

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№19

май 2018

цена:

1,5 лари

Парфюмерный

гардероб

стр.37

Астрологический

прогноз на май

стр.32-33

Джемпер стр.34-35

с ажурными “косами”

Как наладить

отношения с финансами?

стр.24-25

Электроник и мальчик с сачком

Судьбы ребят из советского кино

стр. 20-21

Светлана Антонова стр.16-17

“Я совсем не публичный человек”

Модные вещи

Оригинальные сочетания для яркого образа

Чтобы выглядеть стильно, важно не количество разнообразных предметов одежды, а их сочетание между собой. Комбинируя базовые вещи, можно представить привычный образ в совершенно новом свете!



Такие разные принты...

В большинстве случаев принты в одежде самодостаточны, но есть несколько приемов, которые позволяют их сочетать между собой. При выборе наряда ограничьтесь двумя принтами. Сочетайте крупные и мелкие, например крупная клетка и тонкая полоска. Вещи, которые находятся в одной цветовой гамме, будут смотреться гармонично. Попробуйте смешать принты из одного стиля: разных размеров и видов полоски или горошек. Самый беспроигрышный вариант - цветочный принт, который сочетается с любым другим.



ЮБИЛЕЙ МИШЕЛЬ ПФАЙФФЕР

29 апреля отметила юбилей популярная голливудская актриса и продюсер Мишель Пфайффер.



Будущая звезда родилась 29 апреля 1958 года в калифорнийском городе Санта-Ана. Её отец работал агентом по продаже кондиционеров, а мать вела домашнее хозяйство. Семья была многодетной: Мишель росла со старшим братом Риком и младшими сёстрами Диди и Лори. В школьные годы она легко ввязывалась в драку и с трудом высиживала на уроках. Одним из её хобби был серфинг, и он же был одной из причин хронических прогулов в школе. Вскоре после её рождения, семья Пфайффер переехала в Мидвей-Сити, а затем в Фонтан Вэллей, где в 1976-м Мишель закончила школу. После уроков она посещала занятия по театральному искусству. Начала работать с 14 лет в качестве продавщицы в магазине готовой одежды. Попыталась учиться в колледже, но быстро бросила учёбу. Затем провела год в «Голден Вест Колледже», изучала юриспруденцию и собиралась стать судебным репортером. Параллельно работала контролёром в супермаркете.

В 1978 году подруги уговорили её принять участие в конкурсе красоты, и она выиграла титул «Мисс Графство Орандж» и чуть-чуть не стала «Мисс Лос-Анджелес». Ей стали предлагать роли в большом количестве рекламных роликов, вслед за которыми последовали и эпизодические роли в телесериалах. Девушка стала брать серьёзные уроки актёрского мастерства, где и

познакомилась с актёром и режиссёром Питером Хортоном, ставшим в 1981 году её первым мужем. Кинодебют Пфайффер состоялся в комедии «Голливудские рыцари», вышедшей в 1980-м, но внимание на неё обратили, когда она сыграла вместе с Аль Пачино в «Лице со шрамом» Брайана Де Пальмы, а признания критиков актриса добилась ролью Сьюки Риджмонт в «Иствикских ведьмах» Джорджа Миллера.

Всего на счету актрисы более 60 ролей в кино и на телевидении. Она снималась у таких режиссёров, как Джон Лэндис («Ночью», «Амазонки на Луне»), Ричард Доннер («Леди-ястреб»), Джонатан Демми («Замужем за мафией»), Стивен Фрирз («Опасные связи», «Шери»), Фред Скепси («Русский отдел»), Гэрри Маршалл («Фрэнки и Джонни», «"Старый" Новый год»), Тим Бёртон («Бэтмен возвращается», «Мрачные тени»), Мартин Скорсезе («Эпоха невинности»), Майк Николс («Волк»), Майкл Хоффман («Один прекрасный день», «Сон в летнюю ночь»), Роб Райнер («История о нас»), Роберт Земекис («Что скрывает кровать»), Мэттью Вон («Звёздная пыль»), Адам Шэнкман («Лак для волос»), Люк Бессон («Малавита»), Барри Левинсон («Лжец, Великий и Ужасный»), Даррен Аронофски («Мама!»), Кеннет Брана («Убийство в "Восточном экспрессе"») и другие.

Мишель Пфайффер трижды номинировалась на «Оскар» — за лучшую женскую роль в фильмах «Опасные связи», «Знаменитые братья Бейкер» и «Поле любви». Обладательница 24 наград, среди которых «Золотой глобус», премия BAFTA, «Серебряный медведь» Берлиале и приз Венецианского фестиваля. В этом году её можно будет увидеть в образе Джанет ван Дайн в кинокомиксе Пейтона Рида «Человек-муравей и Оса».

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.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; **ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.**

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07,
555-92-36-89.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ

«Наш дорогой и любимый Дмитрий Алексеевич! Я та самая, бывшая несчастная женщина, которую вы вытащили с того света. Мой случай будет интересен многим читателям. На меня навела порчу моя хозяйка, у которой я убирала. У хозяйки было много проблем и с мужем, и с детьми, и со здоровьем и она на меня с помощью колдовства сбросила свои проблемы и болезни. И сделала она это так – она мне подарила много из своей одежды и одежды мужа и детской. Одежда была дорогая и почти новая. Через месяц после этих колдовских подарков, проблемы моей хозяйки перешли на меня и мою семью – я стала болеть, муж ушел к другой, а мои дети стали непослушными. Через пару дней после, того как моя хозяйка сделала эти подарки, она мне прислала смс и сообщила, что я уволена! Через знакомых я узнала, что хозяйка перестала болеть, муж к ней вернулся и дети поступили в престижные ВУЗы.

После ваших сеансов и ритуалов ко мне вернулось и здоровье, и муж, а к детям мозги. Огромное за это вам спасибо!

У меня к вам такие вопросы – что делать, если вам дарят подарок человек, от которого можно ожидать проблемы и что делать, если во входную дверь стучат, а когда открою, то никого нет. Говорят это не к добру, и что надо делать в этом случае. Заранее благодарю. Людмила Тимченко»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Да есть такое явления. Если среди ночи раздался такой стук в дверь, то надо, во избежание беды, сказать «Домовик, домовик,



не клади на меня свой крик, а клади на матицу и дверную скобу». Тогда беда вас минует.

Если вам дарит подарок человек, которому вы не доверяете, то постарайтесь этот подарок не брать, но если этого никак нельзя сделать, то прежде чем взять подарок в руки надо про себя сказать: «Подарок беру, а подклад нет» или «Это беру (назвать, то что вам дают), а ничего твоего мне не надо»

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 увеличивают

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

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

Тел.: 5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88 (звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

МИСТИКА СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

«Дорогая Ольга Александровна! Вы меня вытащили из болота невезения, неудач и болезней. А начиналось все так. У меня стала убирать квартиру очень добрая, но бедная женщина. Ее работой я была довольна. А однажды я собрала старую, но добротную одежду и ей отдала. Та даже расплакалась от радости и сказала, что моим подарком можно одеть всю ее семью. Прошло пара месяцев и на меня обрушились невиданные мной до этого проблемы. Вы мне тогда сказали, что с одеждой я и отдала свой покой достаток и здоровье. Вы мне тогда очень помогли и тогда же научили, словам, которые надо говорить, когда отдаешь что-то из дома.

Поведайте и читателем те слова, потому, что есть много нуждающихся людей, а помочь иногда боязно – вдруг что и свое отдашь! Заранее благодарю. Майя В».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. В моей книге «Хранительница очага» есть глава – «Мистика старых вещей». В ней и есть те сохраненные слова, но так моя книга не всем досталась, то вот те слова. Их надо говорить вслед тому человеку, которому отдали свои вещи. И все будет нормально! «Ангел мой хранитель, от зла изба-



витель, спаси, сохрани и оборони от явного и сокрытого, помыслами укрытого. От языка и урока с моего порога. Ключ, замок, под мой порог. Аминь. Аминь. Аминь.»

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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или

другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

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, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Тел.: 5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88 (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



Запах изо рта после сна обусловлен тем, что днем обычные движения мышц и слюна смывают остатки пищи, а ночью количество бактерий резко увеличивается. Хронический плохой запах изо рта указывает на какие-то нарушения в организме. Проверьте, нет ли у ребенка плохо пахнущих выделений из носа. Если они есть, вам следует обратиться к врачу. Многие дети привычно дышат ртом, что приводит к сухости тканей рта и плохому запаху. Поскольку дыхание ртом может быть вызвано заложенным носом, аллергией, инфекцией миндалин или аденоидов, хроническим тонзиллитом, ребенку может понадобиться помощь для устранения заболевания.

Ученые отмечают, что родители часто замечают неприятный запах изо рта у детей с кишечными гельминтозами (особенно с эн-

Запах изо рта

? У меня двое детей: мальчику 4 года, девочке 7 месяцев. Когда моему сыночку было 5 месяцев, у него стал появляться неприятный запах изо рта, обычно после дневного и ночного сна. Зубки у него начали расти в 6 месяцев. Когда все зубки вышли, врачи говорили, что их надо лечить. Но даже после того, как мы их вылечили, запах не исчез. Меня тревожит то, что и у дочери появился неприятный запах. Зубов у нее еще нет, питается грудным молоком. С 6 месяцев стали давать фруктовые и овощные пюре. Что мне делать? Подскажите!

Анжела.

теробиозом), который проходит после полного устранения гельминтов. Ученые предполагают, что причиной неприятного запаха может являться застой кишечного содержимого вследствие наличия паразитов.

Причиной неприятного запаха могут также быть заболевания желудочно-кишечного тракта, легких, диабет, отравления, молочница и другие грибковые заболевания, дисбактериоз.

Если очаг воспаления находится в полости рта, устранить (или хотя бы уменьшить) дурной запах можно с помощью любых полосканий: теплым содовым раствором (0,5%-ным), морской водой (можно использовать раствор сухой морской соли), отварами и настоями таких лекарственных растений, как ромашка, календула,

шалфей, эвкалипт. Ребенку рекомендуется пить побольше фруктовых и овощных соков; достаточное присутствие в организме таких витаминов, как А и С, поможет ему справиться практически с любыми микроорганизмами, деятельность которых и вызывает неприятный запах.

Употребление натуральных йогуртов без сахара способствует снижению в слюне уровня сероводорода, являющегося одной из причин неприятного запаха изо рта.

На вопрос о методах лечения ответить сходу практически невозможно, советуем обратиться к врачу для установки точного диагноза. Следует только устранить эту основную причину, и неприятный запах изо рта у ребенка пропадет сам собой.

Аспириновая астма

? Слышала, что существует аспириновая астма. Это что - аллергия на аспирин?

Т. Симушина.

По утверждению медиков, в среднем у 28% детей, страдающих астмой, четко прослеживается непереносимость аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и иных нестероидных противовоспалительных средств (ибупрофен, индометацин и другие). Это состояние и называют аспириновой астмой. Такая же опасность кроется и в прочих болеутоляющих препаратах - анальгине, амидопирине, бутадione, баралгине. Дело в том, что химические структуры этих лекарств и аспирина сходны.

Кроме того, вещества, родственные ацетилсалициловой кислоте, содержатся в консервированных и маринованных продуктах, в колбасных изделиях в вакуумной упаковке, в тортах и пирожных с кремами желтого цвета, карамели, мармеладе, драже, фруктовых водах. Есть они и в меде, малине, клубнике, черной смородине, абрикосах, яблоках, персиках, вишне, цитрусовых, винограде, дыне, сливе и черносливе.

ВАЖЕН ИЛИ НЕТ ЦВЕТ?

? Подскажите, о чем говорит цвет фруктов и овощей. У меня растет ребенок - он постоянно спрашивает: почему помидор красный, а не синий, а огурец зеленый снаружи, а белый внутри?

Николай.

Оказывается, цвет помогает запомнить свойства овощей и фруктов.

Зеленый цвет капусты, салата, огурцов, горошка, петрушки, лука, перца и яблок говорит, что они укрепляют печень.

Красный - болгарского перца, помидоров, вишни, черешни, яблок, арбузов, земляники, клубники, граната - подсказывает, что эти фрукты и овощи отвечают за сердце и кровообращение, очищают кровь и лимфу.

А вот желтый цвет - бананы, лимоны, ананасы, желтые яблоки и виноград, репа, желтые слива и черешня - это залог нашей бодрости и хорошего настроения. Весь желтый спектр, вплоть до оранжевого, - это солнечный цвет и поэтому уносит печали, грусть, тоску и дает радость нашей душе.





ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГАРАНТИРОВАНА

Уважаемая «Подруга»! В нынешних условиях, когда на хрупкие плечи женщин свалилась гора трудно-решаемых экономических и семейных проблем, слишком повысился риск гинекологических заболеваний. Слышала, что многие проблемы при их лечении эффективно решаются с помощью лазерной терапии. Не могли бы вы на страницах вашего издания более подробно рассказать об этом?

Анастасия М.

Гинекологическое здоровье насколько ценно, настолько и редко, что является одной из важных причин снижения трудоспособности и нарушения психоэмоционального состояния прекрасной половины человечества. Лечение хронических гинекологических заболеваний – дело долгое и трудоемкое. К сожалению, консервативная терапия с использованием медикаментов не очень эффективна. Болезни часто рецидивируют. После того как в гинекологическую практику была внедрена лазерная технология, положение кардинально изменилось.

Сегодня наша собеседница – президент Ассоциации лазерной медицины Грузии, доктор медицинских наук **Луиза МАРСАГИШВИЛИ**. Она отвечает на вопросы журнала «Подруга»:

- Калбатону Луиза, в каких направлениях применяется в гинекологии лазер?

- В двух: с целью противовоспалительного воздействия и повышения иммунной системы. В таких случаях используется низкоинтенсивная лазерная терапия. Для прямого воздействия на больной орган прибегают к красному и инфракрасному излучениям, комбинация которых способствует постепенно и стойкому затуханию воспалительного процесса, снятию болей, уменьшению чувства дискомфорта, повышению работоспособности. Низкоинтенсивная

лазерная терапия корректирует иммунную систему, улучшает психоэмоциональное состояние пациенток, снижает спазмические процессы.

Многочисленные научные исследования доказывают, что местное усиление кровотока под воздействием низкоинтенсивной лазерной энергии пропорционально увеличивает приток кислорода и веществ, способствующих не только стимуляции регенерации поврежденных биоструктур, но и ответственных за уничтожение болезнетворной инфекции.

- Какие женские инфекции более распространены и лечатся лазером?

- Особого серьезного внимания требует целый спектр инфекций, таких как трихомониаз, кандидоз, урогенитальный хламидиоз и др. Так, кандидоз – заболевание, вызываемое дрожжеподобными грибами. Около 80 процентов женщин очень восприим-

чивы к ним. При этом пациентки отмечают зуд, чувство жжения, появление трещин в области наружных половых органов или внутри влагалища. Урогенитальный хламидиоз в основном передается половым путем и он может часто рецидивировать, что может привести к бесплодию. И здесь, естественно, огромная роль отводится эффективному применению лазерного луча. При этом, основная задача специалиста заключается в полноценном восстановлении иммунного статуса организма, чтобы эффективно подключить собственные защитные силы организма пациентки на борьбу с инфекцией. Как известно, медикаментозная коррекция сложных иммунных нарушений практически невозможна. Тот или иной препарат вызывает асимметричное воздействие на отдельные звенья иммунитета. Особенность корректирующего воздействия низкоинтенсивной лазер-

ной энергии заключается в полноценном восстановлении нарушенного энергетического баланса. При этом эффект достигается постепенно, плавно, физиологично.

- Как часто происходит обострение хронических болезней у женщин?

- Как правило, иммунная система дает «сбои» весной и осенью. Именно в эти периоды часты обострения хронических болезней, тогда и необходимо повышать защитную систему организма. С этой точки зрения, лазерная терапия не имеет альтернатив. Именно к ней и прибегают часто женщины в «критические дни». В результате проведения одного-двух курсов лазерной терапии достигается более комфортное течение этого периода, нормализация трудоспособности и здоровья женщины. Но ряд гинекологических заболеваний требует более радикального вмешательства. Тогда прибегают к высокоэнергетическому лазеру – CO₂. Отличительными признаками этого вида хирургического лазера – бескровность, безболезненность, стимуляция заживления. Удаление патологических образований происходит быстро, без применения шовного материала. Этим способом иссекаются папилломы, кандиломы, проводятся пластические операции половых губ. Удлинение и асимметрия малых половых губ – наиболее часто встречаемая проблема женской генитальной хирургии.

- Какие советы и рекомендации вы предложили бы женщинам?

- Не затягивайте обращение к специалисту, если вы почувствуете дискомфорт, боли внизу живота, пояснице, появление болей из влагалища, зуд, чувство жжения. При обнаружении каких-либо новообразований на наружных половых органах, внутри влагалища, вокруг прямой кишки немедленно обратитесь к врачу.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

На каждый день

✓ **Беспокоит колено? Чтобы облегчить боль, смешайте по бутылочке «Меновазина», камфорного спирта и 1 ампулу новокаина. Когда колено начинает беспокоить, натрите его этим составом. Или сделайте на 2 часа компресс. Боль сразу проходит.**

✓ **От дисбактериоза измельчите и смешайте поровну: золототысячник, мяту, володушку золотистую, листья брусники, курительский чай. Насыпьте 2 ст. ложки сбора в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Принимайте по 1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения - 2-3 месяца.**

✓ **При мучительном сухом кашле пропустите через мясорубку 1 головку чеснока и 10 небольших луковиц. Залейте 1 л молока и варите на небольшом огне 30 минут. Затем добавьте 2-3 ст. ложки меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.**

**ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, УРОЛОГ
МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧ КАЛГАНОВ.**

ЕСТЬ ЛИ СПАСЕНИЕ ОТ ПРОСТАТИТА?

- Есть ли надежда справиться с этой болезнью?

- Простатит - это хроническое воспалительное заболевание. Чаще всего развивается медленно - месяцами и даже годами. Пока простатит неизлечим. Но можно добиться стойкой и длительной ремиссии.

Симптомы простатита хорошо известны: болевые ощущения, учащенное и затрудненное мочеиспускание, ухудшение эрекции. Тем не менее, медикам сложно диагностировать этот недуг. Часто урологи обнаруживают простатит там, где его нет. Да, воспаление в предстательной железе есть у многих мужчин. А к 70 годам есть практически у всех. Однако воспаление - это еще не болезнь. Кроме воспалительного процесса, у больного должна быть соответствующая клиническая картина.

Помимо типичных симптомов, простатит может проявляться болью в животе, а также в области таза, половых органов. Поэтому его порой путают с костно-мышечными, сосудистыми, неврологическими и даже психическими заболеваниями. Урологу надо иметь высокую квалификацию, чтобы разобраться, с чем связаны симптомы.

- Какие методы исследования используются для подтверждения диагноза?

- К сожалению, специальные анализы мочи и секрета предстательной железы не всегда информативны и порой не позволяют выявить возбудителя простатита. А без этого невозможно подобрать антибиотик.

- А правильно назначенные антибиотики всем помогают?

- Увы, не всем. Причин тут много. Одна из них: микробы стали устойчивы к лекарствам. Поэтому, перед назначением лечения необходимо провести исследование на чувствительность к антибактериальным препаратам. Но и это еще не гарантия, что лечение поможет. Ведь чувствительность микробов к лекарству может быть сильной, средней и слабой. Или вообще нулевой. Кроме того, микробы по-разному реагируют на лекарства. Например, в пробирке они гибнут, а в организме чувствуют себя неплохо. Поэтому

стандартное лечение помогает лишь трем из десяти.

- И что делать остальным пациентам?

- Обследоваться! У мужчины может быть сниженный иммунитет. Поэтому он более предрасположен к воспалительным заболеваниям половой сферы. Снижают эффективность лечения сахарный диабет, сосудистые нарушения, метаболический синдром, дефицит главного мужского гормона - тестостерона. Наконец, причина простатита может быть и небактериальной. Если лабораторные исследования не выявили возбудителя заболевания, надо обязательно сделать УЗИ предстательной железы. Оно необходимо, чтобы исключить другие причины воспаления - камни, кисты, гноиники. Если что-то из этого обнаружено, в первую очередь больному понадобится операция. Также проводится особое УЗИ, которое показывает функцию сосудов предстательной железы - не нарушен ли кровоток, нет ли кислородного голодания органа. В этом случае необходимы препараты, улучшающие кровообращение. Также может использоваться физиотерапия.

- Как быть пациентам, у которых не выявлено хирургических проблем, но и антибиотики не помогают?

- Таким пациентам надо назначать лекарства, которые не относятся к официальному лечению простатита. Но тем не менее, они могут косвенно влиять на здоровье предстательной железы - улучшать в ней обменные процессы, кровообращение, снижать воспаление. Но самолечение недопустимо! Если и это не помогает, надо обратиться в специализированные клиники.

- Что можете посоветовать для профилактики простатита?

- Надо беречься от заболеваний, передающихся половым путем, избегать хронических стрессов, переохлаждения и перегревания половых органов. Не курить, больше двигаться. А еще помнить, что регулярная половая жизнь улучшает кровоток в предстательной железе и препятствует развитию воспаления.

Перед маммографией или УЗИ молочных желез тщательно вымойтесь, особенно если пользуетесь дезодорантами, в состав которых входят тальк и алюминий. Аппараты, с помощью которых проводятся исследования, часто реагируют на частички этих веществ, находящиеся на коже, принимая их за микрокальцинаты (скопление кальция в тканях молочной железы), что может быть признаком рака груди.

Кисту вылечила настойкой из изюма

Обнаружили у меня на осмотре кисту яичника размером с куриный желток. И сразу назначили операцию. А кому охота под нож ложиться? Разговорилась я с соседкой, а та и посоветовала: «Купи 300 грамм изюма без косточек, залей его бутылкой водки и поставь на 20 дней в теплое место. После этого пей по маленькой рюмке (40 г) 3 раза в день за полчаса до еды». Выпила я три бутылки настойки. Пошла на прием к врачу, а кисты-то нет - рассосалась!



О. Подгорная.

От цистита не осталось и следа!

Когда я однажды простудилась, цистит вновь напомнил о себе. При первых же признаках стала лечиться, как меня учила бабушка. Залила 2 ст. ложки измельченной осиновой коры (можно использовать почки и листья) 1 стаканом кипятка, кипятила 10 минут на малом огне. Перелила в банку, укутала и настаивала 30 минут. После того как отвар настоялся, процедила и принимала по 2 ст. ложки 3 раза в день. И представьте себе, на следующий день у меня не осталось никаких симптомов!

О. Жиркова.

Травы помогут во время климакса

При климаксе я сильно потела. Справиться с этой неприятностью помог такой рецепт: измельчила сухую траву пустырника, плоды боярышника и корни валерианы. Смешала по 1 ст. ложке и залила смесь 1 л кипятка. Настаивала 40 минут, процедила и пила по 1/4 стакана 2 раза в день в течение месяца. Каждый день готовила свежий настой.

М. Яшина.

Удали без боли грибок и мозоли



Маленькие неприятности нередко приводят к большим проблемам. Передо мной опять письма с просьбой дать рекомендации по избавлению от липом (жировиков), грибка ногтевого, бородавок, натоптышей и т.д. Скажу откровенно: на такие письма отвечать трудно - ни один из авторов не рассказывает о том, что именно он уже предпринимал. Ведь народных рецептов много, нужно лишь постараться найти тот, который подойдет именно вашему организму. Нет единого, который бы избавил всех нуждающихся, к примеру, от тех же липом, бородавок и т.д. Надо искать свое средство, чтобы добиться желаемых результатов. Мне не нужно выдумывать какие-либо новые рецепты - народная медицина на протяжении сотен лет уже отобрала лучшие и успешно их применяет. Некоторые из них я сейчас и приведу, конечно, с дополнениями из своей практики, так как продукты пчеловодства дают изумительные результаты в борьбе с кожными заболеваниями, позволяя справиться с ними в короткий срок. Выберите тот, что наиболее приемлем.

При лечении мозолей очень важным является место их расположения, так как оно свидетельствует о каких-либо нарушениях в работе органов или систем организма (если, конечно, вы носите удобную обувь). Если вы не устраните причину, избавиться от следствия - мозолей - невозможно, они будут появляться снова и снова. К примеру, мозоль на выпуклом суставе напротив большого пальца ноги свидетельствует о начальной стадии дисфункции придатков у женщин, а у мужчин - начальной стадии простатита. На подошве под правым мизинцем - о нарушении в работе печени. Загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног говорит о сбое в работе щитовидной железы и замедленном обмене веществ и т.д. Запомните: все в организме человека взаимосвязано, поэтому обязательно нужно пройти обследование и пролечиться. Об этом я всегда говорю обратившимся ко мне за помощью. Ну а справиться с мозолями помогут такие средства.

✓ Луковую шелуху сложите в банку и залейте столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта полностью. Закройте горлышко компрессной бумагой, завяжите и дайте настояться 2 недели при комнатной температуре. Затем гущу извлеките, дайте стечь уксусу и слегка просушите. Вечером положите слой шелухи (2-3 мм) на мозоль, смажьте кожу рядом вазелином или другим жиром, зафиксируйте. Утром, рас-

парив ногу, осторожно без усилий соскоблите мозоль. При необходимости процедуру повторите.

✓ Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корку лимона с большим количеством мякоти (лучше срезать верхушку). Через 4-5 дней мозоль должна сойти полностью.

✓ Примите 10-15-минутную теплую ножную ванночку, протрите кожу и наложите на больное место тонким слоем разогретый кусочек прополиса, зафиксируйте на 5 дней. Снимите повязку, распарьте стопы и соскоблите размягченную мозоль. Процедуру повторите трижды.

Натоптыши - оmozоление, склонное постоянно расти и затвердевать. На вид оно прозрачное, твердое, коричневого, болезненного при ходьбе.

✓ Вечером разрежьте листок 3-летнего алоэ и плотно прижмите мякоть к больному месту, накройте полиэтиленовой пленкой или воощеной бумагой, прибинтуйте, наденьте носок и ложитесь спать. Утром повязку снимите - кожа будет мягкой и белой. Вечером процедуру повторите. Лечение продолжайте до тех пор, пока натоптыш не исчезнет.

✓ Сделайте на больное место компресс с измельченной свежей травой чистотела (лучше на ночь). Утром смойте теплой водой и обсушите. Вечером процедуру повторите. И так - пока все не пройдет.

При лечении не рекомендуется срезать роговой слой, распарив ногу: чем чаще он срезается, тем быстрее растет натоптыш. А если при срезании задевается здоровая кожа, то болячка увеличится и вширь.

Трещины на пятках.

✓ Вечером на полчаса опустите стопы в нагретую сыворотку, затем насухо вытрите и смажьте касторовым маслом, оберните целлофаном, наденьте носки. Утром снимите. Курс - до 5 процедур, но иногда хватает и 2-3. Сыворотку можно использовать несколько раз.

✓ Эффективна прополисная мазь. Доведите до кипения 100 г вазелина или животного жира, снимите с огня и охладите до 50-60 градусов, добавьте 10 г размельченного прополиса, снова нагревайте до 70-80 градусов на малом огне при непрерывном помешивании 8-10 минут. Смесь процедите и охладите при постоянном помешивании. Мазь готова к употреблению. Храните ее в плотно закрывающейся посуде в темном сухом и прохладном месте. Используйте по мере надобности, лучше на ночь под фиксацию.

✓ Больные места хорошо вымойте теплой водой, немного распарьте, насухо вытрите и смажьте обыкновенным техническим солидолом. Оберните куском целлофановой пленки и наденьте носки. После двух-трех процедур трещины заживут.

Чтобы избавиться от грибка на руках и ногах, нужно строго соблюдать гигиенические требования, дабы исключить возможность повторного заражения. Если поражены ноги, имеет смысл продезинфицировать не только носки, но и обувь. Старую домашнюю лучше просто выбросить, а в уличную можно насыпать чесночного порошка.

✓ Смазывайте пораженные участки 2-3 раза в день смесью лукового сока и меда. Обрабатывайте кожу несколько месяцев без перерыва.

✓ Для орошения больных мест используйте 20-30%-ный спиртовой раствор прополиса.

✓ Принимайте горячие ванночки (ножные, ручные) с настоями или отварами эвкалипта, спорыша, ромашки, шалфея, дубовой коры, хвои пихты и травы чистотела.

✓ Размешайте в горячей воде по щепотке золы и соли, попарьте ноги 15-20 минут. Вместо золы можно использовать соду.

✓ 1 ч. л. лимонной кислоты растолките в порошок, добавьте 3 ч. л. растительного масла и тщательно перемешайте. Втирайте кашицу в пораженные места или смазывайте, накладывая повязку. При повторном применении смесь снова хорошенько перемешайте.

✓ Используйте жженую магнезию и жженный алюминий или салицилово-цинковую пасту (продаются в аптеке). Вымойте и тщательно вытрите ноги, обработайте этими средствами ступни и межпальцевые складки. Такая процедура избавит на несколько дней от потливости, которую игнорировать не стоит. Она может привести к потертостям, мозолям, грибковым заболеваниям. Ведь на ступнях находится около 250 тысяч потовых желез, способных производить до 250 мл (стакан) пота в день.

При грибке на ногтях рук советую воспользоваться следующими рецептами.

✓ Заварите крепкий кофе (процедивать не надо!). Подержите в нем руки. Если эту процедуру повторять несколько вечеров подряд, грибок исчезает, кожа становится гладкой, проходят боли.

✓ Измельченную траву мяты смешайте с солью и прикладывайте на пораженные места на ночь (или на час).

✓ Наждачной бумагой или пилочкой для ногтей постепенно и осторожно

очистите поврежденный ноготь. Чистую поверхность смочите чуть-чуть водой и присыпьте борной кислотой (продается в аптеках). Для процедуры можно использовать и пищевую соду либо чередовать их.

✓ Смешайте яичный белок с 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. березового дегтя. На ночь смазывайте больные места, накладывайте повязку. Курс - до излечения.

Справиться с грибком на ногтях ног помогут ежевечерние холодные ванночки с солью и содой (по 1 ч. л.). После процедуры сполосните ступни чистой водой.

✓ Измельчите иголки ели, уложите слоями толщиной в 1 см в майонезную банку со сливочным несоленым маслом, закройте фольгой и поставьте в горячую духовку или на водяную баню на 6 часов, до образования зеленого масла. Горячую массу процедите. Смазывайте пораженные ногти теплым составом. Рецепт очень эффективный.

✓ Вечером густо намыльте бинт хозяйственным мылом (либо любым мылом зеленого цвета), обмотайте ногти. Утром повязку снимите, пальцы вымойте теплой водой.

✓ На ночь наложите на больные ногти 50%-ную прополисную мазь, забинтуйте. Утром излишки мази снимите салфеткой. Ступни хорошо вымойте хозяйственным мылом, вытрите насухо и обработайте ногти перекисью водорода.

✓ Ежедневно делайте ванночки для пальцев ног из махорки. 1 ст. л. махорки залейте литром воды, доведите до кипения, потомите 2 минуты на медленном огне, снимите и дайте отстояться. Вылейте в тазик и погрузите на несколько минут пальцы ног. После ступни не вытирайте, дайте обсохнуть. При необходимости ноги вымойте через 2-3 часа после процедуры.

Да, порой справиться с грибком на ногтях очень трудно. А если болезнь запущена, то фактически невозможно достичь реальных изменений и за полгода лечения. Поэтому принимайте необходимые меры сразу, как обнаружите, что руки и ноги требуют внимания. Если появился зуд, покраснение, шелушение кожи (чаще между пальцами), изменился цвет и толщина ногтей, пробуйте разные средства и отыщите то, что поможет наверняка.

**Т. Григорьевна Клешнева,
травница-пчеловод.**

Немного советов

✿ Наносите на бородавку размятые ягоды красной рябины.

✿ Распарьте в горячей воде с пищевой содой и мылом ногу (если бородавка подошвенная), осторожно соскоблите ороговевший верхний слой. Вытрите кожу насухо. Маленький кусочек сырого мяса положите на бородавку, накройте полностью пластырем и забинтуйте. Не снимайте повязку три-четыре дня, не допускайте попадания влаги. По истечении срока повязку снимите, ногу распарьте в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделится от здоровой ткани. Если она велика и всю ее безболезненно удалить не получается, процедуру повторите. Подошвенные бородавки вообще плохо поддаются лечению, однако это средство поможет навсегда избавиться от неприятного заболевания.

✿ Юношеские бородавки часто поддаются лечению соком чеснока: натирайте их по несколько раз в день.

✿ Бородавки можно свести соком фикуса в смеси с 9%-ным уксусом. В 50 мл уксуса добавьте измельченный средний лист фикуса, настаивайте 10 дней в холодильнике, процедите. Смочите ватный тампон в настойке и приложите к бородавке на 10 минут. А бородавки с черными корешками (в народе их называют куриной жопкой) легко свести веточками ели. В таз положите веточки, залейте кипятком, настаивайте. Парьте ноги 10-20 минут.

✿ Избавиться от черных родинок поможет такое средство. Если она у вас начала расти, ежедневно смазывайте ее 3%-ной настойкой йода и принимайте внутрь в течение 10 дней водный настой хрена огородного (в пропорции 1:1) по 1 ч. л. 3 раза в день. Рост меланомы приостановится. Обязательно пройдите осмотр у врача! Обычные родинки смазывайте несколько раз в день касторовым маслом.

✿ Советую на липому накладывать пластинку прополисную, слегка нагретую над пламенем свечи или спички. Выполняя процедуру, будьте внимательны: воск, содержащийся в прополисе, быстро нагревается, можно обжечься! Зафиксируйте пластинку лейкопластырем. Через 2-3 дня старую снимите, приложите свежую. И так - до излечения.





С первых дней жизни нужно развивать в ребенке чувственное восприятие, чтобы у него сформировалась крепкая нервная система в будущем. Для этого важно правильно общаться с грудничком.

ПРИВЕТ, МАЛЫШ! ОБЩАЕМСЯ С ГРУДНИЧКОМ

Лежит в кроватке, сопит - такой маленький и беззащитный! Сразу после роддома общение с новорожденным ставит в тупик новоиспеченных родителей. Ведь о своих потребностях он может сказать только криком.

“Мама, я тебя вижу”

Еще в утробе матери глаза младенца начинают реагировать на яркий свет, поэтому мнение, будто новорожденные плохо видят, неверно. До 80% всей информации об окружающем мире груднички получают визуально. Правда, зрительный аппарат крохи развит недостаточно хорошо и имеет свои особенности: предметы малыш видит недостаточно четко, различает не все цвета, а только контрасты. Ему сложно сфокусировать взгляд на одном предмете, у некоторых малышей зрачки «разъезжаются» в разные стороны, и это нормально.

Ускоряют развитие зрительного аппарата контрастные картинки: это могут быть специальные тканевые книжки-растяжки, которые можно прикрепить к бортику кроватки, либо просто черно-белые крупные геометрические рисунки. А вот яркие игрушки из детской кроватки лучше убрать. Показывайте малышу игрушки на расстоянии 20 см от его глаз и медленно перемещайте вправо-влево, чтобы он учился следить глазами за предметом.

✓ *Грудничок копирует выражение лица мамы, поэтому во время кормления, пеленания почаще наклоняйтесь к малышу и улыбайтесь, и ваша кроха научится улыбаться в ответ!*

“Что это за шум?”

Если ваш малыш спокойно спит под работающий телевизор, это не значит, что он не различает звуки.

Любой шум груднички прекрасно слышат, просто пока не осознают. Старайтесь не нагружать слуховой аппарат младенца громкими и резкими раздражителями. Самый сладостный звук для ребенка - это голос его матери, который он слышит еще в утробе. А родившийся младенец понимает все интонации и по ним определяет настроение матери.

Поэтому общайтесь с ребенком как можно чаще, при переодевании называйте части тела, сообщайте, что вы сейчас делаете и будете делать. Такое общение не только успокаивающе действует на грудничка, но и развивает его мозг. Прибаутки, короткие стишки, колыбельные - обязательная часть общения с малышом с самого рождения. Это создает будущую базу для развития речи. Логопеды советуют не сюсюкать даже с новорожденными и называть предметы полными именами: не «ав-ав», а «собака». Это уберет ребенка от такого распространенного нарушения речи, как перестановка слогов.

✓ *Слуховой нерв развивается в течение первого года жизни. Но, если вы заметили, что к трем месяцам ваш малыш не слышит погремушку, не поворачивается за ней, то есть повод обратиться к врачу.*

“Ах, как вкусно!”

С рождения ребенок «слышит» запахи и различает вкус, но в целом эти способности у него развиваются позже, по мере познания мира. Самое приятное для грудничка - это запах мамы и вкус грудного молока. Если вы практикуете отдельный сон с рождения, то для спокойствия крохи положите в его кроватку вещь со своим запахом, например футболку, которую вы носили днем.

Груднички сосут бутылочку с подслащенной водой и кривятся, если им дать кислomолочную смесь или горькое лекарство. Существует мнение, что питание матери влияет на вкус грудного молока и последующие вкусовые предпочтения ребенка. Не спешите с первым прикормом, пищеварительная система крохи должна успеть сформироваться. Не пользуйтесь духами и даже дезодорантом с запахом и предупредите гостей, что резкие запахи отрицательно сказываются на здоровье малыша.

Прикосновения и ласки мамы дают грудничку чувство защищенности.

Больше объятий и поцелуев

Брать в руки новорожденного теплый «комочек» приятно и страшно одновременно. Однако именно тактильные ощущения, объятия и поцелуи обеспечивают малышу не только спокойствие, но и развитие нервных окончаний. Не слушайте тех, кто говорит: «Приучишь к ручкам, потом намучаешься!» Как только малыш начнет ползать и ходить, он сам предпочтет познание окружающего мира и не даст себя тискать. С самого рождения младенцев можно и нужно носить на руках, причем не только маме, но и папе. Кстати, папу приучайте общаться с малышом сразу с момента рождения - делегируйте ему часть обязанностей, например, купание.

Делайте с малышом зарядку, массируйте и целуйте ручки, ножки, каждый пальчик, гладьте спинку, животик по часовой стрелке - это улучшает пищеварение. Не бойтесь избаловать малыша: в первые месяцы жизни материнская любовь, которую он чувствует через прикосновения, способствует формированию крепкой нервной системы и адекватной самооценки в будущем.

Как укрепить иммунитет ребенка?

? Как укрепить иммунитет ребенка (6 лет), чтобы он реже болел? Многие мажут нос оксолиновой мазью, витамины пьют. Но нам это не помогает...

Ирина Горина.

Отвечает Алексей Орлов, кандидат медицинских наук, иммунолог.

Об иммунитете малыша надо заботиться с первых дней его жизни. Иммунитет передается от матери младенцу, поэтому так важно грудное вскармливание. Что касается подросшего ребенка, важно правильно питаться: фрук-

ты, овощи, особенно полезно есть морковь, зеленый лук, черную смородину и шиповник - в них содержатся витамины А, Е, С.

Эти витамины помогают укрепить иммунитет. Кроме того, с ребенком надо заниматься гимнастикой и закалять его. Нач-

ните с обмывания ног прохладной водой, а потом постепенно переходите к обтиранию всего тела.

Чаще посещайте парную, поскольку при повышенной температуре вирусы погибают. Главное, чтобы не было противопоказаний. Благоприятно действуют и солнечные ванны в разумных пределах.

В большом количестве они вредны: ослабляют действенность иммунных клеток кожи.



МЕБЕЛЬ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ?

? Недавно мы поменяли в квартире мебель. После этого сын стал часто кашлять, чихать, и у него слезятся глаза. Может ли мебель быть причиной аллергических приступов?

Антонина Пухова.

Отвечает Елена Боброва, аллерголог.

Прежде всего рекомендую обратиться к врачу и определить характер болезни. Если доказана аллергическая реакция, то исключите аллерген. Это могут быть пыль, перьевые подушки, мягкая

мебель. Важно регулярно делать влажную уборку, застеклить книжные полки, пуховые и перьевые подушки заменить гипоаллергенными, синтетическими. Мягкую мебель стоит заменить мебелью с другой обивкой.

Советую как можно меньше в доме хранить бытовой химии. Иногда, как ни горько, приходится расставаться с домашними животными, если они стали причиной аллергии у ребенка.

Следите за режимом влажности воздуха (50-70%), может быть, следует подумать о воздухоочистителях. Проветривайте комнаты, уберите грибок на стенах, если он имеется.

Отвечает Екатерина Врбый, врач-рентгенолог.

Магнитно-резонансная томография - это метод исследования, основанный на использовании магнитных и радиоволн. Обследование безопасное, оно не связано с рентгеновским излучением и не сопровождается болезненными ощущениями. МРТ максимально эффективно для диагностики воспалительных процессов го-

МРТ вредит здоровью?

? Врач назначил мне магнитно-резонансную томографию. Не опасно ли это для здоровья?

Тамара Н.

ловного мозга, при патологиях спинного мозга, суставов (ортопедия), молочных желез, желчных протоков, при онкологии. В ультразвуковых аппаратах и магнитно-резонансных томографах не используется ионизирующего из-

лучения, значит, пациенты не подвергаются лучевой нагрузке. А вот при выполнении рентгена, безусловно, присутствует облучение. Но каждому органу нужен свой метод исследования, на который укажет врач.

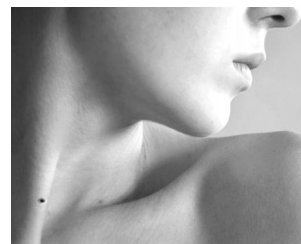
✓ При бессоннице смешайте в равных частях траву душицы с травой мелиссы и листьями мяты. 3 ст. ложки сбора залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 8 часов и пейте по 1 стакану как чай 3 раза в день. Последний стакан выпейте перед сном.



На каждый день

✓ От кожных заболеваний 1,5 кг ячменного солода заверните в марлю, положите на дно ванны, залейте 3 л кипятка и настаивайте полчаса. Заполните ванну водой (36-38 градусов) и принимайте в течение 15-20 минут.

✓ Плохо заживают раны? Смешайте кашлицу из 1 луковицы и 1 ст. ложки измельченной коры ивы. Залейте 1 стаканом крутого кипятка, хорошо укутайте и настаивайте ночь. Процедите и смешайте с равным количеством меда. Делайте повязки с этой смесью.



Задела родинку на шее

? У меня на шее большая родинка, и я часто задеваю ее одеждой. Очень боюсь, что когда-нибудь она оторвется... Что в таком случае делать?
Галина Семибратова.

Отвечает Максим Зинькевич, кандидат медицинских наук, онколог-дерматолог.

Если вы случайно содрали родинку, нужно сразу прикрыть поврежденное место стерильным бинтом и обязательно показаться врачу. Начните с дерматолога по месту жительства. При необходимости он направит пациента к онкологу.

Родинка может быть потенциально опасной, грозить раком кожи, меланомой. Толчком к ее перерождению может стать механическая травма. Поэтому родинки, которые подвергаются механическому воздействию (например, одеждой) или находятся на открытых участках тела, требуют особого внимания.

В онкологических кабинетах есть специальный прибор - дерматоскоп, с его помощью можно выяснить, злокачественная ли у вас родинка. Чаще всего такие родинки меняют форму, размер и цвет.

Люди, которые ощущают себя моложе своего возраста, как правило, живут дольше, чем остальные. Но и они не каждый день чувствуют себя бодрыми. Когда у них плохое настроение или стресс, а также при физической боли они ощущают себя старше.



Лук, чеснок и согревающая густота - простая формула здоровья зимой. Три вкусных супа помогут согреться после мороза и справиться с простудой.

Какой супчик поможет

Влейте овощной бульон, дайте закипеть. Добавьте порезанные кубиками овощи, чили и готовьте 20 минут. Влейте сливки, острый соус, добавьте пряности и готовьте еще 10 минут. Взбейте в блендере большую часть супа и подавайте с кусочками овощей.

пополам вареные яйца и порубленный укроп.

Сливочный с мягким сыром

300 г мягкого сыра, 300 мл бульона, по 200 мл белого сухого вина и 33%-ных сливок, 2 стебля лука-поррея, багет, оливковое масло, соль, черный молотый перец.

Некрупно порежьте порей. Обжарьте на среднем огне в масле в кастрюле с толстым дном. Влейте вино, вскипятите, добавьте бульон. Через 5 минут приправьте солью и перцем. Порежьте сыр кубиками, оставив пару ломтиков, и добавьте в суп. Влейте сливки, подождите, пока они нагреются, отставьте. Взбейте суп в блендере до состояния крема. В духовке запекийте порезанный ломтиками багет. Когда хлеб начнет подрумяниваться, положите на него ломтики сыра. Суп разлейте по глиняным горшочкам, сверху выложите поджаренный багет и поддержите 10 минут в духовке при 200 градусах.

Куриный суп-бульон

1/2 курицы (филе, 1 крыло, бедро и голень), по 1 луковице и моркови, 2 лавровых листа, 100 г лапши, 5 перепелиных яиц (2 куриных), свежий укроп, несколько веточек петрушки, черный перец горошком.

Куриное мясо залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения и слейте. Снова залейте таким же количеством воды. Добавьте очищенную луковицу, морковь и петрушку (не солите). На медленном огне готовьте 1,5 часа, снимая пену. Бульон посолите. Добавьте лапшу, перец горошком и лавровый лист. Варите до готовности лапши. Подавайте, добавив нарезанные

Острый овощной

1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 400 мл овощного бульона или воды, небольшая цветная капуста, 3 помидора, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, стакан замороженного горошка (овощи можно использовать не все), 100 мл 15%-ных сливок, 1/2 чайн. ложки сухого имбиря, свежий зеленый чили, острый соус, кардамон по вкусу, соль, оливковое масло.

В кастрюле на оливковом масле обжарьте порезанные лук и чеснок.

Секреты стройности

Австрия. Каждый австриец съедает по одному яйцу в день. Этот продукт богат цинком, который снижает уровень инсулина в крови, а значит, помогает держать аппетит в узде.

Италия. Итальянцы в течение дня устраивают перекусы, в основном овощные. Поэтому, когда приходит время обеда или ужина, они не набрасываются на еду.

Швейцария. Швейцарские врачи придумали мюсли больше века назад, чтобы кормить пациентов больницы. Сейчас швейцарцы едят их и на завтрак, и на ужин. Они надолго сохраняют ощущение сытости.

Таиланд. Секрет стройности тайцев - больше острой пищи. Попадая в организм, она повышает температуру тела и ускоряет обмен веществ.

ПЕЧЕНЬ ЛЮБИТ МОРКОВКУ

Печень работает в самых вредных условиях. Поэтому ее клетки нуждаются в постоянном «ремонте». Иначе она начинает хуже работать или вообще выходит из строя.

Для восстановления и поддержки здоровья печени народной медицинской рекомендуется:

✓ в течение месяца пить по 1 стакану свежего сока капусты за 30 минут до еды;

✓ заваривать кукурузные рыльца и пить как чай;

✓ смешать по 1/2 стакана капустного рассола и сока свежих помидоров и выпить за 3 раза после еды, курс - 1-2 месяца;

✓ есть салаты из черной редьки без сметаны.

Печень очень любит три продукта - морковь, болгарский перец в любом виде, особенно в сыром, и кисло-сладкие фрукты, прежде все-

го апельсины и мандарины. Если хотя бы 2-3 раза в неделю угощать ими печень, она отблагодарит вас хорошим самочувствием.

Можно использовать и такое средство. Корни одуванчика, выкопанные в апреле или ноябре, нарезать потоньше, высушить и слегка прокалить в духовке, чтобы они чуть побурели, затем размолоть. Заваривать 1 чайн. ложку

1,5 стакана воды, кипятить 5 минут и пить как кофе.

Другое любимое лакомство печени - мед. Достаточно съедать всего по 1 ст. ложке в день, и она будет работать гораздо лучше. Можно также смешать поровну мед и клюкву и ежедневно съедать по 2-3 ст. ложки смеси утром, натощак, или вечером с чаем.

Для восстановления функции печени в 1 ст. ложку сметаны добавьте 1 каплю березового сока. Съешьте и закусите 1 чайн. ложкой меда. На следующий день добавьте в сметану 2 капли, затем 3 и так далее, доведя до 10 капель. Потом начните убавлять по 1 капле.

☛ При остром приступе подагры сделайте на ночь компресс из ломтиков моченых яблок.

☛ От цистита залейте 1 ст. ложку высушенной кожуры яблок стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Принимайте по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

☛ Для профилактики кариеса после того, как съедите яблоко, прополощите рот водой.

КРАСИВЫЙ ГОЛОС

Голос расскажет обо всем: какое у вас настроение, спокойны вы или волнуетесь. И как бы человек ни старался, голос выдаст его с головой. Как же придать ему больше выразительности?

Простые правила

✓ **Не пейте холодные напитки.** Даже несколько глотков воды или молока из холодильника, выпитые в жару, могут привести к потере голоса. Не увлекайтесь острой, соленой, маринованной пищей, она тоже сильно раздражает горло.

✓ **Избегайте простуд.** При любом раздражении горла сразу же начинайте лечение. Ведь после воспалительных процессов ткани связок заменяются соединительной тканью, отчего голос становится грубее, жестче, ниже, меняется его тембр.

✓ **Не переутомляйте голосовые связки.** Избегайте длительного и чрезмерного напряжения, сократите разговоры по телефону, которые заставляют голосовой аппарат напрягаться сильнее, чем при личном контакте.

✓ **Сорвали голос?** Молчите. Разговор на низких тонах или шепотом приводит к обратному эффекту: голосовые связки сильнее напрягаются.

✓ **Меньше нервничайте.** Красивый звучный голос зависит от общего состояния организма, в том числе и от состояния нервной системы.

✓ **Зимой не разговаривайте на улице,** особенно сразу после долгого или возбужденного разговора, то есть когда вы разгорячены.

✓ **Пейте меньше алкогольных и газированных напитков.** Алкоголь сушит слизистую оболочку голосовых связок, делает голос хриплым, надтреснутым. Ну а в газированных напитках весь вред заключен в воздушных пузырьках, которые раздражают слизистую оболочку.

✓ **Не курите.** От курения голосовые связки воспаляются, утолщаются, теряют эластичность, голос становится хриплым - одним словом, «прокуранным». Пассивное курение не меньше вредит голосовому аппарату.

✓ **Закаляйтесь.** Полощите горло прохладной водой (начинайте с воды комнатной температуры, каждые 3-4 дня делая воду чуть холоднее). В такое полоскание рекомендуется добавить 0,5 чайн. ложки соли на стакан воды или использовать охлажденный настой трав (1 ст. ложка травы шалфея или ромашки на стакан кипятка).

При малейшем признаке того, что голос садится, используйте в качестве скорой помощи ментоловые пастилки или мятные леденцы.



При потере голоса (без простуды)

Залейте 2 ст. ложки свежего или сухого (предварительно замоченного) гороха стаканом кипящего молока, варите на слабом огне до готовности, затем съешьте горох, а молоко принимайте в горячем виде по 1/4 стакана три-четыре раза в день за 20 минут до еды.

При простуде с потерей голоса

Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки измельченного сухого корневища имбиря, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя (можно с медом) два раза в день за полчаса до еды. Или залейте 1 ст. ложку измельченного корневища алтея лекарственного стаканом кипятка, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте полчаса, процедите и доведите отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 0,5 стакана отвара два раза в день после еды.

И. Акулова, отоларинголог, врач высшей категории.

Изо рта постоянно пахнет тухлыми яйцами.

Зубы в порядке. В чем же причина?

В. И.

Возможно, это проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сделайте УЗИ брюшной полости, а также фиброгастроскопию желудка, анализ на дисбактериоз. Если есть проблемы со стулом, проверьте и кишечник. По усмотрению врача сделайте ректо-, ирриго- или колоноскопию - это методы обследования кишечника. Но бывает и так: желудочно-кишечный тракт и зубы здоровы, а запах все равно есть. Значит, вы плохо ухаживаете за полостью рта. Кто-то забывает, а кто-то и вовсе не знает, что кроме зубов надо чистить язык и внутреннюю поверхность щек. На них тоже скапливаются бактерии - провокаторы неприятного запаха.

Боюсь глотать трубку

Есть ли альтернатива гастроскопии? Очень боюсь глотать трубку...

А. Попов.

Можно прибегнуть к рентгенологическому исследованию желудка. Хотя альтернативой его назвать сложно: рентгеноскопия и фиброгастроскопия (ФГС) не исключают, а дополняют друг друга. Каждый метод имеет свои преимущества и недостатки. Для исключения язвенного или опухолевого процесса рентгеноскопия вполне подойдет. Но, если причина недомогания - гастрит, лучше сделать ФГС. Начните с рентгеноскопии, а как действовать дальше, подскажет врач по результатам обследования.

Кровь в кале

Периодически, примерно раз в два-три месяца, обнаруживаю кровь в кале. Иногда это несколько капелек, иногда образуется большое количество, цвет может быть и алым, и темным. При этом, кровь есть и на бумаге, а боль при дефекации иногда есть, иногда нет. Стул в основном твердый, редко мягкий. Что это может быть?

И. Т.

Примесь крови в стуле свидетельствует о том, что у вас есть какое-то серьезное заболевание кишечника. Настоятельно рекомендуем обратиться к проктологу. Медлить нельзя, от вовремя поставленного диагноза проктолога зависит жизнь человека.

О. Кутузова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



ЗРЕНИЕ ПАДАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ Известный ученый М. Носаль писал: «Я наблюдал у одной больной поразительное действие очанки, и это дает мне право прийти к заключению, что очанка в смеси с другими травами дает положительные результаты (больная прикладывала к закрытым глазам тампоны с отваром очанки)».

✓ При любых нарушениях зрения и взрослым, и детям полезно употреблять в пищу как можно больше темных ягод - виноград, чернослив, чернику, смородину. Все они содержат незаменимые для глаз полезные вещества.

✓ Лучшее средство для восстановления зрения - черника. Чтобы повысить остроту зрения, принимайте ее по 40-50 г 2 раза в день. А лучше приготовить смесь

ягод с сахаром: на 1 кг черники - 1,2 кг сахара. Храните в холодильнике и употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день между приемами пищи. Но имейте в виду, что черника вызывает запор.

✓ Хорошо промывать глаза настоем шиповника коричневого.

✓ Делайте гимнастику для улучшения зрения: не поворачивая головы, посмотрите до предела вправо, затем влево (по 4 раза); закройте глаза на секунду и резко откройте.

✓ Соберите созревшую бузину, оборвите плодоножки, пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром (на 1 кг бузины - 1,5 кг сахара). Выложите в банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике. Принимайте по 2 чайн. ложки несколько раз в день, запивая стаканом воды.

✓ Точки, отвечающие за зрение, находятся на мочке уха. Разминайте ее 10 секунд не менее 5 раз в день. В результате снимается усталость, Глаза начинают

«дышать» и обильно омываться слезой.

✓ Народный артист России Юрий Куклачев рассказывал: «Благодаря гимнастике для глаз по системе Норбекова у меня восстановилось зрение. А ведь носил очки. Упражнения самые простые - движения глазами по часовой стрелке и обратно, потом движения влево и вправо и как бы рисуя цифру 8. Выполнять их нужно без напряжения по 10-15 раз».

✓ Если зрение падает после нервного потрясения, сврите вкрутую яйцо, разрежьте пополам, выньте желток, а горячим белком, пустой серединой, как бы накройте глаза, не касаясь самого глаза.

✓ Для остроты зрения 150 г порошка имбиря залейте 0,8 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке с водой 2 раза в день за 30 минут до еды.

На каждый день

Чтобы снять напряжение в шее и глазах после долгой зрительной нагрузки, закройте глаза и, используя нос как ручку, пишите им в воздухе что-нибудь. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько сможете вспомнить). Например, А - Астрахань, Б - Брянск, К - Калуга... В следующий раз, чтобы не было скучно, пишите названия стран, цветов, камней, профессий, продуктов. К тому же, такие упражнения улучшают память. Пишите носом, как только почувствуете, что глаза устали, а шея затекла.

Сердце замирает...

ПРИ ГИПЕРТРОФИИ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА БЫВАЕТ АРИТМИЯ, И СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ.

Что это за состояние?

Гипертрофия левого желудочка сердца не считается отдельной болезнью, а является признаком многих недугов. Возникает при пороке сердца и других кардиологических проблемах. Суть гипертрофии в утолщении стенки левого желудочка, поэтому она становится менее гибкой. Чаще всего симптомом гипертрофии левого желудочка становится стенокардия. Сердечная мышца увеличивается в размерах, для нормальной работы ей нужно больше питательных веществ, в том числе и кислорода. Из-за нехватки таковых возникает голодание миокарда. Иногда при гипертрофии миокарда бывает аритмия: сердце замирает на короткое время, и человек может потерять сознание.

Как лечиться?

Для нормализации работы миокарда кардиолог назначает лекарства. Если же консервативное лечение не помогает, необходима операция. Но, как правило, при гипертрофии мио-

карда левого желудочка хорошо помогают лекарства и народные средства. Разумеется, использовать их можно только по разрешению кардиолога. Препараты при гипертрофии назначаются на всю жизнь, и, если заблуждение прогрессирует, стенки сердца утолщаются и мешают кровоснабжению мозга или других органов, могут назначить операцию.

Плохо спите?

Проверьте сердце

Гипертрофия левого желудочка может возникнуть в молодом возрасте и стать причиной внезапной смерти, инсульта или инфаркта. Самой частой жалобой может быть повышенное и нестабильное артериальное давление, головные боли, боль в грудной клетке, плохое самочувствие, общая слабость, плохой сон. Если есть хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, надо немедленно обратиться к кардиологу и получить направление на обследование. В него входят УЗИ, ЭКГ, ЭхоКГ, анализы крови, контроль

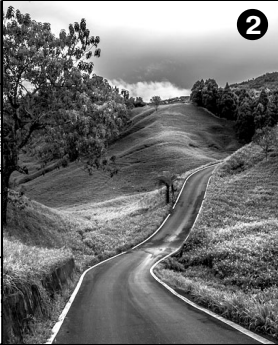




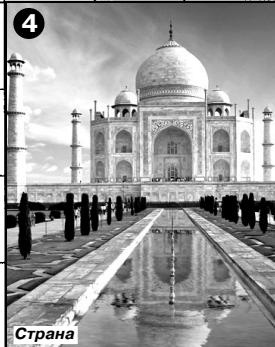
артериального давления. На основании проведенных обследований кардиолог назначит лечение. В основном он выписывает бета-блокаторы и «Верапамил». Также рекомендуется проводить систематический контроль работы сердца.

А это все зависит только от вас

Разумеется, надо соблюдать режим дня, диету, отказаться от курения и кофе, больше двигаться. Алкоголь во время приема бета-блокаторов строго противопоказан. Также надо максимально снизить вес и количество соли в организме. Питайтесь умеренно и дробно. Разрешается мясо нежирных сортов, морепродукты, молочные и кисломолочные продукты, фрукты, овощи. Максимально сократите употребление животных жиров, сладостей, печеных и хлебобулочных изделий.

Врач может посоветовать заняться плаванием, аэробикой, бегом, лечебной физкультурой. Но физические нагрузки должны быть умеренными. Регулярно проверяйте артериальное давление и посещайте кардиолога для контрольного обследования.

А. Сычев, кардиолог, врач высшей категории.

Демонстрация протеста	Жители Минска										
	1		Дед, не бритый сто лет		Одесский биндюжник		Отсутствие единства		Ножницы для стрижки кустов		
1	Брачные оковы		"Заячий ..." Лескова		Продвигающие связи		"... нам тепло дарило" (песен.)		Стук дюжины ног		
Четверка поющих шведов					Лабораторная колба						
			Дейтерий водорода						Ребро чеканной монеты		И паук, и текстильщик
Рок-группа "Сектор ..."											Часть суры
Небольшая морская рыба		Сокол-рыболов	"Автобус" на конной тяге	 Был две недели в Питере. Теперь я разбираюсь во всех видах дождя: дождь с солнцем, дождь с ветром, дождь с градом, дождь со снегом, косой дождь, вертикальный дождь, мелкая морось, ливень стеной... В общем, поездка удалась...  Я не в том возрасте, чтоб неосознанно делать глупости. Я в том возрасте, когда их делают осознанно и с удовольствием.			Грозовое облако				
							Картофель из тропиков	Йога		Рок-группа Кинчева	
Особый пошив одежды	Молва, разговоры	Центр Португалии							Реакция на переадресацию	Печь в металлургии	Накладка моряка
Телеграфная "мачта"					Сфагнум		4				
"Почем ... для народа?"					"Брат" березки		Ларек с периодикой				
Родной брат Шпунтика	Арканпастуха	Мелкое решето			Цветочная почка		Обещание врезать		Шкура на дубленку		
				Тропический фрукт	Сигнал к отправке факса						Китайский кормчий
	3	Балка в основании палубы					Место "отдыха" кораблей				
	Машина трафаретной печати								Возглас в детских играх		4
3							Губы - уста, а глаза?				
		Строфа из девяти строк	Мышь, заяц или бобр								
Громкий смех						Гиацинтовый попугай				Страна	

Лицо с обложки



СВЕТЛАНА АНТОНОВА:

«К БРАКУ С САШЕЙ Я ПРИШЛА УЖЕ ОСОЗНАННО»

Светлана Антонова завоевала сердца поклонников еще со времен блокбастера «Охота на пиранию». Тем не менее, актриса признается, что она совсем не публичный человек: «Иногда, если нужно ехать куда-то на интервью или сниматься для журнала, я думаю, что лучше бы я это время провела дома, играя с детьми». Их у нее уже трое, причем младшему, Арсению, всего два года. По словам Светланы, семья для нее всегда на первом месте, но когда на съемочной площадке ее пригласил муж, режиссер Александр Жигалкин, она с радостью согласилась.

— Светлана, вы сейчас снимаетесь в двадцатом сезоне известного ситкома «Воронины». Помнится, вы должны были участвовать в проекте с самого начала, но что-то не срослось?

— Меня пригласили на пробы, утвердили, и была снята пилотная серия со мной в главной роли. Но тогда с проектом не сложилось, зато мы встретились на площадке с моим будущим мужем, Александром Жигалкиным. Вообще-то мы были знакомы еще со Щукинского училища. Он преподавал на курсе моей сестры Наташи, мы встречались каждый год 23 октября на дне рождения училища, и

у нас было много общих знакомых.

— С тех пор прошло почти десять лет. За это время у вас произошли большие перемены. Вы вышли замуж за Александра, родили ему дочь и сына.

— Да, прошло время, мы с Сашей поженились, он все эти годы помимо других проектов продолжал снимать «Ворониных» и однажды сказал мне: «Мне на роль новой начальницы нужна актриса, которая могла бы сыграть стерву. Не совсем твое амплу, но ты сделаешь это здорово. Давай попробуем?» Симона Альбертовна получилась острой, стервозной, но обаятельной. Саша был доволен. Мне в принци-

пе по душе характерные персонажи, и пока я работала в Театре сатиры, этого было достаточно. А теперь есть, конечно, определенная нехватка, потому что в основном предлагают играть героинь. И каждый раз, когда есть возможность сделать что-то подобное Симоне, я соглашаюсь.

— Судя по вашим интервью, у вас довольно критическое отношение к жизни. Вроде бы актрисам, небожительницам, не свойственно ходить по земле. Откуда в вас это?

— Мне кажется, такими рождаются. Муж мне говорит, что я зачастую принимаю близко к сердцу то, что не нужно. А недавно мне сказали, что у меня нет защиты и что нужно бетонную стену перед собой ставить. А я просто так устроена — воспринимаю жизнь такой, какая она есть. Например, если вижу, что на съемочной площадке какой-то конфликт, кто-то с кем-то ругается, мне сразу становится некомфортно. Поэтому, это не критическое отношение к жизни. Просто я реалист и не могу жить с закрытыми глазами.

— Такое же отношение к действительности вы прививаете и своим детям или стараетесь их как-то закрыть?

— Стараюсь, конечно, но, к сожалению, это невозможно, и все равно со временем им придется набивать собственные шишки. Главное, чтобы они выросли справедливыми и порядочными людьми. Раньше, в моем детстве, например, школа была первоначальным источником добра и нравственности. У нас не было расслоения, что кто-то пришел пешком на занятия, а кто-то привез водитель, кто-то ходит в форме, а кто-то в фирменной одежде. А сейчас это расслоение, к сожалению, появилось, и ребята от него страдают. Я стараюсь, чтобы у моих детей формировалась правильная позиция.

— Вы признаетесь, что вас устраивает до слез тот негатив, который наблюдаете вокруг себя. Что делаете в подобной ситуации? Пассивно переживаете или стараетесь что-то предпринять, какую-то проблему решить?

— Не люблю об этом говорить, но максимально, что может зависеть лично от меня, стараюсь делать. Нам, артистам, в силу публичности нашей профессии люди доверяют, часто обращаются с просьбами о помощи. И необходимо оправдывать это доверие. Мы с коллегами собираем средства для больных детей. Очень многие из актеров с радостью и безоговорочно откликаются на такие акции. Помогают многие мои друзья: и Амина Заринова, и Алексей Кортнев, и Саша Панайотов, Лена Лядова, Марина Александрова, Оля Медынич, Ира Горбачева. Мой муж занимает пост директора-распорядителя Центрального дома актера, в котором проходит очень много различных благотворительных вечеров.

— У вас трое детей — Маша, Таисия и Арсений. Как вы разделяете дом и работу? Одна моя знакомая

говорит: «Я очень люблю свою семью, но если ушла на работу — все, о доме забыла». Мне кажется, это счастье, когда можешь так себя распределить. У вас это получается?»

— Сначала получалось, но со временем у меня на первом месте оказалась семья, я стала жить больше сердцем, чем головой. Все предложения о съемках рассматриваю только в пределах Москвы и области, чтобы не покидать родных надолго. Первый раз за все время на две недели уехала в Киев: был хороший проект и меня всей семьей уговаривали развлекаться немножко, заняться творчеством — так это была катастрофа. С детьми общалась по скайпу. Младшие плакали, просились ко мне. Я тоже к ним рвалась. Мы решили, что видеозвонки — это очень тяжело морально. Я очень нужна семье. Нужна старшей дочери, которой сейчас четырнадцать лет, нужна и младшей, пятилетней, а двухлетнему сыну — в особенности. Он скучает без меня. Когда мы все вместе — это невозможное счастье, и почему-то мне кажется, что работа никуда не убежит. Хотя сейчас у меня три проекта, тоже немало. Поэтому помогают няня и мама.

— Но бывает, что актрисы берут детей с собой в киноэкспедицию.

— Мне предлагали: бери с собой няню и ребенка. На одном проекте я попыталась так сделать, но не смогла спокойно работать. Я слышала, как ребенок плакал, режиссер ругался, что я звоню домой в каждый перерыв и волнуюсь, как там остальные: как поели, пришли ли из школы. Когда Маша была маленькая, я ее с собой на съемки таскала, но поняла, что пропускать уроки в школе — не лучший вариант. Дети не понимают, что это роль, и переживают, когда мама, к примеру, плачет. Я считаю, неправильно брать их с собой на работу. Мне хочется, чтобы у них было и детство, и хорошее образование, и развитие в студиях и кружках. И этим надо заниматься. Мы с сестрой Наташей (актриса Наталия Антонова. — Прим. авт.) сидели на продленке или она со мной дома оставалась, потому что мама-учительница была весь день занята в школе.

— У вашей мамы шестеро внуков. У Наташи ведь тоже трое детей. Как она между вами разрывается?

— Немножко разрывается, конечно. Но сейчас мы уже так сильно ее не загружаем, бережем. Есть няня, и старшие дети помогают. Мы все живем неподалеку, так что мама успевает и ко мне, и к Наташе. У нее одни мальчишки, а я мечтала-мечтала о сыне, и вот он появился наконец.

— У Саши ведь от предыдущих браков есть две дочери. Они с вами общаются?

— Конечно. Мы переехали жить за город, и девчонки, Полина и Настя, часто приезжают к нам в праздники и выходные, когда свободны. Они больше уже, и заботу у них тоже много. Саша очень любит, когда все дети собира-

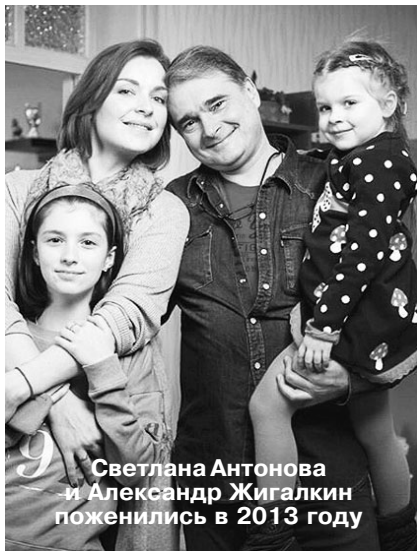
ются вместе. К 50-летию мы сделали в подарок папе фотоальбом. Он не понимал, куда это мы два вечера подряд уезжаем. А мы делали фотосессию. Получилось очень здорово.

— А ревность не мешает общению? У девочек ведь есть матери.

— Какая может быть ревность, если у всех полноценные, счастливые семьи! Если бы у их мам жизнь не сложилась и они видели бы, что те страдают, а у нас бесконечное счастье, тогда да, возможно, была бы ревность. Но их мамы состоялись в личной жизни, и когда в семье порядок, то по ребенку это всегда видно.

— Ваш брак с Олегом Долиным, отцом Маши, длился десять лет. Что должно было произойти, чтобы столь длительные отношения разрушились?

— Это была веская причина, но все в прошлом. Олег нашел свое счастье, и я рада за него. У него в другом браке уже три дочери и четвертый малыш на подходе. Мы поженились, когда мне



Светлана Антонова и Александр Жигалкин поженились в 2013 году

было двадцать лет. В двадцать три года я родила Машу. Было трудно. Работы нет, маленький ребенок. И я тогда была совсем другая, строила воздушные замки и совсем по-другому представляла приоритеты. Но жизнь нас воспитывает, и мы меняемся. Я благодарна Олегу за дочку. Маша — вся моя жизнь. А к браку с Сашей я пришла уже осознанно. Я понимала, что буду только с тем человеком, которого сильно полюблю и с которым захочу провести вместе всю жизнь. И таким человеком оказался Саша. Мне многие говорили, что никогда мужчина не полюбит чужого ребенка как своего. И я долго сомневалась, смогут ли они с Марусей принять друг друга. Маше тогда было пять лет, и конец моим сомнениям положила именно она. В очередной раз, когда Саша после ужина собрался уходить, дочь вдруг сказала: «Хватит уходить, оставайся!» И Саша сразу окружил нас такой теплотой. Теперь я точно знаю, что если мужчина любит женщину, то любит и ее ребенка.

— Вы сказали, что ушли из Театра сатиры, но скучаете? А почему ушли?

— Потому что устала, устала не успевать. Меня не хватало на все. Я скучаю по людям, по этому дому. Театр сатиры был для меня домом.

— Вы ходите в театр как зритель?

— Как правило, хожу, если кто-то из друзей приглашает на премьеру. Я обожаю Театр имени Вахтангова. Я училась в Вахтанговской школе, в этом театре работает мой мастер, Юрий Вениаминович Шлыков, много моих друзей и однокурсников.

— Теперь ведь не бывает так, чтобы конная милиция разгоняла толпу жаждущих попасть на спектакль, и по ночам не стояли за билетами в кассу. Духовная пища не так важна стала, а жаль, правда?

— Да, мне рассказывали, как в Театре сатиры записывались в очереди за билетами, чтобы попасть на «Женитьбу Фигаро» с участием Андрея Миронова. Люди теперь избалованы Интернетом и телевидением, и нет нужды гоняться за билетом в театр. А я люблю пересматривать старые фильмы и спектакли. Кусочек уходящей эпохи я все-таки застала. Еще подростком ходила в Театр Советской Армии на Владимира Зельдина, Людмилу Чурсину, смотрела фильмы с участием Михаила Ульянова. С нашими театральными педагогами тоже ушло многое. Мы делаем документальные фильмы о них, чтобы сохранить память. Бывает, первокурсники училища имени Шкурина на праздновании дня рождения училища спрашивают: а какой он, Буров Альберт Григорьевич? Расскажите о нем. А как передать то нематериальное, духовное, что вложил в тебя твой педагог? Какими словами обрисовать эту глыбу, мастера? Такие вещи вообще нельзя потрогать. И это все уйдет вместе с нами в вечность. Мне страшно об этом думать. Честное слово, если бы не было компьютера, то, наверное, можно было бы надеяться на книги и театр. Но он, мне кажется, уйдет совсем, потому что нечем будет удивлять. Кино останется. Я показываю Маше все старые фильмы с участием Олега Табакова, Михаила Ульянова. Дочка поражается: «Мама, у нас в классе даже никто и не знает, что есть такие классные картины!». А тут дала ей посмотреть «Унесенные ветром». И Маша опять заволновалась: «Мама, а почему нет такого ремейка? Спектакля или фильма? Эти артисты уже умерли?» — «Эти артисты давно умерли, — сказала я, — но ты теперь о них знаешь». Если бы каждый из родителей смог донести до своих детей эту духовность, то мы смогли бы спасти будущее. Но, к сожалению, то количество информации, которое наши дети сейчас получают, не предполагает другого, и то поколение, которое придет после нас, не знаю, чем будет питать душу. Но моя дочь, я уверена, будет своим детям показывать старые фильмы и читать те книги, которые я сейчас читаю ей.



ПОЧЕМУ ОНИ УХОДЯТ?

По статистике, в 69% случаев инициатором развода становится женщина. Лишь иногда отношения разрывают мужчины, и для этого у них, как правило, есть веский повод.

Чаще всего мужчины уходят из-за того, что в их жизни появляется другая женщина. В остальных случаях они тянут до последнего, так как не любят перемены. И все же им иногда приходится сделать шаг в сторону, если на то есть серьезные причины.

«МНЕ СТАЛО СКУЧНО»

Иногда мужчина решается на развод, когда его ожидания от брака совершенно не совпадают с реальностью. Бывает, женщины сознательно вводят женихов в заблуждение, но чаще представители сильного пола сами не желают как следует разобраться в характере будущей жены. Зачастую их напрочь лишает зрения и здравого смысла красота избранницы. Фаине Раневской приписывают фразу: «Женщина умнее мужчины. Вы когда-нибудь слышали о даме, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги»? С кавалерами такое случается часто.

Виталий (32 года) учился в строительном техникуме, где девчонок было катастрофически мало: «Особенно выделялась Светлана - классическая красавица с шикарнейшей фигурой. За ней ухлестывали все парни на курсе. Знаете, сколько раз мне приходилось из-за нее драться? Помню, как гордился, что такая красотка выбрала именно меня. Первые пару лет после свадьбы я и не замечал, насколько мы не подходим друг другу. Мы даже не могли нормально сходить в кино и выбрать

фильм, который бы нравился нам обоим. Но потом стало понятно, что у нас нет ничего общего: интересы, увлечения, развлечения - все разное. Если мы не обсуждали ремонт или меню на ужин, то поговорить нам было не о чем. Пять лет такой жизни - и я чуть с ума не сошел от скуки. Она была все такой же красивой, но эта красота меня больше не цепляла». Виталий начал работать вахтовым методом и все больше понимал, что домой его не тянет. Однажды, вернувшись с вахты, он поехал не к себе домой, а к родителям.

«ЖЕНА - ХРАНИТЕЛЬНИЦА ОЧАГА!»

В нашем патриархальном обществе нередки случаи, когда в семейных отношениях, во главу угла ставится не психологическая совместимость или общность увлечений, а банальный потребительский интерес. Если, по мнению мужчины, женщина недостаточно хорошо о нем заботится, это может стать веской причиной для разрыва.

Роман (35 лет) навсегда запомнил наставления дедушки: «Жениться нужно на приезжей. Лучше из деревни. Городские дамочки все избалованные, а деревенские девушки и готовят хорошо, и, вообще, хозяйственные». Внук именно так и поступил - взял себе в жену девушку из глубинки: «Поначалу все было хорошо, жена сидела дома, встречала меня каждый вечер ужином, дом был вылизан до блеска. Когда сын пошел в детский сад, супруга вышла на ра-

боту, и вдруг оказалось, что ее специальность сейчас очень востребована. Она логопед, быстро устроилась на работу в частную клинику и начала буквально пропадать на работе. О вкусных ужинах пришлось быстро забыть, один и тот же суп мы ели по несколько дней. Когда я пытался напомнить жене о ее обязанностях, она начинала возмущаться и кричать, что работает не меньше меня, поэтому часть домашних дел я должен взять на себя. Не нравится, что на ужин нет мяса - возьми и сам приготовь. Сейчас многие женщин именно так и рассуждают. Но, во-первых, кухня - это не мужское дело, а во-вторых, кто же ее заставлял работать? Я нормально зарабатываю, с голоду бы никто не умер. Работа - это не повод забывать о хозяйстве». Роман терпел два года, скандалил и пытался вернуть жену на кухню. Потом плюнул на все, развелся, а через полгода снова женился. Опять на деревенской девушке. Только теперь он не хочет повторять прежних ошибок. Перед свадьбой мужчина поставил условие: жена сидит дома и занимается исключительно домашними делами.

«В МЕНЯ НЕ ВЕРЯТ!»

Часто развод становится следствием кризиса среднего возраста, который для мужчин протекает особенно тяжело. Самый сложный период, согласно статистике - 38-42 года. Именно тогда мужчина переосмысливает свою жизнь, проводит «инвентаризацию» достижений. Переоценка карьерного пути и отношений с женой часто оказывается негативной - кажется, что человек живет не так и движется не в том направлении. Хочется разом все изменить, и зачастую перемены начинаются именно с личной жизни - мужчина бросает свою верную подругу жизни и отправляется на поиски новых вариантов.

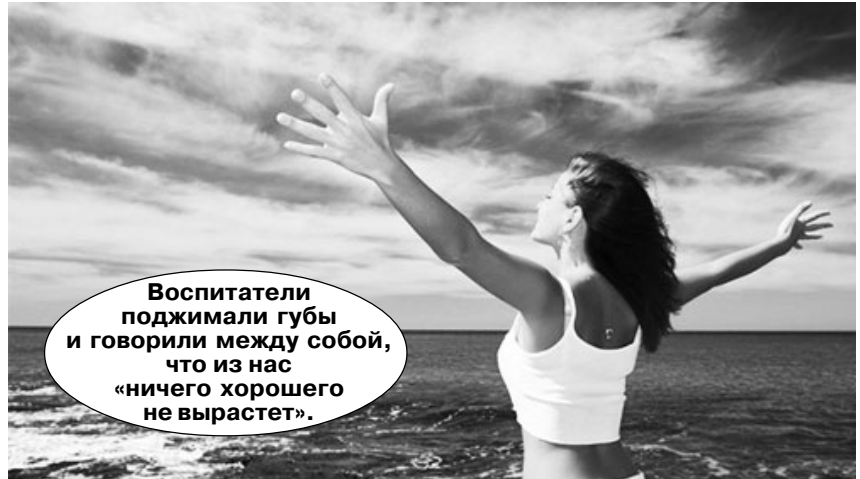
Бывает и другой сценарий: мужчина готов к переменам, жаждет новизны, а жена не хочет поддерживать его. Именно это случилось с Ильей, бывшим преподавателем в университете.

Илья (43 года): «В 35 лет открыл собственный бизнес по ремонту и обслуживанию компьютерной техники. Когда я понял, что больше не могу загнивать в вузе, и решил начать свое дело, жена была против. Действительно, первое время нам пришлось затянуть пояса потуже, потому что все свободные деньги уходили на развитие бизнеса. Супруга продолжала меня пилить, пугала долгами и невыплаченной ипотекой. Она абсолютно не верила в то, что я смогу добиться успеха. А как можно жить с человеком, который в тебя не верит? Поэтому я ушел».

Любой человек может добиться успеха. Главное, поставить себе цель и идти к ней, не обращая внимания на сомнения окружающих.

Многие считают, что у детдомовцев нет светлого будущего. Наверное, в этом утверждении есть доля правды. Я сама видела, какую жизнь вели наши выпускники. Парни много пили, девушки от них не отставали, достойное образование получали единицы. Но, к счастью, существуют исключения. Мне удалось не только получить диплом, но и устроить свою жизнь лучшим образом, как я с детства и мечтала. А все благодаря одному эпизоду.

Я была обычным детдомовским ребенком: училась неохотно, дралась за понравившуюся игрушку и всем сердцем мечтала о том, чтобы меня забрали в семью. Случаи усыновления у нас бывали, но редко. И однажды у меня появился шанс обрести родителей. Это была приятная семейная пара, я старалась им понравиться изо всех сил. В те дни я стала очень внимательной, поэтому мне удалось подслушать разговор «своих родителей», как я их уже мысленно называла. Мужчина хотел забрать меня, но женщина возразила: «Мне больше Леночка по душе, она все время с книжкой. Хочу умную дочку». В общем, они увезли из детдома Лену, эту зануду и тихоню, которую я сразу возненавидела. Мое отчаяние трудно было передать словами, я пряталась от всех и рыдала до икоты. А когда боль утихла, я решила, что непременно должна стать умной, раз уж умные дети так нравятся взрослым. Учителя удивлялись переменам, которые со мной произошли. Теперь я не ленилась на уроках, аккуратно выполняла домашние задания и много читала. Тройки постепенно сменялись четверками и пятерками, и скоро я стала отличницей. Тогда я мечтала о мести: вот вырасту, стану самой умной, пусть тогда они пожалеют, что выбрали не меня. Я искренне верила: все получится, и я сумею добиться успеха. Правда, хорошая учеба стала моим проклятием в детском коллективе. Девчонки, которые раньше считали меня своей, стали презирать. Они были уверены, что я подхалимничаю ради оценок. А однажды обвинили в «стукачестве» и объявили бойкот «ябедке». Действительно, кто еще может доносить воспитателям, если не отличница? Тогда я снова захотела стать своей в коллективе, но в то же время уже втянулась в учебу и не хотела бросать начатое. Ведь цель стать «самой умной» покоя не давала.



Воспитатели поджимали губы и говорили между собой, что из нас «ничего хорошего не вырастет».

В УСПЕХ НАДО ВЕРИТЬ ВСЕГДА!

К счастью, наш детдом принял участие в проекте «Дистанционное образование воспитанников детских домов». Спонсоры и волонтеры предлагали помощь успевающим детям в подготовке к поступлению в вузы, и у меня появился шанс получить высшее образование. Меня включили в программу, хотя воспитатели скептически поджимали губы и говорили между собой, что из нас все равно «ничего хорошего не вырастет». Было обидно, что меня заранее списали со счетов, и я стала проводить в библиотеке почти все свободное время. Я хотела доказать всем, что детдомовцы, как часто нас презрительно называли, способны управлять своей жизнью и чего-то добиться. Однако понимала: осуществить мои планы будет трудно. Даже в случае успешного поступления я не смогу жить лишь на стипендию, а помощи ждать неоткуда.

Пришлось идти длинным путем. Сначала я окончила училище в нашем городке и получила профессию маляра-штукатур. Потом привела в порядок однушку, которая осталась после смерти родителей и была возвращена мне по достижении совершеннолетия. Квартиру я сдала, а сама уехала в областной центр и на эти деньги стала снимать комнату у одинокой пенсионерки. Поступила в институт на заочное отделение и устроилась работать на стройку. Днями работала, ночи просиживала над учебниками. Компьютера у меня не было, и я заключила сделку с секретаршей начальника: помогала ей с ремонтом в квартире, а она давала мне свой ноутбук, на котором я готовила курсовые работы. Было очень трудно, иногда хотелось все бросить. Мысли такие

бродили, казалось, работа есть, деньги небольшие, но тоже появились - чего еще надо... Но что-то останавливало. Думала, ну не зря же я все это затеяла, надо, надо продвинуться вперед. Хотя бы ради интереса - а что дальше будет, если не бросить все, тянуть из последних сил, но тянуть!

Иногда я встречалась с подружками из детского дома, узнавала новости. Девчонки работали официантками или парикмахерами, проводили свободное время в клубах, встречались с парнями. Мне тоже хотелось веселиться и влюбляться, но я запретила себе думать об этом: ничто не должно было отвлекать меня от учебы и работы. К тому времени я уже забыла о детской ненависти, думала только о своей цели - добиться в жизни успеха. Я защитила диплом и нашла работу в фирме, потом взяла ипотеку и купила квартиру. Первое время самой не верилось; что это все мое - и квартира, и работа, и сама жизнь. Я продолжаю встречаться с подругами из детдома, но эти встречи меня удручают. Одна из них вышла замуж и успела родить ребенка, но муж ее бьет. Вместо того, чтобы уйти от него, она «заливает горе». Вторая получает копейки и уже вся в долгах. Я переживаю за них, но в то же время чувствую облегчение: хорошо, что меня это не коснулось. У меня отличная работа, карьера, которая не быстро, но движется, замечательная семья, чудесная дочка. И я сделаю все возможное для того, чтобы она всегда чувствовала уверенность в своих силах. Ведь если очень захочется, можно и горы свернуть!

Вера Л.

Крупным планом

ЭЛЕКТРОНИК И МАЛЬЧИК С САЧКОМ: как сложились судьбы ребят из советского кино

Мы все помним эти фильмы и этих мальчиков, прославившихся на весь Советский Союз. Но что случилось с исполнителями ролей Тома Сойера, Петрова и Васечкина во взрослой жизни? Мы - собрали трагические, успешные и самые обычные судьбы звездных мальчиков из фильмов нашего детства.

ВИКТОР ПЕРЕВАЛОВ



Виктор Перевалов был одним из самых популярных детей-актеров в советском кино. Май из «Двенадцати месяцев», Принц-трубочист из «Старой-старой сказки» и, конечно же, Иванушка из «Марьи-искусницы» — это все он, — мальчик со светлыми волосами и трогательным взглядом. Виктор начал сниматься в кино с 8 лет и пользовался огромной популярностью у режиссеров. Последнюю «детскую» большую роль он получил в 1977 году, после чего надолго исчез с экранов. Видимо, просто вырос. Актер попробовал множество профессий: работал монтером пути в метро, грузчиком в винном магазине, собирал яблоки в совхозах и копал могилы. Иногда его приглашали в кино, но в основном это были эпизодические роли. Хотя в 2006 году Виктор сыграл главную роль в фильме «Граффити» — деревенского философа по прозвищу Экклезиаст, но это никак не повлияло на его востребованность как актера. Виктор скончался при неясных обстоятельствах в поезде летом 2010 года. Он возвращался из Москвы в Санкт-Петербург со съемок фильма о забытых артистах.

СЕРГЕЙ ШЕВКУНЕНКО



Отец Сергея Шевкуненко был директором Второго творческого объединения «Мосфильм», а мама — помощником режиссера. Когда мальчику исполнилось четыре года, папа умер от рака. Мама осталась одна с двумя детьми. Она много работала, и Сергей с ранних лет был предоставлен самому себе. В результате он начал попадать в криминальные истории. А вот в кино его совсем не тянуло. Все решил случай — однажды он пришел к матери на работу и приглянулся одному из режиссеров. Вскоре Сергей получил роль героического пионера Мити Полякова в трилогии «Кортик». Однако в жизни он предпочел путь криминала. В 13 лет Шев-

куненко состоял на учете в детской комнате милиции и имел серьезные проблемы с алкоголем, а в 16 лет получил свой первый срок — за избивание из хулиганских побуждений. После этого Сергей вновь и вновь попадал за решетку за кражи. К 30 годам мужчина, получивший в криминальном мире клички «Шеф» и «Артист», имел статус авторитета и возглавлял Мосфильмовскую ОПГ. Сергей погиб в 35 лет. Киллер ворвался в их с матерью квартиру и расстрелял обоих. Преступление так и не было раскрыто.

ФЕДОР СТУКОВ



Рыжеволосый шалопап Федя, сыгравший Том Сойера в «Приключениях Тома Сойера и Гекльберри Финна», стал приятным исключением из правил. По мере взросления он — сохранял профессиональную востребованность. Мальчик родился в семье, далекой от кинематографа. Мама Федора была литературным редактором, папа — простым инженером. Стукров начал сниматься в кино в семь лет, а после поступил в Высшее театральное училище имени Щукина. Он играл в немецком театре «Верштадт», был ведущим популярных передач «Лего-го!», «До 16 и старше», «Мировые розыгрыши». Сейчас Федор предпочитает режиссуру. Его дебютной работой стало реалити-шоу «За стеклом». Позже он переключился на комедийные сериалы, сняв сверхпопулярные «Как я встретил вашу маму», «Восьмидесятые» и «Физрук».

ИГОРЬ КЛИМЕНКОВ

«Я не волшебник, я только учусь», — этой фразой Игорь Клименков вписал себя в историю. Однако с кинематографом у «мальчика-пажа» не сложилось. Игорь снялся лишь в еще одном фильме, — в не слишком известной ленте «Счастливого плавания». Он долгое время искал себя: поступал в театральный институт, училище имени Мухомовой, на истфак, но каждый раз бросал учебу. После увлекся гитарой, открыл отделение в музыкальном училище, сам делал инструменты из старых шкафов и столов, которые подбирал на помойке. Его ав-



торству принадлежат всего 15 гитар, каждая из которых уникальна. Над одним из инструментов он работал почти 30 лет. Если Игорь не смог вписать себя в историю кино, то в «Энциклопедии гитарного искусства» он значится. Последние годы жил затворником и умер в 2006 году.

ДМИТРИЙ БАРКОВ И ЕГОР ДРУЖИНИН



Дима Барков, который сыграл Васю Петрова, после школы поступил на экономический факультет. Его отец был актером театра имени Ленсовета, поэтому мальчик с детства видел, насколько сложной и ответственной была профессия. Идти этим путем он не захотел. После института он некоторое время работал на музыкальном канале в Санкт-Петербурге, а в конце девяностых снимался в эпизодических ролях в криминальных сериалах. Сейчас Дмитрий работает продюсером и преподавателем в детской школе «Кино-остров».



Егор Дружинин, сыгравший Васечкина из «Приключений Петрова и Васечкина, обыкновенных и невероятных», решил пойти по стопам отца, хореографа Владислава Дружинина. Какое-то время он работал в Ленинградском ТЮЗ-е, а в 22 года уехал в США, чтобы стать танцором. Зарабатывать на жизнь в Америке Егору приходилось мытьем посуды, работой официанта и грузчика. Параллельно он учился в танцевальной школе Нью-Йорка. Через некоторое время Дружинин вернулся в родной Питер. Егор ставил танцевальные номера в выступлениях Филиппа Киркорова, Лаймы Вайкуле, группы «Блестящие». В начале «нулевых» вел хит-парад «Золотой граммофон». В прошлом году Егор стал наставником и членом жюри шоу «Танцы» на ТНТ, а также судил выступления в передаче «Танцы со звездами».

ЮРИЙ И ВЛАДИМИР ТОРСУЕВЫ

После ролей Электроника и Сыроежкина братья Торсуевы прославились на весь Союз, однако других проектов им не предлагали. После школы ребята поступили в Полиграфический институт, но были отчислены за «аморальное поведение». После этого они записались на автокурсы и стали развозить по магазинам горячие булочки. Опять недолго. Вскоре им пришлось уйти в армию. Вернувшись, Юрий и Владимир поступили в МГУ, но учиться им быстро надоекло. Братья так и не получили высшего образования. Торсуе-



вы пробовали себя в бизнесе: торговали продуктами и владели ночным клубом. Сейчас оба работают в различных компаниях. Предложений о съемках не получают.

ВЯЧЕСЛАВ ЦАРЕВ



«А че это вы тут делаете, а?» — актер Вячеслав Царев навсегда вошел в классику советского кинематографа как «мальчик с сачком» из комедии «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». Актер делал попытки развить карьеру в кино, играл в картине Андрея Тарковского «Андрей Рублев», но «мальчика с сачком» не воспринимали серьезно. Повзрослевший Вячеслав работал грузчиком, уборщиком, продавцом мороженого, сторожем, дворником, постепенно спиваясь. Царев скончался от инсульта в 2006 году.

АЛЕКСЕЙ ФОМКИН



Коля Герасимов из фантастического киносериала «Гостья из будущего» был мечтой всех советских школьников, а мечтой самого Коли, точнее, актера Алексея Фомкина, была карьера в кино, но после «Гостыи» парень не получал предложений. Застой в карьере Алексей решил переждать в армии, но, по иронии судьбы, именно в период службы его стали приглашать режиссеры. В надежде, что ему еще удастся показать себя, после армии Фомкин устроился в МХАТ имени Горького. Уже тогда молодой человек страдал запоями, что стало причиной его увольнения из театра. Алексей переехал в деревню, где работал мельником, а после жил вместе с женой во Владимире. Погиб актер, задохнувшись во время пожара в квартире. Он был нетрезв и слишком крепко спал. Фомкину было 26 лет.

НЕДАВНО ЖЕНИВШИЙСЯ НА МОЛОДОЙ ИСПАНКЕ, РИЧАРД ГИР ОБРАТИЛСЯ В СУД

Ричард Гир объявил, что у него незаконно вымогают полмиллиона долларов. И хотя актер, много лет практикующий буддизм, известен миролюбивым характером, он призвал своих обидчиков к ответу в судебном порядке.

Как рассказал 68-летний актер, все началось с того, что он решил экранизировать заинтересовавшую его книгу «Кости мастера: буддистский монах в поисках утерянного сердца Китая» Джорджа Крэйна. Гир заключил соглашение с продюсерской компанией, возглавляемой Энн и Скоттом Элиас. Они договорились о том, что актер станет режиссером и сыграет главную роль, а Энн создаст сценарий, который будет утвержден всеми участниками соглашения.

Партнеры должны были выкупить у автора произведения права на экранизацию книги за 35 тысяч долларов, причем каждая из сто-



рон собиралась внести половину суммы. В результате Гир заплатил полную сумму, тогда как партнеры не потратили ни цента. К тому же, Элиас написала сценарий, качество которого совершенно не устроило актера, а переделывать работу наотрез отказалась. В ответ

Ричард заявил, что Энн и Скотт лишились права участвовать в проекте, так как нарушили договор. Однако его горе-партнеры в ответ сообщили, что, в таком случае, он должен им ... 500 тысяч долларов! Такую сумму они потребовали от Гира в обмен на отказ от своих прав. Возмущенный артист назвал действия Элиас вымогательством и обратился в суд.

Эта история порядком подпортила настроение Гиру, который прибывал в состоянии эйфории после недавней женитьбы на своей 35-летней подруге — испанке Алехандра Сильва. Напомним: она стала уже третьей супругой актера. Первой женой Гира была Синди Кроуфорд, с которой он прожил 4 года. Второй — Кэри Лоуэлл. Брак с ней оказался более продолжительным — 14 лет, причем, Кэри родила за это время Гиру его пока что единственного сына Гомера.

ФИЛЬМ С УЧАСТИЕМ ЛУКИ ЧИКОВАНИ ПРЕТЕНДУЕТ НА “ЗОЛОТУЮ ПАЛЬМОВУЮ ВЕТВЬ”

Фильм итальянского режиссера Аличе Рорвахер “Счастливые Лазарь”, одну из главных ролей в котором играет актер грузинского происхождения Лука Чиковани, поборется за “Золотую пальмовую ветвь” Каннского кинофестиваля.

Международный Каннский кинофестиваль, 71-й по счету, пройдет с 8 по 19 мая. Фильм “Счастливые Лазарь” попал в основную конкурсную программу фестиваля и поборется за главный приз “Золотую пальмовую ветвь”. Всего в номинации представлено 18 картин. В этом году жюри кинофестиваля возглавит оскороносная актриса Кейт Бланшетт.



Драма итальянского режиссера рассказывает о жизни юноши по имени Лазарь, который обладает удивительной способностью путе-

шествовать во времени.

“Счастливые Лазарь” — это совместный проект Италии, Швейцарии, Германии и Франции. Премьера фильма состоялась в рамках конкурсной программы Каннского кинофестиваля в 2018 году.

“Счастливые Лазарь” — это третья работа Аличе Рорвахер. Ранее ее картина “Чудеса” получила Гран-при Каннского фестиваля.

Лука Чиковани родился в Тбилиси, а в шесть лет вместе с матерью переехал в Италию, где живет и работает по сей день. Лука довольно известен в Европе певец, клипы которого пользуются большой популярностью среди пользователей социальных сетей.

ГРУППА АВВА ВПЕРВЫЕ ЗА 35 ЛЕТ ЗАПИСАЛА НОВЫЕ ПЕСНИ

Шведский квартет АВВА анонсировал выход двух новых песен, общается в Instagram музыкантов.

«Мы вчетвером почувствовали, что после 35 лет будет весело снова собраться и поработать в звукозаписывающей студии. И мы сделали это. И нам показалось, что ничего как будто не поменялось за все это время, а мы всего лишь ушли в короткий отпуск», — говорится в посте.

Участники группы объявили, что им удалось записать две песни. Одну из композиций, которая получила название I Still Have Faith In You, проиграют по телевидению в декабре. Релизом займутся «Би-би-си»




и NBC. «Мы, может, уже совсем зрелые, но песня — новая. И это здорово», — отметили музыканты.

В октябре 2016 года АВВА объявила о воссоединении. Последнее официальное выступление группы состоялось в 1982-м, однако в июне 2016 года АВВА сыграла на частном гала-вечере в Стокгольме.

АВВА — шведский музыкальный квартет. Авторству группы принадлежат хиты Dancing Queen, Happy New Year, Super Trouper и Mamma Mia. На основе 22 песен коллектива в 1999 году был создан мюзикл Mamma Mia!, экранизация которого с Мерил Стрип в главной роли вышла в 2008-м.

Ваш любимый сканворд

			Лету- чая мышь						Кол- басное изд.
Добы- тые ягоды	"Га- раж", актер		Сыр с плесе- нью	Вес без тары	Сеть кону- сом	Обман		Трата	
Бьет по волану					Папка с де- лом				
Грядки с ово- щами	Очко в футбо- ле		Неволь- ник	Ком- пакт-...	Круг- лый хлебц	Царь из посло- вицы		Струна на луке	
Головка спички					Ноготь зверя				
				Тип ло- шад					
Пара борзых	Голос Шаял- пина				Яма во- круг замка	Крыша полу- кругом	Тип удочки	Ездовая собака	
Яблоч- ное ви- но	1								
					Аллига- тор				
"Кру- той" летчик					Рус. пе- вица	1	Узбек. флейта		
Мелкий вино- град					Деталь винтов- ки			Яп. ны- ряль- щицы	
				Бартер			Нахал		
Манка, рис, пшено	Допу- щение		Время для по- тохи	До- рожн. сунду- чок	Дорога вдоль фронта	Стади- он, Москва			
			Ряд со- бытий						
Воз- мож- ность	Шапка на пиве		Неизве- стный						
Кукла- голыш					Сторо- на све- та	Сорок фунтов	Разряд в кара- тэ		
					...Безу- хов				
"Родич" пчелы	Аренда				Совет бояр				
Едкий... (ще- лочь)					Инерт- ный газ				

Инструмент

- Как у тебя дела с Васей, доченька?
- Спорим по мелочам.
- Каким же?
- Я хочу быть на свадьбе в белом платье, а он вообще жениться не хочет...
❖ ❖ ❖
Один психотерапевт спрашивает другого:
- Послушай, старина, почему ты всегда выясняешь у пациентов, что они ели на обед?
- По их меню я ориентируюсь, сколько взять за приём.



СРЕДСТВА ХОРОШИ!

У одних всегда есть деньги, другим их вечно не хватает. Речь вовсе не о разрыве между олигархами и бюджетниками. Коллеги с примерно одинаковым уровнем семейного дохода часто делятся на тех, кто постоянно просит в долг, и тех, кто вечно одалживает. Почему так получается и как наладить отношения с финансами?

В какой-то мере нам всем вечно «маловато будет», однако субъективное ощущение нехватки денег у всех разное. Если обобщать, то получится одна из четырех установок. У каждой из них своя психологическая история, с которой имеет смысл поработать.

1. ОНИ КУДА-ТО ДЕЛИСЬ

Деньги у вас быстро заканчиваются - и перед каждой зарплатой вы вынуждены залезать в долги. Пытаетесь откладывать - не выходит. Стараетесь отследить траты - но вечно возникает какой-нибудь форс-мажор или обычное человеческое «так получилось». Вроде бы ничего лишнего себе не позволяли. Но денег нет, растворились. Обычно такое случается с людьми, склонными к импульсному потреблению, которые не любят отказывать себе в сиюминутных радостях. Плюсы - праздник каждый день. Минусы - чувство вины и разочарование, тоже почти каждый день.

Начинать новую жизнь с понедельника не стоит - это все равно, что пытаться сесть на диету резко и внезапно. Либо сорвешься, либо впадешь в депрессию. Лучше научиться радовать себя чем-либо, кроме импульсных покупок. Не отказывайтесь сразу от всех удоволь-

ствий, которые уже успели стать ритуалом. Если вы забегаете в кофейню каждое утро, не обходите ее стороной - это может сказаться на рабочей эффективности. Но если для нормального функционирования вам нужно еще и пообедать в дорогом кафе, вот тут стоит ужаться. Выбрать себе бизнес-ланч поскромнее, а после работы приготовить что-то новое и вкусное сво-



ими руками, позвать друзей, накормить их и похвастаться. Тоже ведь счастье.

Импульсивные покупки мы совершаем, когда у нас, в целом, высок уровень тревоги и мало простых радостей в жизни. Подумайте, что вам может доставить удовольствие. Найдите занятие, которое делает вас счастливой, и уделите ему время, даже если это будет в ущерб домашним обязанностям. Когда вы делаете не только то, что «надо», желание вечно поощрять себя материально снижается.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

«Наши представления о деньгах часто основываются на мифах и сопровождаются разными, иногда противоречивыми убеждениями. «Деньги достаются только тяжелым трудом. Лучше быть бедным, но честным. Не жили хорошо - не стоит и начинать». Все эти фразы могли быть справедливыми для некоторых людей в конкретный исторический период. Но не факт, что они положительно влияют на вашу жизнь сейчас. Чтобы отделить укоренившиеся мифы от вашего мировоззрения, рекомендую выписать на листе бумаги все мысли, которые приходят к вам в связи с денежной темой. А потом подвергнуть их тщательно изучению: откуда я взял это убеждение (услышал от бабушки, так говорили родители)? Делает ли оно меня счастливым сегодня? Если нет - замените его на другое, подходящее. Готовых формул нет. Именно импровизируя, находя свои ключевые фразы и начиная осознанно относиться к восприятию денег, вы приблизитесь к цели».

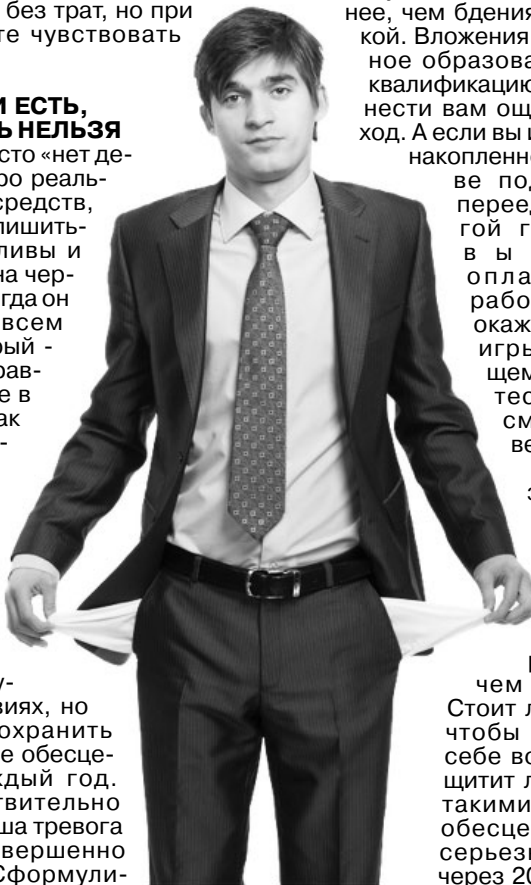
2. НЕ ХВАТАЕТ НА ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ

Человеку свойственно желать большего. Да, вы не голодаете и, в принципе, одеты. Значит ли это, что надо перестать мечтать о дорогих туфлях? Вовсе нет. Просто перенесите фокус с формулы «нет денег», на «я хочу это купить».

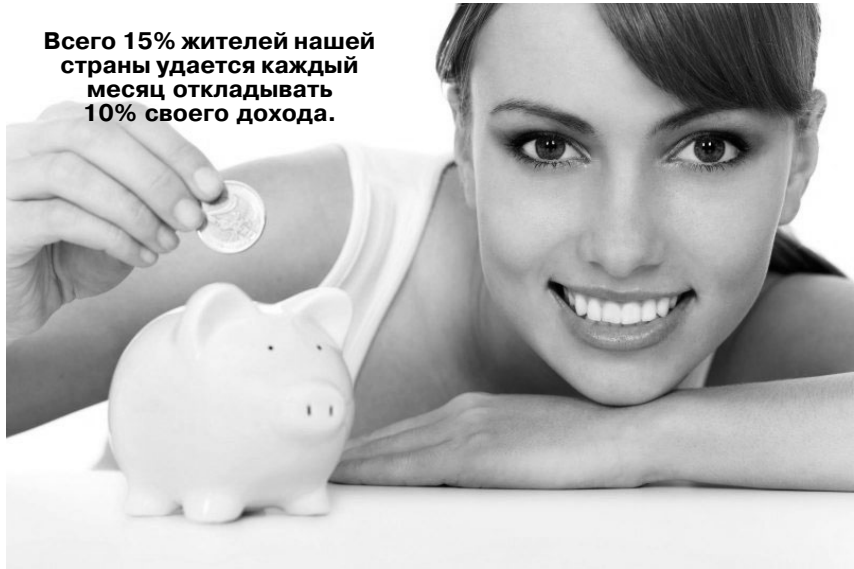
Часто установка «мне это не по карману» - способ самоистязания. Вы, как бы наказываете себя за то, что так некстати размышлялись. Корни такого психологического механизма - в семье. Если человека приучали «не высовываться», у него образуется внутренний запрет на повышение качества жизни. Аналогичный тормоз включается, если мечта появилась из желания подражать. Взрослые не так уж сильно отличаются от детей, которые приходят из школы и требуют купить смартфон, как у Васи. Обычно мы делаем умное лицо и объясняем ребенку что-нибудь про духовные ценности. А себе в ответ на желание типа «хочу сумку, как у Василисы Петровны», говорим просто «нет денег!». Нет ничего плохого в том, чтобы баловать себя и заимствовать идеи. Ну красивая же сумка! Осознав, зачем вам конкретная покупка, вы пригласите внутренне противоречия и переключитесь в режим поиска денег. Или решите обойтись без трат, но при этом не будете чувствовать себя жертвой.

3. ОНИ ЕСТЬ, НО ТРАТИТЬ НЕЛЬЗЯ

Довольно часто «нет денег» - это не про реальную нехватку средств, а про страх их лишиться. Вы бережливы и откладываете на черный день. Но когда он - пусть не совсем черный, но серый - наступает, все равно не залезаете в записку. Она так и лежит где-нибудь в банке под копеечный процент, а то и вовсе под подушкой. Вы отказываете себе в поездках, обновлениях или других удовольствиях, но пытаетесь сохранить деньги, которые обесцениваются каждый год. Мир действительно изменчив, и ваша тревога о будущем совершенно оправданна. Сформули-



Всего 15% жителей нашей страны удается каждый месяц откладывать 10% своего дохода.



руйте ее себе четко и ясно: у вас есть деньги, но вы не хотите их тратить. Потому, что боитесь лишиться дохода и ощущения защищенности, оказаться в критической ситуации в случае болезни и т.п. Встретившись лицом к лицу со своими страхами, вы сможете более рационально посмотреть на проблему. Например, долгосрочные программы страхования жизни и здоровья окажутся значительно выгоднее, чем бдения над запиской.

Вложения в собственное образование (переквалификацию) могут принести вам ощутимый доход. А если вы используете накопленное в качестве подъемных и переедете в другой город ради вы с о к о - оплачиваемой работы, точно окажетесь в выигрыше. В общем, постарайтесь посмотреть на вещи здраво.

На вашу записку пять лет назад м о ж н о было купить на 30% больше товаров и услуг, чем сегодня. Стоит ли она того, чтобы отказывать себе во всем? Защищает ли она вас с такими темпами обесценивания от серьезных рисков через 20 лет?

4. ОНИ ЕСТЬ, НО РАНЬШЕ БЫЛО БОЛЬШЕ

Субъективное ощущение бедности возникает, когда падает уровень жизни. Например, кто-то в семье потерял работу, и в результате всем приходится менять структуру потребления и в чем-то себе отказывать. Это еще хуже, чем стабильно находиться на определенном материальном уровне. Появляются страхи, ломаются типичные привычки - словом, стресс, неуверенность в завтрашнем дне и даже чувство унижения. В этом случае тоже не стоит заикливаться на нехватке денег. Если ситуация не критическая, рассматривайте начавшийся этап как деловой проект «Функционирование предприятия в ситуации падения рынка». Менее денежная работа потребует меньших вложений в образ жизни (от косметологии до трат на мобильную связь и такси); если кто-то из членов семьи потерял заработок, он может пока заниматься тем, чем любит, и снять с остальных часть нагрузки - например, больше готовить дома (минус рестораны), заниматься детьми и возить их на занятия (минус няня) и пр.

И помните: дешево - не всегда означает плохо. Отпуск в арендованном жилье может быть более интересным и ярким, чем в отеле 5 звезд. Дети будут абсолютно счастливы в палаточном лагере. А шопинг на распродажах - это всего лишь проявление хозяйской смелости: вещи те же - цены ниже. Все это вовсе не значит, что не нужно пытаться вернуться на прежний уровень. Просто имеет смысл оглядеться и понять, что во всем есть свои плюсы. С такой внутренней установкой намного проще найти способ и силы больше зарабатывать.



ДЯДЯ ФЕДОР, ПЕС И КОТ

Обычно собачку (котика, енотика, слоника) просят малыши. Но довольно часто дети постарше тоже мечтают о питомце. А родители, не привыкшие к животным в доме, теряются и не знают, как лучше поступить

Иногда взрослые начинают торговаться с ребенком и обещать ему вместо животного, например, планшет. Иногда не принимают просьбы всерьез. Подумаешь, захотел собачку. А раньше мечтал стать Человеком-Пауком, жениться на маме и жить в замке из мороженого. На самом деле за желанием подростка завести питомца может стоять что угодно, от чувства одиночества и потребности в друге до стремления «продать» родителя и выиграть раунд. Изначальная мотивация важна, но не все зависит от нее.

ДАВАЙ ПОДОЖДЕМ

Конечно, вас прежде всего волнует ответственность: не придется ли вам помимо всего прочего заботиться еще и о хомяке с кроликом и удавом. Здесь большую роль играет характер ребенка и магия обстоятельств. У подростков ведь все как у людей. Есть врожденные отличники, смолоду готовые брать на себя обязательства и справляться с ними. Они, скорее всего, так же серьезно будут относиться и к животному. А некоторые дети годами слышат разгильдяями и теряют все, от носков до домашней работы по физике, а за собакой начинают уха-

живать самозабвенно - поскольку именно это позволяет им проявить самостоятельность и взрослость. В общем, ребенок может вас удивить. Однако есть случаи, когда решение нужно как минимум отложить.

Если он кому-то подражает.

Например, подруга завела миленького «карманного» песика - и ваша дочь хочет такой же симпатичный аксессуар. Или сын узнал, что у лидера класса есть какая-нибудь экзотическая крыса, которая уже стала звездой «Инстаграма», и решил повторить фокус. Тогда скажите, что вы вернетесь к диалогу о животных позже - скажем, накануне какого-нибудь праздника. И сами тему не поднимайте. Есть шанс, что к лету популярность крысы сойдет на нет, а вместе с ней и желание сына стать крысозаводчиком.

Если он требует внимания.

Бывает, дети делают все будто бы назло, родителям. «Тебе жалко денег! А я хочу, чтобы меня хоть кто-то любил!» - плачет дочка, хлопает дверью и запирается в комнате.

Это крик о помощи, а не обычная просьба купить морскую свин-

ку с хохолком. В ваших отношениях явно есть проблемы, у ребенка накопились претензии, и о них нужно поговорить. Возможно, вместе с психологом.

ДАВАЙ ПРОВЕРИМ

Ребенок клянется, что намерения его серьезные, но вы знаете, что он в принципе склонен с энтузиазмом начинать новые дела, а потом бросать их на полдороге? Устройте проверку. Если он хочет завести животное, требующее нешуточного ухода и воспитания (собаку), предложите для начала пройти курсы, узнать побольше о содержании разных пород. Съездите в приют. Поговорите со специалистами по дрессировке. Посмотрите обучающие видео. И только потом принимайте решение. Если речь идет о менее сложном варианте типа хомяка или черепашки, можно ограничиться совместным чтением информации в Интернете и общением с заводчиками. Черепаха не умеет дружить, она только топает под кроватью и лопаает огурцы. Для некоторых детей это может стать откровением.

ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ

Возможно, просьба не вызывает у вас внутреннего протеста. Вы бы и сами хотели завести животное, но все время было как-то не до того. Или ребенок успешно прошел «испытательный срок». Тогда стоит всерьез обсудить несколько моментов.

Бюджет. Содержание животного требует затрат. Это и прививки, и корм, и витамины, и консультации ветеринара, и разный инвентарь. Посчитайте деньги вместе и подумайте, от чего вам придется отказаться ради зверя. Ребенок готов к жертвам?

Образ жизни. С собакой надо гулять, для путешествия за границу нужны кипы документов. Или же возможность оставить животное с кем-то, пока вас нет. Клетку и прилегающее пространство придется регулярно и тщательно убирать. Рыбки кажутся неприхотливыми, но и им нужен корм и аквариум со всевозможными устройствами для поддержания среды обитания. Кстати, стеклянный дворец не возьмешь с собой на дачу, где вы привыкли проводить лето. Договоритесь уже сейчас, как распределяются ваши обязанности по уходу и что делать в сложных ситуациях.

Важные детали. Животное будет требовать внимания и ухода, особенно в раннем возрасте и во время болезни. Это не шутки. И да, о продолжительности жизни каждо-

го вида тоже лучше поговорить заранее. Хомяки не вечны, и пусть будущий хозяин узнает об этом на берегу. В любом случае, если у вас нет опыта, обращайтесь к специалисту, который подготовит семью к появлению животного, сможет поддержать и дать хороший совет.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТОВ

Надежда Пигарева и Анастасия Бобкова, специалисты по коррекции поведения собак и кошек

«Родителям надо понимать, что воспитание собаки в большинстве случаев - задача взрослых. Ребенок по собачьему разумению - человеческий щенок. И относится она к нему соответственно - оберегает, играет, защищает, но иногда и воспитывает.

Если взрослый может отобрать у собаки кость или побеспокоить ее во время сна, то не каждому подростку она это разрешит. И, конечно, не стоит ждать от собаки, что она будет слушаться вашего сына или дочь на прогулках. То есть будет - пока ей это несложно или выгодно, но в критической ситуации (или заметив что-то более интересное, чем лакомство в руках ребенка) она предпочтет действовать по своему разумению. И это логично. Мы же не спрашиваем у детей, стоит ли брать ипотеку и что делать, если папа лишился работы.

Опять же, у подростка впереди поступление в институт, тусовки с друзьями и прочие дела, связанные с отсутствием дома. А если юный хозяин уедет учиться в другой город и поселится в общежитии, он не сможет забрать питомца. Обо всем этом нужно хорошо подумать, прежде чем принять собаку в семью».

Мне 45, а меня

назвали пенсионеркой

Милая «Подруга»! На днях была в магазине, и мне сделали скидку. Когда я спросила: «За что?», кассир ответила: «Ну, вы же пенсионерка». А мне всего 45 лет! Я жутко расстроилась и не могу выбросить эту ситуацию из головы.

Екатерина.

ПОДРУГА: Соглашусь, ситуация неприятная, но не настолько, чтобы переживать из-за нее долгое время. Женщина, которая уверена в себе и собственной привлекательности, не придаст особого значения подобному случаю. Если же для вас он оказался травмирующим, значит, вы и ранее переживали по поводу своей внешности.

Одно могу сказать точно: сидеть и хандрить из-за ярлыка пенсионерки, который на вас повесил кассир, глупо. Пусть для вас это

станет поводом пересмотреть собственную внешность. Познакомьтесь заново со своим отражением в зеркале: посмотрите на недостатки, заметьте достоинство. Подумайте, как скрыть одни и подчеркнуть другие. Если самой вам сложно судить объективно, попросите об этом близкую подругу. Одним словом, вместо душевных терзаний сделайте все возможное, чтобы больше вас никто и не подумал называть пенсионеркой, даже когда вы ею станете!

Бывший муж счастлив, а я нет...

Милая «Подруга»! Муж бросил меня с маленьким сыном и ушел к моей подруге. Сейчас они воспитывают уже двоих детей, а о нашем ребенке он и слышать не хочет! Я ужасно зла! Какое право они имеют быть счастливыми, когда мы с сыном так несчастны?! Я переживаю из-за этого!

Ольга Копылова.



ПОДРУГА: Винить в собственном несчастье других людей - это незрелая позиция. Наверняка вы слышали, что каждый человек сам создает свою судьбу. Нужно уметь принимать любые ее тяготы и отвечать на возможные вызовы.

Я искренне сочувствую вам: вас предали, вам обидно за ребенка, с которым не хочет общаться отец. Но подумайте, не по вашей ли вине произошла эта ситуация? Возможно, именно вы вставляете палки в колеса, ругаясь с экс-возлюбленным. А страдает из-за этого ребенок! Советую вам в первую очередь

подумать о его благополучии. Возможно, в чем-то наступить на собственную гордость, чтобы потом, когда сын подрастет, вы не услышали от него: «Мама, это ты во всем виновата!»

Сейчас в вас говорит глубокая обида на бывшего супруга. Разберитесь с ней, отпустив ситуацию. Не можете - обратитесь к психологу, сходите на соответствующий тренинг. Пока вы не простите бывшего мужа, не перестанете следить за его судьбой, вы так и не сможете начать новую жизнь с новым возлюбленным.

Лунный календарь на май

	<p>7 ПН  </p> <p>01:55 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Легко, играючи, вы сможете разрешить многие спорные вопросы. Правда, будьте готовы, что вечером ваш позитивный настрой может прийти не по нраву кому-то из близких.</p>	<p>14 ПН  </p> <p>04:26 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Отдушины! Станут заняты домашними делами. Возьмитесь за то, что долго откладывали. Хороший день для экспериментов на кухне, а вот начало дня – лучше отложить.</p>	<p>21 ПН  </p> <p>10:22 – начало 7-го лунного дня</p> <p>В этот день противопоказан шопинг – вы можете войти в раж и потратить значительную сумму денег, при этом покупки окажутся совершенно ненужными.</p>	<p>28 ПН  </p> <p>19:19 – начало 14-го лунного дня</p> <p>День, полный непонимания. Постарайтесь не решать финансовые или партнерские вопросы. Вы все равно не сможете достучаться до ваших собеседников.</p>	<p>1 ВТ  </p> <p>21:32 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Вы полны сил и с легкостью сможете выдержать любые нагрузки. Полезна работа над собой: посредством чтения психологической литературы, работы с картами Таро, медитации.</p>	<p>8 ВТ  </p> <p>02:25 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! Вы будете очень восприимчивы к чувствам и эмоциям других людей. Благодаря этому сможете найти общий язык со всеми.</p>	<p>15 ВТ  </p> <p>4:52 – начало 30-го, 14:50 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Начинания могут быть встречены окружающими в штыки, но рассчитывайте на поддержку родных и близких. Избегайте нечестных поступков: все тайное вскоре станет явным.</p>	<p>22 ВТ  </p> <p>11:42 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Вы переоцените то, что случилось недавно, вероятно, решите от чего-то отказаться. Проведите с этим решением день-другой, чтобы быть уверенными в его правильности.</p>	<p>29 ВТ  </p> <p>20:27 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для того, чтобы заняться изучением чего-то нового или обучением других. Люди, работающие в сфере образования, могут оказать помощь ситуации выбора.</p>	<p>2 СР  </p> <p>22:40 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Вы можете оказаться перед выбором в сферах чувств или финансовых. Тщательно взвешивайте все, что планируете сказать и сделать. День будет богат на новые впечатления.</p>	<p>9 СР  </p> <p>02:50 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Хороший день для начала творческих дел или длительной программы лечения. Обратите особое внимание на здоровье зубов и опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>16 СР  </p> <p>05:21 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Беседы и полемика наполнят сегодняшний день и принесут только положительные эмоции. Полезно встретиться с друзьями и обсудить планы, например, предстоящий отпуск.</p>	<p>23 СР  </p> <p>13:02 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для выступления с инициативами и продвижения собственных проектов – руководство и коллеги вас поддержат. Вечер пройдет во власти меланхолии.</p>	<p>30 СР  </p> <p>21:31 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Вы окажетесь во власти иллюзий. Не принимайте важных решений, позднее вы будете сожалеть о ситуации иначе. Вечером почитайте книгу или послушайте музыку.</p>	<p>3 ЧТ  </p> <p>23:41 – начало 19-го лунного дня</p> <p>День полезно посвятить изучению чего-то нового и установлению контактов. Если ваша деятельность связана с информацией, то сегодня все будет складываться особенно успешно.</p>	<p>10 ЧТ  </p> <p>03:11 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Воображение развигляется, чувствительность обострится – сегодня вы будете очень впечатлительны и рискуете слишком близко к сердцу принимать проблемы других людей.</p>	<p>17 ЧТ  </p> <p>10:00 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Поговорите по душам с тем, кому доверяете. Взгляд со стороны на какие-то события вашей жизни поможет вам сделать правильные выводы и принять грамотные решения.</p>	<p>24 ЧТ  </p> <p>14:21 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Весь день вас будут мучить ощущение холодности со стороны окружающих, а также невозможность утешить вовремя куда-либо. Отвлекитесь на что-нибудь прекрасное.</p>	<p>31 ЧТ  </p> <p>22:28 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Сегодня полезно освободиться от всего лишнего и неуверенного, например, сделать генеральную уборку в квартире или избавиться от гнетущих мыслей в голове.</p>	<p>4 ПТ  </p> <p>19:44 лунный день</p> <p>Прекрасный день для начала диеты, направленной на снижение веса. Во второй половине дня вы можете ощущать скованность. Не переживайте по этому поводу.</p>	<p>11 ПТ  </p> <p>03:30 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Не стоит предаваться воспоминаниям и сожалеть о прошлом – смотрите вперед! Обозначьте сегодня примите ароматную ванну, поплавайте в бассейне или сходите в баню или сауну.</p>	<p>18 ПТ  </p> <p>06:49 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Отношения с родными будут натянутыми, постарайтесь избежать грубых высказываний. Хороший день для того, чтобы провести в доме уборку и выкинуть лишнее.</p>	<p>25 ПТ  </p> <p>15:37 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Посвятите день приятным вещам – украшению интерьера, уходу за собой. Не планируйте операции или крупные приобретения. Возможны травматические ситуации.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p> Благоприятные дни</p> <p> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p>5 СБ  </p> <p>00:34 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Вероятны ссоры и скандалы. Постарайтесь не участвовать в конфликтах, а также не выступать миротворцем в спорах других людей – ни к чему хорошему это не приведет.</p>	<p>12 СБ  </p> <p>03:49 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Сложный день, вы можете ощущать меланхолию и сильные головные боли. Постарайтесь не перенапрягаться и не корите себя за возможные ошибки – вскоре вы их исправите.</p>	<p>19 СБ  </p> <p>07:50 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Если вы захотите испытать сильные эмоции, то лучше сходите на фильм ужасов или триллер, это принесет гораздо больше пользы, чем рефлексия и самокопание.</p>	<p>26 СБ  </p> <p>15:53 – начало 12-го лунного дня</p> <p>День, связанный с ольными эмоциональными потрясениями. Могут быть проблемы в сфере партнерских отношений, которые поставят в ситуацию выбора. Будьте сдержанные.</p>	<p> Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p> Полнолуние</p> <p> Новолуние</p> <p> Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ВС  </p> <p>01:19 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Вероятны неожиданные ситуации с долготражащими последствиями. Проведите день максимально спокойно, в уединении. Дома будьте осторожнее с электрическими приборами.</p>	<p>13 ВС  </p> <p>04:08 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Все вокруг будет «искрыться» от негативной энергии. Скандалы, ссоры, кризисы и форс-мажорные ситуации – это полный список того, что может произойти.</p>	<p>20 ВС  </p> <p>09:03 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Захочется блистать, но рекомендуется делать это в узком кругу друзей, поскольку день будет наполнен чередой мелких конфликтов. Попробуйте себя в ораторском искусстве.</p>	<p>27 ВС  </p> <p>18:07 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Вы полны сил и строите планы – при должном упорстве они обязательно реализуются! День подарит творческое вдохновение и приятные эмоции. Обратите внимание на сны.</p>
---	---	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	---	--	---	---	---	--	--	---	---	--	---	--	--	---	--	--



1. Ваш возлюбленный простудился. Как будете за ним ухаживать?

А. Не буду отходить ни на шаг, обеспечу всем необходимым, пока он не поправится.

Б. Простуда не так страшна, так что я просто окружу любимого заботой.

В. Куплю все необходимые лекарства, буду интересоваться самочувствием.

2. Мужчина не любит собак, а вы всегда мечтали завести щенка. Как будете решать этот вопрос?

А. Обойдусь без собаки. Заведем питомца, которого одобрит любимый.

Б. Разужнаю, почему он так категоричен, и постараюсь мягко переубедить его.

В. Просто принесу щенка в дом и поставлю перед фактом.

3. Вам категорически не нравится друг вашего возлюбленного. Что будете делать?

А. Ради счастья любимого буду во всем угождать его другу.

Б. Я уважаю друзей своего мужчины, но с некоторыми готова общаться только по необходимости.

В. Буду стараться наладить с ним общение даже через силу.

4. Кому в вашей семье достанется лучший кусок испеченного пирога?

А. Конечно, мужу! Он же у нас кормилец!

Б. Предложу мужу, но дам понять, что сама хочу его съесть. Уверена: он мне не откажет!

В. Детям, чтобы никому не было обидно.

5. Какие подарки вы обычно дарите на день рождения мужчине?

А. Стараюсь выбрать как можно лучше, пусть даже стоят они дорого!

Б. Что-то для души, что ему запомнится.

В. Не знаю его интересов, каждый раз спрашиваю, чтобы не ошибиться.

6. Вам подарили билет на концерт. Мужчина обиделся, что не может тоже пойти. Вы...

А. Отдадите ему свой билет, пусть вместо вас сходит!

Б. Объясните ситуацию. Он же не маленький, чтобы обижаться на такие пустяки.

В. Попробуете достать еще один билет, чтобы любимый не обижался.

7. Возлюбленный вручил вам подарок, который вам не понравился. Как отреагируете?

А. Завизжу от восторга! Он не должен узнать о моей истинной реакции.

Б. Благодарю, он же старался. Но позже объясню, что мне нравится другое.

НА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ РАДИ ЛЮБИМОГО?

Некоторые женщины ради своих возлюбленных готовы горы свернуть. Но правильно ли это? Ведь речь идет не только о чувствах к избраннику, но и о любви к себе.

Любовь должна быть взаимной и здоровой. Чтобы увидеть слабые места вашей пары, пройдите этот тест.

В. Обижусь, расстроюсь.

8. Вашей семье подарили деньги. Вы хотите купить себе новые сапоги: старые совсем износились. А муж мечтает о спиннинге. Как быть?

А. Скорее всего, уступлю мужу.

Б. Предложу купить сапоги, они нужнее. А в следующий раз приобретем что-то для мужа.

В. Буду давить на жалость, чтобы любимый принял решение в мою пользу.

пользу.

9. Вы хотите на отдых поехать в одно место, а ваш мужчина - в другое. Куда в итоге отправитесь?

А. Туда, куда хочет он. Его слово последнее.

Б. Попрошу выбрать нейтральную локацию, чтобы никому не было обидно.

В. До последнего буду уговаривать его предпочесть мой вариант.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вы зависимы от своего мужчины на 100%. Причем, совершенно неважно, что за человек будет рядом с вами: вы все равно своего поведения не измените. Это изначально заложено в вашем характере - быть слабой, ведомой, зависимой. Мужчина, даже очень порядочный, рано или поздно начинает этим пользоваться. В итоге, такие отношения напоминают в лучшем случае игру в одни ворота. В худшем - партнер может начать унижать и обижать женщину. Чтобы изменить ситуацию, вам придется поработать над собой. О мужчине нужно хлопотать, но свои интересы желательно ставить выше всего.

Большинство Б. У вас здоровое представление об отношениях между мужчиной и женщиной. Вам нравится модель партнерского союза, где возлюбленные заботятся друг о друге в равной степени. Вы готовы помогать мужчине, когда он находится в трудной ситуации. Но при этом оставляете за ним право оставаться мужчиной, быть сильным. Любой рядом с такой спутницей станет мужественным и решительным. Правда, некоторым вы можете в какие-то моменты показаться слишком суровой, черствой и нечувствительной.

Большинство В. Нельзя сказать, что вы готовы на многое ради мужчины. О себе вы думаете гораздо больше. У вас специфическая манера взаимодействия в паре: вы всего добиваетесь жалостью. Пытаетесь вызвать ее по отношению к себе, а потому часто плачете, слезно просите и манипулируете. Мужчина в такой ситуации, конечно, начинает о вас заботиться, но делает это неохотно, будто его заставили. Результат сомнительный... Перестаньте быть манипулятором.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-18)

— Да, но, согласно уставу корпорации, совет директоров должен единогласно одобрить избрание президента. Даже если отец и имел на них безусловное влияние, не уверена, что он заступился бы за меня.

Мэтт был избавлен от необходимости отвечать, поскольку один официант принес напитки, а другой — радиотелефон.

— Мистер Фаррел! Джентльмен говорит, что вы просили его позвонить сюда.

Зная, что это, должно быть, Том Эндерсон, Мэтт извинился перед Мередит и, подняв трубку, без предисловий спросил:

— Как дела в Саутвилльской комиссии по районированию?

— Ничего хорошего, Мэтт, — вздохнул Том. — Они отказали.

— Но с чего это им вздумалось отказать в районировании, которое может пойти лишь на пользу их городу? — спросил Мэтт, скорее удивленный, чем рассерженный.

— Если верить моему человеку в комиссии, кто-то, крайне влиятельный, велел им дать нам от ворот поворот.

— Имеешь какое-нибудь представление, кто это?

— Да. Парень по имени Паулсон, глава комиссии. Он сказал нескольким членам, включая и моего человека, что сам сенатор Девис посчитает личным одолжением, если просьба о районировании будет отклонена.

— Странно, — нахмурился Мэтт, пытаясь припомнить, жертвовал ли он деньги на избирательную кампанию Девиса или его противника, но прежде чем успел вспомнить, Эндерсон добавил исполненным сарказма голосом:

— Тебе не довелось видеть в светской хронике заметку о вечере, данном в честь дня рождения доброго сенатора?

— Нет, а в чем дело?

— Вечер давал некий Филип Бенкрофт. Есть ли какая-то связь между ним и Мередит, о которой мы говорили на прошлой неделе?

Ярость раскаленной волной ударила в голову, взорвалась в груди. Мэтт пристально взглянул на Мередит, мгновенно заметив внезапную бледность, которую можно было отнести лишь за счет упоминания о Саутвилльской комиссии по районированию.

— Связь есть. Ты сейчас в офисе?

РАЙ

— тихим, ледяным голосом осведомился он у Тома. — Прекрасно. Оставайся там, я вернусь в три, и мы обсудим следующий шаг.

Медленно отложив телефон, Мэтт вновь усталился на Мередит, которой почему-то срочно понадобилось разгладить ногтем складочки на скатерти. Сознание вины и угрызения совести ясно отражались на ее лице, и в это мгновение он ненавидел ее, ненавидел и презирал почти с несдерживаемой злобой. Она просила о встрече не для того, чтобы «зарыть топор»! Просто хотела убить сразу нескольких зайцев — выйти замуж за своего драгоценного банкира, занять пост президента «Бенкрофт» и добиться быстрого развода без огласки и шума. Мэтт был рад, что она так сильно хочет всего этого, поскольку теперь Мередит не получит ничего, кроме войны, которую обязательно проиграет... вместе со всем, что имеет.

Он сделал официанту знак принести счет. Мередит поняла, что делает Мэтт, и тревога, пронизавшая ее при упоминании о комиссии по районированию, переросла в панику. Они ни о чем не договорились, но Мэтт внезапно и резко положил конец встрече.

Официант принес счет в кожаном футляре, и Мэтт, выдернув из бумажника сто долларовую банкноту, бросил ее на стол и, не глядя на счет, встал.

— Пойдем отсюда, — рявкнул он, обошел вокруг стола и взялся за спинку ее стула.

— Но мы еще ничего не успели обсудить, — отчаянно запротестовала Мередит.

Мэтт, не обращая внимания на ее возражения, вцепился в локоть и почти потащил к двери.

— Договорим в машине.

Дождь продолжал хлестать с прежней силой, и швейцар в ливрее услужливо держал зонтик над их головами, пока они не уселись в лимузин.

Мэтт велел Джо везти их к универмагу и впился глазами в Мередит:

— Ну, а теперь объясни, что ты хочешь? — мягко осведомился он.

По его тону Мередит поняла, что Мэтт не собирается упорствовать, и почувствовала смесь облегчения и стыда, стыда за то, что произошло сегодня на комиссии по районированию и еще произойдет в «Гленмуре». Мысленно поклявшись каким-то образом заставить отца исправить причиненное Мэтту зло, она спокойно ответила:

— Мне нужен быстрый, тайный развод, предпочтительно в другом штате или даже в другой стране, с тем, чтобы никто не узнал о том, что мы вообще были женаты.

Мэтт кивнул, словно соглашаясь, но следующие слова больно ранили ее.

— А если я не пожелаю, как сможешь отомстить мне? Откажешься подать руку еще на одном скучном светском сборище, а твой папаша не допустит меня ни в один чикагский загородный клуб? — холодно осведомился он.

Мэтт уже знает, что именно по на-

стоянию отца его забаллотировали в клубе!

— Мне очень неприятно, что он решил на это. Я не лгу.

— Поверь, мне на это наплевать! — рассмеялся он. — Я ведь просил Эйвери не беспокоиться!

Но Мередит не слишком поверила ему. Всякий человек был бы глубоко раздосадован и смущен отказом. Угрызения совести и стыд за мелочную злобу отца заставили ее отвести глаза. Они почти помирились и беседовали как добрые знакомые. Так хорошо было разговаривать с ним, словно уродливое прошлое больше не существовало! Мередит не хотела вражды: в том, что случилось много лет назад, — не только его вина. Теперь у них обоих новая жизнь, каждый пошел своей дорогой. Она гордится своими достижениями, Мэтт имел полное право гордиться своими.

Рука Мэтта лежала на спинке сиденья, и Мередит обратила внимание на элегантные плоские золотые часы, блестящие на руке. Почему она именно сейчас вспомнила про эти чудесные, сильные и умелые мужские руки? Когда-то они были шершавыми и мозолистыми, теперь же — тщательно ухоженными...

Она ощутила внезапный бессмысленный порыв взять его ладонь в свою и сказать:

— Прости, прости за все, что мы сделали, желая больнее ранить друг друга. Прости, что мы оказались такими разными...

— Пытаешься разглядеть грязь у меня под ногтями?

— Нет! — почти вскрикнула Мередит, умоляюще глядя в непроницаемые серые глаза, и со спокойным достоинством призналась:

— Просто на миг захотелось, чтобы все кончилось по-другому, и мы... мы хотя бы смогли остаться друзьями.

— Друзьями? — с уничтожающей иронией переспросил он. — В последний раз дружеские отношения с тобой стоили мне имени, свободы и еще чертовски много всего.

«Это стоило тебе гораздо больше, чем представляешь, — обреченно подумала Мередит. — Того завода, что ты собирался выстроить в Саутвилле, но это я исправлю. Заставлю отца сделать все возможное и никогда не вмешиваться больше в твои дела».

— Мэтт, выслушай меня! — попросила она, страстно желая сломать выросший между ними барьер. — Я готова забыть прошлое и...

— Как мило с твоей стороны! — издевательски бросил он.

Мередит застыла, едва сдерживаясь, чтобы не бросить ему в лицо справедливого упрека. В конце концов именно она — пострадавшая сторона, брошенная жена. Но, взяв себя в руки, она прямо продолжала:

— Я сказала, что готова забыть прошлое, и так оно и есть. Если согласишься на развод по обоюдному согласию, я сделаю все на свете и смею уладить

твои дела в Чикаго...

— Каким же это образом вы сумеете добиться этого, принцесса? — с саркастическим удивлением спросил Мэтт.

— Не называй меня принцессой! Я вовсе не собираюсь оказывать тебе снисхождение! Просто хочу поступить по справедливости!

Мэтт из-за полузакрытых ресниц продолжал изучать ее лицо.

— Прости за грубость, Мередит. Что ты собираешься сделать для меня?

Обрадованная очевидной сменой настроения, Мередит поспешно ответила:

— Прежде всего постараться, чтобы с тобой не обращались как с прокаженным. Я знаю, именно отец сделал так, что тебя забаллотировали в клубе, но попытаюсь заставить его обратиться в совет...

— Забудем обо мне, — вкрадчиво предложил Мэтт, морщась от отвращения. Что за гнусное попрошайничество и лицемерие?! Как хорошо, что она не получит то, к чему так отчаянно стремится! Мэтт был очень рад этому. — Так ты хочешь тайного развода, чтобы выйти замуж за своего банкира и получить пост президента, верно? Мередит кивнула.

— И этот пост так для тебя важен?

— Я ничего так не хотела в жизни, — горячо призналась Мередит. — Ты... ты согласен, верно? — спросила она, с тревогой глядя в непроницаемое лицо и с ужасом отмечая, что машина остановилась у входа в магазин.

— Нет.

Он сказал это с такой вежливой категоричностью, что Мередит на мгновение потеряла способность понимать слова.

— Нет? — недоверчиво повторила она. — Но развод...

— Забудь об этом! — рявкнул он.

— Забыть? Но от этого для меня зависит все на свете.

— Сожалею.

— Тогда я разведусь без твоего согласия, — вскинулась она.

— Попробуй только, и я устрою такой скандал, что ты никогда не сможешь показаться на людях! И для начала подам на твоего ничтожного банкира в суд за раскол семьи.

— Раскол се...

Слишком ошеломленная, чтобы помнить об осторожности, Мередит разразилась горьким смехом.

— Да ты окончательно спятил?! Если сделаешь это, будешь выглядеть настоящим ослом, брошенным, обманутым мужем.

— А тебя все станут считать изменницей, нарушившей супружеский долг. Безумная ярость взорвалась в Мередит.

— Черт бы тебя побрал! — завопила она, побавровев. — Попробуй только публично опозорить Паркера, я убью тебя собственными руками! Ты подметок его не достоин! Он в отличие от тебя настоящий мужчина и, уж конечно, не пытается затащить в постель каждую женщину, с которой встречается! У него твердые принципы, он джентльмен, но тебе этого не понять, потому что под дорогим костюмом ты по-прежнему все тот же — грязный работяга из грязного городка с грязным пьяницей отцом!

— А ты, — в бешенстве процедил он, — злобная самодовольная сука!

Мередит размахнулась, но тут же охнула от боли.

Мэтт поймал ее запястье и с такой силой сжал, что лицо ее побелело от боли.

Если Саутвилльская комиссия откажет мне, — ангельским голосом предупредил он, — о разводе и речи быть не может! Если же я решу дать тебе развод, я определяю условия, на которые ты и твой отец будете вынуждены согласиться.

Продолжая все с большей силой стискивать ее руку, он дернул Мередит на себя, пока их лица почти не соприкоснулись:

— Поняла, Мередит? Ни ты, ни твой отец не имеют надо мной власти. Попробуй перейти мне дорогу еще раз, и горько пожалеешь, что твоя мать не сделала когда-то аборт!

Мередит рванулась изо всех сил, и он отпустил ее. — Ты подлое чудовище! — прошипела она. Дождевая капля расплескалась по щеке, и Мередит, схватив перчатки и сумочку, уничтожающе взглянула на водителя, который открыл ей дверь, наблюдая за поединком с пристальным интересом зрителя на финальном теннисном матче.

Она вышла из машины, и Эрнст бросился вперед, мгновенно узнав хозяйку, готовый защитить ее от любой опасности.

— Вы видели этого человека в машине? — резко спросила она и, когда тот кивнул, заявила:

— Прекрасно! Если он когда-нибудь близко подойдет к магазину, вызывайте полицию.

ГЛАВА 28

Джо О'Хара подкатил к зданию «Интеркорпа», и, прежде чем водитель успел остановить машину, Мэтт распахнул дверцу и спрыгнул на тротуар.

— Попросите Тома Эндерсона подняться сюда, — велел он мисс Стерн, почти пробегая мимо ее кабинета. — И попытайтесь найти мне аспирин.

Через две минуты секретарь появилась у его стола со стаканом холодной воды и двумя таблетками аспирина.

— Мистер Эндерсон сейчас подойдет, — сказала она, неодобрительно глядя на Мэтта, глотающего таблетки. — У вас сегодня крайне напряженный график. Надеюсь, у вас не грипп. Мистер Харш уже заболел, как, впрочем, и два вице-президента и половина отдела по разработке процессоров. Начинается именно с головной боли.

И поскольку Элинор раньше никогда не проявляла интереса к состоянию его здоровья, Мэтт, естественно, предположил, что она беспокоится лишь из-за того, что он не сможет выполнить намеченные на сегодня дела.

— У меня нет гриппа, — коротко сообщил он. — И я никогда не болею.

Он рассеянно положил руку на шею, массируя ноющие мускулы. Боль, которая с утра едва беспокоила его, сейчас разрывала виски.

— Если это грипп, он может продолжаться несколько недель и закончиться воспалением легких. Именно так и случилось с мистером Моррисом из рекламного отдела, мистером Латропом из отдела кадров, и оба они в боль-

нице. Возможно, вам стоило бы отдохнуть, вместо того чтобы лететь на следующей неделе в Индиану. Иначе ваш график...

— У меня нет гриппа, — подчеркнуто сухо объявил Мэтт. — Обычная головная боль, ничего из ряда вон выходящего.

Несвойственный ему, почти грубый тон настолько поразил Элинор, что она оцепенела, повернулась на каблуках и молча промаршировала к порогу, едва не столкнувшись с Томом.

— Что это с мисс Стерн? — удивился тот, оглядываясь.

— Бойтесь, что придется пересмотреть график этой недели, — нетерпеливо бросил Мэтт. — Лучше поговорим о комиссии по районированию.

— Прекрасно, и что я должен делать?

— Пока что просить об отсрочке выдачи постановления.

— А потом?

Вместо ответа Мэтт поднял трубку и позвонил Вандервилду:

— Сколько стоят акции «Бенкрофт»? — И, получив ответ, велел:

— Начинайте покупать. Пользуйтесь тем же методом, какой применялся для приобретения «Хаскелла». Только без шума и суеты.

Повесив трубку, он взглянул на Тома.

— Проверь каждого члена совета директоров «Бенкрофт». Один из них может и продаться. Постарайся обнаружить, кто именно и какова его цена.

Ни одного раза за все те годы, что они сражались плечом к плечу в корпоративных битвах, которые вы играли одну за другой, Мэтт не опускаясь до такой низости, как подкуп.

— Мэтт, ты говоришь о взятке...

— Я говорю о том, чтобы побить Бенкрофта его собственными картами. Он использует свое влияние, чтобы купить голоса в комиссии, а мы пустим в ход деньги и купим голоса в его же совете. И когда я покончу с этим мстительным старым ублюдком, он будет выслушивать мои приказания в своем собственном кабинете и покорно кивать головой!

— Ладно, — после нерешительной паузы пробормотал Том. — Но это нужно делать в строжайшей тайне.

— И не только, — наставлял Мэтт, входя в конференц-зал, примыкающий к его кабинету.

Он нажал кнопку на стене, и зеркальная панель, скрывающая бар, бесшумно скользнула вбок. Мэтт снял с полки бутылку шотландского виски, налил в стакан и сделал большой глоток.

— Я хочу знать все, что возможно, об операциях «Бенкрофт». Прошу тебя поработать над этим с Вандервилдом. Все, до последней мелочи, — финансы, администраторы, руководство. И особенно слабые места.

— Насколько я понял, ты собираешься захватить их.

Мэтт сделал еще один огромный глоток.

— Я позже решу. Пока мне нужен достаточно большой пакет акций, чтобы получить контроль.

— А как насчет Саутвилла? Мы вложили в эту землю целое состояние.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА МАЙ

Главным событием наступающего мая станет переход Урана от Овна к Тельцу. Полный цикл Урана занимает 84 года, в каждом знаке он находится около 7 лет, и каждый переход сопровождается резкими изменениями небесного климата.

Уран в Овне покровительствовал смелости, риску и агрессивности, теперь же, упокоившись в тени безмятежного Тельца, Уран провоцирует нас продемонстрировать совсем другие качества – душевное спокойствие, умиротворенность, домовитость и, что греха таить, некоторую ленцу, особенно, если речь идет о бурной светской и общественной жизни. Именно при переходе Урана в новый знак меняются моды, стили в искусстве, социальные тренды. И уже в мае мы можем почувствовать дыхание этих новых веяний.

Не стоит забывать, что Уран также противостоит некоторым качествам Тельца, особенно ярко это видно в момент перехода. Так что в мае разумнее всего будет избегать сильных привязанностей, чрезмерной увлеченности чем-то, заикленности на чем-то одном – Уран не терпит этих телячьих нежностей и бычьего упрямства, поэтому не стоит вступать с ним в противоборство, шансов настоять на своем у вас будет немного. Большая легкость в отношениях и бизнесе, отстраненность и даже в чем-то равнодушные сделают вашу майскую жизнь более гармоничной.

ОВНЫ



Этот май – не самое благоприятное время для овнов, так как с и л ь н ы е желания и напор, которые обычно помогают вам добиться результатов, будут работать против

вас. И наоборот, уступчивость, благодушие, рассеянность, концентрация на многих различных целях одновременно будут приносить плоды без каких-либо усилий. Жаль только, что редким овнам удастся подобный «модус операнди» – слишком уж быстро они приходят в азарт, стремительно вспыхивают и энергично следуют своим страстям. Так что серьезные, значимые события и дела лучше перенести на следующий месяц, а этот максимально посвятить новым, непривычным для вас

проектам – в областях, в которых вы чувствуете себя пока еще неуверенно. А также мелким хлопотам, релаксации, спорту (только без погони за рекордами даже здесь, в фитнес-центре или сауне). Поговорка «тише едешь – дальше будешь» как нельзя лучших подойдет под описание жизни овнов в наступающем месяце.

ТЕЛЬЦЫ



Телец – знак постоянства и крепких привязанностей, но именно сейчас звезды предлагают вам массу возможностей начать новую жизнь, если старая вас, по-прежнему, не болит, не устраивает. Месяц крайне благоприятен для смены работы, новых романов, для зачатия и переезда в новое жилье. А вот дальние путешествия, особенно в северо-западном направлении в мае, особенно в две первые декады, для вас нежелательны – можно растерять удачу и заблудиться в житейском тумане, впад в неуверенность и хандру.

БЛИЗНЕЦЫ



Интуиция поможет вам справиться с в ы з о в а м и этого непростого переходного месяца. Вы часто будете испытывать неудовлетворение, ощущение того, что цели у вас – мелкие, радости – смешные, а родственные и дружеские связи – ненадежные. Но эти грустные подсказки будут диктовать вам рациональный ум, а не подсознание, поэтому внимательнее прислушивайтесь к тихому голосу внутри себя. Вкладывайтесь в теплые отношения сами, будьте бережнее и заботливее к людям, постарайтесь максимально погасить чисто эгоистические порывы – и вы увидите, как изменится ваше отношение к близким. Чем больше вы будете работать над собой, возвращая урожай терпения и понимания, тем меньше у вас будет поводов разочаровываться в людях и жизни.

РАКИ



Кто почти не заметит изменения переходного периода, так это Раки. Просто все, что их окружает, станет немного более глубоким и настоящим. Легкая привязанность сейчас может запросто превратиться во влюбленность, а влюбленность – в серьезное чувство. И наоборот – вялые привычные конфликты могут резко обостриться, а скелеты, уже хорошо обжившиеся в шкафах, неожиданно выпасть наружу. В бизнесе вы тоже рискуете начать заикливаться на особенно интересующей вас теме, игнорируя новые проекты. Привычки станут сильнее, взгляды и убеждения почти кристаллизуются – вы будете чувствовать себя так, словно ваша привычная мягкая шкурка вдруг превратилась в крепкий панцирь, оберегающий, но и ограничивающий вас. И это хорошо: в ближайшее время панцирь вам пригодится, так что не торопитесь его разбивать, держитесь хорошо знакомых берегов.

ЛЬВЫ



Львы готовятся к большому прыжку – сейчас их ждут серьезные изменения в жизни вне зависимости от того, насколько они к ним готовы. И уже в мае п е р в ы й пласт этих изменений не оставит львам времени скучать: новые идеи, проекты, знакомства и предложения будут сыпаться чуть ли не ежедневно. Чем больше вы проявите трудолюбия и заинтересованности, тем более интересными гранями обернутся для вас эти новшества. Очень важно не оттолкнуть от себя старых друзей и коллег – риск этого сейчас довольно велик, а негативные последствия не заставят себя ждать. Также львам стоит очень аккуратно обращаться с водой: риск поперхнуться, выпив стакан газировки, или простудиться, попав под дождь, все три декады мая будет на порядок выше обычного.

ДЕВЫ

Интересное время, когда все будет зависеть исключительно от ваших истинных желаний. Но именно истинных, а не тех, что вы просто привыкли считать своими желаниями.



И если бизнес-леди забеременеет тройней, а мать семейства вынуждена будет выйти на работу из-за проблем с финансами, винить можно будет лишь внутреннее Я, которое пожелало таким образом взбунтоваться против надоевшей ему роли. Дорога к самым радужным целям может показаться вымощенной самыми колючими репьями - это нормально. Идите и не бойтесь. Кстати, май - отличное время для поездок по миру и длительных командировок, кроме того, вам будет с большой степенью вероятности везти в азартных играх.

ВЕСЫ



Сначала хорошие новости - Юпитер в доме денег не оставит вас без них, и наступающий май будет благоприятен для любимых финансов

манипуляций. Теперь новости не столь бесспорно прекрасные - домашние проблемы и хлопоты, прежде всего, связанные с детьми, иногда будут выходить из-под контроля, а внезапно возросшие сексуальные аппетиты добавляют головной боли. Из-за этих аппетитов вы рискуете совершить опрометчивый поступок, который приведет к дополнительным проблемам в доме, так что, если у вас нет постоянного партнера, круглосуточно готового на любые эксперименты в постели, попробуйте сублимировать желания в спортзале. Именно все это в связке - беспокойство, поиски, неудовлетворенность - будет воплощать энергию переходного периода, который, впрочем, Весы перенесут безмятежнее, чем многие другие знаки.

СКОРПИОНЫ

Скорпион относится к знакам, в целом не возражающим против спонтанности, но наступающий май их потребности в сюрпризах переключает с лихвой. Буквально все вокруг будет происходить неожиданным образом, люди начнут вести себя странно, цепи случайных событий - сплетаться совершенно невероятным узором, и хотя приятностей тоже будет предостаточно, вы все же рискуете почувствовать, что почва выходит у вас из-под ног. Чтобы снизить ощущение неуверенности в себе, постарайтесь соблюдать режим дня и чаще заниматься работой руками - не важно, переборкой двигателей или вышиванием. Главное, чтобы у вас было ощущение, что хоть над какими-то объектами в этом мире вы еще не утратили ощутимый физический контроль.



СТРЕЛЬЦЫ

Дух уступает место телу - в наступающем мае стрельцам нужно все силы кинуть на заботу о своем здоровье и красоте. Это будет благоприятный период для фитнеса, диет, СПА-центров и курсов различных гимнастических практик (вот только с пластическими операциями лучше будет подождать до осени). Взамен тело подарит вам душевный подъем, сексуальную энергию и творческую инициативу - уже с третьей декады месяца вы почувствуете себя новым человеком. Увы, но с любыми образовательными программами все будет обстоять строго наоборот - вы будете быстро уставать и крайне туго усваивать материал. Тонизирующие напитки вроде копорского чая или женьшеневого настоя помогут немного выровнять ситуацию



КОЗЕРОГИ



Прекрасный месяц для любви, нежности, танцев, музыки, семейного уюта и дружеского общения, и, увы, совершенно провальный в плане финансов и бизнеса. Принцип «затаиться и не шеве-

литься» отчасти поможет пережить эту черную деловую дыру, которая может засосать в себя бесконечное количество ваших сил и денег. Если вас все же ждет подписание судьбоносных договоров и открытие стартапов, постарайтесь хотя бы оттянуть их на последнюю декаду мая - риск потерь к тому времени несколько снизится.

ВОДОЛЕИ



Идеальный месяц для сделок с недвижимостью и для бизнес-проектов, связанных со строительством. Кроме того, трудно найти лучшее время для ремонта и переустройства

домашнего гнезда. Вообще, все плотное, тяжелое и осязаемое сейчас находится под контролем Водолеев, в то время как вещи эфемерные становятся совсем непредсказуемыми и от того рискованными. Даже в мелочах лучше делать ставку на солидную материальность - идти не на музыкальный концерт, а на выставку, заказывать на десерт не меренги, а «Черный лес», читать толстые настоящие тома вместо электронных ридеров.

РЫБЫ

Плывите, Рыбы, плывите! Идеальным этот май для вас станет, если вы проведете его в движении - путешествиях, поисках, прогулках. Там, где можно идти пешком, идите пешком. Если вас приглашают поучаствовать в экстремальном спортивном приключении, вы вполне можете его принять. Не забудьте прихватить с собой наушники и аудиокниги или учебники - ваша способность к анализу и усвоению информации сейчас будет на максимальной высоте, особенно если эту информацию вы будете получать во время движения. Из минусов этого месяца возможна напряженность в отношениях с друзьями, вызванная вашей вспыльчивостью и энергичностью. Следите за своими словами и попытайтесь проявлять больше такта даже в разговорах с самыми близкими людьми, обычно не требующими особых церемоний.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



РАЗМЕРЫ
36/38, 40/42, 44/46, 48/
50

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
Пряжа (66% хлопка, 12% шерсти, 22% полиамида; 145 м/50 г) — 350 (400–450) 500 г зеленой; спицы №5; круговые спицы №4,5 длиной 60 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ РЕЗИНКА
Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ
Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

АЖУРНЫЙ УЗОР
Вязать по приведенной схеме на 23 п. В высоту раппорт между стрелками постоянно повторять с 1-го по 38-й р., а раппорт ажурных дорожек (выделен серым) повторять каждые 4 ряда.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ
С правого края = кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой; с левого края = 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную), 1 лиц., кром.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ
20 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью; 23 п. = 11 см, связано ажурным узором.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА
На спицы №5 набрать двойной нитью скрещенными 101 (109–117–125) п. и для нижней планки вязать 1 изн. ряд изнаночными и 10 р. резин-

ЗЕЛЕНЫЙ ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМИ «КОСАМИ»

Красивый узор и приятный цвет пряжи делают этот джемпер желанным в гардеробе любой женщины.

кой (после кром. начать с 1 лиц.) = 4 см.

Затем петли распределить следующим образом: кром., 38 (42–46–50) п. лицевой гладью, 23 п. ажурного узора, 38 (42–46–50) п. лицевой гладью, кром.

Через 39,5 (38–36,5–35) см = 106 (102–98–94) р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм сначала 1 раз по 4 (5–6–7) п., затем убавить (см. Декоративные убавки) для регланных скосов в каждом 2-м р. 23 (25–28–29) раз по 1 п.

Через 17,5 (19–20,5–22) см = 48 (52–56–60) р. от начала регланных убавок оставшиеся 47 (49–51–53) п. временно оставить.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

РУКАВА

На спицы №5 набрать двойной нитью скрещенными 71 (77–83–91) п. и вязать 1 изн. ряд изнаночными и 10 р. резинкой (после кром. начать с 1 лиц.) = 4 см.

Затем петли распределить следующим образом: кром., 23 (26–29–33) п. лицевой глади, 23 п. ажурного узора (начать с 1 (35–31–27-го) р. приведенной схемы), 23 (26–29–33) п. лицевой глади, кром.

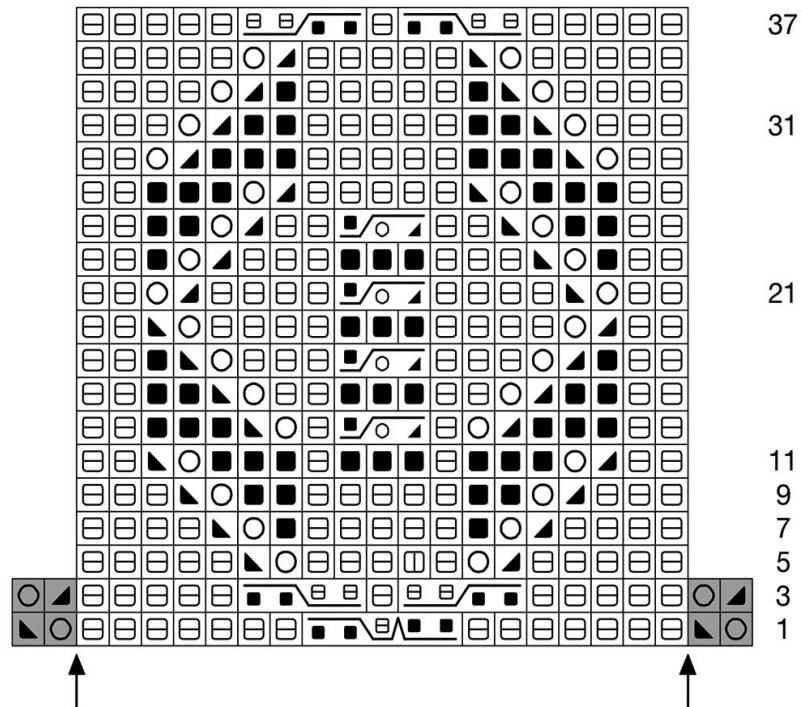
Через 11,5 см = 30 р. от резинки закрыть с обеих сторон 1 раз по 4 (5–6–7) п., затем убавить (см. Декоративные убавки) для регланных скосов в следующем 2-м р. 1 раз по 1 п. и в каждом 4-м р. еще 11 (12–13–14) раз по 1 п.

Через 17,5 (19–20,5–22) см = 48 (52–56–60) р. от начала регланных убавок оставшиеся 39 (41–43–47) п. временно оставить.

СБОРКА

Оставленные петли спинки, левого рукава, переда и правого рукава перевести на круговые спицы = всего 172 (180–188–200) п. и для бейки вязать по кругу резинкой, при этом в 1-м р. первые 2 п. спинки провязать вместе

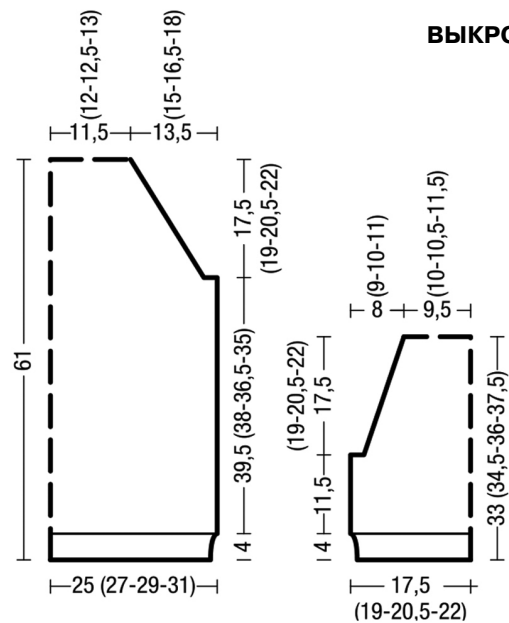
АЖУРНЫЙ УЗОР



■/□/○/▲ = 5 п. перекрестить налево: 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 2 лицевые, 3-ю п. со вспомогательной спицы вернуть на левую спицу и провязать изнаночной, затем оставшиеся 2 п. со вспомогательной спицы провязать лицевыми
 ■/○/▲ = 3 п. перекрестить направо: 1 п. отложить на вспомогательную спицу за работой, 2 п. провязать вместе лицевой и сделать 1 накид, затем провязать петлю со вспомогательной спицы лицевой

■ = 1 лицевая
 □ = 1 изнаночная
 ○ = 1 накид
 ▲ = 2 п. провязать вместе лицевой
 ▼ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лицевом вязании, 1 лиц., снятую петлю протянуть через провязанную

лицевой, первые и последние 2 п. ажурного узора провязать вместе изнаночными и последние 2 п. провязать вместе лиц. скрещенной, на рукавах первые и последние 2 п. провязать вместе изнаночными, а первые и последние 2 п. ажурного узора провязать вместе лицевыми, на переде первые 2 п. провязать вместе лицевыми, первые и последние 2 п. ажурного узора провязать вместе изнаночными и последние 2 п. провязать вместе лиц. скрещенной = 156 (164–172–184) п. При ширине бейки 2 см = 6 р. петли последнего ряда закрепить иглой. Выполнить регланные швы. Выполнить боковые швы и швы рукавов.



ВЫКРОЙКА



Для многих людей сальные пробки - еще та проблема. Избавиться от них сложно. Но, соблюдая простые правила, о высыпаниях можно забыть навсегда.

В чем причина?

Появляются пробки из-за повышенной жирности кожи. При таком ее типе поры постоянно расширены, поэтому в них скапливаются пыль, грязь и мертвые чешуйки эпидермиса. В результате секрет сальных желез не находит выхода, а значит, образуются сальные пробки. Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно пересмотреть рацион питания, изменить образ жизни и пройти курс лечения у косметолога. Важно выяснить истинную причину закупоривания пор. Если проблема появилась из-за нарушения гормонального фона, нужно идти к эндокринологу.

О питании

При неправильном питании сальные железы начинают активно вырабатывать свой

секрет. Какая пища уменьшит высыпания?

Рыба должна быть в рационе практически каждый день. Это может быть и соленая сельдь, и тушеный карась. Не пытайтесь заменить рыбу икрой - эти продукты отличаются по составу. Мясо лучше исключить из основного рациона. Иногда можно употреблять нежирные сорта, например мясо индейки.

А вот сырых фруктов и овощей ешьте много. Они богаты клетчаткой, витаминами, микроэлементами. Не стоит отказываться и от молочных продуктов. Особенно полезны творог, кефир, ряженка и молоко. Но процент жирности при этом должен быть минимальным. От сливочного масла, кстати, придется отказаться совсем.

Об образе жизни

Одного правильного питания

О САЛЬНЫХ ПРОБКАХ НА ЛИЦЕ

в борьбе с сальными пробками недостаточно. Как можно чаще бывайте на свежем воздухе: гуляйте, ходите пешком, катайтесь на велосипеде и роликах, выгуливайте собаку, совершайте пробежки по утрам и вечерам. Утро стоит начинать с небольшой зарядки. Придется забыть и о ночных посиделках - они мешают высыпаться.

Идем к косметологу

Что он может предложить? Лазеротерапия. Эта процедура считается одной из самых эффективных в борьбе с сальными пробками и другими высыпаниями. Она

безболезненна и не оставляет на лице ожогов и шрамов. Химическая чистка с помощью фруктовых кислот, которые растворяют сальные пробки. В результате кожа становится не только чище, но и свежее.

Механическая чистка. Недорогая и несложная процедура. Врач распаривает поры на лице и чистыми руками выдавливает каждую сальную пробку. Главный минус заключается в том, что сам процесс очищения весьма болезненный, поэтому, экономить на себе все-таки не стоит. Основной курс лечения совмещайте с народными рецептами.

В. Иванова, косметолог.

★ Залейте 4 ст. ложки чистотела 6 стаканами воды. Кипятите 5 минут, настаивайте 8 часов. Каждый день после умывания протирайте лицо салфеткой, смоченной в отваре (не реже 2 раз в сутки).

★ 3 ст. ложки листьев крапивы залейте 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 15-20 минут. Добавьте в настой 2 ст. ложки натертой тыквы и 1 чайн. ложку овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо на 25 минут. Смойте теплой водой. Такую маску делайте 1 раз в 2 дня.

★ Растолките таблетку активированного угля. Смешайте с 1 чайн. ложкой желатина и 2 чайн. ложками молока. Поставьте в микроволновку на 15 секунд, остудите. Нанесите маску на лицо и оставьте до полного высыхания. Смойте теплой водой. Такую маску делайте 1 раз в неделю.

ПИЖАМА ОТ БЕССОННИЦЫ

Проснувшись утром, вы не ощущаете бодрости после ночного отдыха? Одной из причин плохого самочувствия и бессонницы может быть пижама или ночнушка.

★ Правильная одежда для сна должна быть на 1-2 размера больше той, что вы обычно носите днем. В идеале на ней не должно быть пуговиц или они должны быть мелкими, плоскими и находиться на тех местах, которые вы не пережимаете телом во время сна.

★ Важна ткань, из которой шита одежда для сна. В лидерах хлопок - он мягкий, тонкий, хорошо впитывает пот и легко стирается. Лучше не гнаться за яркой расцветкой: чем меньше красителей, тем «здоровее» пижа-

ма. Не секрет, что сейчас практически все тканевые красители - сплошная химия.

★ Пижама из фланели тоже хороша. Фланель не вызывает аллергии, она мягкая, уютная, в меру утепляет и не дает замерзнуть.

★ Бельевой трикотаж (в его составе хлопок, эластан, нейлон, полиэстер) позволяет создавать бесшовную одежду для сна. Она не стесняет движений, нигде не трет. Но синтетики бывает сверхмеры. И это плохо для здоровья.



Вы наверняка чувствовали слишком агрессивный аромат в общественных местах. Это происходит потому, что не все умеют грамотно выбирать парфюм и нанести его на определенные участки тела.

Что нужно учесть при выборе «своего» аромата?

Я всегда говорю своим клиентам о том, что парфюм - это важная составляющая имиджа. Бывает так, что аромат, не гармонирует с нарядом, внешностью человека или местом, где он находится. Поэтому, при выборе парфюма для себя вы должны ответить на вопрос: какое впечатление я хочу произвести на окружающих? Например, одна моя клиентка, когда открывала свой бизнес, попросила помочь ей выбрать строгий, холодный, даже горьковатый аромат. Такие запахи способны зарядить энергией, прибавить уверенности в себе.

А если вам хочется напомнить родным и друзьям, что вы не только домохозяйка и мать (или та же бизнес-леди), но и женщина, выбирайте более легкие, нежные ароматы.

Остановиться на одном запахе или использовать разные?

Если вы консервативны при выборе наряда и макияжа, вы можете использовать один аромат годами. Но, на мой взгляд, это не совсем правильная позиция. Все-таки современная женщина выходит в свет, работает, путешествует, общается и флиртует с мужчинами. И для каждой конкретной ситуации важно правильно подобрать аромат. Например, в офис советую носить легкие, ненавязчивые ароматы, которые не будут привлекать излишнего внимания, но создадут приятный шлейф: нежные цветочные запахи, цитрус, духи с травяными нотками.

Какие духи подойдут для путешествия?

Отправляясь в отпуск, заранее узнайте, в каком климате вы будете находиться. Скажем, горнолыжный курорт - не место для цветочных ароматов, в холоде они быстро пропадают. Лучше остановите выбор на духах с древесными, амбровыми или фруктовыми нотками.

Считается, что в жарких странах лучше не пользоваться парфюмом: духота и активное солнце в сочетании с ярко выраженным ароматом могут привести к тому, что вам станет дурно. Но если климат позволяет и пот не льет с вас ручьем, используйте композиции на



ПАРФЮМЕРНЫЙ ГАРДЕРОБ

Разбираемся в тонкостях «ароматного» гардероба вместе с экспертом в области парфюмерии Ангелиной Мироненко.

масляной основе. Они хорошо раскрываются при плюсовой температуре.

раскроется в полном объеме. Импульсивные покупки - не лучшая стратегия при выборе парфюма!

Духи - это одежда, которую не снимают.

Феромоны работают или нет?

Многие женщины, собираясь на свидание, пользуются духами с феромонами. Одни уверяют, что они действительно способны привлечь мужчину, другие говорят, что это просто маркетинговый ход. Я рекомендую не рассчитывать на чудо и просто выбрать аромат, который «не перебьет» вас. Хороши запахи из семейства цветочных, восточно-древесных: легкие, приятные и ненавязчивые. А вот холодные и яркие запахи на свидании будут неуместны.

Сильному полу нравятся теплые, волнительные и сладковатые ароматы. От приторных, «кричащих» духов лучше отказаться. И внимательно слушайте аромат, чтобы не ошибиться с выбором. Понюхайте крышку, в ней «лежит» вся основа аромата. Воспользуйтесь блоттером - прысните на него парфюм, который вас заинтересовал. Через 20-30 мин. вдохните запах еще раз - он

Куда лучше наносить парфюм?

Наносите парфюм именно на кожу, а не на одежду. Лучше всего он будет раскрываться на таких местах, как затылок, область за ушами, запястья, сгиб локтей, ложбинка между грудями. Если вы хотите, чтобы ваши локоны источали любимый аромат, брызните духи на расческу, с помощью которой вы делаете укладку. Еще один вариант - распылить парфюм в воздухе и пройти сквозь ароматное «облако».

Не стоит брызгать духи непосредственно на волосы и кожу головы, это вызывает сухость кожного и волосяного покровов.

Кстати, избавляйтесь от привычки тереть руками запястья, шею и другие места, на которые наносите парфюм. Композиция быстро разрушается. Верхние ноты испаряются почти сразу, а нижние - в течение следующего полутора часа. Если вам кажется, что аромат резковат, то просто аккуратно промокните нужный участок кожи сухой салфеткой.



РУЛЕТКИ ИЗ ЯЗЫКА С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

500 г языка, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки рубленых орехов, соль, перец горошком.

Язык отварите в подсоленной воде с добавлением перца горошком. Затем положите в холодную воду и сразу очистите от кожицы. Нарежьте наискосок тонкими ломтиками. Лук и грибы нашинкуйте мелкими кубиками и обжарьте на масле. Орехи смешайте с мелко рубленым чесноком, грибами и сметаной

(фарш не должен быть жидким, поэтому со сметаной будьте осторожны). Полученную массу уложите на ломтики языка и сверните их рулетиками. Выложите в форму для запекания и поставьте в духовку на 10 минут. При подаче выложите рулетки на блюдо и подавайте горячими, оформив орехами.

Своих кормлю колдунами с грибами



12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу. Для грибного фарша: 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу. Натрите сырой картофель на мелкой терке, отожмите сок, дайте ему отстояться, затем слейте, а оставшийся крахмал соедините с картофельной массой. Посолите, перемешайте, сформируйте лепешки, в центр которых положите комочек грибного фарша. Закатайте клецки, придав им форму шарика, обваляйте в муке, обжарьте в растительном масле до золотой корочки. Положите в утятницу, залейте грибным отваром и поставьте в горячую духовку на 30-40 минут. Для начинки замочите грибы в хо-

лодной воде, отварите в той же воде. Отвар слейте и процедите, а грибы промойте, порубите, обжарьте в растительном масле, соедините с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправьте солью и перцем по вкусу.

Татьяна.

Дети любят сырные крокеты

400 г сыра, 4 яйца, 6-8 ст. ложек панировочных сухарей, растительное масло, зелень по вкусу.

Отделите белки от желтков, белки на 10 минут поставьте в холодильник, а затем взбейте до состояния упругой пены. Желтки смешайте с водой (1 ст. ложка воды на желток). Натрите сыр на мелкой терке. Соедините сыр с белками, осторожно перемешайте, добавьте мелко нарубленную зелень. Скатайте шарики и поставьте их в холодильник на 20 минут. Затем выньте шарики и сделайте двойную панировку: сначала обваляйте каждый сырный шарик в сухарях, затем окуните его в желток, разведенный с водой, и снова обваляйте в сухарях. Разогрейте растительное масло в глубокой небольшой кастрюле и обжаривайте каждый шарик в течение 2 минут до образования аппетитной светло-коричневой корочки. Выньте крокет и положите его на бу-

Маринуем мясо в кофе

КУРИЦА И ИНДЕЙКА

По 3 ст. ложки молотого кофе и сливочного масла комнатной температуры, 1 ст. ложка сахара, 4-5 зубчиков чеснока (подавите или мелко нарежьте), 1 чайн. ложка свежемолотого черного перца, 1 чайн. ложка соли. Смешайте все ингредиенты, натрите птицу, дайте постоять 15-20 минут и запекайте.

ГОВЯДИНА ИЛИ БАРАНИНА

2 ст. ложки молотого кофе, 1 чайн. ложка красного острого перца, по 1 ст. ложке свежемолотого черного перца, крупной соли и кумина. Смешайте и натрите мясо. При необходимости замаринуйте, добавив 5 ст. ложек растительного масла.

СВИНИНА И КУРИЦА

6 ст. ложек молотого кофе, по 2 ст. ложки крупной соли, паприки, сахара, свежемолотого черного перца, перетертого в пюре свежего лука и чеснока. Смешайте, добавьте несколько столовых ложек оливкового масла и натрите мясо.

мажную салфетку для того, чтобы убрать лишний жир.

Елена Н.

В узбекский плов добавьте нут



600 г баранины, 600 г риса, 3 луковицы, 4 моркови, 150 г нута, 300 мл растительного масла, Соль и специи по вкусу.

Горох замочите на ночь. Перебранный и промытый рис замочите на 1,5 часа в подсоленной воде. Мясо нарежьте на кусочки и обжарьте в казане на растительном масле. Затем выложите туда нарезанный полукольцами репчатый лук, обжарьте вместе с мясом, добавьте нарезанную соломкой морковь. Все вместе перемешайте, посолите, всыпьте специи, рис, горох, залейте водой и тушите до готовности 25-30 минут.

Г. Шестакова.

Овсяный пирог с яблоками

600 г овсяного печенья, 300 г сливочного масла, 2-3 яблока, 400 г сливочного крем-сыра, 150 мл 33-35%-ных сливок, 2 яйца, 150 г сахара, по 1 чайн. ложке ванильного сахара и молотой корицы, 150 г очищенных грецких орехов, веточка мяты для украшения.

Печенье измельчите в блендере или пропустите через мясорубку до состояния крошки. Масло растопите на медленном огне и смешайте с печеньем (по консистенции должна получиться сыпучая масса). Выложите ее в разъемную форму, утрамбуйте по дну, сделайте высокие толстые бортики и поставьте форму в холодильник. Сливочный сыр соедините с сахаром и ванильным сахаром. По одному вбейте яйца и взбейте массу до однородности. Влейте сливки, перемешайте. Яблоки нарежьте тонкими дольками. Часть орехов измельчите. На дно формы выложите половину крема, сверху по кругу выложите дольки яблок, посыпьте рублеными орехами и корицей. Выложите оставшийся крем, сверху уложите яблоки и посыпьте их корицей. Поставьте в духовку на 1 час. Готовый пирог достаньте из формы, украсьте половинками орехов и веточкой мяты.

Хрустящая капуста

Чтобы не было неприятного запаха, когда варится капуста, положите в кастрюлю мякоть белого хлеба, завернутую в чистую полотняную тряпочку.

✳ При приготовлении начинки нашинкованную капусту сначала обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и после этого обжарьте в масле.

✳ Капусту, приготовленную для фарша, не солят. Иначе выделится много сока, отчего фарш получится сухим и невкусным.

✳ При тушении свежей капусты добавьте в нее 1 ст. ложку уксуса или лимонной кислоты, чтобы она не стала слишком мягкой.

✳ Щи из квашеной капусты солят лишь после того, как она сварится, - иначе можно пересолить.

* Щи из свежей капусты будут особенно вкусными, если ее опустить в кипящий бульон.

✳ Борщ сначала варите на большом огне, а сняв пену и положив зелень, огонь убавьте и дайте борщу томиться под крышкой.

✳ Квашеная капуста, вынутая из рассола, уже через 3 часа теряет более 30% витамина С, а через 12 часов - все 50%. Поэтому квашеную капусту немедленно используйте в пищу либо подвергните тепловой обработке.

✳ Квашеную капусту, даже очень кислую, нельзя промывать, так как при этом теряется большая часть витаминов и микроэлементов. Хорошо отожмите ее и добавьте сахарный песок.

✳ В салат из квашеной капусты можно добавлять дольки свежих яблок, апельсинов и мандаринов.

✳ Капустный рассол используют для заправки салатов вместо уксуса и лимонного сока.



БУДЕМ КУШАТЬ КАШУ

Пшенная с грибами

1 стакан пшена, 2,5 стакана воды, 1 луковица, 200 г сухих грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Грибы замочите с вечера, затем отварите, остудите и нарежьте. Грибной отвар не выливайте, а используйте для приготовления каши. Лук нарежьте полукольцами, спассеруйте на сливочном масле. Пшено переберите и промойте 5 раз кипятком. В подсоленную кипящую воду добавьте грибной отвар, положите пшено, грибы и сварите кашу до загустения. Добавьте также немного сливочного масла, соль и спассерованный лук. Хорошо размешайте и снимите с огня. Оставьте настаиваться под крышкой 15 минут.

Перловая с морковью и луком

1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 200 г шампиньонов, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для обжаривания овощей.

Перловую крупу залейте 500 мл воды и оставьте на 10 часов (на ночь). Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, грибы - тонкими ломтиками. Обжарьте овощи и грибы на растительном масле до готовности.

В отдельной емкости перемешайте обжаренные овощи с перловой крупой, добавьте соль, перец по вкусу и опять перемешайте. Разложите по горшочкам (важно горшочки заполнять на 2/3, ведь

в процессе приготовления перловка еще увеличится в объеме). В горшочки долейте бульона или воды так, чтобы жидкость покрывала на 2 пальца. Закройте горшочки крышками и поставьте в духовку (200 градусов) на 2,5 часа.

Гороховая с мясом

1 стакан вымоченного сухого гороха, 200 г любого мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Горох замочите на ночь. Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на масле. Морковь и лук мелко нарежьте, спассеруйте до золотистого цвета и добавьте к мясу. Выложите в кастрюлю к мясу горох и залейте водой. Доведите кашу до готовности, периодически помешивая, посолите и поперчите.

Крупеник

По 1/2 стакана пшена, риса, овсяной и гречневой крупы, 1/2 стакана изюма, 3-4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, соль по вкусу.

Крупу тщательно промойте (каждую в отдельности). Изюм обдайте кипятком. Все перемешайте, добавьте сырые яйца, посолите. Полотняную салфетку смажьте сливочным маслом, переложите в нее крупяную массу, завяжите салфетку узлом, опустите ее в жирный мясной бульон и сварите до готовности. Выньте на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом.

Полезно знать

✳ Панировка на мясе или рыбе лучше держится, если к яйцу подмешать пару капель растительного масла.

✳ Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

✳ Тесто быстрее подойдет, если в него воткнуть несколько палочек трубчатых макарон.

Зеленый подоконник



Как ухаживать за пионами

У меня на даче растут несколько кустов пионов, и весной я их обязательно привожу в порядок. Уход за растениями начинаю сразу, как только сходит снег и из-под земли показываются первые яркие росточки. Я освобождаю их от прошлогодних листьев, почву вокруг кустиков присыпаю перепревшим навозом, а сверху - свежей рыхлой землей. Мои пионы довольно старые, поэтому подкармливать их нужно обязательно, но увлекаться минеральными

удобрениями не советую. Из собственного опыта знаю, что их избыток может привести к появлению такого заболевания, как серая гниль. Весной для профилактики болезней обрабатываю кусты медным купоросом (100 г сульфата меди на ведро воды в 10 л). Вот такая несложная весенняя подготовка пионов дает хорошие результаты, и прекрасные цветы радуют меня в конце весны.

Ольга Лобова.

5 способов победить тлю

Как-то летом я стала спрашивать друзей и соседей о том, как они борются с тлей. Все методы записала в тетрадочку, а теперь делюсь с вами!

1. Кусок дегтярного мыла натереть на терке и развести в ведре воды, опрыскивать пораженные растения 1 раз в 2-3 недели.
2. Налить в ведро 1 стакан растительного масла, взболтать. Обмазывать взвесью места скопления тли.
3. Прокипятить в ведре воды 2 стакана золы, добавить 3 ст. л. жидкого мыла. Время от

времени опрыскивать растения полученным раствором.

4. Луковицу измельчить в блендере с шелухой, залить 1 л кипятка, настаивать 1 час. После этого развести в ведре воды, опрыскивать растения.
5. В теплицах помогает окуривание: берем баночку с дырочками, в нее насыпаем табак, поджигаем и уходим, закрывая за собой плотно дверь. Когда дым наполнит теплицу, а потом осядет, можно открывать дверь и форточку.

Елизавета.

Хрен вырастет!

Многие огородники ругают хрен, считают его сорняком и стараются извести. Но без хрена не приготовить витаминную приправу, его листья незаменимы при консервировании, и хрен лечебный. Я выращиваю его в специальном передвижном ящике. Муж сбил ящик-грядку длиной 140 см, шириной 70 см и высотой 80 см. В днище пробил мелкие отверстия, чтобы не было избытка влаги. На дно ящика я насыпала крупного гравия для дрена-



жа, сверху уложила слой мха сфагнома. Затем насыпала дерновой и листовой земли, добавила немного древесной золы и посадила корневище хрена. Благодаря такой обработке корень растет ровно, не ветвится. После посадки полила стимулятором роста и на 3 дня прикрыла пленкой. В ящике у меня хорошо растет хрен сортов Татарский и Ростовский.

Ирина Агеева.

Хвойные иголки защитят почву

Когда пересаживаю рассаду в парник или на грядку, всегда посыпаю почву иголками хвойных деревьев. Трава уже не растет так интенсивно, и влага не выветривается. Только толщина мульчи должна быть от 5 до 20 см. Иголки раскладываю на некотором расстоянии от стеблей растений. Когда собирав хвойный опад в лесу,

замечаю в нем белые прожилки-грибницы. Это почвенные обитатели, которые перерабатывают толстый слой иголок и превращают его в биогумус. К тому же, хвоя содержит природные фитонциды, которые защитят рассаду от грибковых и бактериальных заболеваний.

Надежда Чекулаева.

Чего хочет помидор?

Мы с мужем каждый год выращиваем помидоры и имеем большой опыт ухода за ними. Летом томаты несколько раз опрыскиваем раствором марганцовки - это отличная профилактика заболеваний. Помидоры поливаем вечером в бороздки,



которые выкапываем вдоль рядов, - так уменьшается риск появления фитофторы. Я заметила, что из чрезмерно крупных махровых бутонов вырастают томаты неправильной формы, поэтому такие цветки удаляю. Иод стимулирует образование завязи у томатов. На

3 л воды добавляю каплю настойки йода и опрыскиваю полученным раствором растения 2 раза в месяц. Помидоры обязательно подвязываю, даже низкорослые. Смазываю вазелином несколько листов желтого картона и раскладываю между кустиками томатов, на такую приманку попадается белокрылка. Если растения уходят в листву, то прекращаю полив на 7 дней, обрываю листья, расположенные над завязью, провожу внекорневую подкормку фосфорным удобрением.

Антонина Медведева.

Огурчики на балконе



В прошлом году на закрытом балконе испытывала букетные огурцы (сорт Балконный F1 и Городской огурчик F1). Сажала в ящики, на хорошем рыхлом субстрате. В начале цветения сделала несколько некорневых подкормок по листьям, плети пускала по веревкам, повешенным под потолком. В результате я собрала неплохой урожай, а

еще выросла красивая огуречная лиана, которая оплела потолок и стены балкона. Достоинства этой разновидности: некрупные зеленцы, похожие на корнишоны, большое количество завязей (в каждом узле 6-8), высокая урожайность. Это хороший вариант для огорода на балконе.

Ольга Ф.

Поздравления

Зинаиду Михайловну ИСКРЕНКО, ветерана Великой Отечественной войны, поздравляем с 96-летием со дня рождения и Днем Победы.

Желаем Вам долгих лет жизни. Пусть то, о чем Вы мечтали всю жизнь, непременно исполнится. Низкий поклон Вам!

Жизнь была трудной, беспощадной, Война душу охаяла.

Прошли вы бой, голод блокадный, Зинаида Михайловна.

Об этом всю жизнь будут помнить, Оставшись неприкаянно,

О вас мы будем голосовать, Зинаида Михайловна.

Желаем славной, долгой жизни, До конца быть в сознании,

Не раз напишем афоризмы, Зинаида Михайловна.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мелина и Эмилия Родаки, Лолита Папандопуло, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Кристина Димитрова, Донка Младенова, Лада Николова, Мальвина Кидикова, Мари Гличева, Кристина Лазару, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна Димчева, Лина Радева-Нергадзе, Марианна Трайчева, Малуза Горанова, Цветелина Стойкова, Финка Гаргова, Стефка Дончева, Эрминия Карастоянова, Ирина Подсоснок, Жанна Еджубова, Елена Микелашвили, Виолетта Нетребко, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Валентина Рудник, Зинаида Семернина, Нина Бойко, Этери Марташвили, Майя Тетишвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Марина Мурадян, Алла Фриджан, Гульнара Озманова, Екатерина Станиси, Елена Шишкина, Инна Зорина, Елена Емельянченко, Ирина Санадзе, Елена Доксопуло.

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

Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни и чтобы был мир во всем мире. Низкий поклон Вам.

Не стареете душой, Геннадий Иванович, Перед Вами дом большой, Вам это понравится. Не болейте никогда, Геннадий Иванович, Как прекрасны дни, года, Утверждает Анничка.

Ваша внучка Русико Пусть всегда Вас радует. Посмотрите далеко, Саша Вас побалует.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Абовян, Алла Баян, Маргарита и Наталия Радинские, Анаида Акопян, Люся Агабальян, Ангелина Жеравнова, Вера Уварова, Натела Гачечиладзе, Алла Тибилова, Евгения Орнитова, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Лили Карапетян, Вероника и Даниэла Колевы, Алла Титвинидзе, Кристина Лазару, Валентина Достигаева, Светлана Долгова, Дарико Авалишвили, Вера Кузьмина, Елена Картавенко, Марина Добругова, Нина Сацуро, Зейнаб Мамедова, Нино Ромелашвили, Беата Складовская, Наталия Жаркова, Майя Венкова, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Асутук Чогондарян, Диана Кардава, Маргарита Ганева, Лали Изория, Нана Метревели, Инга Саркисян, Ирма Гукасян.

Ветеранов Второй Мировой войны от всей души поздравляем с праздником 9 мая.

Желаем Вам долгих лет жизни. Пусть Ваши потомки гордятся Вами и помнят, что Вы воевали за справедливость. Низкий поклон Вам.

Семьдесят три – это немало От Дня Победы лет прошло.

Живите долго, ветераны, Чтоб в жизни Вашей повезло.

Вас почитаем, уважаем, И любим... Низкий Вам поклон!

Живите долго, ветераны, Будь долго слышен счастья звон.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Инессу КРИВОШЕВУ-РОДИНУ поздравляем с днем рождения.

Желаем всегда радоваться жизни самой и пусть твои маленькие сыновья вырастут счастливыми.

О том, о сем напишет пресса, Политика, культура, спорт... Прекрасным майским днем Инесса Поэт, мечтает, счастья ждет.

Поэт не ради интереса, Ведь радостна ее душа, Красавица наша Инесса Все ожидания превзошла. Искрятся огнем слова, Желаем света, огонька. Счастливой будь, наша Инесса! Деянием будь велика!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Титвинидзе, Ирина Санадзе, Анна Димчева, Анемона Иродопуло, Маргарита и Наталия Радинские, Аида Мхитарян, Елена Микелашвили, Лана Стоева, Ната Славчева, Светлана Кожевникова, Татьяна Элердашвили, Ирина Нешкова, Анаида Акопян, Цветелина Стойкова, Светлана Цывлева, Алина Абдулхалилова, Аиша Наврузова, Севиль Енчиева, Инга Юмашева, Айнель Гулиева, Лика и Феня Тунян, Ирина и Спирула Икономиди, Ирина Сварчук, Елена Белоглазова, Аяя Беремане, Татьяна Семернина, Исkra и Миранда Арабаджиевы, Маргарита Орбант, Алла Изверская, Лайма Трензе, Анастасия Микропуло, Майя Карадимчева.

Татьяну КОРЧАГИНУ поздравляем с днем рождения.

Пусть жизнь твоя будет светла и красива, как радуга после дождя. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Играй, гитара, бреньчи звонко, Стихи читай ты неустанно, Пой песни для подруг ты громко, Наша Корчагина Татьяна. Песни «Моя любовь, как дымка», «Улыбнись», «Лодка Магеллана», «Исповедь», «Шапка-невидимка», Поэт Корчагина Татьяна. Сегодня ты в платьице ярком Одета, счастлива, желанна. Несут друзья духи, подарки Тебе, Корчагина Татьяна.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Мария Кондролова, Сильвия Оганесян, Манана Масхарашвили, Виктория Дарбинян, Нана Даушвили, Роза Вартанян, Элеонора Гваздабия, Кнарик Минасян, Вектра Диомова, Дали Мхитарян, Марина Карадочева, Лали Изория, Ирина Епифанова, Манана Орагвелидзе, Майя Венкова, Полина Иванова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Елена Иваницкая, Мери и Нино Кешелава, Алла Буквинская, Екатерина Зелинская, Валентина Шипулина, Виктория Дарбинян, Майя Гиоргбиани, Наира и Тамта Гагошидзе, Пепела Копалеишвили, Марина Манджавидзе, Диана Мцитури, Лия Кодуа, Нино Шаламберидзе, Наили Лагазашвили, Алла Изверская, Изо Самхарадзе, Ирме Тавадзе, Лили Чоговадзе, Писо Калмахелидзе, Марина Гоциридзе, Цицо Бериашвили, Нино Кварталиани, Замира Цотадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шпаргалка. Ворс. «Аквариум». Предок. Фартук. Сигарета. Мода. Ялик. Лукас. Лужа. Грива. Сабза. КВН. Залом. Забрало. Опрос. Овал. Бугатти. Росс. Тема. Кошелек. Путч. Акита. Каламбур. Мата. Арама. Лада. Кабачок. Щиколотка. Алена. Вина. Сенювал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Блокпост. Помощь. Навес. Кинза. Мот. Родина. Алла. Чкалов. Грог. Сгиб. Ала. Раскат. Дон. Лиза. Агата. Кафе. Увал. Закат. Жалобщик. Бекас. Врата. «Брат». Смог. Шарабан. Румяна. Парсек. Рало. Прикол. Барто. Лихачев. Диаз. Отсчет. Мона. Сумрак. Аксис. Каракал.

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 Мчедлidge
Тел.: 295 - 14 - 05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



КОТЫ ЭРМИТАЖА

Эрмитажные коты - гордость Санкт-Петербурга. Они - один из символов города на Неве.

Среди сокровищ Эрмитажа, одного из крупнейших музеев мира, самые необычные и модные сегодня экспонаты - это коты. О них спрашивают у директора музея, пишут детские книги и посты в блогах, снимают фильмы.

Усатые хранители

Должность усатых хранителей была введена одновременно с созданием самого музея, три сотни лет назад. «Мама» Эрмитажа, императрица Екатерина Великая понимала, что без крысоловов во дворце не обойтись. Поэтому издала указ, по которому из разных уголков государства выслали в Петербург тридцать лучших котов, а с ними и специального человека, чтобы о них заботился. Меню хранителей сокровищ прописала сама императрица: кормить котов телятиной по чуть-чуть, чтобы не потеряли охотничьего азарта, а «баранину не давать, дабы дух и характер строптив не был». Всех хвостатых разделили на два класса: дворовых, живших в подвалах и ловивших мышей, и комнатных, допущенных в покои самой императрицы. Больше всех Екатерина II любила короткошерстных серых кошек, позже ставших породой русская голубая.

Кот или директор?

Эрмитажный хвостатый полк пережил не только всех императоров, но и после революции был сохранен советской властью. Однако в блокаду Ленинграда их, как и остальных животных, съели, а в городе начали царствовать армии крыс. По окончании войны в Ленинград со всех уголков страны привезли два вагона кошек, и Эрмитажный полк был восстановлен. Не все директора музея были благосклонны к кошкам. Рассказывают, что в 1960-х годах, когда одна из мурок подпортила важный документ, было издано распоряжение убрать из Эрмитажа всех котов до единого. Как только приказ руководства исполнили, в музейных хранилищах пожаловали крысы. И эрмитажных котов тут же поспешили вернуть на их историческую службу.

Царские условия

Сегодня за популяцией эрмитажных котов строго следят. В музее их насчитывается около полусотни. Каждый имеет свой паспорт, чип, антиблошинный ошейник, лежанку, лоток и, конечно, кличку. За ними ухаживают три сотрудника музея, в том числе ветеринарный врач. Все животные обязательно стерилизуются. Ради безопасности хвостатых даже провели переоборудование подвала: закрыли решетками все вентиляционные отверстия. Называют котов в основном в честь литературных героев, писателей или художников. В Эрмитаже несут службу Офелия, Медя, Тамерлан, Вандейка, Гоген, Тициан, Ван Гог и др. Музейный ловелас - пушистый кот Тихон - был кастрирован несколько лет назад, но своих привычек не поменял. В связи с этим даже случился конфуз. Каждой весной в Санкт-Петербурге проводится праздник - День эрмитажного кота. Как-то раз организаторы устроили экскурсию в подвалы музея, чтобы показать жизнь эрмитажных котов. Поскольку праздник был в марте, многие посетители были тепло одеты. Любвеобильный Тихон забрался наверх и, сидя на трубе, когтями срывал с туристов меховые шапки, очевидно принимая их за кошечек.

Хвостатые музы

Эрмитажные коты вдохновляют творческих людей во всем мире. Так, в 2005 году Ян Хинрик Древе снял документальный фильм «Эрмитаж - дворец котов», после которого со всех уголков Европы для этих животных приходят пожертвования. Ведь на содержание хвостатых у музея нет отдельной статьи расходов. Кстати, «Эрмитажный кот» - теперь запатентованная торговая марка. В качестве сувенира можно увезти из города на Неве не только магнитик или картину, но и самого кота - после выхода на пенсию их раздают в хорошие руки на специальных мероприятиях. Правда, с вас потребуют предъявить документы и пройти небольшое собеседование - достойны ли вы принять у себя в доме столь важную персону из Эрмитажа.

Поздравления

Катюшу ТИРАКОСЯН
поздравляем с днем рождения
Пусть душа не знает холода,
Как ясный день, как сад в цвету.
Пусть будет сердце вечно молодо,
Добром встречая доброту.
И от души тебе желаю,
Здоровья, счастья, долгих лет.
И пусть судьба дарит лишь радость,
Храни твой дом от всяких бед.
Твои друзья-эрудиты.

Поздравляем редакцию журнала и всех читателей «Подруги» с Днем Победы.
Эрудиты.

Раису МКРТЧЯН поздравляем
с днем рождения.

Желаем нашей Раечке жить и наслаждаться мечтой, видеть все прекрасное и хорошее.
Звезда светит над водой,
Ночью тебе снится
Лес, простор, конь вороной,
Милая Раиса.
Утром солнца свет шальной
Над рекой искрится,
И над синевой водой
Крестится Раиса.
Пусть красивым будет мир,
Много веселиться,
Мы устроим концерт, пир
В честь тебя, Раиса.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анжела Геворкян, Нанули Варазашвили, Мадонна Карсанова, Ия Перадзе, Додо Лалиашвили, Джеджило Эристави, Лали Дгебуадзе, Людмила Смоленская, Валентина Неженцева, Лия Арвеладзе, Елена Яровая, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко, Анастасия и Магарита Зарейчук, Лариса Степаненко, Дареджан Капанадзе, София Болквадзе, Медя Чхаидзе, Нино Балавадзе, Лела Турашвили, Надежда Ляпина, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Лана Стоева, София Светлинова, Красимира Русинова, Мзия Кудухова, Алла Есаулова, Венера Кростева, Эльза Санакоева, Зоя и Иванка Костовы, Анна и Юлия Кузнецовы, Светлана Губкина, Русудан Абесадзе, Майя Венкова, Манана Кавтарадзе, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Этери Шенгелия, Лиля Тодадзе, Диана Габарашвили, Ирина Елифанова, Майя Пирцхалашвили, Полина Иванова.

У Георгия (Гог) МИРИАНАШВИЛИ и Наны ГАХОКИДЗЕ, а также у Мевлуда САМАДАШВИЛИ и Натеры ПЕИКРИШВИЛИ родился внук, а у Константина (Коте) МИРИАНАШВИЛИ и Наргизы САМАДАШВИЛИ родился сын Лаша.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением малыша на свет. Расти счастливым и крепким, наш малыш. Будь стойким и мужественным.
Когда-то было темно, страшно,
Теперь мы видим солнца свет.
Явился в мир наш малыш Лаша,
Совет всех, миру шлет привет.
Много игрушек, ералаша,
Ружье, малины, танк, копьё...
Расти большим, маленький Лаша,
Владень осветят твоё:
Солнышко, звезды, свет домашний.
Живи прекрасно много лет,
Красавец, богатырь наш Лаша,
В обличье предков будь одет.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Русудан Бикашвили, Нанули Кирвалдзе, Манана Аладашвили, Меги Гогондзе, Марика Гочиашивили, Нино Бирбичадзе, Валентина Гичугина, Раиса Найдено, Юлия Липатова.

А что с фактурой?

Как правило, хорошо смотрятся вместе совершенно разные ткани. Но фактура одной ткани должна подчеркивать достоинства другой. Выигрышными сочетаниями являются комбинации, где фактуры обладают совершенно противоположными характеристиками. Например, матовые ткани (деним, трикотаж) составят пару блестящим, шелковым и атласным. Гладкие ткани (шифон, вискоза) сочетаются с рельефными и шероховатыми (кружево, кожа, твид). Как избежать неудачного сочетания? Выбирайте две вещи одного цвета с разными фактурами, например розовые бархатные брюки и розовый трикотажный топ.



Все цвета радуги

Красочный броский гардероб способен не только поднять настроение, но и выгодно подчеркнуть ваши достоинства: красивые глаза, плавные изгибы фигуры, даже указать на определенные черты характера. Поэтому, не бойтесь надевать на себя вещи всех цветов радуги, главное делать это с умом. Дизайнеры рекомендуют не использовать больше трех цветов в одном образе. Один из них будет преобладать, второй подчеркивать его, а третий - расставлять акценты. Чтобы не ошибиться, используйте проверенные цветовые решения, например: темно-синий и красный, ярко-розовый и бирюзовый, синий и желтый.



«МЕШОЧКИ»

С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Понадобится: молоко - 500 мл, яйцо - 3 шт., мука - 350 г, масло растительное - 3-4 ст. л., соль, шампиньоны свежие - 600 г, лук репчатый - 1 шт., сыр твердый - 70 г, лук зеленый - 1 пучок, **масло сливочное - 50 г.**

Муку просеять, влить молоко, перемешать венчиком. Добавить яйца, соль и 2 ст. л. растительного масла. Перемешать. Раскалить сковороду и на растительном масле испечь блины. Горячие блины смазать сливочным маслом, чтобы края не ломались. Шампиньоны отарить в подсоленной воде (в течение 7-8 мин.), нарезать. Лук мелко нарубить и обжарить в растительном масле. Добавить грибы и жарить до готовности. Сыр натереть на крупной терке, добавить к грибам. Выложить начинку на середину блина. Края собрать и завязать перьями зеленого лука.

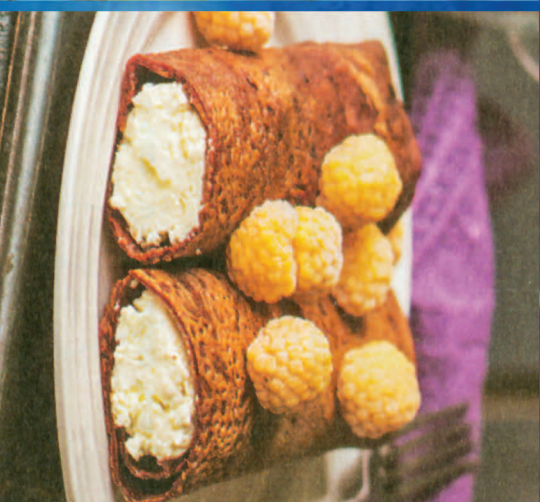


ОГЛАДУШКИ

С ПРИПЕКОМ

Понадобится: молоко - 300 мл, яйцо - 2 шт., мука - 500 г, дрожжи свежие - 25 г, сахар - 1,5 ст. л., соль, смесь перцев, сыр твердый тертый - 70 г, лук зеленый - 1 пучок, **масло сливочное - 50 г, вода - 250 мл, растительное, вода - 250 мл.**

Молоко соединить с водой, нагреть, добавить в теплую смесь дрожжи. Ввести просеянную муку, накрыть полотенцем и поставить в тепло на 1 ч. Добавить взбитые яйца, соль, сахар, расплавленное сливочное масло. Накрыть полотенцем и оставить в тепле еще на 30 мин. Зеленый лук нарубить, смешать с тертым сыром. Разогреть на сковороде растительное масло. Выкладывать тесто столовой ложкой, сверху - по 1-2 ч. л. начинки. Обжарить оладьи до румяного цвета с двух сторон. **Совет.** В качестве припека можно взять мясной фарш, ветчину, грибы, курицу, жареный лук и др.



ШОКОЛАДНЫЕ РОЛЛЫ

С ТВОРОГОМ

Понадобится: яйцо - 3 шт., молоко - 600 мл, какао-порошок - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., ванилин - щепотка, мука - 400 мл, соль - 1/4 ч. л., разрыхлитель - 1/4 ч. л., **творог - 400 г, сметана - 3 ст. л., масло растительное.**

Просеять муку с разрыхлителем и солью в миску. Ввести по одному яйца, часть молока, размешать до однородности и долить оставшееся молоко. Добавить какао-порошок и 2 ст. л. растительного масла, перемешать до растворения какао. Оставить на 20 мин. Перетереть творог, сметану, сахар и ванилин. На смазанную маслом раскаленную сковороду налить немного теста, обжарить с одной стороны, перевернуть блин и долечь 1-2 сек. Таким же образом испечь остальные блины. На край каждого блина положить порцию начинки и свернуть рулетом.



БЛИННИЧКИ С ТВОРОЖНО-КЛУБНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

Понадобится: кефир - 500 мл, яйцо - 2 шт., мука - 200 г, масло растительное - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., сахар ванильный - 10 г, соль - щепотка. Для начинки: клубника - 300 г, творог жирный - 500 г, сметана - 100 мл, сахар.

Яйца смешать с сахаром и ванильным сахаром, влить кефир и перемешать венчиком. Добавить просеянную с солью муку, перемешать и влить растительное масло. Тесто должно получиться по консистенции как жидкая сметана. Испечь на растительном масле блины, выкладывая их на тарелку и накрыв крышкой, чтобы не подсыхали. Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар и перемешать. Клубнику освободить от плодоножек, промыть, обсушить и нарезать на 2-4 части. На край блина выложить 2 ст. л. творожной массы, сверху - кусочки клубники. Аккуратно завернуть. Перед подачей полить растопленным шоколадом или украсить взбитыми сливками.



ISSN 1987-6009

9177198746000021