы, капусты, черного хлеба, бобовых. Вместо них пейте натошак кефир в 3 приема по 1/2-2/3 стакана. Кефир можно смешать с медом. А к выступившим узлам и шишкам прикладывайте смесь из 1 части кефира, 1/2 части меда и 1/2 части густого рисового отвара. Смесь остудите до 10-15 градусов, намажьте на лист подорожника и приложите к больному месту. По мере согревания холодного компресса меняйте его и продолжайте делать процедуру в течение часа. Такое лечение хорошо поможет в период обострения геморроя. Его длительность зависит от тяжести болезни (в среднем от 7 до 15 дней).

✓ **При диарее.** Мелко нарежьте 200 г грецких орехов и смешайте с крепким (трехсуточным) кефиром.

Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-5 дней до полного выздоровления.

✓ **От запоров.** Жители Северного Кавказа, которые большую часть своей жизни проводили в седле, почти никогда не мучились запорами. И это несмотря на то, что любили вкусно и сытно поесть, особенно на ночь. Национальные молочнокислые напитки - кефир, айран, мацони - и сейчас имеются в каждом доме. Они нормализуют работу кишечника. А жители горных районов пьют их в неограниченном количестве для утоления жажды вместо воды, а также на десерт, во время ужина. У пастухов, охраняющих ночами овец, всегда была при себе головка сыра и бутылка с крепким кефиром. Это был и завтрак, и обед, и ужин. Поэтому они не знали, что такое запоры.

Говядина. Содержит белок, витамины группы В, А, С, РР, калий, железо, цинк. Улучшает состояние кровеносной системы, дарит силы, наполняет энергией, помогает концентрировать внимание. Достаточно съедать в день 100 г говядины.

Миндаль. Низкокалорийный источник энергии. Содержит витамины В₂, Е, магний, кальций, цинк. Нормой считается 100 г орешков в день.

Морские водоросли. В них есть магний, железо, йод, витамины В₂, Н, С. Водоросли помогают не чувствовать усталость, легче сопротивляться инфекциям. В день достаточно 100 г.

Шпинат. Содержит витамины В, В₁, В₂, С, РР, К, Е, белки, аминокислоты. Защищает от преждевременного старения, дарит бодрость, улучшает память. Норма - 100 г в день.

М. Куземкина, диетолог, врач I категории.

Кому не стоит увлекаться свежей зеленью?

Опасная травка

- ✿ Свежая зелень может вызывать обострение подагры. Лучше использовать сушеную и не добавлять ее помногу.
- ✿ От любой зелени стоит отказаться во время обострения гастрита.
- ✿ Тем, у кого повышен гемоглобин или имеется тромбофлебит.
- ✿ Любая зелень повышает свертываемость крови и может спровоцировать появление тромбов у тех, кто в группе риска.
- ✿ Зеленый лук и сельдерей противопоказаны при панкреатите.

➔ При гастрите 2 раза в день пейте по 1/2 стакана сока свежей капусты. Курс лечения - 2-3 недели.

➔ Разболелась спина? Смешайте 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана натертой редьки и 2 ст. ложки соли. Расстирайтесь 2 раза в день.

Отдыхай!

Взмах вес- лом					Стрел- ка на мони- торе ПК	 <p>Психиатр спрашивает у пациентки: - Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мании величия? - Иногда муж заявляет, что он глава семьи.</p>			
Учреж- дение связи				красная карточ- ная масть	Ман- жета рукава			Тю- менский полу- остров	"... кампф" фюре- ра
				Дочь поме- щика	Омут (устар.)		Кавказ- ская просто- кваша		
				Барак, глава США				Театр с чайкой на за- навесе	Мекси- канский столет- ник
	"Лейс" к пиву	Зимняя "скульп- тура" детворы		Ствол, лежа- щий на делане					
				Полянка среди дере- вьев	Марка грузо- вика и трамвая		Превра- щение зерна в муку		
	2	Ведом- ство Мюлле- ра							
				Антич- ное соста- вание					
Девча- чья пры- галка	Нагро- можде- ние льдин	Родо- началь- ник бриджа				Сереб- ристая акация			
				Самовольное заселе- ние		Пышные сборки на одежде	Депу- татские корочки	Река города Ки- ровска	Спе- циалист в своем деле
	3	Деловой центр Марок- ко							Иници- ативный работ- ник
					Большой рубаш- нок	Птица живу- щая воде	Назна- ченное число приема		
					"Сын ошибок труд- ных"				
							При- стойное пове- дение		
						Произ- веде- ние для театра	4	4	
	Удаль- моло- децкая	Крас- ка для менди	Плот- ничий топор						
	Неве- рую- щий					Поэти- ческое творе- ние			
 <p>- Дорогой, ты купил мне на 8 марта подарок? - Конечно, дорогая. - А он мне понравится? - Если не понравится, отдашь мне, я о таком спиннинге давно мечтал.</p>					"Ах, ви- тязь, то была ...!"		1		



НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ - ФРЭНСИС МАКДОРМАНД

В этом году награду киноакадемии США “Оскар” за “лучшую женскую роль” завоевала исполнительница главной роли в драме “Три билборда на границе Эббинга, Миссури” Фрэнсис Макдорманд. Она блистательно сыграла убитую горем и одержимую жаждой справедливости мать. Этот “Оскар” стал для актрисы вторым — первый ей принес фильм “Фарго” в 1997 году. Роль бесстрашной и обаятельной (и глубоко беременной) Мардж, которая работает в полиции и в одиночку раскрывает аферу с серией убийств, сделала из Макдорманд настоящую звезду. При этом, парадокс, звездой в классическом голливудском понимании слова — с публичностью, откровенными интервью и умопомрачительными образами на красных дорожках — Макдорманд так и не стала — и это всегда было осознанным решением.

Она практически не общается с прессой, отказывается и от интервью, и от фотосессий, а еще не общается с поклонниками так, как это делают ее коллеги по цеху: никаких автографов и фото на память.

«Я никогда не была частью публичной стороны профессии, я всегда просто работала актрисой. Сейчас когда кто-нибудь просит у меня автограф, я отказываю и говорю: “Нет, я завязала с этой частью бизнеса. Теперь я просто актриса”, — объясняет Фрэнсис.

Люди не обижаются на нее, ведь, отказываясь от автографа, она не отказывается от разговора с поклонником:

«Я жму руку, смотрю в глаза —

по-настоящему общаюсь с человеком. Я актриса не потому, что хочу, чтобы со мной фотографировались, а потому, что хочу что-то давать людям в плане общения.»

Вечеринки, фестивали, светская жизнь, долгие сборы на красную дорожку — все это не про нее. И это при том, что затворнический образ жизни Макдорманд, конечно, не ведет: она много и активно снимается, играет в театре, занята собственными продюсерскими проектами. За плечами — множество серьезных работ и наград.

Фрэнсис Луиза Макдорманд появилась на свет 23 июня 1957 года в штате Чикаго. Когда девочке было полтора года, ее удочерила религиозная пара из Канады. О на-

стоящей семье Фрэнсис по-прежнему ничего не известно, однако предположения насчет биологической матери есть. Как считает сама миссис Макдорманд, прославившая фамилию приемных родителей, медсестры Норин и пастора Вернона, ей могла быть одна из прихожанок церкви, где служил глава усыновившей ее семьи.

Фрэнсис росла вполне счастливо вместе с двумя другими приемными детьми Макдормандов. Но из-за постоянных переездов (Вернон восстанавливал церкви в разных уголках страны) ей было тяжело завести друзей. Общаться со сверстниками было сложно из-за комплексов: в детстве Фрэнсис была весьма пухлой, и к тому же носила очки. И все же девочка с удовольствием принимала участие в спектаклях школьного театрального кружка. К ним Фрэнсис приобщила учительница английского языка. Но, по словам актрисы, тогда это не приносило ей большого удовольствия, ведь главные роли в пьесах всегда отдавали более красивым и популярным подросткам.

Однако к старшим классам Фрэнсис превратилась из гадкого утенка в лебедя, приобрела уверенность, избавившись от комплексов, смогла с упоением отдаваться сценическому искусству. Окончив одну из пенсильванских школ в 1975 году, она подала документы в колледж Западной Вирджинии и в 1979 получила степень бакалавра искусств. Тогда же один из преподавателей заметил таланты студентки и посоветовал ей продолжить обучение в драматической школе.

Фрэнсис сделала верный шаг, прислушавшись к совету. И в 1982 году Йельский университет даровал миру магистра искусств и потрясающую актрису. Ведь именно во время студенчества Макдорманд совершила первые актерские шаги: она начала служить в студенческом театре.

И еще 80-е годы подарили Фрэнсис дружбу с другой, не менее достойной актрисой, — Холли Хантер. Будучи студентками, девушки проживали в одной комнате и не представляли себя вне творческой профессии.

Заявить о себе, как о профессиональной актрисе, Фрэнсис Макдорманд смогла благодаря пьесе ямайского драматурга Дерека Уолкотта — в 1982 году она отправилась в Тринидад и Тобаго, чтобы принять участие в постановке «Остров полон звуков». Чтобы получить предложения для работы в крупных проектах и фильмах, Фрэнсис решила переехать в Нью-Йорк. Первое время ей приходилось браться за любую работу, которая помога-

ла независимо жить в незнакомом городе и вносить плату за аренду жилья. Кассир в ресторане, актриса малоизвестных пьес и рекламы про пиво – вот с чем столкнулась МакДорманд.

Но в 1984 году жизнь подтолкнула Фрэнсис к большому кино. Тогда, заручившись поддержкой и советом студенческой подруги Холли Хантер, она отправилась на пробы для нового фильма «Просто кровь». Ранее в этот фильм пробовалась сама Холли, и ее утвердили, но внезапно она получила долгожданную роль в театральной постановке и предложила на свое место Фрэнсис.

Начинающие режиссеры картины, братья Коэн, устроили МакДорманд прослушивание и пришли в восторг. «Дикий и непонятный» для актрисы фильм был восторженно встречен критиками. А само знакомство с братьями напрямую повлияло на будущую личную жизнь актрисы. Роман, зародившийся между Фрэнсис и Джоэлом Коэн, способствовал продолжительному сотрудничеству с начинающими режиссерами и дальнейшей карьере.

В 1987 году, после успешного старта, Фрэнсис закрепила успех, сыграв в нескольких эпизодах сериала «Блюз Хилл стрит». Произвели впечатление на критиков и следующие фильмы с ее участием: «Сумеречная зона», «Спенсер» и «Воспитывая Аризону».

Но главного прорыва своей творческой карьеры Фрэнсис МакДор-

манд достигла в 1988 году: ее ждала роль в пьесе «Трамвай „Желание“» и номинация на премию «Тони», а также успех в фильме «Миссисипи в огне» и номинация на «Оскар» за лучшую женскую роль второго плана.

В своих следующих фильмах и театральных постановках Фрэнсис получала уже главные роли и все больше запоминалась зрителям. Фурор произвел триллер «Фарго» (1995) от братьев Коэн. Блестяще исполнив роль беременной полицейской Мардж Гандерсон, актриса удостоилась многих наград. Но самой значимой из них стала статуэтка премии «Оскар» за лучшую женскую роль.

Последующие, настолько же запоминающиеся роли, актрисе удалось сыграть уже в 2000-е годы. Среди них «Почти знаменит» Кэмерона Кроу и драма «Северная страна», в которой МакДорманд сыграла совместно с Шарлиз Терон – за обе работы актрису номинировали на «Оскар», но обе статуэтки ушли другим звездам.

Помимо этого, Фрэнсис знакома множеству фанатов по фильму «Каждая секретная вещь» и мини-сериалу «Что знает Оливия?». За работу в последнем МакДорманд получила две награды – «Эмми» и Премию гильдии киноактеров США – обе за лучшую женскую роль.

Несмотря на любовь к экспериментам в кино, Фрэнсис МакДорманд – воплощение постоянства, когда дело касается личной жизни. Со времен работы над картиной



«Просто кровь» актриса не разлучается с режиссером Джоэлом Коэном. Заключить брак влюбленная пара успела все в том же 1984 году, еще до выхода фильма в прокат.

После десяти лет супружеской жизни Фрэнсис и Джоэл усыновили полугодовалого мальчика Педро из Парагвая, который с 1994 года гордо носит двойную фамилию МакДорманд-Коэн.

Длительная история сотрудничества и любви с Джоэлом Коэном вообще из тех, которым можно только завидовать. Встретив будущего мужа в 24 года на съемках фильма «Просто кровь» (они прожили вместе около 10 лет, прежде чем поженились), Фрэнсис практически сразу же поняла, что нашла главного человека в своей жизни.

«Для меня стало откровением, что можно еще и работать с любимым человеком и он при этом не будет тебя как-то запугивать», — вспоминает МакДорманд. До встречи с Коэном у нее был опыт, что называется, токсичных отношений, в которых она чувствовала себя зависимой, и, конечно, Фрэнсис боялась повторения этого:

«Но с Джоэлом все было по-другому. Я не могла поверить в это! Боже мой, неужели! Я наконец-то смогла просто жить и любить — больше не надо было чем-то постоянно жертвовать, извиняться, что-то скрывать.»

Вместе пара уже больше трех десятков лет — и очень счастлива.



Джоэл Коэн и Фрэнсис МакДорманд



ДЕНЬГИ - НЕ ПОВОД ДЛЯ ССОР!

Говорят, деньги правят миром. Сложно с этим не согласиться, особенно, если учесть сколько разногласий между людьми происходит именно по этому вопросу.

Мало денег - плохо, потому, что ни на что не хватает. Много - тоже, ведь приходится их делить. Как ни крути, финансы практически в каждой семье становятся камнем преткновения. Пора перестать бесконечно ругаться по этому поводу!

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ?

Причин, по которым возникают финансовые споры в семье, не так много, основных - всего несколько.

1. Разное отношение к деньгам

Мужчина и женщина, которые сегодня живут вместе, вчера воспитывались в разных семьях. Какое благосостояние было в каждой из них, какие установки были заложены, как родители приучили их тратить деньги? Эти и другие вопросы формируют в каждом человеке определенное отношение к деньгам.

2. Разные цели, мечты и желания

Когда она копит на покупку квартиры, а он мечтает о новой машине, трудно сказать, кто больше прав. Просто желания у них разные!

Выбрать максимально верное для удовлетворения - непростая задача.

3. Разный вклад

Рано или поздно в семье проскакивает тема «Кто сделал больший вклад». Оказывается, муж больше зарабатывает, но жена больше устаёт. Супруги начинают меряться силами, но они всегда неравны.

Помимо этого, существуют также неявные причины, побуждающие ругаться из-за денег. Например, со стороны женщины они могут выглядеть так.

Потребность в защите. «Я получаю меньше, поэтому чувствую себя менее финансово защищенной и более уязвимой».

Просьба о любви. «Муж не дает мне денег на мои желания, потому что не любит».

Мечта о свободе. «Нет денег - нет свободы действий, все приходится просить у мужа».

Желание быть сильной. «У мужа больше денег, значит, власть в его руках. А я слабая и беспомощная, любой может меня растоптать».

НЕПРОСТОЙ РАЗГОВОР

Чтобы решить любой финансовый вопрос, назревающий в семье, его нужно проговорить. Разговаривать о деньгах нужно правильно. Прежде всего, беседа должна происходить в подходящий момент. Не тогда, когда супруги уже поругались и воспринимают друг друга в штыки. А в тот период, когда они спокойны и довольны, то есть, готовы мыслить адекватно.

Это должен быть рациональный разговор двух равных партнеров. Никаких эмоций и перехода на личности. Обсуждаемые вопросы - четкими, по делу: «Почему у нас такой большой ежемесячный расход?», «Что каждый из нас тратит на себя?», «На чем мы можем сэкономить?» и т.д. Говорить о чувствах стоит лишь в том случае, когда вы понимаете, что проблема совсем не в финансах - она лежит гораздо глубже.

Во время разговора не ставьте для себя цель еще больше разрушаться. Наоборот, итогом должен стать компромисс. Неплохо, если в конце беседы получится поговорить о совместных финансовых целях.

«ХОЧУ ЗАДАТЬ ТЕБЕ ВОПРОС»

Желательно еще до совместного проживания и заключения брака выяснить, как партнер относится к деньгам, как привык решать финансовые вопросы. И сравнить, совпадают ли ваши представления. Когда уровень доверия достаточно высок, можно и нужно задать ему следующие вопросы.

- Как обычно тратились деньги в вашей семье?
- Как ты относишься к кредитам и долгам?
- Что бы ты сделал, попав в затруднительное материальное положение (задерживают зарплату, появились непредвиденные крупные траты, уволили с работы и т.д.)?
- Как ты считаешь, сколько ежемесячно должна тратить семья?
- Умеешь ли ты копить?
- Каковы твои финансовые цели?
- Рассматриваешь ли ты такой вариант, что твоя жена станет домохозяйкой и тебе придется полностью обеспечивать семью?
- Какое разделение семейного бюджета ты хотел бы видеть в своей семье?

Даже если эти вопросы не были заданы до вступления в брак, их можно задать позже, немного изменив формулировку некоторых пунктов.

ОХ, УЖ ЭТОТ БЮДЖЕТ...

Семейный бюджет - настоящий

камень преткновения. Ведь даже если вы с супругом определились в этом вопросе, это не значит, что однажды одному из вас не перестанет нравиться выбранная модель. К слову, основных моделей всего три.

Общий. Все доходы супругов складываются в единую казну, откуда в течение месяца каждый берет столько, сколько ему нужно. Подобный вариант подходит разве что абсолютно неконфликтным людям, живущим душа в душу. Остальные рано или поздно выразят недовольство в виде претензий «Ты тратишь больше», «Я стараюсь экономить, а ты нет» и т.д.

Раздельный. Каждый из супругов живет на собственные средства, совместной казны у них нет. Вариант возможен в том случае, если и мужчина, и женщина получают неплохой доход. Они самодостаточны, и у них нет необходимости финансово поддерживать друг друга.

Смешанный. Часть заработанных денег муж и жена складывают в общую казну, другую тратят на свои личные нужды. Это тот вариант, который психологи советуют выбирать большинству пар. С одной стороны, есть некий общий задел, откуда можно брать деньги на бытовые нужды. С другой - партнеры чувствуют себя свободными в вопросах личных трат.

ИЗБЕЖАТЬ ССОР - ПРОСТО!

Чтобы финансовые конфликты возникали как можно реже, достаточно придерживаться нескольких несложных правил.

- Не пускать дело на самотек. Деньги сами себя не посчитают и не накопятся. Финансовые вопросы должны быть четко контролируемыми. В начале месяца стоит закладывать бюджет, обговаривать

планируемые траты. В конце - подсчитывать расходы, делать выводы.

- Искать компромисс. Например, можно договориться, что в этом месяце вы покупаете себе платье, зато в следующем, муж сможет себе позволить приобрести новую удочку.

- Не требовать невозможного. Если у вас еще хватает на еду, а вы при этом требуете у супруга новую шубу, это только испортит вам обоим нервную систему. Следует жить по средствам, но всегда мечтать о большем и прикладывать к этому силы.

- Обходиться без секретов. Лучше не заводить финансовых тайников, не скрывать друг от друга незапланированные покупки, не молчать о внезапно появившихся деньгах. Когда правда всплывет наружу, доверие партнера будет потеряно.

- Планировать покупки вместе. Совместное решение финансовых вопросов сближает пару. К примеру, мужу будет приятно, если вы посоветуетесь с ним о приобретении той или иной понравившейся вам вещи. Пусть даже куплена она будет на ваши собственные средства. Ну а планирование общих семейных покупок и вовсе должно происходить сообща!

- Не жить по двойным стандартам. Как только в голове промелькнет мысль «Мы решили в этом месяце тратить на сладости меньше, но, я думаю, мне можно купить еще одну шоколадку», тут же пресекайте ее. Правила должны быть одинаковыми для всех.

- Не обсуждать денежные вопросы с посторонними. Иногда очень хочется пожаловаться на жадность мужа или на его недостаточный доход подружкам, но лучше этого не делать. Финансовые вопросы - дело сугубо семейное.

ЕСЛИ ЖЕНА ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ

Когда жена становится кормильцем в семье, потому что муж выбирает диван и компьютерные игры вместо работы, требуются серьезные меры и решения. Но что, если женщина вынуждена взять бразды правления в свои руки вынужденно - из-за потери супругом работы, его болезни и т.д.? В этом случае ей стоит проявить мудрость, чтобы брак не дал трещину.

Не упрекать мужа. Забыть про фразы в духе: «Из-за тебя мне приходится пахать!»

Не акцентировать внимание на суммах. Меньше озвучивать уровень собственной заработной платы, сравнивать его с доходом мужа.

Не подчеркивать своего превосходства. Обойтись без восклицаний «Ой, сколько я сегодня заработала, какая я молодец!»

Пускать доход на накопления. Оставлять на расходы лишь необходимую часть, чтобы вся сумма (особенно если она большая) не была бельмом на глазу.

Ценить вклад мужа. Пусть даже он совсем небольшой и заключается в помощи по дому, пока он не может полноценно работать и зарабатывать деньги.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ДОХОД МУЖА?

Что делать жене, если уровень дохода супруга пока оставляет желать лучшего?

Верить в него. Установка «Да он ни на что не способен» считается мужчиной, и у него опускаются руки. А вот если вы будете видеть в нем кормильца, у него будет мотивация к этому стремиться.



Вдохновлять. Фразы вроде «Ты у меня такой целеустремленный!», «Вспомни, сколько всего у тебя уже получилось!» вдохновят любимого.

Желать. Если вы ничего не хотите, у мужа не будет необходимости зарабатывать больше. И наоборот, своими желаниями вы начнете подстегивать его искать финансы.

Быть союзницей. Не оставлять мужа один на один с финансовыми проблемами («Сам разбирайся»), а быть рядом и помогать, пусть даже только морально.

Оставаться женщиной. Не пилить, не критиковать, а представлять перед мужчиной подружкой, тылом, дружеским плечом.

Немногие знают, но негативные мысли и установки, мелькающие в нашей голове, также могут воздействовать на финансовое положение. Как правило, в семьях, где с деньгами туго, они следующие: «Деньги - корень всех зол, все беды из-за денег», «Мы не можем себе этого позволить», «Чтобы накопить, придется экономить. Заработать мы не сумеем», «Деньги портят наши отношения» и т.д.

Одно из высказываний отозвалось в вас? Срочно меняйте мировоззрение! Начните мысленно повторять следующие установки: «Деньги приходят в нашу семью легко», «Деньги - это хорошо, но это не главная цель в нашей жизни», «Я доверяю мужу в финансовых вопросах», «Мы имеем полное право жить хорошо».



Жизнь и борьба Стивена Хокинга: ПАМЯТИ ВЕЛИКОГО ФИЗИКА

«ЖИЗНЬ БЫЛА БЫ ОЧЕНЬ ТРАГИЧНОЙ,
ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛА ТАКОЙ СМЕШНОЙ»

14 марта в Великобритании скончался один из самых ярких ученых современности Стивен Хокинг. Несмотря на полный паралич и отсутствие способности говорить, физик-теоретик добился небывалых успехов в изучении таких тем, как глобальное потепление, состояние окружающей среды, социальное неравенство, пространство и время, черные дыры... А еще Хокинг отличался острым чувством юмора и человеческой мудростью.

Стивен Хокинг мирно ушел из жизни в своем доме в Кембридже. Ему было 76 лет. Дети профессора — Люси, Роберт и Тим — пока не разглашают подробности последних часов жизни профессора и просят у СМИ немного времени на то, чтобы оплакать и достойно похоронить ученого. Они не скрывают того, что глубоко опечалены смертью Стивена. «Он был великим ученым и необыкновенным человеком, чья работа и наследие будут жить в течение долгих лет. Его мужество и настойчивость, в сочетании с блестящим чувством юмора, вдохновляли людей по всему миру», заявляют они.

История жизни Стивена Хокинга — это история борьбы, и в первую очередь, борьбы с самим собой. Стивен Хокинг родился в Окс-

форде 8 января 1942 года в семье биолога Франка Хокинга и секретаря медицинских исследований Изабель Хокинг. Он был старшим из четверых детей. В 1952 году Стивен Хокинг начал посещать школу святого Альбана. Спустя семь лет получил стипендию для поступления в Университетский колледж в Оксфорде, где окончил факультет естественных наук. В 1962 году Хокинг приступил к аспирантуре по космологии в Кембриджском университете. В 1963 году ученому поставили диагноз «боковой амиотрофический склероз», который привел к полному параличу и приковал его к инвалидному креслу. Врачи прогнозировали, что Хокингу осталось жить два года. Но Хокинг не сдался и продолжил жить и трудиться. В 1965 году он впервые женился на Джейн Уайлд, с которой познакомился в Кембриджском университете. Она родила от ученого троих детей: Роберта, Люси и Тима.

В 1974 году, в 32 года, Хокинг был избран членом Королевского общества и стал самым молодым участником за всю историю существования этой организации.

В 1979 году он получил должность профессора математики в Кембридже и ушел с этого поста

лишь в 2009 году. В 1985 году у Хокинга начинаются новые проблемы со здоровьем. Ему диагностировали тяжелую форму пневмонии. Он перенес три операции, в результате которых потерял способность говорить. Однако даже это не смогло остановить ученого. Он начал изъясняться при помощи синтезатора речи, которым управлял сначала пальцем, а потом мышцей щеки.

Популярность пришла к Хокингу в 1988 году, когда он опубликовал «Краткую историю времени» — книгу о космологии для широкой публики.

В 1995 году Стивен Хокинг женился во второй раз — на своей сестре Элайн Мейсон, с которой прожил в браке 11 лет. В 2006 году пара развелась.

Крупнейший вклад Хокинга в развитие физики сочетается в исследовании разных, но одинаково фундаментальных областях этой науки: космологии, гравитации, квантовой теории, термодинамике и теории информации. В 1970 году он, в сотрудничестве с британским физиком Роджером Пенроузом, пришел к интересному заключению: по их мнению, общая теория относительности указывает на то, что в начальный момент Большого взрыва Вселенная представляла собой сингулярность с бесконечной плотностью и температурой вещества. В 1974 году он сформулировал первое теоретическое объяснение, т.н., «излучения Хокинга», предположив, что черные дыры могут излучать энергию и, следовательно, медленно рассеиваются (или, в случае миниатюрных черных дыр, просто взрываются). Благодаря этой идее его книга «Краткая история времени» быстро стала бестселлером.

Стивен Хокинг является автором нескольких документальных фильмов о Вселенной.

В 2015 году состоялась премьера полнометражного художественного фильма «Вселенная Стивена Хокинга», в которой молодого ученого исполнил выдающийся голливудский актер Эдди Редмэйн, по мнению продюсеров, идеально подходящий на эту роль. Фильм разошелся на цитаты, которые активно использует британская молодежь.

Кинокартина в режиссёрской работе Джеймса Марша содержит подлинную историю Стивена, рассказывает о его непростых отношениях с первой женой Джейн Уайльд. Молодой актер, исполнивший роль легендарного ученого и космолога Стивена Хокинга, после премьеры получил «Оскар» за лучшую мужскую роль первого плана.

Кроме прочих заслуг и достижений в сфере науки, Стивен Хокинг прославился и в другой области. Он написал несколько книг, разлетевшихся по миру огромным тиражом. Первой его работой стала книга, вышедшая в 1988 году. Художественно-научное произведение под названием «Краткая история времени» доныне остается бестселлером.

Также ученый стал автором книг «Черные дыры и молодые вселенные», «Мир в ореховой скорлупе». В 2005 году он написал ещё одну книгу «Кратчайшая история време-

зиуме, который проходил в стенах научной академии папской резиденции. По политическим предпочтениям Стивен Хокинг относит себя к лейбористам.

Весной 1968 года учёный вместе с общественным деятелем Тариком Али и киноактрисой Ванессой Редгрейв принял участие в акции против войны во Вьетнаме.

Позже, в 80-ых годах, ученый поддержал идею своих коллег о ядерном разоружении, всеобщем здравоохранении и нормализации глобального климата Земли.

Решение американского прези-



Элайн Мэйсон
и Стивен Хокинг

ни», теперь в соавторстве с писателем Леонардом Млодиновым. Вместе со своей дочерью Стивен Хокинг написал и выпустил книгу для детей «Джорж и тайны Вселенной», которая была выпущена в 2006-ом.

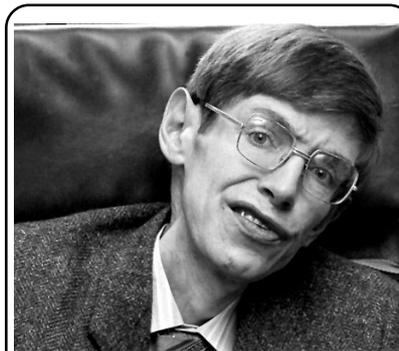
В конце 1998 года учёный составил подробный научный прогноз о судьбе человечества на ближайшее тысячелетие. Соответствующий доклад был сделан в доме правительства. Его доводы звучали достаточно оптимистично. В 2003 заявление исследователя было уже не таким ободряющим, он посоветовал человечеству, не задумываясь, переселяться в другие обитаемые миры подальше от вирусов, которые угрожают нашему выживанию.

Учёный отвергал всякую теорию о существовании Бога и являлся атеистом. Несмотря на этот факт, его благословил папа римский Франциск на специальном симпо-

дента, приведшее к войне на территории иракской республики в 2003 году, учёный назвал преступлением военных чиновников. В том же году он поддержал бойкот участников израильской конференции по вопросам политической власти в отношении жителей Палестины.

Последние годы Стивен Хокинг работал над новыми вопросами Вселенной, читал лекции по физике в институте, занимался активной исследовательской деятельностью.

Хокинг любил повторять: «Жизнь была бы очень трагичной, если бы не была такой смешной». Он был известен своими остроумными и оригинальными высказываниями. «Моя настоящая мечта — написать такую книгу, которая будет продаваться в ларьках в аэропорту. Но для этого, похоже, издателю нужно будет поместить на обложку голую женщину», — шутил ученый по поводу своих трудов.



«Мы всего лишь развитые потомки обезьян на маленькой планете с ничем не примечательной звездой. Но у нас есть шансы постичь Вселенную. Это и делает нас особенными»

«Величайший враг знания - невежество, а иллюзия - знания»

«Хоть я и не могу двигаться и вынужден изъясняться с помощью компьютера, я чувствую себя абсолютно свободным»

«Перспектива рано умереть заставила меня понять, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить»

«Если бы инопланетяне посетили нас, то результат был бы таким же, как появление Колумба в Америке. Как мы знаем, это закончилось очень плачевно для коренных жителей данных земель»

«Человек — единственное животное, которое знает, что его ожидает смерть, и единственное, сомневающееся в ее окончательности»

«Я заметил, что даже те, кто утверждает, что все предreshено и с этим ничего нельзя поделать, смотрят по сторонам, переходя дорогу»



Эдди Редмэйн
в роли Стивена Хокинга

Шоу-бизнес

«НИКУ» ЗА ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ ОТДАЛИ «АРИТМИИ»

Главного приза кинематографической премии «Ника» была удостоена картина «Аритмия» режиссера Бориса Хлебникова. Он же получил и награду за лучшую режиссуру. В этой категории ему противостояли дебютант Кантемир Балагов и каннский призёр Андрей Звягинцев.

Та же «Аритмия» была отмечена и наградой за лучший сценарий. Все призы за Хлебникова и его соавтора Наталию Мещанинову получал



продюсер картины Сергей Сельянов. «Аритмия» также была удостоена призов за лучшие актерские работы – их получили Ирина Горбачева и Александр Яценко.

Алиса Фрейдлих была удостоена награды за работу второго плана в ленте «Большой».

За мужские роли второго плана наградили сразу двух артистов – Сергея Гармаша за «Холодное танго» и Владимира Ильина за «Время первых».

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР ПЕРЕНЕС СЛОЖНУЮ ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ

Как стало известно, 70-летнему Арнольду Шварценеггеру пришлось подвергнуться многочасовой операции. Ее провели хирурги Cedar-Sinai, одной из лучших клиник Лос-Анджелеса. Об этом сообщил пресс-агент актера — Дэниел Кэтчелл. Он сделал заявление, в котором объяснил, почему вообще Арнольду понадобилась помощь хирургов.

«Арнольду Шварценеггеру сделали вчера операцию по замене одного из сердечных клапанов. Этот клапан был установлен хирургами в сердце Арнольда еще в 1997-м, и его было необходимо заменить, поскольку он «износился». По плану, Шварценеггера должны были подвергнуть минимально «инвазивной» процедуре — при помощи введенного катетра. Однако процедура не удалась и возникли осложнения. Поэтому ему экстренно начали делать операцию «на открытом сердце». Она была достаточно сложной и продолжалась несколько часов, однако завершилась благополучно. В настоящее время Арнольд проходит в больнице через период восстановления...» — зая-



вил Кэтчелл. Как рассказал представитель актера, едва придя в себя после наркоза, актер продемонстрировал, что не утратил чувства юмора. Открыв глаза, он заявил: «I am back!», то есть, «Я вернулся!», перефразировав знаменитое: «Я еще вернусь!» — своего знаменитого героя Терминатора.

Между прочим, недоброжелатели актера заявляли ранее, что проблемы с сердцем у Шварценеггера были связаны с тем, что в молодости, когда он был культуристом, Арнольд, якобы, употреблял стероиды. Однако актер клянется, что дефект сердечного клапана у него — врожденный. Более того, как рассказал Шварценеггер, от подобной проблемы страдала и его мать, которой также пришлось подвергнуться операции по замене клапана.

Что же касается самого актера, то в этом году, как было заявлено ранее, ему снова предстоит сыграть прославившего его героя. Съемки нового кино, которое пока носит условное название «Терминатор-6», запланировано начать уже в июне.

ЗВЕЗДЕ СЕРИАЛА «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» АДНАНУ КОЧУ ГРОЗИТ 17 ЛЕТ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Актер Аднан Коч, известный по сериалам «Восток - Запад» и «Великолепный век» арестован турецкой полицией. При нем нашли запрещенные препараты, теперь актеру грозит тюрьма.

Аднан был задержан в компании шести человек, в числе которых были и братья актера, в одном из кафе Стамбула. Среди нарушителей был наркоторговец Синан Бозбурун, который распространял наркотики среди знаменитостей. При обыске полиция обнаружила у



них несколько пакетиков с наркотическими веществами.

За хранение запрещенных веществ нарушителям грозит до 17 лет лишения свободы. А если они окажутся причастны к банде, которая занимается распространением наркотиков, всю компанию могут приговорить к смертной казни.

Сейчас Аднан Коч находится под стражей. По законодательству Турции он может отделаться штрафом в размере 50 тысяч лир за каждый грамм запрещенного вещества.

Ваш любимый сканворд

Яп. шашки					Люд- ное место	Араб. лютия	Споро- вое раст.	"Бе- ная...", Карам- зин	
Осмотр по ор- дэру	Труа	...Мах- но	Излуче- ние						
							...Хай- ям	Эгей- ское...	1
Канат	"Живое сере- бро"	Создал саксо- фон					...и кон- тра		
Чеш. авто- мобиль								Хвой- ное де- рево	
				Баранка шофера			Беркут		
...На- мин	Снос дома	Часть света	Сорт морко- ви						
...и Пет- ров			Дети- нец	Глава ВУЗа	Река, Якутия	Ком- пакт-...		Реальн. собы- тие	
			Свиное бедро	Греч. мате- матик				Франц. "река замков"	
Город, Зол. кольцо	"Гранат. брас- лет", реж.			Водка из ага- вы					
			Фильм с Рено			Ветвь			
	Пас- тырь овец	Троян- ский...		Звуки грозы					
			<p>— О, у вас такие чудесные волосы... Прямо как парик. — А это и есть парик. — Правда? Вот бы никогда не подумал...</p> <p>● ● ●</p> <p>Муж спрашивает у жены, где сахар. Жена: — Сахар лежит в банке из-под кофе, на которой написано "соль". Но сейчас там его нет.</p>			Зар- плата	Систе- ма ТВ	"Мос- ков- ский..."	
	"...и Гек"	Степ (танец)							
	Марс у греков					Иегова	Прао- тец	"Жигу- ли"	
			Растут над гу- бой						
	"...и од- на ночь"					...-Не- нецкий АО	...-эс- Салам		
		"Покая- ние", реж.	Индей- цы Ка- нады	Царст- во мерт- вых	"Колду- нья", актри- са				
	Порей						Крас- ный цветок		



МОЛЧУН ИЛИ ВЕЧНЫЙ ГУЛЯКА?

Не принимайте поспешных решений, сохраняйте спокойствие! Не делайте из случившегося трагедию.

И не ставьте задачу во что бы то ни стало наказать изменившего мужа, выгнав его, к примеру, из дома. Зачем дарить сопернице того, кто нужен вам самой? Оцените степень опасности и выберите приемлемый вариант поведения. Есть разные подходы к мужским изменам в зависимости от того, какой тип мужчины достался вам в мужья.

ЕСЛИ МУЖ - ВЕЧНЫЙ ГУЛЯКА

Обаятельный, заботливый и успешный, но желание прыгать из постели в постель для него непобедимо. Что делать?

- Признать, что жить с этим не сможете. Есть такой тип женщин, для которых измена неприемлема. Тогда лучше расстаться.

- Принять мужчину таким, каков он есть, и утешиться тем, что из всего множества женщин женой он называет именно вас. А имена и лица всех остальных может просто упустить.

НА ИЗМЕНУ РЕШАЕТСЯ МОЛЧУН

Когда изменяет мужчина со всех сторон положительный, нужно принимать экстренные меры. Такие люди способны на любые безумства. Во-первых, не распускайтесь. Если увлечение мужа - не мимолетная связь на один-два дня, вы должны превратиться не во вздорную истеричку а в мудрого полководца, разрабатывающего свою кампанию. Рассуждайте спокойно. Принимайте взвешенные решения. Постарайтесь понять, чего мужу все-таки не хватает в семейных отношениях. Сделать это не так уж и сложно. вспомните, как часто в ва-

шей семье звучат фразы: «Ну почему у нас опять не убрано?», «Ты не хочешь меня выслушать!», «Ты опять не хочешь секса?», «Почему ты всегда занята делами своих подружек?»... Честный ответ на этот вопрос и желание изменить ситуацию помогут победить соперницу. Заставьте ее думать, что счастливы. Совместный поход в гости, поездка за город, билеты из театра, «забытые» в его портмоне, и другие мелочи заставят соперницу сомневаться в том, что ее любовник несчастлив в семейной жизни, и охладят ее пыл.

Заподозрив, что муж идет на свидание, задержите его дома под любым предлогом. Приготовьте его любимое блюдо, включите телевизор с футболом. Пусть он опоздает и начнет оправдываться уже там. Мужчины не любят упреков, поэтому позиция соперницы будет ослаблена.

Влюбите в себя мужа заново. Новая прическа, макияж, платье - годится все, чтобы заставить мужа взглянуть на вас другими глазами. Используйте тактику стремительной атаки. В один вечер превратитесь из куколки в бабочку! Лучше всего приурочить это к походу в гости или приему гостей у себя. Муж не сможет остаться глухим и слепым, если все вокруг будут говорить вам комплименты. И попробуйте вызвать у мужа легкую ревность по отношению к себе. Именно легкую, потому что мужчины воспринимают женскую измену как преступление во сто крат более тяжкое, чем свою. Поэтому, не увлекайтесь чрезмерно!

М. Скворцова,
семейный психолог.

Знаете ли вы, что...

- Запах любимого человека снижает уровень стресса у женщин. Участницы эксперимента оценивали запах одежды незнакомцев и партнера. В итоге оказалось, что женщины, нюхавшие рубашки своих избранников, чувствовали себя менее напряженно.

- Алкоголь заставляет мужчин смотреть на женщин как на потенциальных сексуальных партнеров. Причем под воздействием алкоголя мужчины обращают внимание на тех женщин, которые кажутся им привлекательными, но не слишком уверенными в себе.

- Большинство людей самым важным качеством в избраннике считают характер. Участники опроса из 20 стран из таких характеристик, как интеллект, внешний вид, чувство юмора, характер, схожие интересы, достаток, на первое место поставили характер.

РЕЦЕПТЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

1. Прячьте негатив между позитивом: «Дорогой, мне нравится, как ты моешь посуду. Единственное, что меня огорчает, - ты делаешь это так редко. Но я уверена, что ты доставишь мне удовольствие в следующем раз».

2. Часто в разговоре мы так озабочены тем, как ответить партнеру, что не всегда слышим, что он говорит. Поэтому, при любом выяснении отношений повторяйте сказанное друг другом.

3. Будьте на стороне любимого. Он должен чувствовать вашу незримую поддержку всегда и во всем.

4. Чтобы расцветить отношения новыми красками, в обычных ситуациях ведите себя не так, как ожидает мужчина. Например, если обычно злитесь на то, что любимый забывает вымыть посуду, в следующий раз не раздражайтесь, а пошутите.

5. Заведите привычку дарить друг другу приятные мелочи. Например, пусть муж по дороге с работы купит ваше любимое пирожное, а вы - его любимый мармелад.

НЕ БУДЬТЕ В ДОМЕ МУЖИКОМ!

Если женщина мудрая, то мужчина всегда готов поступить так, как хочет она.

1. Не ведите себя так, будто вы умнее, чем мужчина. Если он хочет принять важное решение, например, сменить работу, но колеблется, опасаясь последствий, не заявляйте храбро: «Ну, так чего ты ждешь?» или «В этом нет ничего страшного». Наоборот, проявите кротость. Скажите, что это вам даже нравится, но немного страшно.

2. Задавайте наводящие вопросы. Это один из самых изящных способов влиять на мужа. Формулируйте вопросы так, чтобы в них было слово «ты». Например, «Ты не думал, что это хорошее решение?», «Как ты думаешь, можно было бы поступить так-то и так-то?» Мужчина будет полностью уверен в том, что это его собственная мысль, и не почувствует никакого подвоха.

3. Задали наводящие вопросы? Теперь слушайте. И старайтесь как можно меньше говорить. Совет придержите к концу разговора, а еще лучше - вообще ничего не советуйте. Так подведете мужчину к тому, что он ответит на свои вопросы сам.

4. Не ведите себя как мать. Понятно, что в каждой женщине заложен материнский инстинкт, но не

За каждый успешным мужчиной всегда есть женщина, которая в него верит. Любящая супруга – лучший ангел-хранитель.

проявляйте его в отношениях с мужчиной. Он не маленький мальчик, о нем не надо беспокоиться и защищать как малое дитя.

5. Не ведите себя по-мужски. Избегайте жестких формулировок, которые свойственны мужчинам. Обходитесь без фраз вроде «Давай уже примем решение, наконец!», «Я знаю, в чем проблема». Лидером всегда должен оставаться мужчина - так предоставьте ему такую возможность.

6. Не высказывайте мнения, не терпящего возражений. Давая совет, не говорите твердо и непреклонно, будто вы истина в последней инстанции. Это приведет к ссоре. Поделитесь своим мнением. Только не используйте такие фразы как «Я знаю» или «Я думаю». Лучше скажите «Я чувствую», «Мне кажется». Так мужчина не станет с вами спорить.

7. Не настаивайте на своем. Пусть мужчина выслушает ваш совет, но не давите на него. Дайте право выбора. Будет лучше, если он поступит по-своему и ошибется, чем вы надавите на него и навредите отношениям.

8. Не доказывайте, что знаете больше. Не нужно демонстрировать свое интеллектуальное превосходство, даже если это правда. Мужчина не оценит ваши незаурядные способности, наоборот, ваше самодовольство возмутит его.

О. Антонюк, психолог.



О ЖЕНЩИНАХ Заблуждения мужчин

- Мужчины жалуются, что после свадьбы даже самые тихие и скромные невесты превращаются в злобных фурий. На самом деле, это связано с ожиданием счастья в браке и дальнейшим разочарованием.

- Мужчина должен быть похож на героя голливудских кинофильмов. На самом деле, многих женщин такая схожесть даже отпугивает.

- Вызывающее поведение и яркая, кричащая внешность - точный признак повышенной женской сексуальности. На самом деле, чаще всего это признак невоспитанности и личных комплексов женщины.

- Хороший секс может удержать женщину, даже если ее не устраивают другие мужские качества. На самом деле, мужчины должны знать, что в первую очередь женщина воспринимает секс «через голову», ушами, эмоциями, чувствами, а техника отходит на второй план.

- Женщина инстинктивно знает о желаниях и потребностях мужчины. На деле, такое заблуждение часто приводит к непониманию, ссорам и разрыву отношений.

- Любовь женщины можно купить подарками. На самом деле, женщина, помещенная в «золотую клетку», скорее всего, останется рядом с мужчиной, но что будет твориться в ее голове и душе - мужчина не узнает.

- Невинное женское кокетство мужчины часто принимают за сексуальное предложение. На самом деле, женщинам не понятно, как такое может прийти в голову.





Язык подростков НУЖЕН ПЕРЕВОДЧИК?

Если ваш ребенок стал часто произносить такие слова, как «хайп», «хейтить», «зашквар», и вы перестали понимать его, пора ознакомиться со словарем современного подростка.

Подростковый сленг очень чувствителен к времени. Вспомните, как вы сами в юности говорили «корешам», что «шнурки в стакане». Сегодня в моде интернет-жаргон. Это и понятно: дети не расстаются со смартфоном, планшетом или ноутбуком.

ПОЧЕМУ ОН ТАК ГОВОРИТ?

Любой сленг необходим людям, чтобы ограничить себя от других. Правда, иногда сленг может указывать на...

...низкий интеллект. Современные дети вечерами сидят дома за компьютером и переписываются. Вот почему компьютерная лексика и интернетные жаргонизмы составляют большую часть подросткового сленга. Но психологи отмечают, что переизбыток зашифрованных слов характерен в основном для детей с низким интеллектом и бедным лексиконом. Хотите обогатить лексикон своего отпрыска? Предлагайте ему к прочтению книги. Конечно, не «Войну и мир» из

школьной программы, а повествования о неразделенной любви или душевных метаниях таких же, как он, подростков. «Над пропастью во ржи» Сэлинджера, например.

...бунт. Сленг может быть проявлением протеста ребенка против взрослых. Желание шокировать, поразить, вызвать гнев - это все психологические трюки недолюбленного ребенка, старающегося обратить на себя внимание родителей. Проанализируйте микроклимат семьи, сложившиеся в ней отношения. Решите семейные проблемы, и, возможно, речь подростка изменится, и вы начнете понимать его.

...желание следовать моде. Телепередачи, подростковые журналы, интернет-сайты и форумы пестрят словами, которые подсознательно влияют на стиль общения вашего ребенка. Невозможно в 13-15 лет разобраться, что это все искусственное навязывание, а мода очень быстро меняется. Постарайтесь дать понять своему чаду, что есть реклама, направленная на потребителя, а есть вечные ценности. И на самом деле важно не быть как все, не уподобляться стаду, хоть это и трудно.

ЗАПРЕТИТЬ ИЛИ ВЫУЧИТЬ СЛЕНГ

Чтобы построить мостик для общения с ребенком, многие папы и мамы пытаются выучить и использовать жаргон родного чада, и выглядят при этом комично. Другие запрещают ребенку использовать непонятные взрослым слова. Но подростковый сленг - это неотъемлемая часть языка. Не нужно бороться с подростком или, наоборот, пытаться копировать его стиль общения. Лучше учите ребенка верно определять коммуникативную ситуацию: с друзьями и домочадцами можете копировать на сленге. Но с учителями и старшими, в официальной обстановке, будь любезен, используйте литературный язык.

Словарь для родителей

Ава, аватарка - картинка под именем пользователя в социальной сети.

Бан, забанить, отправить в баню - заблокировать доступ к странице в социальной сети.

Варик - сокращенное от слова «вариант».

Го - начать, дать, призыв к действию (от английского «до»).

Загоняться - привычка заикливаться на чем-либо.

Залипнуть - обратить внимание, проявить симпатию.

Зашквар - стыд, позор.

Личка, ЛС - личные сообщения в социальной сети.

Лагать - тормозить.

Лол, кек - мягкая реакция на что-то смешное, одобрение, улыбка

Мимимишный, няшный - очень милый, приятный взгляду.

Мутный - неинтересный, непонятный.

Ор, ору - сильная реакция на то что очень смешное; смеюсь.

Оффтоп - вне темы обсуждения.

Пост - запись в социальных сетях.

Репост - опция, позволяющая продублировать информационную заметку у себя на странице в социальных сетях.

Твитнуть - опубликовать пост (запись) в социальной сети Твиттер.

Фейк, фейковый - подделка, фальшивый.

Хайп - массовая истерика, ажиотаж, шумиха вокруг кого-либо или чего-либо.

Хейтить - ненавидеть, ненависть (от англ. hate).

Хэштег - ключевое слово со знаком #, по которому можно найти похожие публикации.

8 апреля христиане будут отмечать светлую Пасху - день, когда воскрес Иисус Христос. Этот праздник по праву считается одним из главных в православии.

Даже у тех верующих, кто регулярно ходит в храм и знает церковные каноны, порой возникают вопросы о правилах и традициях празднования Пасхи. Некоторые из них кажутся банальными, с ними даже к бабушке неудобно подходить. Тем не менее, на каждый вопрос есть свой ответ.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТМЕЧАТЬ ПАСХУ?

К Пасхе начинают готовиться задолго до самого праздника. Духовная подготовка длится 40 дней, во время Великого поста. На несколько дней до праздника начинаются приготовления. Например, в Чистый четверг, предвещающий пасхальное воскресенье, необходимо заняться уборкой. Когда дом чист, самое время приступить к окрашиванию яиц и выпеканию кулича и пасхи - традиционных пасхальных блюд.

В ночь с субботы на воскресенье принято посещать пасхальную службу, где можно освятить куличи и яйца. Также в церкви проходит крестный ход. Сама Пасха знаменует собой окончание Великого поста, самого строгого в году. Так что, праздничный стол может быть богатым, мясным. С утра родственники и домочадцы встречают друг друга словами «Христос Воскресе!» и говорят в ответ: «Воистину Воскресе!» После этого принято обмениваться крашеными яйцами.

Не стоит забывать, что в этот день нужно угощать тех, у кого нет возможности накрыть стол, - нищих, неимущих и малоимущих.

КОГДА СРЕЗАТЬ ВЕРБУ И КАК ХРАНИТЬ ВЕТОЧКИ?

Веточки вербы можно срезать накануне Вербного воскресенья. А освятить - в церкви на всенощном



ВСТРЕЧАЕМ СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК ПАСХИ!

бдении в субботу, перед праздником. Кстати, те, кто пришел без веточек, после богослужения могут забрать уже освященные букетики.

Освященную вербу принято хранить целый год, до следующей Пасхи. Держать ее можно в вазочке с водой около домашнего иконостаса. После года букетик нужно заменить свежим, а прошлогодний отнести в церковь.

ПОЧЕМУ ПРИНЯТО КРАСИТЬ ЯЙЦА?

Существует легенда, согласно которой Мария Магдалина пришла к императору Тиверии, чтобы сообщить ему благую весть - Христос Воскрес. В качестве подарка принесла ему яйцо, как символ вечной жизни. Император не поверил Марии Магдалине и заявил, что Иисус не мог воскреснуть. В пылу чувств Тиверий воскликнул: «Поверю, только если яйцо покраснеет!» И тут же яйцо окрасилось в красный цвет. Императору ничего не оставалось, как сказать: «Воистину Воскрес!»

С тех пор считается, что на Пасху надо красить яйца.

КАК НЕЛЬЗЯ УКРАШАТЬ ЯЙЦА К ПРАЗДНИКУ?

В целом, церковь не запрещает красить яйца разными способами, но просит помнить о церковных канонах. Так, самым правильным цветом для окраски считается красный. Хотя бы парочку красных яиц желательно иметь на пасхальном столе. Другие цвета также не запрещены, как и краски - блестящие, переливающиеся и т.д.

Единственное, на что церковь смотрит скептически, - наклейки с изображением икон и ликов святых. Дело в том, что после очистки в мусорное ведро вместе со скорлупой летят святые изображения, а это богохульство.

НУЖНО ЛИ НА ПАСХУ ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ?

Пасха считается чистым и Светлым праздником, а поминовение - действо с оттенком грусти и печали. Поэтому, Православная церковь считает нежелательным на Пасху посещать кладбище.

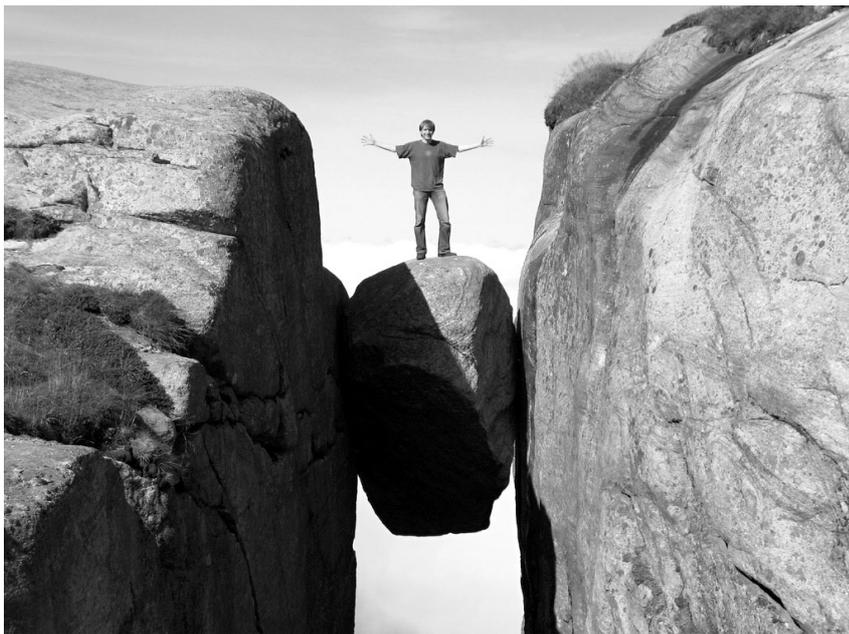
Спустя девять дней после праздника будет Радоница - день, когда можно и нужно поминать усопших родственников. Именно тогда имеет смысл сходить на кладбище.

ПАСХАЛЬНЫЙ КРОЛИК - СИМВОЛ ПРАЗДНИКА?

В преддверии праздника Пасхи можно не раз увидеть изображения пасхального кролика, особенно на просторах Интернета. Из-за этого многие стали считать, что кролик является символом праздника. Это так, но лишь отчасти, ведь пасхальный кролик - западное веяние, которое в последнее время благополучно перекочевало в Россию. Мнение Православной церкви таково: хоть это и традиция Запада, ничего дурного она в себе не несет. Так что, если кому-то нравится рисовать кролика перед Пасхой или делать какие-либо поделки с его изображением - пожалуйста.

СВЕТЛОГО ВАМ ПРАЗДНИКА!

Проверь себя



КАК ВЫ РЕШАЕТЕ ПРОБЛЕМЫ?

Тесты, где требуется что-то дорисовать или предположить мысли героя на картинке, очень информативны. Они могут многое рассказать о характере и привычках человека.

На картинке изображен человек, стоящий на одной ноге около пропасти. Что он собирается делать и как оказался там - решать вам. Ответьте всего на два вопроса, которые расскажут о вас очень многое.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК НА КАРТИНКЕ?

- А.** Собирается прыгнуть.
- Б.** Просто смотрит вниз.
- В.** Испытывает свою судьбу, ловит адреналин.
- Г.** Пытается устоять. Кто-то толкнул его к пропасти.

Ответ на этот вопрос характеризует ваше собственное отношение к жизни.

Если вы ответили:

А. Вас можно назвать максималистом. Вы легко можете броситься в омут с головой, не подумав заранее о последствиях. Вот почему вам так часто приходится разбираться с проблемами, которые возникли по вине ваших скоропалительных решений. Вы не цепляетесь за людей, готовы пожертвовать даже самыми близкими. Предпочитаете не привязываться, поэтому, вам зачастую бывает просто создать семью.

Б. Вы, скорее всего, консерватор

до глубины души. Предпочитаете годами не менять обстановку, даже если вокруг вас жизнь бурлит и предлагает все новые и новые возможности. Вы часто испытываете страх и опасения, из-за чего не принимаете многих выгодных предложений. В отношениях с людьми цепляетесь за них как за последнюю возможность, чем очень их тяготите. На работе лучше будете выполнять рутинные задания, чем возьметесь за исполнение интересного, но рискованного проекта.

В. Вы определенно авантюрист. Трудность заключается в том, что обычная жизнь не изобилует яркими эмоциями, которые вам необходимы. Поэтому, вы часто пребываете в апатии - ровно до того момента, как вновь не подвернется случай пощекотать себе нервы. Вы живете по принципу «здесь и сейчас»: легко забываете прошлое, не любите планировать будущее. Поэтому, существовать рядом с вами людям бывает непросто. У вас мало друзей, зато каждый - на вес золота. А вот для семьи такие люди, как вы, иногда бывают и вовсе не созданы.

Г. Вам трудно обрести самостоятельность. Куда проще всю жизнь полагаться на других людей, ждать их советов и рекомендаций.

Вас преследует чувство неуверенности - в себе, окружении, обстоятельствах. Вы находитесь в постоянном поиске чего-то лучшего, но зачастую не хотите ничего делать для того, чтобы это лучшее пришло в вашу жизнь. За партнера цепляетесь изо всех сил, буквально душиваете его своей любовью. В итоге он может начать искать любовь на стороне.

ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК НЕ УПАЛ В ПРОПАСТЬ, НУЖНО:

- 1.** Дать ему парашют - пусть полетит.
- 2.** Опустить ему вторую ногу - пусть прочно стоит на земле.
- 3.** Дорисовать скалу, чтобы исчез обрыв.
- 4.** Нарисовать рядом человека, который его удержит.

Ответ на данный вопрос характеризует то, как вы привыкли решать возникающие проблемы.

Если вы ответили:

1. Вы привыкли полагаться на судьбу. Если у вас возникает проблема, вы всегда оптимистично рассчитываете на лучшее. Вот только чаще всего не готовы сделать хоть что-нибудь для того, чтобы это лучшее наступило. Вы не чувствуете почвы под ногами. В сложных ситуациях у вас, как правило, нет запасного варианта, который мог бы вас выручить.

2. Вы выступаете за рациональность. Предпочитаете жить по принципу «семь раз отмерь, один раз отрежь». Иногда бываете очень медлительны в принятии решений, но окружающим приходится с этим мириться. Риски не любите и чаще всего считаете неоправданными. А если приходится действовать втропях, всегда чувствуете себя скованно и неуютно.

3. Вы любите действовать. Вы не хотите сидеть на месте и долго рассуждать о проблеме. О чем разговаривать, если пора работать? Решения принимаете быстро, но в большинстве случаев они оказываются взвешенными и рациональными. Вам присущи целеустремленность и работоспособность. В компаниях такие люди часто становятся лидерами - занимают главные должности или получают признание в коллективе.

4. Вы предпочитаете рассчитывать на других. Сами вы, конечно, тоже с усами, но неплохо, если вас в нужный момент кто-нибудь поддержит. Иметь подстраховку и запасной вариант для вас - гарантия успеха. То, что делает ваше существование спокойным. Вы по натуре своей командный игрок, не любите одиночество и индивидуальную игру.

В отличие от твердой пищи, которая проходит по пищеварительному тракту, жидкость, благодаря кровеносной системе, распределяется по всему организму. В результате каждая клетка получает необходимый запас витаминов и полезных веществ и отдает лишнюю воду, токсины и шлаки.

Жиросжигающие напитки улучшают работу кишечника и печени, ускоряют обмен веществ, укрепляют иммунитет, обеспечивают организм витаминами, а значит, зарядом энергии и бодрости. Кроме того, употребление специальных чаев и отваров значительно снижает тягу к сладкому. В результате вы теряете вес, ваше самочувствие улучшается, волосы и ногти становятся крепкими и блестящими, а кожа - чистой и гладкой.

Самое главное - речь идет не о каких-то волшебных напитках из бутылочки, которые продаются за огромные деньги. Подобный эффект оказывают простые отвары, приготовленные из самых обычных продуктов.

ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Императорским напитком зеленый чай прозвали не только за его мягкий вкус, но и за полезные свойства. Он содержит полифенолы, которые улучшают теплообмен и помогают сжигать калории. Подсчитано: 5 чашек зеленого чая в день увеличивают объем сжигаемых калорий на 45%. Кроме того, этот напиток снижает уровень сахара в крови, а значит, вас будет меньше тянуть на сладкое. Зеленый чай лучше, чем вода, утоляет жажду и восстанавливает водный баланс. Он известен как сильное мочегонное средство, помогающее бороться с отеками.

Основные правила приема зеленого чая:

- за сутки выпивайте 4-6 чашек напитка в дополнение к 1 л чистой воды;
- старайтесь пить чай только утром и днем: каждая выпитая на ночь чашка отразится на лице утренними отеками;
- пейте чай без сахара и сахарозаменителя, иначе его эффект снизится до нуля;
- покупайте только листовой чай проверенных фирм: содержимое чайных пакетиков не обладает свойствами зеленого чая;
- * для разнообразия вкуса и усиления эффекта похудения используйте добавки - лимон, мяту, мелису, шиповник и сушеные ягоды, молотую корицу, сухой имбирь.

ВОДА САССИ

Этот напиток помогает ускорить



Если вам неприятен вкус молокочая, попробуйте готовить его на основе зеленого чая с жасмином.

КАКИЕ НАПИТКИ СЖИГАЮТ КАЛОРИИ?

Все в курсе, что для похудения важно пить много чистой воды. Но мало кто знает, что существуют напитки, которые сами по себе способны избавить от лишних килограммов и заменить любую диету.

обмен веществ и особенно помогает тем, у кого жировые отложения находятся в области талии и живота.

Огурец очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Лимон нарезать кусочками. 2 ст. л. свежего имбиря измельчить до кашеобразного состояния. 10 листочков перечной мяты ошпарить кипятком. Все залить 1 л холодной кипяченой воды и поставить в холодильник на ночь (лучше на сутки).

Соблюдайте принципы правильного питания, выпивайте по несколько стаканов воды Сасси в день - и ваша талия довольно быстро уменьшится в размерах.

КЕФИР СО СПЕЦИЯМИ

Если вы не можете соблюдать принципы правильного питания, то снизить вес без строгих диет вам поможет кефир со специями.

В 1 стакан нежирного кефира добавить 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. измельченного корня имбиря и щепотку острого молотого перца. Перемешать.

Выпивайте 1 стакан «волшебного» кефира перед каждым приемом пищи, а вечером - вместо ужина. Этот напиток поможет восстановить микрофлору кишечника, уменьшить чувство голода и сбросить лишний вес.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Для остановки набора веса и последующего похудения раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день на молокочае.

1 л молока жирностью 1,5% подогреть до температуры 80-90 градусов. Не доводить до кипения. Добавить в него 3 ст. л. листьев зеленого чая, накрыть крышкой и дать настояться в течение 30-40 мин. По желанию добавить 7 ч. л. молотой корицы - она улучшит вкус и усилит жиросжигающий эффект. Допускается развести напиток кипяченой водой в пропорции 1:1.

Лучше всего употреблять молокочай холодным: тогда ваш организм будет тратить дополнительную энергию для его разогрева, и вес начнет уходить быстрее. Выпивайте по чашке молокочая во время возникновения чувства голода. Есть и употреблять другие напитки, кроме чистой воды, запрещается.

Такие побочные явления разгрузочного дня на молокочае, как метеоризм, головная боль, чувство голода, являются нормой для начинающих и быстро проходят. В остальные дни питайтесь в обычном режиме, не забывая контролировать уровень выпитой воды и не налегать на сладкое.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-13)

В комнате раздались смешки, но Мередит старательно делала вид, что все это ее не касается.

— Не можем ли мы теперь поговорить о вашей личной жизни? За последние несколько лет у вас было несколько страстных романов с кинозвездами, и даже с самой Марией Кальварес, наследницей судоходной компании. Существовали ли эти широко разрекламированные романы на самом деле или просто придуманы репортерами?

— Да.

Мередит снова услышала оценивающий смех мужчин, восхищавшихся хладнокровием Мэтта, и глаза ее засверкали от возмущения. Подумать только, как легко ему завоевать внимание и симпатию окружающих!

— Вы никогда не были женаты, и я хотела бы знать, не собираетесь ли вы вступить в брак в ближайшее время?

— Вполне возможно.

Короткая улыбка подчеркнула дерзость вопроса, и Мередит сцепила зубы, вспоминая, как эта улыбка когда-то заставила ее сердце бешено колотиться.

Пленка оборвалась, и ведущий вернулся к местным новостям. Мередит облегченно вздохнула, но не прошло и минуты, как сенатор с дружеским любопытством обернулся к ней:

— Видно, все здесь читали колонку Салли Мэнсфилд. Может, не откажешься удовлетворить наше любопытство, Мередит, и объяснить, почему ты так обошлась с Фаррелом?

Мередит умудрилась сымитировать ленивую улыбку Мэтта:

— Нет.

Все рассмеялись, но она заметила вопросительные, ожидающие лица и сделала вид, что поправляет подушки на диване.

— Стентон Эйвери только что представил кандидатуру Фаррела в загородный клуб, — заметил сенатор отцу. Мысленно проклиная Мэтта за приезд в Чикаго, Мередит бросила в сторону отца предостерегающий взгляд, но тот уже потерял самообладание:

— Уверен, что присутствующие в этой комнате имеют достаточно влияния, чтобы не допустить Фаррела в клуб, даже если все остальные желают видеть его членом «Гленмура», чего, конечно, на самом деле быть не может.

Судья Нортал тоже услышал его и на миг прервал беседу с другим гостем:

РАЙ

— Вы именно этого хотите от нас, Филип? Забаллотировать его?

— Вы чертовски правы, именно этого я и хочу.

— Если вы убеждены в том, что его кандидатура нежелательна, этого для меня вполне достаточно, — кивнул судья, многозначительно глядя на остальных. Гости медленно, но категорично закивали, объявляя этим о единодушном согласии, и Мередит поняла, что шансы Мэтта пройти в «Гленмур» равны нулю.

— Он купил огромный участок земли в Саутвилле, — сообщил судья отцу. — Хочет заново районировать его и выстроить экологически чистый промышленный комплекс.

— Это действительно так? — спросил отец, и из его следующих слов Мередит поняла, что он собирается помешать и этому тоже, если сумеет.

— Кого мы знаем в комиссии Саутвилла по районированию?

— Несколько людей. Паулсона и...

— Ради Господа Бога, — перебила она с вымученным смехом, посылая отцу умоляющий взгляд. — Нет смысла пускать в ход тяжелую артиллерию только потому, что мне не нравится Мэтт Фаррел.

— Уверен, что у вас и отца имеются достаточно веские причины испытывать к нему такие чувства, — заметил сенатор Девис.

— Вы чертовски пра...

— Всегда нет, — вмешалась Мередит, перебивая отца и пытаясь остановить планы мести, с сияющей искусственной улыбкой объявила:

— Дело в том, что Мэтт попытался поухаживать за мной, когда мне было восемнадцать, но слишком распустил руки, и папа так и не простил ему этого.

— Теперь я знаю, где видела его! — воскликнула миссис Фостер, глядя на мужа, и повернулась к Мередит:

— Это было много лет назад в «Гленмура»! Помню, что подумала тогда, насколько он привлекательный молодой человек, и... Мередит, да ведь именно вы представили его нам!

Но тут сенатор, то ли случайно, то ли намеренно, спас Мередит от необходимости отвечать, сказав:

— Ну что же, жаль прерывать вечер в честь моего дня рождения, но я должен к полуночи быть в самолете, вылетающем в Вашингтон.

Час спустя последние гости начали расходиться, и Мередит, стоя рядом с отцом, просталась с ними, но в этот момент заметила автомобиль, свернувший на подъездную дорожку.

— Кого это несет? — проворчал отец, щурясь от яркого света фар.

Мередит присмотрелась и узнала светло-голубой «мерседес», когда он проехал под одним из фонарей вдоль аллеи.

— Это Паркер.

— В одиннадцать ночи?

Мередит затряслась от дурного предчувствия еще до того, как горевшие на крыльце лампы осветили напрядженное, мрачное лицо Паркера.

— Я надеялся, что все уже разошлось. Мне нужно поговорить с вами обоими.

— Паркер, — начала Мередит, — не забывай, что отец болен...

— Я не собираюсь зря его расстраивать, — пообещал Паркер, почти силой уводя их в дом, — но он должен знать факты, чтобы разобраться и понять, как поступить.

— Прекратите говорить обо мне, словно меня здесь нет! — рявкнул Филип, как только они добрались до библиотеки. — Какие факты? И что, черт возьми, происходит?

Плотное закрытие двери библиотеки, Паркер предложил:

— Думаю, вам лучше сесть.

— Пропади все пропадом, Паркер, ничто не может расстроить меня больше, чем твои недомолвки...

— Прекрасно. Филип, вчера вечером я случайно взглянул на постановление о разводе Мередит и удивился некоторым неточностям. Помните, лет восемь назад нашумевшее дело одного чикагского поверенного, который брал деньги с клиентов и вместо того, чтобы внести пошлину, клал их в карман, не регистрируя дела?

— Да. И что?

— А пять лет назад разразился скандал с адвокатом по имени Джозеф Грандола, практикующим на Южной Строне, который никогда не имел диплома, но брал деньги за ведение дел, которые так и не попадали в суд?

Паркер ждал ответа, но если не считать внезапной напряженности в позе Филипа, другой реакции не было, и он продолжал:

— Грандола окончил один курс юридического факультета, прежде чем его выкинули. Некоторое время спустя он открывает офис в районе, где большинство клиентов — люди необразованные. Десять лет ему все сходило с рук, поскольку он брался лишь за те дела, которые не требовали открытого заседания суда и, следовательно, никаких встреч с адвокатом противной стороны, — такие, как любовные разводы, составление завещаний и так далее.

Мередит почти рухнула на диван, чувствуя, как желудок неприятно скрутило, а к горлу подступает тошнота. Она уже поняла, что сейчас скажет Паркер. Голос Паркера словно отдалился и стал глуше:

— У него было кое-какое юридическое образование, и он сумел нахвататься специальных выражений, чтобы составить достаточно грамотный документ. Когда к нему приходил клиент, желавший развестись, он сначала убеждался, что другая сторона полностью согласна либо находится в бегах. В этом случае он запрашивал с клиента столько, сколько мог вытянуть, а потом составлял заявление о разводе. Зная, что он никогда не сможет сойти за настоящего адвоката и ни один судья не подпишет постановление, он подписывал его сам.

— Вы пытаетесь сказать мне, — по-

чти неузнаваемым голосом прохрипел Филип, — что тот поверенный, которого я нанял одиннадцать лет назад, вовсе не был адвокатом?

— Боюсь, именно так.

— Не верю, — прорычал он, словно пытался отпугнуть несчастье собственной яростью.

— Нет смысла снова вгонять себя в сердечный приступ, это больше ничего не изменит, — спокойно и рассудительно указал Паркер, и Мередит почувствовала некоторое облегчение, увидев, как отец делает над собой некоторое усилие взять себя в руки.

— Продолжайте, — сказал он через несколько мгновений.

— Сегодня, после того как я убедился, что Шпигальски — не член адвокатской коллегии, я послал в суд детектива, крайне осторожного и умеющего молчать детектива, которого мы всегда используем для подобных дел, — успокоил он Филипа, судорожно сжавшего спинку стула. — Он провел целый день и часть вечера, проверяя и перепроверя архивы. В суде развод Мередит не зарегистрирован.

— Я убью этого ублюдка!

— Если имеет в виду Шпигальски, его сначала нужно найти. Он исчез. Если же говорите о Фарреле, — отрешенно продолжал Паркер, — рекомендую вам изменить свое отношение к нему.

— Черта с два! Мередит может в два счета решить эту проблему! Для этого нужно всего-навсего вылететь в Рино и там получить быстрый развод, причем без лишней огласки.

— Я уже думал об этом, но ничего не выйдет, — покачал головой Паркер и поднял руку, чтобы остановить очередную взрыв эмоций. — Выслушайте меня, Филип, потому, что у меня было время хорошенько над всем поразмыслить. Даже если Мередит сделает так, как предлагаете вы, это не поможет разрешить юридическую путаницу, связанную с их имущественными правами. Придется пройти через обычную судебную процедуру.

— Мередит совсем ни к чему объяснять ему, что произошла ошибка!

— Мало того, что это некрасиво с моральной и этической точек зрения, но и крайне непрактично, — объяснил Паркер с раздраженным вздохом. — В Американскую коллегию адвокатов уже поданы две жалобы на Шпигальски, и они передали дело в руки властей. Предположим, Мередит послушала вас, но тут Шпигальски арестуют и он во всем сознается. В ту же минуту власти информируют Фаррела, что его развод незаконен, если, конечно, он еще раньше не прочитает об этом в газетах. Да вы хоть имеете представление о том, на какую сумму он вам вчинит иск за все это? Он добровольно доверил вам и Мередит уладить дело с разводом, а вы проявили преступную небрежность, не говоря уж о том, что все эти годы подвергали его опасности двоеженства, и...

— Да вы, кажется, обо всем успели подумать! — оборвал Филип. — Что же предлагаете делать?

— Все что угодно, лишь бы уговорить его и не допустить скандала, — с неумолимым хладнокровием объяснил Паркер и обернулся к Мередит:

— Боюсь, что этим придется занять-

ся тебе.

В продолжение всего разговора Мередит сидела неподвижно, не в силах поверить в происходящее, но слова Паркера вывели ее из тупого оцепенения:

— Объясни, пожалуйста, почему именно я, а не кто другой, должна его уговаривать?

— Потому, что тут замешаны невероятные финансовые затруднения. Нравится тебе или нет, но Фаррел — твой законный муж, и вы женаты вот уже одиннадцать лет. Ты богатая женщина, Мередит, и, следовательно, Фаррел, как законный муж, имеет право на часть всего, чем ты владеешь...

— Да прекрати ты называть его так!

— Но это правда, — настаивал Паркер, хотя уже гораздо мягче. — Он может просто отказаться дать тебе развод, да еще и подать в суд за пренебрежение...

— Господи Боже! — вскрикнула Мередит, вставая и начиная нервно бегать по комнате. — Невероятно! Нет... погоди... мы слишком драматизируем.

Вынуждая себя мыслить здраво и логически, как всегда в случае возникновения проблем, она задумалась и объявила:

— Если все, что мы читали, правда, Мэтт намного богаче нас...

— Гораздо богаче, — подтвердил Паркер, одобрительно улыбаясь, обрадованный, что к Мередит вернулась присущая ей спокойная рассудительность. — В этом случае ему есть что терять в борьбе за собственность, причем куда больше, чем нам.

— Так что, об этом волноваться нечего, — заключила Мередит. — Потому что он наверняка, как и я, захочет покончить с этим как можно быстрее и будет вне себя от счастья, узнав, что мне от него ничего не нужно. Собственно говоря, у нас есть все преимущества...

— Это не совсем так, — покачал головой Паркер. — Я уже объяснял, что твой отец и ты взяли на себя ответственность за развод и поскольку не сумели сделать все, как полагается по закону, поверенные Фаррела могут, возможно, убедить суд, что в этом ваша вина. В этом случае судья захочет вынести постановление о выплате штрафных убытков и возмещении за моральный ущерб. Вам же, с другой стороны, не так-то легко будет получить деньги с Фаррела, поскольку вы должны были вести процесс в Чикаго, и я подозреваю, что адвокаты могли бы объяснить судье, что намеренно участвовали в мошенничестве, поскольку были уверены, что позднее сможете вытянуть из него огромные деньги.

— Он сгниет в аду, прежде чем получит хотя бы цент из моих денег, — вскинулся Филип. — Я уже выплатил ублюдку тысячи долларов за то, чтобы он убрался из нашей жизни и отказался от всех претензий на собственность.

— Но каким образом вы ему заплатили?

— Я...

Лицо Филипа омрачилось.

— Сделал все, как велел Шпигальски, что вовсе не посчитал необычным, — выписал чек на общую сумму — гонорар ему и выплата Фаррелу.

— Шпигальски, — саркастически

бросил Паркер, — самозванец и вор. Вы действительно считаете, что у него хватило совести не подделать передаточную надпись Фаррела и не прикараманить деньги?

— Следовало бы прикончить Фаррела в тот день, когда Мередит привела его сюда!

— Прекрати! — охнула Мередит. — Тебе снова станет плохо! Мы просто попросим нашего поверенного связаться с его адвокатом...

— Не стоит, — перебил Паркер. — Если хотите договориться с этим человеком без лишней огласки, к чему, как я думаю, мы должны стремиться в первую очередь, лучше всего начать с примирения.

— Какого еще примирения? — воинственно осведомилась Мередит.

— Видишь ли, именно тебе стоит извиниться за ту реплику, которая появилась в колонке Салли Мэнсфилд...

Воспоминания о том, что произошло на благотворительном балу, с новой силой уязвили ее, и Мередит опустилась в кресло перед камином, бессмысленно глядя в огонь.

— Не могу этому поверить, — прошептала она, но отец, враждебно глядя на Паркера, едва не кричал:

— Знаешь, Паркер, последнее время меня не оставляет мысль — уж тот ли ты человек, каким мы тебя считаем? Извиняться перед этим подонком? Я сам поговорю с ним!

— Я практичный цивилизованный человек, вот и все, — возразил Паркер, подходя к Мередит и нежно обнимая ее за плечи. — А вы крайне вспыльчивы и поэтому совершенно не подходите для подобного рода переговоров. Кроме того, я верю в Мередит. Послушайте, Мередит рассказала мне все, что произошло между ней и Фаррелом. Он женился, потому что она забеременела. То, что он сделал, когда она потянула ребенка, было жестоко, но куда великодушнее, чем продолжать эту комедию брака, который был обречен с самого начала...

— Великодушнее! — выплюнул Филип. — Двадцатилетний охотник за приданым соблазнил восемнадцатилетнюю девушку — наследницу огромного состояния, сделал ей ребенка, а потом милостиво согласился жениться...

— Прекрати! — повторила Мередит, на этот раз с куда большей силой. — Паркер прав. И ты прекрасно знаешь, что Мэтт не соблазнял меня. Я уже говорила, как все случилось и почему. — И, с трудом взяв себя в руки, добавила:

— Сейчас все это не имеет значения. Я поговорю с Мэттом, когда решу, как лучше это сделать.

— Молодец! — похвалил Паркер и обратился к Филипу, не обращая внимания на мрачно-зловещее лицо будущего тестя:

— Все, что требуется от Мередит, — встретиться с ним, как подобает цивилизованным людям, объяснить, в чем проблема, и предложить договориться о разводе без предъявления финансовых претензий друг к другу.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Дом окурить – сто бед позабыть!

ДОМ ОКУРИТЬ – СТО БЕД ПОЗАБЫТЬ!

В любом доме ежедневно понемногу накапливается отрицательная энергия. Плачут ли дети, приходят ли плохие новости, случаются ли ссоры - все неприятные события и эмоции оставляют за собой темный, хоть и невидимый шлейф...

Стены дома можно перекрасить, обои - переклеить, но вот его ауру никаким ремонтом не очистить. Что же делать? Тут на помощь приходит древний ритуал - окуривание травами.

Ритуал с историей

Наши бабушки проводили окуривание часто. Делали они это на убывающей Луне, а до того - на восходящей Луне - собирали и сушили травы. Если кто-то жаловался на болезни, на частые ссоры, пугающий топот или странные звуки ночью, доносящиеся с чердака, то говорили: «Наверно, окурить дом забыла!»

Травы собирали самые простые: ромашку, полынь, зверобой. А вот пшеницу и другие культурные растения для ритуала не использовали - считалось, что нельзя сжигать то, что дает пищу. Иногда окуриванием лечили - кашель, например, или бессонницу. В те времена еще не придумали слово «депрессия», но уже было слово «тоска». Терпкий травяной дымок помогал и от нее. Только бабки-знахарки точно знали, какую траву и когда применять, а простые люди особо не задумывались - нарвут разных трав, просушат под отрезом бязи и сжигают в доме. И все равно помогало.

Словом, хороший ритуал! Странно, что сегодня мы прибегаем к нему так редко.

От входа - по часовой стрелке

Перед проведением окуривания убедитесь, что ни у вас, ни у остальных домочадцев нет аллергии на используемые в ритуале травы (сам ритуал проводится, когда в доме никого нет). В целях безопасности подготовьте ведерочко с водой, чтобы в случае чего быстро их затушить.

Для окуривания подойдет аптечный сбор, но лучше вырастить травы своими руками или собрать их в поле. Высушенные, они могут быть использованы в двух видах: связанные в пучок (толщиной в палец) и мелко истолченные. Подготовьте к ритуалу и себя: думая о чем-то радостном и приятном, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Проводить окуривание в плохом настроении нельзя!

Возьмите огнеупорную емкость с толстыми стенками, на дно насыпьте немного чистого просеянного песка, а уже на него - горку травы. Подожгите ее спичкой (не зажигалкой!), потушите, но не до конца, чтобы трава испускала дым. Если она будет гаснуть, подуйте,

чтобы она снова задымилась. Если для окуривания используется пучок трав, подожгите спичкой один его конец, дайте погореть 30 секунд - 1 минуту, а затем подуйте на него, словно на свечу в торте.

Возьмите емкость с курящимися травами и обойдите дом от входа по часовой стрелке, заходя в каждую комнату (проводить ритуал можно и в отдельно взятой комнате). Если есть в доме чуланы или застекленные лоджии, загляните и туда. При этом можно читать молитву или произносить пожелания, например: «Пусть в этом доме всегда будут радость и смех».

После того, как окурите весь дом, потушите травы небольшим количеством воды. Проветрите помещения, а использованные травы выбросьте.

Сила пяти трав

Для ритуала подходят большинство лечебных трав, но мы вспомним о самых эффективных.

Душица. Это трава со светлой и чистой энергетикой. Настраивает на спокойный лад, умиротворяет. Дым душицы благоприятно влияет на школьников, помогая им сосредоточиться на заданиях. Душица хороша и для профилактики сезонных заболеваний: гриппа или ОРВИ.

Зверобой. А вот это растение имеет устоявшуюся репутацию борца с нечистью. Например, переехав в другую квартиру, некоторые люди вдруг начинают видеть кошмары. Обычно это бывает в домах, где произошло какое-то несчастье, оставившее энергетические отголоски. В этом случае поможет окуривание всей квартиры зверобоем.

Полынь. Дым от этой травки поможет отвадить злых людей. Иной раз повадится такой человек ходить в гости, и домочадцы замечают, что после его визитов начинают ссориться и раздражаться. 3-5 окуриваний полынью хватит, чтобы плохие люди забыли дорогу в ваш дом.

Ромашка. Окуривание ромашкой помогает при самых разных недомоганиях. В сезон простуд надо окурить ею все комнаты, и делать это пару раз в неделю в течение месяца. Также ромашка сводит на нет ссоры, заставляя поссорившихся сменить гнев на милость.

Бессмертник. Магические свойства этого растения часто упускаются из виду, а ведь этой траве подвластно даже продление жизни! Бессмертником полезно окуривать комнаты пожилых людей. Также хорошо использовать его в домах с маленькими детьми. Важно: при процедуре окуривания малые и старые присутствовать не должны!

В ритуале можно использовать как одну траву, так и смесь из нескольких трав. Пусть магия трав служит вам на благо!

Родинки на теле открывают информацию о характере, способностях человека и даже о некоторых важных событиях его судьбы. Интерпретировать значение родинок нужно в зависимости от места их расположения. Выделяют 12 зон, соответствующих 12 знакам зодиака.

На значение родинки влияет и сторона, на которой она находится. Традиционно считается, что женская - левая половина туловища (разделительная линия проходит через центр лба), мужская - правая. Родинка на «своей» стороне (на левой стороне у женщины, на правой - у мужчины) - благоприятный знак. А вот метка на «чужой» стороне, напротив, трактуется со знаком минус.

Внимательно осмотрите свое тело, потому что сейчас мы начнем читать его как книгу. Книгу вашей судьбы. Итак, приступим?

Зона Овна: голова. Метка на «своей» стороне лба - человек активно участвует в общественной жизни, у него высокие шансы на политическую карьеру; на «чужой» - человека отличают надменность, наглость и эгоизм, которые мешают и ему, и окружающим. Родинка около глаз, на «своей» стороне - показатель хороших творческих способностей; на «чужой» - предупреждает, что творчество - не та область, которой нужно себя посвящать. Родинка на «своей» стороне носа выдает сильного, энергичного и напористого человека; на «чужой» - агрессивного, готового идти по головам. Подбородок - это воля, а вот добрая или злая, зависит, на «своей» или на «чужой» стороне находится родинка. Метка на скулах и щеках - показатель степени дипломатичности человека.

Зона Тельца: шея и ключица. Родинки на этом месте характеризуют отношения с деньгами и крепость здоровья. Метки на «чужой» стороне выдают склонность к чревоугодию, лени и скупости. Их обладатель зациклен на материальном. Родинки на «своей» стороне обещают финансовый достаток, хорошее здоровье и указывают на высокую самоорганизованность.

Зона Близнецов: руки и плечи. Несколько меток на «своей» стороне выдают человека контактного, коммуникабельного, терпеливого, чуткого, верного, у которого, как правило, не возникает трудностей в общении с родными. А вот родинки на «чужой» стороне, напротив, говорят, что отношения с близкими гладкими не назовешь. Скорее всего, обладатель родинок не желает принимать родных такими, какие они есть.

Зона Рака: грудь. На левой груди у женщины - знак, что семья и дом для нее много значат и принесут ей счастье. На правой - родинки указывают на преобладание у женщины мужских качеств, забота о домашнем очаге не есть ее прерогатива, нередко она тянет лямку за мужчину. Родинка на левой груди мужчины выдает в нем обладателя слишком мягкого характера. На правой - ха-



СУДЬБУ

ПО РОДИНКАМ ЧИТАЮТ!

Ответы на многие судьбоносные вопросы могут лежать буквально на поверхности. На поверхности... кожи.

актеризует его как отличного мужа и отца.

Зона Льва: спина. Отражает лидерские качества, умение подать себя, желание помогать и способность преданно и ярко любить. Много родинок в этой зоне - знак искренности и открытости. Большинство из них на «своей» стороне - человек может стать щедрым любовником, мудрым наставником и вообще яркой личностью. Преобладание меток на «чужой» стороне выдает прожигателя жизни.

Зона Девы: верхняя часть живота. Показатель отношений к работе и с работой. Если родинка на «своей» стороне - работа доставляет большую радость, обладатель метки ответственный сотрудник. На «чужой» - напротив, выдает человека безответственного, ленивого, которого тяготит работа. Родинка на пупке - знак покровительства Высших сил и исполнения желаний.

Зона Весов: поясница. Символизирует отношения с партнерами и с законом. Родинка на «своей» стороне - обаяние и привлекательность - помогает находить общий язык как с личными, так и с деловыми партнерами, с законом все в порядке. Отметина на «чужой» предупреждает, что отсутствие искренности и дипломатии могут стать источником серьезных неприятностей.

Зона Скорпиона: низ живота, пах. Больше двух родинок в этой области выдают человека, склонного ходить по лезвию ножа, живущего экстремальной жизнью. Кроме того, отметина на

«своей» стороне говорит о невероятной притягательности и харизме. На «чужой» - выдает умелого манипулятора

Зона Стрельца: ягодичи и верхняя часть ног. Отметина на «своей» стороне - нередко предвестник переезда в другую страну, а также получения отличного образования. На «чужой» - желание человека устроить жизнь в другом городе или стране, а также получить хорошее образование сопряжено со многими трудностями. За мечту придется побороться.

Зона Козерога: колени и область вокруг них. Родинки здесь поведают о карьере и достижении целей. Метки на «своей» стороне - человек своего достигнет. На «чужой» - достижение цели сопряжено с большими трудностями, т.к. желания превышают возможности.

Зона Водолея: голени. Родинки на «своей» стороне - однажды выпадет шанс полностью изменить свою жизнь, и произойдет это внезапно, пасовать нельзя. Отметины на «чужой» стороне ставят человека в жесткие рамки, едва ли ему предстоят крутые повороты судьбы. В целом наличие родинок на голени говорит о том, что ее обладатель не умеет принимать любовь - именно этому ему нужно учиться.

Зона Рыб: щиколотки и ступни. Родинки на «своей» стороне говорят о сильной интуиции, а также поэтическом и художественном таланте. На «чужой» - указывают на то, что в прошлой жизни человек вел себя недостойно, и в этом ему выпадает шанс все исправить, знак тянущихся кармических долгов.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КРАСИМ ЯЙЦА!

Не за горами Пасха - праздник, являются яйца-крашенки! Самое время проявить фантазию и создать собственный пасхальный шедевр.



ОСТАВИТЬ РАЗВОДЫ

Те, кто устал от ровно окрашенных яиц, могут попытаться сделать крашенки с красивыми плавными разводами. Для этого необходимо сначала окунуть вареные яйца в разведенный в воде пищевой краситель. Вынуть их, просушить. В емкость с красителем добавить 1 ч. л. растительного масла, размешать, вновь окунуть в нее яйца. Все, что останется, - достать яйца и промокнуть их бумажной салфеткой. На поверхности вы увидите оригинальные разводы.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Любители всего природного и натурального обязательно должны попробовать декор пасхальных яиц в деревенском стиле. Почему деревенский? Потому, что в качестве элементов декорирования используются трава, сено, засушенные цветки. Их нужно поместить на вареное яйцо, густо обмазанное клеем. Сверху можно прикрепить петличку из плотной нитки или бечевки, чтобы яйцо можно было куда-нибудь повесить.

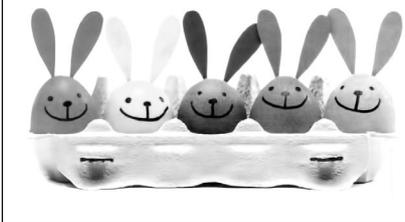
В ТРАДИЦИОННОМ СТИЛЕ

Не хотите отходить от традиций? Тогда попробуйте взять яйцо, крашеное в красный или бордовый цвет, и украсить его витиеватыми узорами. Не стремитесь к идеальной картинке: изображение может быть самым простым, но от этого не менее интересным. Для рисования лучше всего брать белую краску и тонкую кисть. Мелкие элементы можно рисовать зубочисткой.



УШКИ НА МАКУШКЕ

Покрасьте яйца в разные цвета, дайте им высохнуть. Затем нарисуйте на каждом яичке мордочку, а сверху прикрепите «ушки», вырезанные из картона. Поместите декорированные яйца в коробку из-под яиц. Прямо в таком виде их можно ставить на праздничный стол.



ВСЕ В ЗОЛОТЕ

Эффектно смотрится на яйцах золотистая краска. Попробуйте оригинальный способ: смочите яйца в краске, возьмите их в руки (не забудьте надеть целлофановые перчатки) и потрите их между ладоней. Получится неровный, но красивый цвет.

ПОКРЫТЫЕ БИСЕРОМ

Оригинально смотрятся яйца, декорированные бисером, мелкими камушками или крупинками. Все, что нужно, - намазать вареное яйцо клеем и окунуть его в емкость с бисером. Мелкие элементы равномерно покрывают скорлупу.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ХВОЙНЫМИ ВЕТОЧКАМИ

Из хвойных иголок можно сделать натуральное мыло. 1 ст. л. еловых иголок замочите в воде на 2-3 ч. Затем измельчите их в блендере. Растворите обычное детское мыло на водяной бане и добавьте в него иголки. Хорошо перемешайте, вылейте в форму и оставьте на ночь застывать. Хвойные иголки (2 ст. л.) можно залить кипятком, дать

настояться 30-40 мин., процедить и добавить в ванну. Витамины С, Е и группы В насытят кожу и волосы, а приятный аромат поднимет настроение.

Приготовьте саше. Уберите иголки в красивый мешочек и завяжите его лентой. По желанию добавьте корицу, засушенные апельсинные корочки!

Валерия Громова.

СОХРАНИТЬ ПОРЯДОК В ПРИХОЖЕЙ - ЭТО ПРОСТО!

У меня большая семья, маленькие дети, поэтому навести в доме порядок - задача практически невыполнимая. Но я приучила домашних поддерживать чистоту в прихожей.

Мой муж повесил на стены крючки для одежды, сумок и мелочей (зонтов, пакетов, ключей). На дверь мы повесили полотно из прочной ткани с карманами для щеток, обувных ложек, газет. Теперь ничего не валяется на полу, все вещи на своих местах.

Горизонтальную обувницу

мы заменили вертикальной тумбой, чтобы освободить пространство в прихожей.

Место над входной дверью у многих, как правило, пустует. Мы повесили там полку и поставили на нее коробки, в которых удобно хранить несезонные вещи, например, перчатки и шарфы летом или воланы для бадминтона зимой. Советую выбирать multifunctional вещи для дома. Как вариант - зеркало в фигурной раме с крючками, на которые можно повесить ключи или бижутерию.

Ольга Яковлева.

ЧТОБЫ НОУТБУК ПРОСЛУЖИЛ ДОЛЬШЕ



Во-вторых, не советую обедать и печатать одновременно. В устройство через клавиатуру попадут крошки, а это может привести к западанию некоторых клавиш.

В-третьих, хотя бы раз в три недели чистите устройство от пыли. Протрите экран влажной салфеткой (лучше использовать специальные салфетки для техники - их можно приобрести в компьютерном магазине). Мусор из клавиатуры уберите при помощи пылесоса.

В-четвертых, избегайте тряски и ударов ноутбука. Это может повредить жесткий диск, материнскую плату и т.д. Лучше всего носить технику в специальной сумке. И советую пользоваться антивирусными программами!

Соблюдая эти рекомендации, вы продлите жизнь своему ноутбуку.

Максим Глушков.

Я работаю из дома, поэтому ноутбук у меня всегда под рукой. Если он перегревается или тормозит, моя работа встает! Расскажу, как пользоваться ноутбуком, чтобы он не подводил вас в самый неподходящий момент.

Во-первых, соблюдайте правильный температурный режим. Не держите устройство долго на одеяле или коленях - так вы закрываете доступ к вентиляционным отверстиям. Я, например, пользуюсь специальной подставкой, которая не мешает работе за ноутбуком.



КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ГРЫЗТЬ НОГТИ

Как быть, если вы не можете отучить ребенка грызть ногти? Делюсь своими методами.

Если ваша дочь часто тянет пальцы в рот, запишите ее на профессиональный маникюр. Такую красоту будет

жалко испортить. Или замените эту привычку другой. Например, я со своей дочкой договорилась так; каждый раз, когда ей захочется погрызть ногти, она должна съесть яблоко.

Галина Матвеева.

СТАРЫЙ СВИТЕР ПРЕВРАЩАЕТСЯ В... ПОДУШКУ!

Я связала внукам много свитеров и кофточек. Но время летит... Дети выросли, и теперь вещи просто занимают место в шкафу. Выбрасывать жалко, поэтому я решила подарить им вторую жизнь и сделала симпатичный вязаный чехол для подушки. Отрезала от свитера рукава и горловину, оставила для изделия



только основное полотно. Распорала его по боковым швам. Лучше, чтобы на вещи был красивый вязаный рисунок, тогда получится интересная подушка с узором. Я прострочила на машинке все отверстия и вставила молнию. Это самый простой способ сделать вязаный чехол для подушки.

Кстати, если у вас скопилось много вязаных вещей, которые вы уже не носите, сделайте из них теплое и красивое покрывало. Для этого разрежьте вещи на равные квадраты или треугольники и шейте в единое полотно. Главное, не забудьте отпарить.

Зоя Михайлова.

ПЛАН КРАСОТЫ НА ВЕСНУ



Зимой наша кожа испытывает нехватку солнечного света и витаминов, и это отражается на ее состоянии. Чтобы прекрасно выглядеть весной, нужен комплексный подход. Пора действовать!

ШАГ 1. Вернуть коже тонус и сияние

Из-за холода и недостатка витаминов зимой кожа становится сухой, обезвоженной, шелушится. Именно поэтому рекомендуется пропить курс витаминов весной (например, комплекс витаминов А и Е). Что касается домашнего ухода, для начала нужно избавиться от омертвевших частичек эпидермиса с помощью скраба.

Овсяный скраб. 2 ст. л. овсяной муки смешайте с 2 ст. л. жирных сливок. Нанесите смесь на кожу легкими круговыми движениями, затем умойтесь теплой водой. Применять скраб желателно раз в неделю (если у вас сухая кожа - раз в две недели).

После глубокого очищения важно освежить кожу, вернуть ей тонус. Для этого приготовьте освежающий лосьон и пользуйтесь им дважды в день - утром и вечером.

Медовый лосьон. Растворите 1 ст. л. меда в 2 ст. л. крепкой чайной заварки. Нанесите лосьон на лицо ватным тампоном и оставьте на 10 мин., затем умойтесь прохладной водой. Подходит как для жирной, так и для сухой кожи.

Завершающий этап ухода за кожей - питание. Вам помогут домашние маски из натуральных ингредиентов. Они проникают в глубокие слои эпидермиса, помогают насытить кожу питательными веществами и витаминами. Применяйте маски 2 раза в неделю для заметного эффекта.

Сметанная маска. 1 ст. л. сметаны смешайте с желтком 1 яйца и 1 ч. л. оливкового мас-



ла. Все перемешайте, добавьте в полученную смесь несколько капель лимонного сока. Размешайте массу и нанесите на кожу лица на 20 мин.

Морковная. 1 среднюю морковь очистите и натрите на мелкой терке. Полученную массу смешайте с желтком 1 яйца и 1 ч. л. растительного масла. Нанесите на кожу на 15-20 мин.

Перед тем как нанести маску на лицо, сделайте тест на аллергическую реакцию. Немного смеси выложите на запястье. Если через 3-5 мин. почувствуете зуд, раздражение, смойте маску.

Творожная. 2 ст. л. жирного творога смешайте с половинкой банана, размятого в пюре. По желанию можно добавить 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите смесь на чистую кожу на 15 мин., после чего смойте теплой водой.

✓ **Чтобы кожа быстро реагировала на косметические процедуры, она должна быть увлажнена изнутри, а это значит, что необходимо ежедневно выпивать 1,5-2 л воды.**

ШАГ 2. Придать волосам силу и блеск

С наступлением весны можно не досчитаться доброй половины волос. Столь неприятные изменения могут быть вызваны неполадками в работе внутренних органов или систем (например, заболеванием щитовидной железы, дисбактериозом и т.д.). Если усиленное выпадение продолжается больше месяца, проконсультируйтесь с врачом-трихологом.

Когда вы убедились в том, что проблем со здоровьем у вас нет и виной всему холодное время года, нужно действовать!

Кефирная маска. Хорошо укрепляет волосаы маска из кефира и хны. Пакетик бесцветной хны смешайте с кефиром до консистенции сметаны, вотрите массу в кожу головы и распределите по волосам, затем оберните голову пленкой. Через полчаса смойте теплой водой. Повторяйте процедуру через день в течение двух недель.

Репейная маска. Смешайте 3 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. какао и 2 яичных желтка. Ингредиенты смешайте до однородной массы, нанесите на волосы и укутайте голову полотенцем на 20 мин. Повторяйте процедуру не реже чем раз в неделю.

Травяной ополаскиватель. Возьмите по 1 ст. л. трав одуванчика, подорожника и шалфея (приобрести можно в аптеке). Залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2 ч., после чего процедите. Полученным настоем нужно ополаскивать волосы после мытья.

Если секутся кончики волос, придется срезать их. В этом случае и вид у прически будет лучше, и волосы крепче.

✓ **Обязательно обратите внимание на свой рацион. Добавьте в него больше свежих фруктов и овощей, пропейте витаминный комплекс, и волосы снова станут сильными, шелковистыми и здоровыми.**

О чем еще важно помнить? Откажитесь от химически насыщенных шампуней. Многие специалисты в последнее время советуют не использовать шампуни, в состав которых входит вещество SLS (Sodium Lauryl Sulfate). А во время мытья не ленитесь активно массировать кожу головы - это улучшает кровообращение и стимулирует рост волос.

ШАГ 3. Укрепить ногти

Внимательно посмотрите на свои ногти: они должны быть слегка розоватыми по цвету, без пятен и повреждений и не слоиться. Если это не так, значит, что-то в организме дало сбой. Что делать?

Используйте эфирные масла. Недостаточно только пользоваться кремом для рук. Ногтям необходимо и дополнительное питание. Подпитать ногти можно с помощью эфирного масла. Масла мирры, сосны, пачули, сандала, кедра, ладана лечат слоющиеся, ломкие ногти. Масла иланг-иланга, бергамота и лаванды способствуют укреплению ногтей, устраняют их ломкость. Наносить эфирное масло нужно в небольшом количестве (буквально по одной капле на

одну руку), тщательно втирая в ногтевые пластины. Одного флакона вам хватит надолго.

Делайте ванночки с



морской солью. Эфирные масла можно заменить ванночками с солью (100 г морской соли и 2 капли йода на 1 л воды). Делайте такие ванночки 1 раз в неделю.

✓ **Чтобы не было заусенцев, тщательно вытирайте руки после каждого контакта с водой, смазывайте их кремом.**

Ешьте морепродукты. Люди, которые употребляют продукты, богатые кальцием, редко имеют проблемы с ногтями. Включите в свой рацион как можно больше даров моря, особенно морскую капусту, рыбу. Помните: если ваше питание сбалансировано, вы едите достаточно фруктов и мяса, то ногти и волосы растут быстро и отлично выглядят.



ШАГ 4. Сбросить лишний вес

Джинсы вдруг стали застегиваться с трудом, платья начинают «морщить», и в зеркале вы видите предательские складочки на боках и талии. Да, за зиму многие набирают лишний вес. Что делать? Ответ прост: срочно менять рацион питания!

Резкое уменьшение количества калорий может сильно снизить имму-

нитет и открыть дорогу инфекциям и простудам. Нам этого не надо, поэтому пусть ваш ежедневный рацион состоит из питательных продуктов, богатых полезными веществами. Съеденная на завтрак, например, овсяная каша, в отличие от калорийного бутерброда, не даст вам поправиться и обеспечит организм нужной энергией. Не забывайте про овощ-

ной суп. Считается, что жидкие блюда медленнее перевариваются, таким образом, ощущение сытости сохраняется дольше.

✓ **Если пищу жевать дольше, то и чувство насыщения придет раньше, чем захочется добавки. Это очень удобный способ для застолий!**

Чтобы быстрее прийти в форму, приобретите абонемент в спортзал. Физические нагрузки 2-3 раза в неделю помогут не только сбросить лишний вес, но и зарядиться хорошим настроением!

Поддерживайте тонус кожи с помощью обертываний. Оптимальный вариант - 12 процедур, через день. После этого для профилактики можно повторять их раз в неделю.

Глиняное. Разведите 3 ст. л. черной глины теплой водой до состояния жидкой кашицы. Нанесите смесь на проблемные зоны, оберните пленкой. Сверху наденьте плотные обтягивающие штаны. Через 30 мин. смесь можно смывать.

Перцовое. Приготовьте смесь: 3 ст. л. порошка красного перца, 2 ст. л. корицы, 4-5 ст. л. растительного масла. Нанесите ее на проблемные зоны, обмотайте пищевой пленкой в несколько слоев, затем обернитесь махровым полотенцем, ложитесь и накройте пледом. Через 20 мин. смойте.

! **НЕ ПРОВОДИТЕ В СПОРТЗАЛЕ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР: МЫШЦЫ НЕ УСПЕЮТ ВОССТАНОВИТЬСЯ!**

ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ!



КУЛИЧ «КАК У БАБУШКИ»

Понадобится: масло сливочное - 200 г, мука - 1 кг, изюм - 100 г, орех мускатный и кардамон - по 1/2 ч. л., соль - 1 ч. л., дрожжи - 20 г, молоко - 350 мл, яйцо - 10 шт., цукаты - 3 ст. л., цедра лимона - 3 ч. л., сахар ванильный - 4 ст. л., сахар - 200 г, пудра сахарная - 3/4 стакана, посыпка кулинарная.

В теплое молоко постепенно добавить дрожжи, ванильный сахар и 400 г просеянной муки. Поставить опару в теплое место на 30-50 мин.

10 желтков аккуратно растереть с сахаром и солью, влить растопленное масло, тщательно перемешать, соединить с опарой. Добавить оставшуюся муку, молотые пряности и цедру. Тесто хорошо вымесить и поставить в тепло на 1 ч.

Готовое тесто обмять, добавить цукаты с изюмом. Отдельно взбить 3 белка и соединить с тестом. Выложить тесто в форму для выпечки и оставить на 30 мин. Выпекать при 180 градусах 40 мин., затем нагрев снизить до 160 градусов и выпекать еще 30-40 мин. Украсить теплый кулич глазурью из 2 белков, взбитых с сахарной пудрой и кулинарной посыпкой.

ПАСХА «ЗНАТНАЯ»

Понадобится: творог - 500 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 200 г, сметана - 200 г, сахар - 1,5 стакана, миндаль и цукаты - по 100 г, изюм - 2 ст. л., ванилин по вкусу.

Свежий, хорошо отжатый творог и охлажденное сливочное масло пропустить через мясорубку.

Сырые яичные желтки растереть с 1 стаканом сахара. Добавить немного ванилина, сметану, перемешать с творожной массой, затем протереть через мелкое сито.

Аккуратно добавить в массу промытый и обсушенный изюм, цукаты, пропущенный через мясорубку миндаль и оставшийся сахар. Выложить массу в форму, положить легкий гнет и поставить в холод на ночь.

Готовую пасху украсить по своему вкусу: цукатами, мармеладом, шоколадной крошкой и т.п.



КЕКС «СВЕТЛОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Понадобится: сметана - 1 стакан, сахар - 1 стакан, масло сливочное - 250 г, яйцо - 3 шт., уксус столовый - 2 ч. л., сода - 1 ч. л., мука - 3 стакана, изюм, орехи (любые) - по 100 г, шоколад - 100 г.

200 г сливочного масла перетереть с сахаром. Ввести по одному яйца, перемешать. Добавить сметану и соду, гашенную уксусом. Затем понемногу всыпать просеянную муку и изюм с измельченными орехами. Замесить эластичное тесто.

Готовое тесто выложить в силиконовую форму. Выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов, около 1 ч. Готовность кекса проверить с помощью сухой спички. Для глазури шоколад наломать кусочками и растопить на водяной бане вместе с 20 мл воды. Добавить 50 г растопленного сливочного масла, перемешать. Покрыть кекс глазурью.

ПАСХА ШОКОЛАДНАЯ

Понадобится: творог жирный (некислый) - 1 кг, сливки (35%) - 200 мл, масло сливочное - 120 г, пудра сахарная - 200 г, шоколад (какао не менее 75%) - 150 г, яйцо - 2 шт., цедра апельсиновая тертая - 1 ч. л.

Творог дважды протереть через сито. Взбить 100 г сливочного масла миксером до состояния мягкого крема, добавить творог и еще раз взбить.

На водяной бане взбить желтки с сахарной пудрой, пока масса не увеличится в объеме и не посветлеет. Добавить взбитые желтки в творожную массу.

Поломать 100 г шоколада на кусочки, положить в мисочку. Добавить 20 г сливочного масла. Поставить на водяную баню и, помешивая, растопить шоколад. Слегка остудить. Оставшийся шоколад мелко нарубить. Ввести жидкий шоколад в творожную массу, добавить кусочки шоколада и апельсиновую цедру. Взбить сливки и аккуратно соединить с творожной массой.

Выстелить форму 3 слоями марли. Уложить ложкой массу, прижимая к стенкам. Накрывать свободными краями марли и подвернуть их. Положить гнет и убрать в холод на сутки.



ПРЯНИКИ

«ПРАЗДНИЧНЫЕ»

Понадобится: мед - 300 г, яйцо - 2 шт., сахар - 100 г, масло сливочное - 150 г, сода - 1 ч. л., мука - 500 г, молотые гвоздика, имбирь, корица, анис, ванилин - по 1 ч. л., какао-порошок - 1-2 ст. л., пудра сахарная - 150 г, сок лимонный - 1 ч. л., крахмал картофельный - 1 ч. л., красители пищевые.

Мед с сахаром разогреть. Снять с огня, добавить соду, перемешать. Добавить масло и 1 яйцо. Помешивая, ввести муку, какао и пряности. Вымесить густое нелипкое тесто и убрать в холод на 3-4 ч.

Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм и вырезать пряники. Противень застелить пергаментом, выложить пряники. Выпекать при 200 градусах 10 мин.

Сахарную пудру взбить с 1 белком, крахмалом и лимонным соком до загустения. С помощью пищевых красителей покрасить глазурь, нанести на пряники.



МИНИ-КУЛИЧИ

«ПЬЯНАЯ ВИШНЯ»

Понадобится: творог жирный - 250 г, яйцо - 2 шт., цукаты из вишни - 120 г, бренди - 3 ст. л., мука - 330 г, дрожжи сухие - 1 ч. л., молоко - 60 мл, сахар - 150 г (+1 ч. л.), масло сливочное - 50 г (+ 2 ст. л. для глазури), сахар ванильный - 1 пакетик, соль - 1/2 ч. л., пудра сахарная - 100 г, лимонный сок - 2 ст. л., ягоды вишни - 2-3 шт.

Цукаты нарезать, залить бренди на 1 ч. В теплом молоке развести дрожжи и 1 ч. л. сахара, добавить 30 г муки. Накрывать, поставить в тепло на 30-40 мин.

Творог, подошедшую опару, яйца, сахар, растопленное масло, ванильный сахар и соль взбить до однородности. Добавить цукаты. Ввести 300 г просеянной муки, замесить тесто. Накрывать пленкой и оставить в тепле.

Подошедшее тесто обмять, разложить по формочкам, наполнив на 2/3. Оставить в тепле на 45 мин. Выпекать при 180 градусах 40-50 мин. Украсить глазурью (смешать сахарную пудру с 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растопленного масла) и ягодами вишни.

КУЛИЧ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ

Понадобится: мука - 300 г (+ 50 г для обваливания), кефир - 300 мл, сахар - 150 г, масло сливочное - 100 г (+ 2 ст. л. для глазури), изюм - 100 г (+ 2 ст. л. для украшения), лимон - 1 шт., сода - 1 ч. л., тертая цедра - 2 ст. л., сахар ванильный - 1 пакетик, пудра сахарная - 100 г, орешки для украшения.

100 г изюма обвалять в муке. Смешать кефир с содой, оставить на 2 мин.

100 г масла растопить, всыпать тертую цедру, обычный и ванильный сахар, кефир с содой, перемешать. Ввести просеянную муку, всыпать изюм и ложкой замесить тесто.

Наполнить смазанные формы для куличей тестом на 1/2 высоты. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 25-30 мин.

На готовые куличи нанести глазурь (смешать сахарную пудру с 2 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. растопленного масла). Украсить изюмом и нарезанными орешками.



Советы садоводов



СТОЛИК СВОИМИ РУКАМИ

Крепкий деревянный поддон может сослужить в дачном хозяйстве хорошую службу. Если после строительства рабочие его бросили, поспешите забрать!

Я очистил доски от пыли и грязи, пошкурил их наждачной бумагой, покрыл лаком - получилась прекрасная основа для журнального столика.

Осталось прикрутить к нему большие колеса, которые добавили высоты, и можно пить чай в любом конце веранды. Если столик низковат, а нужен повыше, положите сверху еще один поддон.

Олег Захаров.

БАКЛАЖАНЫ БЕЗ ГОРЕЧИ

Многие хозяйки жалуются, что баклажаны горчат. Мы раньше тоже с этим сталкивались, но теперь с проблемой справились.

Во-первых, это может оказаться особенностью сорта. Поэтому, выбирая семена, обращайтесь внимание на описание - в нем, как правило, указывается особенность вкуса данного сорта. Во-вторых, если запоздать со сбором плодов, то любой сорт

может начать горчить. Рекомендую срывать плоды, когда семена еще светлые, примерно через 35-40 дней после завязывания. Горечь может появиться и от резких колебаний температуры или от недостатка влаги в почве. Поэтому, в солнечную, жаркую погоду мы поливаем баклажаны через день, лучше - до обеда, вода для полива должна быть теплой.

Елена Писаренко.

НА ВОЙНУ С КРОТОМ!

Хочу дать совет дачникам, как вывести с участка кротов. Мы долго с ними мучились и перепробовали много способов: устанавливали вертушки-трещотки, в ходы закладывали тряпки, смоченные керосином, дегтем и нафталином. А помог другой способ.

На месте, особенно изрытом кротами, на глубину 1 м мы вкопали металлический бак от старой стиральной машины, сверху прикрыли его доска-

ми и дерном. Верхний край бака находился на глубине 60 см от поверхности земли. Кроты, рывшие норы на меньшей глубине, падали в бак. За несколько дней попались 12 кротов. На этом мы войну прекратили, одержав полную победу.

Вместо бака от стиральной машинки можно взять любую другую металлическую емкость.

Ирина Агеева.



ПОИЛКА ДЛЯ РАССАДЫ

Рассаду сажаю тогда, когда земля прогреется и уже точно не обещают заморозков. При посадке томатов и других крупных огородных культур я закапываю рядом с ними полиэтиленовую бутылку без дна, горлышком вниз. По-

ливаю рассаду только в бутылку, вокруг кустика земля не сохнет, и сорняки меньше растут, потому, что им воды не достается. Это очень удобно, поэтому запасайтесь бутылками из-под лимонада.

Антонина Медведева.

ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТЕТ ДЕКАБРИСТ?



Помню, купила я однажды декабрист в надежде на красивое цветение, а он у меня так и простоял голым всю зиму. Я стала изучать этот вопрос и добилась успеха. Теперь у меня почти всю зиму декабрист цветет буйным цветом!

Перед зимним периодом я помещаю цветок в прохладное место, не удобряю, поливаю меньше обычного. После отдыха ставлю его на прежнее место, в прежние

условия. Практически всегда через пару дней появляются первые бутоны! Горшок периодически поворачиваю, чтобы цветок равномерно получал дневной свет. Обязательно опрыскиваю водой! Декабрист у меня стоит на западных и северных окнах, так как прямых солнечных лучей этот цветок не любит. Для него я выбираю невысокие широкие горшки. Вот и весь секрет успеха!

Дарья Сопотова.

ЗИМНЕЕ УДОБРЕНИЕ

Подкормку по снегу мне посоветовали специалисты из питомника, пользуюсь этим способом уже много лет, и мне кажется, что моему саду он нравится. В феврале, когда еще лежит снег, приезжаю на дачу и разбрасываю аммиачную селитру: под большие плодовые деревья - примерно горсть, под кусты

- спичечный коробок, как бы «присаливаю» грядку с весенними луковичными цветами. Потом все это удобрение вместе с талыми водами идет прямо к корням, по назначению. И уже весной я не кормлю растения азотными удобрениями. Все растет исправно и дает урожай.

Лиза.



Поздравления

Софию (Софо) БОЛКВАДЗЕ поздравляем с днем рождения и с праздником Светлой Христовой Пасхи.



Желаем тебе много радости и света. Пусть твои ветки, которые ты держишь в руках, красиво расцветут. Ударит разом зифория, Хорошее вообразим, Встречает новый день София, Добро мы ей оповестим. Расскажем о хорошем фильме, О радуге на небесах, И пожелания Софии Приятны будут на словах. Пусть будет жизнь всегда красива, Полна мечтою, грез и снов. Живи прекрасно ты, София, Хранит тебя судьба, любовь.

Суважением,

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

Лину РАДЕВУ-НЕРГАДЗЕ поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой.

Желаем крепкого здоровья, терпения, всех благ. Да хранит тебя и твою семью Господь Всевышний. Через весь массив Пирина Прозвучит звонко «Хоро», Милая болгарка Лина, Делаешь ты всем добро. Вспоминаешь город Мелник, Торново в Несебор, Своге... Место откровений И мечты своей простор. Пусть приснится тебе фея, Детство вспомнишь ты опять, Пожелаем, в счастье веря, Второй раз мамою стать.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка Евтимиади, Лолита Папандопуло, Наталия Псаропуло, Ирина Георгиади, Лада Николова, Донка Младенова, Малуза Горанова, Кристина Димитрова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина Станчева, Стефка Дончева, Вероника и Даниэла Колевы, Ионка Христова, Анна Димчева, Ангелина Жеравнова, Марианна Трайчева, Параскева Минчева, Финка Гаргова, Мальвина Кидикова, Лиза Борджиева, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Лали Нергадзе, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Инна Зорина, Кристина Лазару, Жанна Еджубова.

Галину БАНДУРУ поздравляем с днем рождения и Светлым Христовым Воскресеньем.

Желаем радоваться от души, мечтать и веселиться, побольше вспоминать хорошее. Пусть всегда сопутствует успех в музыкальной и творческой деятельности. Заиграли скрипка, баян от души, Галина Бандура дать концерт спешит, Моцарта и Баха слышит зритель наш, Подпеваает сладко чех Вацлав Нецкарж. Грига, Мендельсона на скрипке играй, Как играет Галя – музыкальный рай, Тут «Червона рута», «Роза красная», «Парня полюбила не напрасно я». Лили Иванов пропеет «Река», Зритель комплименты шлет издалека. Будет долгой, крепкой музыки той нить. Анатолий рядом. Счастливо с ним жить.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Димчева, Малуза Горанова, Марина Мурадян, Ирина Подсоснок, Валентина Рудник, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Светлана Бурневич, Любовь Искренко, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Елена Микелашвили, Манана Николадзе, Наргиза Оганова, Мари Гличева, Лорина Развигорова, Евгения Орникова, Алла Титвинидзе, Натела Мерабишвили.

Ирину САНАДЗЕ поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой.

Желаем, чтобы все хорошее и прекрасное обязательно исполнилось. Пусть Ангел-хранитель всегда будет рядом. Свет темных гроз и звуки грома, Сиянье радуги... Все есть. Подруге нашей вся Санзона Приносит радостную весть. Воспоминания детства, ритмы Эстрадных песен и кино, Мы нашей дорогой Ирине Покажем моду, киноно. Прочтем прекрасные мы книги, Подарим много красных роз, И пожелаем мы Ирине Мечтать и быть во власти грез.

Суважением, Марина Абовян, Люся Агабалиян, Анаида Акоюян, Алла Балян, Циури Беридзе, Росица Билянова, Изольда и Теона Вардишвили, Тасико Векуа, Маргарита Ганева, Малуза Горанова, Марина Добругова, Светлана Долгова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Наталия Жаркова, Ирина и Спирула Икономиди, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Измина Леониди, Нелли Мадич, Елена Микелашвили, Донка Младенова, Лили Музенитова, Ольга Наумова, Ирина Нешкова, Лада Николова, Анна Орлова, Евгения Орникова, Анна и Ирина Орфаниди, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Мария Саввиди, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Оксана Танасова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Виктория Хоруженко, Светлана Цвильева, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Эвридика Энгопуло, Антонина Юданова, Зоряна Янкова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Максимум. Опус. Нарцисс. Абрис. Арамис. Канава. Шланг. Протасов. Ага. Скоморох. Ор. Оборона. Бак. Песо. Остов. Твид. Тар. Дарк. Эллада. Хлопок. Лыко. Пчела. Тапир. Тара. Тина. Гонт. Наказ.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Шило. Джип. Мангал. Рейс. Рай. Тир. Лето. Карман. Крылан. Мга. Карт. Ичиги. Эхо. Спас. Атолл. Узст. Код. Лопата. Короб. Пикап. Пик. Закат. Мопед. Долина. Напор. Чак. Раз. Парнас. Робот. Ворона. Состав. Хакер.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

Домашние любимцы

КАК ЖИВОТНЫЕ ЗАРАБАТЫВАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ

Некоторые животные приносят своим хозяевам неплохой доход, благодаря Интернету и социальным сетям. Может быть, и у вашего кота или собаки есть такой же талант, а вы и не знали?

Мару прячется в коробке



В 2008-м году этот кот впервые появился на «Ютубе» и покорила сердца миллионов пользователей. Все дело в том, что он обожает забираться в коробки и контейнеры и умудряется помещаться даже в самые маленькие! Выглядит это действительно забавно. Мару стал популярным и теперь снимается в рекламе известных брендов одежды.

Тюна набирает «лайки»



Маленькая Тюна - помесь чихуахуа и таксы - очень популярна, несмотря на то, что у нее неправильный прикус. Эта изюминка делает ее непохожей на других собак. Хозяйка публикует фото любимицы в социальных сетях. У Тюны уже более миллиона подписчиков в «Инстаграмме». В продаже есть сувениры с изображением «зубастой» собачки. Кроме того, хозяйка сотрудничает с сервисами доставки посылок с игрушками и аксессуарами для животных.

Соус Тартар снимается в комедии



Недовольная мордочка и короткие лапки - визитная карточка кота Соус Тартар. Неправильный прикус превратил его в буку. Его фото быстро разлетелись по социальным сетям. Вышла книга о Тартаре, сувениры с его изображением. Кот снялся в комедии «Худшее Рождество Сердитого кота».

Боди рекламирует одежду



Супруги из Нью-Йорка однажды нарядили своего питомца сиба-ину по кличке Боди в мужскую одежду. Ради шутки они выставили фото модника в социальные сети, и пес быстро стал популярным. Теперь пес рекламирует дизайнерскую одежду, хозяева перекраивают ее под размер питомца. Благодаря собаке, семья дополнительно зарабатывает до 15 тысяч долларов в месяц.

Бу мило выглядит



Померанский шпиц Бу похож на плюшевую игрушку. Хлопает глазками-пуговицами, когда хозяин просит его выполнить команду, смешно ест, смотрит телевизор в кофточке с капюшоном, в общем, умиляет! Его хозяева выпускают книги о любимце и получают процент от продажи игрушек в виде Бу в интернет-магазине.

Поздравления

Лиану (Лию) ДОЛИДЗЕ
поздравляем с днем рождения
и Светлым Христовым
Воскресеньем.

Желаем быть красивой и привлекательной и, несмотря на все года, по-прежнему радоваться светлему.

**Жизнь полна приключений,
А вы идете прямо,
Обходя развлеченья,
Лия или Лиана.
Пусть будет счастье наяву,
Хорошее пусть снится.
Держать хорошую молву
Лианочке Долидзе.**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли
Жужунашвили, Иза Мелуа, Любовь
Щербачева-Нугешидзе, Тина Кверццшви-
ли, Ирина Гогишвили, Наили Харазишвили,
Циала Киртадзе, Светлана Арутюнова,
Тамрико Псутури, Тина Шония, Жанна и
Офелия Григорян, Нанули Чалвардишвили,
Лариса Домбровская, Инесса Левина, Анна
Адамия, Светлана Горичко, Ия Вардишви-
ли, Венера Думанова, Заира Кварацхелия-
Гулуа, Светлана Ковальская, Луиза
Манукян, Тина Габашвили, Галина Карев-
ская, Евдокия Сорокина, Марина Менте-
шашвили, Майя Раикова.*

**У Нодари СУЛАКВЕЛИДЗЕ и Теоны
ДЖАНБЕРИДЗЕ, а также у Фридоны
РУХАДЗЕ и Ламары СУТИДЗЕ роди-
лась внучка, а у Бидзины СУЛАКВЕ-
ЛИДЗЕ и Тины РУХАДЗЕ родилась
дочь Кетино.**

Поздравляем всех близких с этим долгожданым приятным событием и с наступающей Светлой Христовой Пасхой. Расти доброй, нежной, будь отзывчивой и достойной своих уважаемых предков, маленькая Кетино.

**Фантазия или реальность
Показывает все кино,
Случилась добренькая малость,
Пришла на свет к нам Кетино.
Дзирула, Хеви и Хуневи...
Там пьется красное вино,
Тебя все любят в селе Цеви,
Мальшка наша Кетино.
Теперь ты в нежной колыбели
С куклами вместе заодно,
Мы пожелать тебе хотели:
«Расти большою, Кетино».**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Натия Копалеишвили,
Майя Церетели, Лили Хуцишвили, Гулико
Авалишвили, Марина Лайтадзе, Нино
Коридзе, Елена Семина, Наира Агабекян,
Лидия Мирошниченко.*

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

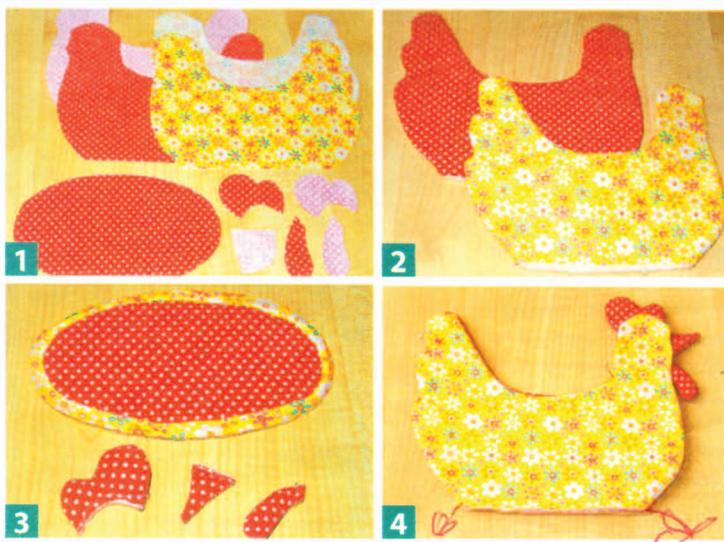


Пасхальная курочка

Яркая корзинка украсит ваш интерьер в преддверии праздника Пасхи. Внутри можно положить крашенные яйца - неизменный атрибут пасхального стола.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Х/б отрезки ткани, флизелин клеевой, синтепон (тонкий ватин), нитки, ножницы, булавки, горячий клей, пуговица - 2 шт., набивка, картон, швейная машинка.



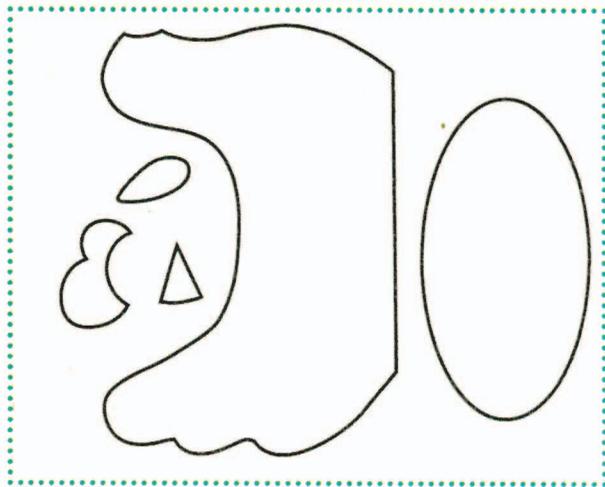
1. Выкроить по шаблону следующие детали. Из ткани в горошек: 2 детали основы, 2 детали подставки, по 2 детали гребешка и бородки, 1 деталь со сгибом клювика. Из ткани в цветочек: 2 детали основы, рулик для окантовки подставки (ширина рулика 3 см.) Все детали, кроме подставки, укрепить флизелином.

2. Сложить вместе синтепон, внутреннюю и внешнюю основы курочки лицевыми сторонами и прошить по контуру шаблона на машинке. Таким же образом прошить вторую часть корзинки. Обрезать синтепон по контуру, оставляя припуски по 0,3 см, в местах закругления сделать надрезы. Вывернуть обе заготовки налицо, расправить все закругления и изгибы деталей. Отпарить через влажную ткань.

3. Сшить попарно детали гребешка, бородки, а деталь клюва сложить пополам и прошить. Вывернуть налицо, заполнить небольшим количеством набивки каждую деталь и прошить по открытым срезам. Сложить вместе изнаночными сторонами детали подставки, внутрь поместить картонную заготовку и прошить по контуру. Обработать деталь руликом.

4. Горячим клеем закрепить гребешок, бородку и клюв на одной из деталей курочки с внутренней стороны. Сложить вместе обе заготовки основы внутренними сторонами друг к другу. На фото 4 булавками отмечены участки, которые необходимо зашить аккуратным потайным стежком.

Пришить пуговицы-глазки на курочку. Внутренние детали сшить между собой в нижней части, образуя дно корзинки. Внешние детали с синтепоном прошить сметочным швом, каждую отдельно. Подгибая нижний край курочки с наметкой, приклеить ее на подставку горячим клеем. Оригинальная корзина для яиц готова!



ЖАРЕННЫЕ БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ

Понадобится: яйцо - 2 шт., отвар картофельный - 1 стакан, соль - щепотка, сахар - 2 ч. л., мука - 1,5 стакана, масло растительное. **Для начинки:** куриная грудка - 1 шт., яйцо вареное - 4 шт., лук репчатый - 2-3 шт., сыр твердый - 100 г, сливки жирные - 1 ст. л., соль и перец - по щепотке.

Взбить яйца, соединить с картофельным отваром, добавить соль, сахар, муку, 3 ст. л. растительного масла и перемешать до однородности. Испечь тонкие блины.

Для начинки яйца очистить и измельчить. Куриное филе мелко нарезать и обжарить в масле. Пока мясо готовится, нарезать соломкой лук и добавить к курице, подсолить и поперчить. Как только лук подрумянится, влить сливки и потушить 3-5 мин.

В миске смешать нарезанные яйца, куриное мясо с луком и тертый на крупной терке сыр. На блины выложить начинку, завернуть со всех сторон. Обжарить блинные трубочки в масле до получения золотистой хрустящей корочки.

ОЛАДУШКИ НА ДРОЖЖАХ

Понадобится: мука - 1,5-2 стакана, дрожжи сухие - 1 ч. л., сахар - 2 ч. л., соль - 1/2 ч. л., яйцо - 1 шт., масло растительное.

Слегка подогреть 1,5 стакана воды. Добавить сахар, соль и дрожжи. Размешать до полного растворения сахара. Оставить на 2-3 мин., чтобы дрожжи начали пениться.

Добавить просеянную муку - тесто должно получиться гуще, чем жирная сметана. В процессе брожения оно станет менее плотным. Накрывать миску с тестом полотенцем и поставить в тепло на 1 ч. Когда тесто увеличится в 2-3 раза, перемешать его, добавить яйцо и жарить оладьи на разогретом растительном масле. Тесто брать столовой ложкой, предварительно опуская ее в холодную воду. Подавать оладьи с медом, вареньем, повидлом, сиропом.

Совет: Оладьи можно готовить и с начинкой, добавив в тесто яблоки, цитрусовые, бананы и т.д.

БЛИНЧИКИ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

Понадобится: яйцо - 2 шт., молоко - 1 стакан, мука - 100 г, соль и сахар - по щепотке, масло растительное.

Для начинки: фарш (свинина и говядина) - 300 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., сливки - 25 мл, паста томатная - 1 ст. л., кетчуп - 50 г, сыр твердый - 50 г, соль, перец.

Муку просеять и смешать с сахаром и солью. Желтки отделить от белков и взбить с молоком, при непрерывном помешивании ввести муку. Белки взбить вилкой, вылить в тесто, тщательно перемешать. Оставить тесто на 10 мин. Испечь блины.

Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на масле. Добавить фарш, немного обжарить. Влить томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды. Посолить и поперчить. Тушить 40 мин. на слабом огне. Добавить сливки за 20 мин. до окончания тушения. На каждый блин выложить начинку, свернуть треугольником. Блинчики выложить на блюдо, полить кетчупом и посыпать тертым сыром.



ISSN 1987-6009



9771987600002