

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№1 1

март 2019

цена:

1,5 лари

Легкое

решение

стр. 33

Любовь на

два фронта

стр. 18

14 способов

стр. 34-35

ЭКОНОМИТЬ СО ВКУСОМ

За что

отвечают гормоны

стр. 7

Александр Петров

“Мистика будет меня преследовать...”

стр. 20-21

Шарлотта Генсбур

стр. 16-17

Наследница известной фамилии

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Элегантная, нежная, страстная...

Какая вы?

В душе каждой женщины живет образ, которому она пытается следовать. Если вы не замечали за собой такого, пора выбрать свой стиль, чтобы выглядеть эффектно и, в то же время, естественно.



Чарующая изысканность

Мягкость, женственность, сдержанность, уверенность в своей красоте - это то, с чего начинается элегантный стиль. Основу гардероба составляет одежда классических фасонов и однотонных расцветок. Выбирайте платья-рубашки или футляры, рубашки и блузки, прямые брюки. Женственность в образ привнесут мягкие линии кроя, вырез, асимметрия, драпировка, плиссировка. Подойдут заметные, качественные аксессуары.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

Советы от Нелли Бичикашвили ЛЮБОВНЫЕ ПРИМЕТЫ

Все женщины одинаковы; они хотят нежности, ласки, понимания от мужчины. Но, как порой не просто бывает разобраться в любви! Помогут особые приметы.

Любит он или нет? Стоит ли сохранять отношения? Когда поступит предложение руки и сердца? Для таких случаев издревле существовали любовные приметы. Раньше на них гораздо больше полагались, чем в наши дни, но, тем не менее, и сейчас некоторые бабышники про приметы не забывают.

Я всегда прошу относиться к приметам аккуратно. Вдруг окажется, что примета неверная, а несчастная девушка уже вобьет ее себе в голову? Вот почему я хочу представить вам список основных любовных верований, на которые точно стоит полагаться.

- Череда неприятностей в жизни не всегда сигнализирует о чем-то плохом. Наоборот, если вы порвали колготки, закончилась любимая помада, испачкалось платье, может, это свидетельствует о чем-то хорошем, что стучится в вашу жизнь? По крайней мере, согласно приметам, это именно так! После всех неприятностей, скорее всего, вас ждет встреча с суженым. Ждите!

- О приближающемся приятном знакомстве может говорить смена прически. Более того, она сама по себе побуждает человека к изменениям в жизни. Вам не хватает перемен? Бегом в парикмахерскую!

- Попасть под ливень во время свидания - хорошая примета. Дождь всегда символизирует очищение и удачу. Скорее всего, ваши отношения с возлюбленным будут крепкими и долгими.

- Старайтесь не смотреться одновременно с подругами в зеркало. Согласно поверью, в таком случае они могут стать вашими соперницами в борьбе за мужчину. А вам это надо?

- Нельзя дарить суженому часы, ножи и обувь. Часы отмеряют срок вашей любви, нож сулит ссоры и разногласия, а в новой обуви, подаренной вами, мужчина может уйти к другой женщине.

- Хорошая примета, если возлюбленный сделает вам предложение в пятницу. Значит, брак будет крепким, без измен. А вот в среду делать предложение руки и сердца не стоит, иначе счастливая совместная жизнь будет под вопросом...

- Не встречайтесь с любимым на перекрестке или ступенях. Это не сулит ничего хорошего. Лучше выбирать для свиданий ровную дорогу. Тогда и ваши отношения будут ровными.

- Неплохо, если первое свидание с будущим возлюбленным случится в новолуние. Скорее всего, отношения будут развиваться стремительно и в правильном ключе. А вот встречи, случившиеся на убывающую Луну, в большинстве случаев обречены на провал.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

АЛЕХАНДРО ГОНСАЛЕС ИНЬЯРРИТУ ВОЗГЛАВИТ ЖЮРИ КАННСКОГО ФЕСТИВАЛЯ

Мексиканский режиссер, обладатель премии «Оскар» за фильмы «Бердмэн» и «Выживший» Алехандро Гонсалес Иньярриту возглавит жюри 72-го Каннского кинофестиваля, сообщает пресс-служба смотра.

«Каннский кинофестиваль был важен для меня с самого начала моей карьеры. Я очень польщен и взволнован возвращением на него в этом году в качестве председателя жюри», — отметил Иньярриту.

Со своей стороны президент фестиваля Пьер Лескур и генеральный директор Тьерри Фремо отметили, что Иньярриту очень редко соглашается войти в жюри, и это будет первый случай, когда жюри возглавит мексиканский кинематографист.



На Каннском кинофестивале состоялась премьера полнометражного дебюта Иньярриту «Сука-любовь», в конкурсе также участвовал его фильм «Вавилон», за который он получил приз за лучшую режиссуру, и лента «Бьютифул». В прошлом году в Каннах презентовали VR-проект Иньярриту «Плоть и песок».

Каннский кинофестиваль в этом году пройдет с 14 по 25 мая.

КАК НЕ ГРЕШИТЬ В ПОСТ

Популярность супружеской четы парапсихологов Ольги Александровны и Дмитрия Алексеевича Бибилашвили, которые основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом, перекрывает все рейтинги в Грузии. Все хотят попасть к ним на прием и получить реальную помощь. Но к ним попасть сразу невозможно. И наших читателей это серьезно интересует. Интересует наших читателей и график их работы во время Великого Поста. И также, как не грешить в пост. Сегодня мы публикуем письма читателей, обращенных к этой уникальной супружеской паре, способную творить чудеса!

«Мои дорогие, Ольга и Дмитрий, Я очень много о вас слышала, о том как вы помогаете людям и советами и делами, многих моих знакомых вы избавили от проблем и неприятностей. Огромное вам спасибо и за мою сестру, которую вы вытащили с того света- погибала она от смертельной порчи! Вот сейчас начнется Великий Пост – знаю, что это лучшее время для избавления от недугов и от порчи, и от сглаза. Вопрос к вам, так как вы люди верующие и знающие. Чем лучше не грешить в Пост? Лидия Элбакидзе г. Тбилиси»

«Наши дорогие Ольга и Дмитрий, я ваша пациентка Лили. Вы в прошлом году мне очень помогли. Обратилась я к вам во время Великого поста – избавили вы меня своими молитвами от тяжелой порчи. И все у меня хорошо, и ваши талисманы при мне. Но вот у меня вопрос. Моя дочь подросла и как все девочки интересуется своей судьбой и хочет на днях обратиться с подружками к местной гадалке. Я ей говорю, что этого вообще делать не надо, а в пост особенно. Вам она поверит! Я думаю, что эта проблема интересует и других читателей. Напишите, как не грешить в пост. Заранее благодарю. Лили Асланян».

«Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич. Обращаюсь к вам от имени всего нашего итальянского двора. Мы знаем не понаслышке о ваших делах. Вы помогли и нашей соседке –тете Нино, и семье Манукян из соседнего двора, и моей подруге из Баку. Я знаю, что вы люди образованные и имеете научные степени, и ваш метод основан на науке, а не на примитивных гаданиях к тому же, вы люди верующие и по монастырям ездите – молитесь за нас грешных. И в пост вам работать не запрещено. Вопрос к вам от наших соседей – кумушек. Можно ли обращаться к гадалкам и ясновидящим во время постов Я им говорю,



что нельзя, а они в сомнениях! Полина Мамулашвили»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Великий Пост – это не церковный праздник, а период очищения от скверны не только души, но и тела. Снятие порчи, проклятий и сглаза – это очищение астрального плана (ауры). Период поста – это наиболее благоприятное время для снятия самых тяжелых порч. Кстати, наши пациенты знают об этом и именно в этот период обращаются к нам за помощью.

А вот с гаданием во время постов лучше повременить – это неподходящее для всяких гаданий время, так как церковь всегда считала и считает грехом любые гадания. А во время поста грешить нельзя. Мы не рекомендуем даже самим раскладывать пасьянсы. Вообще, во время поста нельзя даже в руки карты брать. Так что, любители гаданий и

самогаданий, спрячьте во время Великого Поста карты подальше, да и в кофейную чашку не заглядывайте – чтобы не грешить. Просто пейте ароматный кофе и сразу же смывайте кофейную гущу под краном.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Во время Великого Поста необходимо очищать и жилые, и рабочие помещения

Великий Пост – это наилучшее время для очищения от порчи, сглаза, родовых и других проклятий.

Великий Пост – это наилучшее время для установления защиты.

Парапсихологи Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88/
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

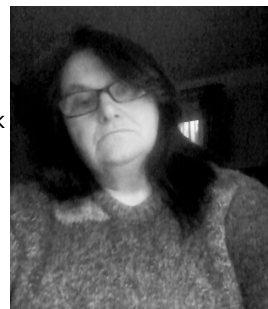
«Я постоянная читательница «Подруги». Моя любимая рубрика «Ваш шанс», которую ведут супружеская чета парапсихологов Ольги Александровны и Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. У меня было очень много проблем и я обратилась к ним за помощью. Они мне тогда сказали, что на мне нет ни порчи, ни сглаза, и дали мне координаты госпожи Руты. Это и было моим единственным шансом что-то поменять в жизни. И я воспользовалась этим шансом. После чудесных сеансов госпожи Руты моя жизнь резко изменилась, я снова встала на ноги и все у меня получается, открываются все двери. Теперь я счастлива, здорова, любима и богата. И все это благодаря моей спасительнице госпоже Руте! Я очень признательна этой удивительной женщине. И вы читатели «Подруги» не упускайте свой шанс! Майя С. г. Тбилиси»

**Член Международной Ассоциации независимых
парапсихологов и экстрасенсов Грузии**

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни(к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –
госпожа РУТА ведет прием только
по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



В возрасте 43 лет я узнала о своем диагнозе рак груди. Первое, что пришло в голову:

«Это, должно быть, ошибка». Но врачи не ошиблись.

Любить свое тело я училась заново...

Прогноз был хорошим. Сначала удалили только опухоль, но лаборанты подтвердили, что поражена вся железа. Провели вторую операцию - радикальную мастэктомию, во время которой удалили правую грудь целиком. Я приняла решение не делать репродукцию груди, потому, что это долго и сложно, а результаты не всегда соответствуют ожиданию. Да, было жаль, что потеряла грудь, но у меня ничего не отняли, кроме смертельно опасной опухоли. Кроме того, грудь никогда не была самой привлекательной частью меня. Я не «пользовалась» ею, чтобы нравиться. Но мое тело дало жизнь ребенку. Значит, любить свое тело все-таки надо. Я училась этому по мере выздоровления. Я люблю секс, и постоянно задавалась вопросом о том, как снова начать хорошо себя чувствовать обнаженной. Сейчас на рынке много чего есть для женщин, перенесших мастэк-

томию: накладки, наполнители... Меня это угнетало. Однажды, стоя перед зеркалом, я отрезала одну чашку самого красивого своего бюстгалтера и надела его на то, что осталось от груди. Словно пиратскую повязку... Впервые за несколько месяцев я рассматривала себя обнаженную в зеркале с удовольствием. Чувствовала себя дерзкой. Мужу такое «белье» понравилось больше, чем я ожидала. Это белье не отрицало того, что случилось и я не пыталась воссоздать то, чего нет. Ассоциация с пираткой - это, конечно, метафора... Я сделала свою семейную жизнь после удаления груди приключением, а не борьбой. И поняла, что мастэктомию - не конец привлекательности или стилистичности.

Да, любое тяжелое заболевание - это испытание для отношений. Не только с мужчиной, но и с семьей, друзьями... Во время болезни ты проходишь разные этапы, много говоришь

и думаешь о своем состоянии, принимаешь трудные решения, не всегда бываешь в хорошем настроении. Люди, которые тебя любят, часто не понимают, как себя вести рядом с вами, что говорить.

О мужчинах в вашей жизни. Когда теряешь оргазм, задевающий в сексуальной жизни, в восемь раз больше шансов остаться одной. Но считаю, что настоящая любовь способна победить все что угодно. Моя жизнь

этому доказательство: я продолжаю работать, занимаюсь тем, чем и раньше, наслаждаюсь каждым днем. Рядом со мной мой любимый, мое надежное плечо, мой тыл. Он знает: случись что с ним, мы поменяемся ролями.

Женщины, постарайтесь не сломаться! Не бойтесь быть самой собой. Вообще, красивая женщина - это женщина, которая управляет своей жизнью, уверенная в себе, смелая «пиратка».

Анна.

Любое тяжелое заболевание - это испытание для отношений. Не только с мужчиной, но и с семьей, друзьями, коллегами.

✿ Пять минут живут вирусы гриппа на руках человека, 28 часов - на металле и пластмассе, 10 суток - на стекле.

✿ На 2-3 м разлетаются при кашле, чихании и разговоре частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами гриппа из носоглотки больного.

Знаете ли вы, что...

✓ **Чем старше - тем добрее.** С возрастом люди становятся более добросовестными, эмоционально стабильными и доброжелательными. Ученые отметили, что пол не играет роли. Причем, и те, и другие предпочитают общаться с небольшой группой родственников и друзей, а не создавать новые связи.

✓ **Нужно подниматься на этаж пешком.** У женщин с возрастом из-за снижения уровня эстрогена растет артериальное давление и теряют тонус мышцы ног. В результате, появляются болезни сердца и варикоз. Если нет времени заниматься гимнастикой, врачи советуют хотя бы несколько раз в день подниматься на этажи не на лифте, а по лестнице.

✓ **Белковая пища спасает от слабоумия и старости.** Австралийские ученые выяснили, что пожилые люди, которые регулярно употребляют белковую пищу, реже страдают болезнью Альцгеймера. Каждый день в рационе должно быть 100 г белка. К примеру, в 100 г курицы 30 г белка, в таком же количестве говядины - 26 г, чечевицы - 10 г, молока - 3,5 г, арахиса - 26 г.



ВОЛОСЫ НА ГОЛОВЕ ВЫПАДАЮТ?

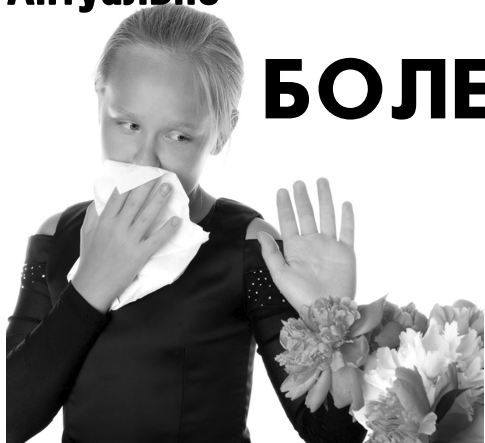
❓ **А на подбородке и над губой, напротив, становятся заметнее и грубее? Это может быть климакс.**

С наступлением климактерического периода в организме меняется гормональный фон. Уровень эстрогена и прогестерона снижается. Это может при-

вести к увеличению андрогенов в организме и последующему росту волос на лице.

Что делать? Климакс не болезнь, а очередная пе-

рестройка организма. Обсудите с гинекологом, как нормализовать гормональный баланс. А главное - следите за весом. Чрезмерная полнота плохо сказывается на гормональном балансе женщин, особенно в зрелом возрасте.



БОЛЕЗНЬ XXI-ГО ВЕКА

Аллергия, которую сегодня называют болезнью XXI-го века, это повышенная чувствительность к различным веществам, проявляющаяся необычными реакциями при контакте с ними. У здорового человека эти вещества не вызывают аллергии. Так, если большинство людей любит играть с домашними животными, не испытывая при этом никаких проблем, то у больного с аллергией на шерсть и перхоть животных даже нахождение в квартире, где есть кошка или собака, может вызвать массу неприятных, а иногда опасных симптомов. Наиболее известные аллергены – это пыльца растений, клещи домашней пыли, тараканы, лекарственные средства, пищевые продукты и др.

Термин «аллергия» появился в 1906 году. Его предложил австрийский педиатр Клеманс Перке. С этого момента аллергология выделилась в самостоятельную науку. На сегодня до 25 процентов населения индустриальных районов страдает каким-либо аллергическим заболеванием. Наиболее распространенные из них – поллиноз, бронхиальная астма, атопический дерматит, круглогодичный аллергический ринит. К сожалению, число случаев бронхиальной астмы и ее тяжести продолжает расти. Около 80 процентов всех случаев астмы среди детей обусловлено воздействием аллергенов окружающей среды, для взрослых это составляет приблизительно 50 процентов.

В последнее время аллергия у детей стала встречаться значительно чаще. Болезнь протекает с тяжелыми осложнениями. Поэтому - профилактику аллергии нужно начинать с первых минут жизни ребенка. Болезнь начинается с поражения кожи в раннем возрасте, потом присоединяется чрезмерная реакция на пыльцу растений, пыль, шерсть животных в виде чихания, насморка, кашля. У определенного процента детей болезнь переходит в хроническую форму. Поэтому, если у вас появились малейшие подозрения на аллергии, срочно ведите ребенка к врачу. В большинстве случаев аллергические заболевания у детей формируются на фоне аллергического диатеза (АД). Ранняя диагностика АД является важной проблемой превентивной педиатрии. В таких случаях антигемотоксическая терапия является оптимальным решением проблемы, т.к. не имеет возрастных ограничений, побочных явлений, аллергических реакций. Лечение больных детей, как правило,

проходит без осложнений. Назначенная терапия эффективна и приводит к ожидаемым результатам.

Не следует преуменьшать последствия аллергических реакций. При отсутствии лечения даже легкая форма аллергического ринита или конъюнктивит со временем может перейти в бронхиальную астму, которая, в свою очередь, является серьезным заболеванием, а в тяжелой форме может стать причиной летального исхода. Аллергический ринит может быть как сезонным, так и круглогодичным. Если сезонная аллергия проявляется, например, с наступлением весны или сезоном цветения определенных растений, то круглогодичная возникает в результате постоянного контакта человека с бытовыми раздражителями. Следует знать, что круглогодичный ринит может привести к гаймориту, носовым кровотечениям, поражениям слухового аппарата и бронхиальной астме. Поэтому, самостоятельное лечение в данном случае недопустимо. Лучше рекомендуется проводить уборку квартиры в респираторе или маске, и установить в жилом помещении очиститель воздуха, либо фильтрационную систему.

Как правило, в лечении сезонной аллергии применяют антигистамин-

ные препараты в виде назальных спреев, таблеток и капель. Но подбором таких средств обязательно должен заниматься только аллерголог с учетом индивидуальных особенностей пациента.

Одним из самых эффективных способов лечения сезонной аллергии на сегодняшний день является иммунотерапия. Проводить такое лечение рекомендуется вне сезона пыления. Процедура состоит из 35-40 инъекций, в результате которых организм начинает вырабатывать защитные антитела. Данный способ подходит пациентам до 50 лет. Следует знать, что первый курс лечения может не принести желаемого эффекта, поэтому на следующий год пациенту проводится второй курс специфической иммунотерапии.

Исходя из вышесказанного, у читателей нашего журнала, естественно, может возникнуть вопрос: что же все-таки является основной причиной развития и роста аллергических заболеваний? На первый план выдвигается точка зрения, что основным фактором роста распространенности аллергии является неблагоприятное положение в экологии, которое влияет на реактивность нашей иммунной системы. Однако надо отметить, что официальная статистика распространенности аллергических заболеваний не отражает истинного положения вещей, так как учитывает только обращаемость больных в специализированные аллергологические медучреждения.

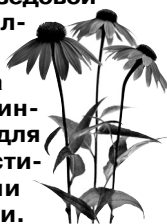
К сожалению, до сих пор не существует ни одного метода лечения, который стопроцентно излечивает от аллергии. По сей день наиболее перспективным методом лечения аллергии остается специфическая иммунотерапия.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Снадобье из эхинацеи

✓ Категорически нельзя принимать препараты из этого растения при аутоиммунных заболеваниях – ревматоидном артрите, рассеянном склерозе, базедовой болезни, лейкозе, коллагенозе.

✓ Противопоказана эхинацея при ВИЧ-инфекции. Препараты для ее лечения несовместимы с действующими веществами эхинацеи.





Повышение или понижение уровня хотя бы одного гормона может повлечь за собой массу неприятностей. Как выявить гормональный дисбаланс, и чем помочь себе?

За что отвечают гормоны?

Недосыпание, злоупотребление лекарственными препаратами, неправильное питание, стресс и неумение расслабляться - все это отражается на уровне гормонов и, как следствие, на самочувствии, фигуре, внешности.

Кортизол: хорошее настроение и бодрость

Широко известен как гормон стресса и гораздо меньше как гормон бодрости. Кортизол - источник хорошего настроения, работоспособности. Жизненно важен для человека, так как участвует в регуляции многих обменных процессов, мобилизует защитные реакции организма в случае стресса и голода.

Признаки дисбаланса: гипертония, повышенный уровень сахара в крови, хроническая усталость, ослабление иммунитета, набор лишних килограммов - это и есть первые тревожные звоночки. Обратите внимание на талию: если вдруг она стала проблемным местом и напоминает надувной круг - это «постарался» кортизол.

Корректируем. Не нарушайте естественные биологические ритмы организма: ложитесь спать не позднее 23:00. Сон должен составлять не менее 8 часов.

✓ Интенсивные физические нагрузки планируйте на утро и день. Вечером они могут взбудоражить вас и стать причиной бессонницы.

✓ Научитесь расслабляться. Используйте любые способы, которые вам подходят, будь то йога или, наоборот, интенсивные физические нагрузки.

✓ Откажитесь от кофе: этот напиток долгое время удерживает кортизол на довольно высоком уровне. Добавьте в свой рацион сложные угле-

воды: они способствуют выработке инсулина, который снижает уровень кортизола.

Инсулин: нормальный обмен веществ

Реакция на любой прием пищи - выработка поджелудочной железой инсулина. Этот гормон влияет на работу печени и мышц, отвечает за обмен веществ. Иногда клетки организма перестают его воспринимать: поджелудочная железа работает в усиленном режиме, и уровень глюкозы в крови стремительно повышается. **Признаки дисбаланса:** обхват талии более 89 см - для женщин, 102 см - для мужчин, чувство голода не проходит даже после плотного обеда.

Корректируем. На завтрак - белки и углеводы. Но при этом нельзя сочетать молочную продукцию и простые углеводы.

✓ Не сочетайте насыщенные жиры и простые углеводы (например, мясо и сладкую газировку).

✓ Добавьте в свой рацион больше зелени и овощей. Салаты заправляйте растительным маслом.

✓ Откажитесь от обезжиренных продуктов: в них натуральные жиры заменяют углеводами.

Тестостерон: упругая и чистая кожа

В женском организме этот мужской гормон регулирует углеводно-жировой обмен, менструальный цикл, работу сальных желез, либидо и даже настроение. Он же способствует поддержанию мышечного тонуса.

Признаки дисбаланса: голова часто пачкается (даже если вы вы-

мыли ее с утра, к вечеру волосы уже будут жирными), жирная кожа, акне, гипертрихоз (излишнее оволосение), агрессия, вспыльчивость, раздражительность, тревожность.

Корректируем. Снизят уровень тестостерона диета и физические нагрузки.

✓ Откажитесь от сладкого: конфеты и пирожные стимулируют выработку инсулина, а он влияет на работу яичников, способствует производству тестостерона. Ешьте овощи и фрукты, рыбу, белый дрожжевой хлеб, мед. Алкоголь исключите. От кофе тоже желательно отказаться.

✓ Чередуйте физические нагрузки и отдых. Аэробные виды спорта, танцы и йога положительно влияют на гормональный фон женщины, в то время как силовые тренировки стимулируют выработку тестостерона.

Эстроген: здоровое протекание беременности

Самый важный гормон женской репродуктивной системы. Обеспечивает здоровое протекание беременности, влияет на менструальный цикл.

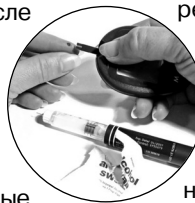
Признаки дисбаланса: раздражительность, плаксивость, болезненные менструации, уплотнение груди, чувствительность сосков, отечность, стремительный набор веса, сбои в работе пищеварительной системы.

Корректируем. Включите в рацион продукты, содержащие полифенол: они понижают уровень эстрогена. Полифенол содержат цельные зерна пшеницы, овса, проса, кукурузы, семена льна.

✓ Добавьте в рацион красный виноград с косточками и гранат: вещества, содержащиеся в мякоти и косточках этих плодов, блокируют выработку эстрогена.

✓ Посещайте инфракрасную сауну, она выводит эстроген из жировых клеток.

✓ Ведите подвижный образ жизни. Физические нагрузки средней и высокой интенсивности (30 минут в день) снижают уровень эстрогена.





Чистота является залогом здоровья. Однако последние исследования доказывают: слишком частое мытье может привести к противоположному эффекту.

КАК ВАННА И ДУШ МОГУТ НАВРЕДИТЬ

✓ Если вы все же предпочитаете горячую воду, завершайте процедуру теплой водой.

На контрасте

Плюсы контрастного душа неоспоримы: он улучшает обмен веществ, приводит в норму нервную систему, улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет. Но без подготовки начинать процедуры нельзя, к перепадам температуры организм надо приучать постепенно.

Первое время используйте теплую (360) и прохладную (300) воду, раз за разом немного увеличивая разницу температур. Начинать и заканчивать с теплой воды. Сначала обливаются только ноги, спустя несколько процедур - тело ниже пояса, затем подключите спину.

При патологиях сердечно-сосудистой системы от контрастного душа придется отказаться.

Опасное погружение

Для того, чтобы принятие ванны не нанесло вам вреда, температура воды не должна превышать 38-39, продолжительность процедуры - не более 30 минут. В противном случае, будет страдать сердечно-сосудистая система, возможно повышение кровяного давления и даже приступ бронхиальной астмы. Не стоит принимать ванну во время «критических дней», беременности. Откажитесь

Все хорошо в меру!

Слишком частое и длительное пребывание как под душем, так и в ванне нарушает естественную микрофлору кожи. Вода смыывает с нее полезные микробы, защищающие кожный покров от инфекций. Удаляется и естественная жировая смазка, в результате кожа становится сухой и раздраженной. По этой же причине не следует увлекаться и средствами гигиены: мылом (в особенности антибактериальным), гелями для душа, скрабами.

от процедуры, если на коже имеются повреждения (порезы, ссадины, ожоги и др.), а также при заболеваниях сердца и сосудов, диабете, эпилепсии, гинекологических проблемах и наличии новообразований.

✓ Погружение в воду должно быть постепенным. Сначала опуститесь на колени и дайте организму привыкнуть к температуре воды. Затем окуните руки, сядьте и погрузите спину.

Соль и хвоя - не для всех!

Некоторые любят принимать ванну с морской солью. Несмотря на множество полезных свойств (расслабление тела, благоприятное воздействие на кожу и т.д.), морская соль способна навредить. Помимо основных противопоказаний (см. выше) есть дополнительные причины отказаться от солевых ванн: псориаз, дерматит, купероз, экзема, туберкулез. С осторожностью следует принимать ванны с морской солью людям, склонным к аллергии.

Ванны с хвойным экстрактом успокаивают нервную систему, полезны при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, благотворно влияют на дыхательную систему. Однако и у этих полезных процедур есть противопоказания. Не принимают ванну с хвоей при воспалении легких, кожных инфекциях, кровотечениях, новообразованиях, хронических заболеваниях. Возможна индивидуальная непереносимость.

Водные процедуры при простуде

Во время болезни тело потеет, и его обязательно нужно очищать. Душ поможет избавить организм от перегрева при лихорадке. Главное, чтобы температура воды была не выше температуры тела. После мытья насухо вытрите и сразу тепло оденьтесь. А вот ванны во время простуды противопоказаны.

Многие помнят строки из стихотворения Чуковского «Мойдодыр»: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам - стыд и срам, стыд и срам!». Но так ли полезны частые водные процедуры?

Бодрое утро

Бытует мнение: для того, чтобы поскорее проснуться, нужно принять холодный или прохладный душ. Однако подобная процедура - серьезный стресс для организма.

Холодная вода вызывает резкое сужение сосудов, в кровь выбрасывается адреналин. Здорового человека это действительно взбодрит, но при заболеваниях сердца и сосудов может привести к инфаркту или инсульту.

Если хотите практиковать холодный душ, убедитесь, что у вас нет противопоказаний. К ним относятся: беременность, повышенное артериальное давление, заболевания сердца и сосудов (тромбофлебит, варикоз и др.), онкология. Женщинам в «критические» дни холодный душ также противопоказан.

А если погорячее?

Многие привыкли «смыть» накопленный за день негатив под душем. Но если теплая вода удаляет загрязнения и пот, снижает уровень кортизола - гормона стресса, способствует легкому засыпанию, то горячая может взбодрить. Противопоказания для горячего душа те же, что и для холодного, плюс дополнительные: гинекологические заболевания, эпилепсия, болезни кожи. Также воздействие высоких температур усиливает работу сальных желез, поэтому не рекомендуется мыть голову горячей водой: волосы будут пачкаться быстрее.

Мыть голову лучше чуть теплой водой: так волосы дольше останутся чистыми.

Чем опасны серебряные пломбы

Некоторые стоматологи продолжают ставить пациентам серебряные пломбы, хотя, побочные эффекты этого материала уже доказаны.



Главный недостаток серебряной пломбы - содержание ртути. Даже в запечатанном виде ее нахождение в ротовой полости небезопасно. Но многие уверены: ртуть надежно «заклеена» в материале, и даже если ее микроскопическая доза все же пробьется наружу, это не угрожает нашему здоровью. Однако, факты говорят обратное.

Масштабные исследования

Поначалу стоматологи были в восторге от амальгамы (пломбировочный материал, в состав которого входит ртуть): недорогой, практичный материал. Такие пломбы хорошо прослужат 10-15 лет.

Специалисты засомневались в безопасности серебряных пломб еще в 80-х годах прошлого века. Толчком к началу исследований послужил тот факт, что осадок из паров ртути обнаружили в почках людей, у которых стояли эти пломбы.

Масштабные исследования доказали, что ртуть все же попадает в ротовую полость и начинает «курсировать» по организму. Сердце, почки, легкие, мозг - опасность угрожает каждому органу тела. Можно обнаружить ртуть и в крови в токсичной форме - метиловой, в которую она преобразуется путем химической реакции. Ученые напрямую связали количество амальгамных пломб и уровень метиловой ртути в организме. Оказалось, что с годами уровень токсичной ртути в организме увеличивается.

Анализ уровня ртути в образцах волос, ногтей, моче до и после установления пломбы показал: пациенты со свежими пломбами получили восьмикратный «заряд» ртути! Выходит, отравление организма происходит вовсе не через несколько лет, а практически мгновенно после установки такой пломбы.

✓ Амальгамные (серебряные) пломбы содержат 50% ртути! Поэтому, ни о какой безопасности таких пломб не может быть и речи.

Опрос, проведенный в ряде стоматологических клиник, показал, что ассистенты зубных врачей (а они напрямую соприкасаются с парами ртути) зачастую жалуются на неврологические, психосоматические проблемы, чувство постоянной усталости и бессонницу. Что уж тогда говорить о пациентах, ротовую полость которых наполняют токсичным материалом...

Раннее считалось, что почки выводят лишнюю ртуть из организма, но это мнение оказалось ошибочным.

Специалисты ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) путем лабораторных исследований доказали: с мочой выходит только половина металла, остальная оседает в организме и постепенно его отравляет.

Серебряная пломба даже 30-летней давности выделяет ртуть.

Неприятные последствия

Доказано: ртуть нарушает зрение, слух, речь, координацию движений, работу почек, мозга и легких. Неврологические и аутоиммунные за-

Какие бывают пломбы?

Цементные (силикатные). Пломбы препятствуют повторному развитию кариеса. Но они хрупкие, а потому недолговечные.

Композитные. Пломбы состоят из пластмассы и кварцевого порошка. Достоинства - хорошая цветостойчивость и прочность.

Стеклоиономерный цемент. Такие пломбы содержат 10-15% фтора, что защищает от повторного кариеса. По химическому составу близки к естественным зубам.

Светоотверждаемые (фотополимерные) - один из лучших вариантов. Достоинства - прочность, долговечность, эстетичность (возможность подобрать оттенок, приближенный к здоровому зубу). Срок службы - 5 и более лет.

болевания, среди которых болезнь Альцгеймера и рассеянный склероз, прогрессируют у носителей серебряных пломб. Это выяснилось путем многолетних наблюдений и сравнений.

Попадая в организм человека, пары ртути незначительное время находятся в крови, а затем сквозь клеточные мембраны проникают в клетки. С помощью ферментов они преобразуются в ту самую неорганическую, токсичную ртуть. В первоначальной (органической) форме ртуть не может быть выведена из организма: сначала она должна быть поглощена клеткой. Так что, разрушение организма ртутью происходит на клеточном уровне.

✓ Зубная амальгама даже 30-летней давности продолжает выделять ртуть, будучи нагретой до температуры горячего чая.

Именно поэтому, немногочисленные заявления о безопасности серебряных пломб неверны! Если врач уверяет вас, что все будет в порядке, и главное, чтобы у вас не было аллергии на ртуть, серебро, олово и медь, не соглашайтесь на установку серебряной пломбы.

Когда есть современные альтернативные материалы, почему бы не воспользоваться ими? Так вы исключите факторы риска и будете спокойны за свое здоровье и самочувствие.

Ученые установили: после удаления серебряных пломб состояние здоровья их недавних обладателей улучшается. Вплоть до того, что в разы облегчается течение хронических заболеваний, исчезают проблемы с костями и суставами, аритмия, расстройства желудочно-кишечного тракта, проблемы с памятью, а также мигрень, вялость и апатия.

В доме новый папа?

1. Не заставляйте ребенка называть нового мужа отцом. Для вас этот мужчина - близкий и желанный, а для малыша - чужой дядя.

2. Не отзывайтесь плохо о настоящем папе и не сравнивайте его с новым. Для всех детей (по крайней мере до определенного возраста) отец всегда единственный и лучший. Негативная реплика в его адрес может вызвать агрессию и волну несогласия.

3. Не позволяйте новоиспеченному супругу брать на себя главенство в вопросах воспитания вашего ребенка. Малыш не должен чувствовать, что вы «перешли на сторону чужеземца» - это большой стресс, особенно для мальчиков. Ничего, кроме ненависти к вам и вашему мужу, ребенок испытывать не будет.

4. Не советуйте мужчине задабривать ребенка игрушками и уж тем более не припоминайте крохе о том, «сколько классных машинок принес ему дядя Коля!» Как будто ваш малыш их просил...

А. Соколова,

ПОЙМЕТ КАЖДАЯ МАМА

Когда рождается ребенок, все вокруг меняется, и ритм жизни молодых мам становится другим. Например, раньше на помывку головы они тратили

15 минут, а теперь достаточно и одной.

Забавные наблюдения, знакомые всем мамам.

Вы узнаете в них себя?

✓ О себе и о ребенке вы начали говорить «мы»: «Мы поели», «Мы заболели», «У нас выпал зубик», хотя лично у вас все зубы на месте.

✓ За 7 минут вы делаете намного больше дел, чем остальные люди за весь день.

✓ Когда дети спят, успеваете постирать, погладить, помыть полы и еще много чего.

✓ Когда встречаетесь с друзьями, то часто говорите о своем крохе и о том, как вы по нему скучаете.

✓ Научились ставить ребенку уколы, хотя раньше вздрагивали при виде иглы.

✓ Можете делать несколько дел одновременно: готовить ужин, кормить грудью малыша, разговаривать по телефону и смотреть свою любимую передачу. В общем, Юлий

Цезарь тихо курит в сто-ронке.

✓ Мысли о сне возбуждают вас больше, чем занятия любовью.

✓ Услышите, что ребенок чихнул, даже если на дворе ночь, дверь в комнату закрыта, а муж храпит.

✓ Детские вещи вас интересуют больше, чем одежда для взрослых.

✓ Вы готовы поменяться с ребенком местами, чем смотреть, как он страдает от высокой температуры.

✓ Вдруг начали замечать, сколько опасностей вокруг: на дороге ямы, лужи, злая соседская собака по кличке Пушистик. Но ведь они и раньше здесь были?!

✓ Отдых - это когда вы идете в магазин одна, без детей.

✓ Вы можете посмотреть телевизор, только когда дети в постели.



✓ Вы рады, если ребенок сходил в туалет.

✓ Любую игрушку вы рассматриваете только с точки зрения того, на сколько минут она сможет занять вашего малыша.

✓ Вы переодеваетесь чаще, чем любая девочка-подросток, собирающаяся на свидание. Ваша одежда то в каше, то непонятно в чем.

✓ 15-минутный душ с закрытой дверью для вас - то же самое, что для других людей день в спа-салоне.

✓ Вы знаете, кто такие смурфики, фиксика, смешарики и другие мультяшные герои.

У сыночка были шумы в сердце, ребенок задыхался, болели спинка и живот

В 2 года моему сыночку поставили диагноз шумы в сердце. Правда, врач сразу успокоил - ничего, перерастет. Однако, когда сын пошел в первый класс, он иногда стал приходить из школы бледный, жаловался, что и спинка болит, и живот. Я стала замечать, что он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице. Поэтому обратилась к доктору. Тот определил нарушение сердечной мышцы, освободил от физкультуры и лишних нагрузок, дал направление в стационар. Лечился ребенок 2 недели, но особого улучшения не

наступило, и через полгода опять стала замечать синюшность губ и быстрое утомление.

Одна бабка-знахарка посоветовала травы (пустырник, мелиссу, ромашку), сок калины. По вечерам заваривала сынишке как чай лечебную травку, а по утрам и вечерам давала по 1/3 стакана калинового сока. Готовила так: набивала 20-литровые бутылки кистями калины и засыпала их сахаром (на неплотно набитую кистями калины вместе с цветоножками 3-литровую банку - 500 г сахара или меда). Через 3 дня

бутылки были уже полны соком, который очень долго хранится на холоде. Лечение им заканчивают, когда настой перестает казаться очень вкусным (значит, организм уже насытился калием).

Еще один приятный рецепт, которым мы пользовались. Брала по 100 г ягод калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками, пропускала через мясорубку, добавляла тертое яблочко (100 г, очень хороша антоновка). Затем подогрела 150 г меда, чтобы развести в нем 5 г прополиса, и добавляла во фруктово-ягодную смесь. Принимал ее сын не чайными и столовыми ложками, а блюдцами. Уговаривать обычно не приходилось. Вот так без лекарств я вылечила своего сынишку. Уже через год никаких признаков болезни и в помине не было.

А. Новикова.

Имбирь хорошо действует при простуде, гриппе, кашле, астме.

Препятствует слипанию тромбоцитов, чем снижает риск возникновения инфаркта.

Имбирь – доктор с Востока

✓ Болят суставы? Делайте на больные суставы компрессы с имбирной пастой. Понадобится 1-2 чайн. ложки порошка имбиря, 5 капель любого косточкового масла (виноградного, персикового, абрикосового, продается в аптеке). Имбирь смешайте с небольшим количеством горячей воды и разотрите до образования кашицы. Капните масло и перемешайте. Когда смесь немного загустеет, нанесите ее на марлевую салфетку, приложите к больному месту, прикройте компрессной бумагой или полиэтиленом и зафиксируйте повязкой. Через 40-60 минут компресс снимите. Можно использовать для компресса и тертый свежий имбирь.

✓ При мышечных болях приготовьте имбирный отвар. В кастрюлю налейте 1 л воды и доведите до кипения. В кипяток добавьте 3 ст. ложки сухого имбирного порошка и кипятите 10 минут на маленьком огне. Вылейте отвар в ванну с теплой водой и сидите в ней 15-20 минут.

✓ При бронхиальной астме 400 г вымытого и очищенного корня имбиря натрите на терке. Сложите в литровую банку или бутылку, залейте спиртом или водкой. Настаивайте на солнце или в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Настойка должна приобрести желтый цвет. Через 2 недели процедите, дайте отстояться и еще раз процедите. Храните в прохладном темном месте. Принимайте по 15-20 капель 2 раза в день после завтрака и обеда (прием в вечернее время может спровоцировать бессонницу), разводя в 100 мл воды. Детям от 3 до 5 лет – по 5 капель 2 раза в день, детям

Пригодится

✿ Если добавить кардамон в кофе, смягчится вредное действие кофеина и напиток приобретет благородный вкус.

✿ Кардамон освежает дыхание лучше любой жвачки. Жуйте по мере надобности по 2-4 семечка.



от 5 до 12 лет – по 10 капель. Курс лечения – 1 неделя, затем на 2 дня сделайте перерыв, и так 3 недели.

✓ Имбирные капли для лечения насморка и гайморита. Натрите на мелкой терке свежий очищенный корень. Полученную кашицу отожмите через ткань. Растворите 1 ст. ложку сахара в 1 ст. ложке сока. Закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю 4 раза в день (в последний раз – перед сном). Для лечения детей в возрасте от 2 до 6 лет разведите полученный сок кипяченой водой в пропорции 1:1.

P.S. Имбирь противопоказан при гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, при мочекаменной болезни, гепатите в хронической и острой форме, циррозе печени, при гипертонии, колите, энтерите, в последнем триместре беременности, в период лактации.

Горчица поможет

➔ Натруженные или потянутые мышцы успокоит ванна с порошком горчицы (2 ст. ложки на ванну), морской солью (1 ст. ложка) и любым эфирным маслом (2-3 капли). Горчица и соль помогут снять усталость с мышц, приятный аромат – быстрее расслабиться.

➔ Обожглись? Подержите обожженный участок под струей холодной проточной воды, а затем смажьте его небольшим количеством горчицы. Это снимет боль и убережет от волдырей.

➔ Смешайте 0,5 л водки, 100 г порошка горчицы и 200 г соли и настаивайте 2 дня. С этой настойкой делайте компрессы на больные места при артрите в течение 2 месяцев, по 2-3 часа в день.



ПРИ ЗАПОРАХ

Правильный рацион поможет быстро избавиться от проблемы. Основа питания при запорах – клетчатка и растительные масла. Каждая порция должна наполовину состоять из пищевых волокон.

Первый день

Завтрак: овсяная каша, сваренная на воде, с курагой и черносливом. До обеда: стакан йогурта с сухариками. Обед: салат из пекинской капусты и одно зеленое яблоко. Полдник: отвар из сухофруктов и два персика. Ужин: гречневая каша с отварной свеклой и стакан кефира.

Второй день

Завтрак: стакан теплой воды с медом и пара сухарей. До обеда: два яблока. Обед: овощной салат с маслом льна и немного куриного бульона. Полдник: курага, протокваша. Ужин: мясо, приготовленное на пару, овсяный отвар и один банан.

Третий день

Завтрак: апельсиновый сок и яичница без желтка. До обеда: чернослив с курагой. Обед: овощное рагу, хлеб с отрубями. Полдник: яблоко, персик и отвар чернослива. Ужин: салат из отварных овощей, вареная рыба и кефир.

Четвертый день

Завтрак: овсяный отвар, зеленое яблоко. До обеда: чай с медом. Обед: рыбный бульон, салат с капустой и компот из сухофруктов. Полдник: творог с черносливом. Ужин: гречневая каша, отварная говядина, кефир.

Пятый день

Завтрак: овсянка с медом и стакан ягодного ком-

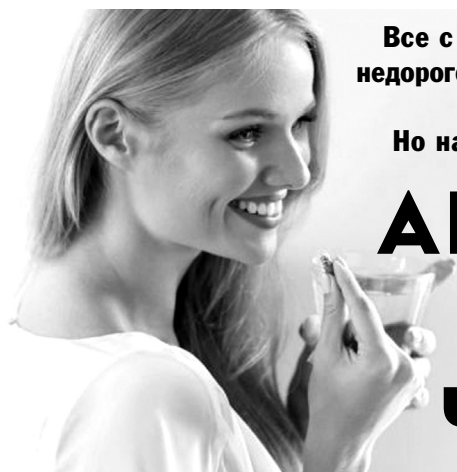
пота. До обеда: банан и два персика. Обед: свекла на воде, ломтик хлеба с отрубями. Полдник: фруктовый салат. Ужин: салат из творога и помидор, отвар из овса и пшеницы.

Шестой день

Завтрак: овощной сок с мякотью, белковый омлет. До обеда: курага и персик. Обед: куриный бульон с овощами (кроме картофеля) и нежирная ветчина. Полдник: брокколи на пару и стакан компота. Ужин: каша овсяная или гречневая, рыба, протокваша.

Седьмой день

Завтрак: отвар из сухофруктов и овсянка. До обеда: сухарики с кефиром. Обед: рагу из овощей, отварная говядина, сок с мякотью. Полдник: салат из капусты, морковки и нежирной ветчины. Ужин: котлеты на пару, гречневая каша и кефир с корицей.



Все с детства помнят маленькую черную таблетку, которая стоит недорого и помогает при отравлении. А еще наши бабушки использовали ее для избавления от запаха в холодильнике. Но на самом деле, активированный уголь способен на большее.

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ ЧУДО-ТАБЛЕТКА?

Активированный уголь - это продукт, который добывают из древесины, скорлупы и косточек плодов, угля, нефти, торфа и обрабатывают: удаляют влагу, придают пористую структуру. Черная таблетка, словно магнит, притягивает шлаки, токсины и прочий органический «мусор».

В чем сила?

Уголь способен помочь даже при отравлении некачественной пищей, устраняет вздутие живота и диарею, брожение и гниение в кишечнике, нормализует кислотность желудка, улучшает пищеварение. В профилактических целях для улучшения работы пищеварительной системы достаточно пить по 2-3 таблетки в неделю. Черный порошок добавляют в смузи, коктейли, салаты - их вкус он не меняет.

При отравлениях принимают сразу несколько таблеток из расчета 1 штука на 10 кг веса. Долгое время считалось, что активированный уголь не имеет противопоказаний и побочных эффектов, и исследования это подтверждали. Однако современные ученые предполагают, что активированный уголь притягивает не только «плохие» частицы, но и «хорошие». Например, он выводит из организма

кальций, белки, витамины, полезные микроэлементы. Поэтому, важно употреблять его по схеме, после консультации с лечащим врачом.

Детокс-диета

Прием активированного угля улучшает обмен веществ и выводит токсины, нормализует уровень холестерина, способствует омоложению организма. Долгое время была популярна детокс-диета на основе активированного угля, но ее результаты сомнительные. Во-первых, похудение происходит потому, что активированный уголь собирает и выводит влагу, но она возвращается опять вместе с килограммами. Во-вторых, уголь не работает как жиросжигатель, а вот при неправильном применении навредить организму может. Поэтому употреблять активированный уголь с целью похудения нужно с умом.

Например, его прием помогает при переходе на правильное питание и кардионагрузках, когда организм начинает активно выделять токсины. Некоторые отмечают, что активированный уголь притупляет чувство голода и усиливает эффект от диеты, помогает сбросить на 2-3 кг больше.

✓ Прием активированного угля при похудении не должен длиться дольше 70 дней. Параллельно с углем необходимо принимать витамины.

Уголь и косметика

Активированный уголь помогает организму избавиться от токсинов не только изнутри, но и снаружи. Он прекрасно очищает кожу, благодаря чему стал бьюти-продуктом номер один у звезд всего мира. Все модные современные продукты имеют в составе

уголь и выпускаются в черном цвете: маски для лица и тела, скрабы и пилинги, шампуни, мыло, соль для ванны и даже зубная паста. Куда можно добавить уголь самостоятельно?

Шампунь. Измельчите 2 таблетки активированного угля и добавьте в шампунь сразу перед применением. Мойте голову, как обычно. Уголь отлично удаляет загрязнения, снимает статическое электричество.

Маска для лица. 1 ч. л. угольного порошка смешайте с 2 ч. л. натурального йогурта, добавьте 0,5 ч. л. лимонного сока, все тщательно перемешайте и тонким слоем нанесите на лицо. Держите 10 мин. Такая маска прекрасно очищает кожу, сужает поры, помогает избавиться от воспалений и жирного блеска. Делайте ее раз в неделю в течение месяца. При необходимости через 2-3 месяца повторите.

Зубная ласта. Угольный порошок (1 ч. л.) смешайте с зубной пастой сразу перед применением или просто окуните в него мокрую зубную щетку. При этом, частицы угля должны быть микроскопическими, чтобы не повредить эмаль. Активированный уголь не только отбеливает зубы, но и избавляет от запаха изо рта, а также предотвращает кариес.

Мыло с углем для проблемной кожи

Мыло с активированным углем помогает избавиться от воспалений и черных точек, очищает поры, сокращает выработку кожного сала. В результате, кожа выглядит чистой и здоровой. Такое мыло можно приобрести в косметическом магазине или сделать своими руками. Важный момент: мыло с углем может сушить кожу, поэтому, не рекомендуется пользоваться им ежедневно. Перед применением желательно проконсультироваться с дерматологом.



Есть на ночь или не есть

Одни говорят, что после шести есть вредно. Другие уверены: засыпать с чувством голода - тоже не лучшая идея. Где же истина?

Считается, что поздний ужин мешает быстрому засыпанию и негативно отражается на фигуре. Но что делать, если вы, например, не успели поужинать, - ложиться спать голодной? Врачи советуют: обратите внимание на продукты, которыми в случае необходимости можно перекусить в поздний час без неприятных последствий для фигуры и здоровья.

Анатомия метаболизма

Метаболизм делится на два процесса: катаболизм и анаболизм. Первый расщепляет химические соединения на более простые вещества, высвобождает энергию. Второй, передает энергию в различные ткани, в том числе - пополняет жировые запасы.

Скорость метаболизма зависит от времени суток: он «настроен» по биологическим часам. Вечером метаболизм замедляется, потому что организм готовится ко сну. Но если позволить себе поздний калорийный ужин, мозг получит сигнал к высвобождению энергии, как это бывает утром. Поэтому, первое, чем закончится такой ужин, - бессонница, второе - пополнение жировых запасов (ведь вы будете лежать в кровати, а не двигаться, соответственно, энергия преобразуется в жир).

В чем заключается вред

Раннее старение. Ночью, пока мы спим, вырабатывается гормон роста. Если в детстве и юности он направляет энергию на рост тела, то после 25 лет восстанавливает ткани и замедляет процессы старения. Но когда человек съедает на ночь жирную пищу, в кровь поступает глюкоза. Она провоцирует выброс инсулина, который препятствует действию гормона роста. С возрастом его концентрация в крови уменьшается, а приверженцы плотного ужина добровольно отказываются от упругой кожи.

Заболевания пищевода. Во время сна человек даже не подозревает, что плотно набитый едой желудок

придавливает кровеносные сосуды и брюшную аорту, которая снабжает кровью брюшную полость и нижние конечности. В результате нарушаются кровоснабжение и обогащение кислородом органов малого таза. Замедляются желчевыделение, циркуляция желчи: она попадает в протоки поджелудочной железы, что способствует развитию панкреатита. Содержимое желудка может попасть в вышележащие его отделы, а это провоцирует заболевания пищевода. Кроме того, ночью выделяется недостаточно пищевых ферментов, из-за чего могут возникнуть процессы гниения и брожения в кишечнике.

Чашечка ромашкового чая не только успокаивает нервную систему, но и помогает справиться с желанием пожевать что-нибудь перед сном.

Чувство разбитости, усталости. Пищеварительная система работает ночью, когда она должна отдыхать. Как итог - вы будете чувствовать себя усталой и разбитой после пробуждения, а ваша работоспособность в течение дня значительно снизится.

Ужин отдать врагу!

Поздний калорийный ужин действительно лучше отдать врагу, а себе оставить полезный и легкий. Что это может быть?

✓ Чашка куриного бульона или тарелка овощного супа - отличный вариант для позднего ужина. Вы будете сыты, а калорий получите минимум. Кроме того, теплые жидкости оказывают на организм успокаивающее действие, что важно перед сном. Однако избегайте трудноперевариваемых фасоли и чечевицы в составе супа.

✓ Рис ускоряет процесс производства триптофана и мелатонина - гормонов, необходимых для качественного сна.

✓ Порция 100-150 г отварной или приготовленной на пару птицы не замедлит процесс пищеварения, а значит, не помешает засыпанию.

✓ Рыба (отварная, на пару) утолит голод и обеспечит организм полезными веществами.

✓ Гречка быстро подарит чувство насыщения при минимуме калорий, улучшит пищеварение и обмен веществ.



✓ Овощи (такие как огурец, морковь и брокколи) очень питательны, а главное, содержат мало калорий. Более того, они содержат сложные углеводы, благодаря которым чувство сытости останется с вами надолго, и вы спокойно уснете.

И напоследок

Итак, вы поужинали, собираетесь ложиться спать, но вдруг испытываете чувство голода. Сдерживаться и ворочаться с боку на бок, надеясь, что голод отступит, не нужно. Специально для таких случаев существует безопасный для фигуры и здорового сна питательный перекус.

✓ Семечки тыквы, миндаль изобилуют магнием, который способствует спокойному и глубокому сну.

✓ Кусочек сыра богат казеином - сложным белком, который обеспечивает чувство насыщения и ускоряет метаболизм.

✓ Теплое молоко с медом - то, что нужно перед сном. Аминокислоты, содержащиеся в молоке, приводят к выработке гормона серотонина. Это помогает расслабиться и справиться со стрессом. Мед также влияет на уровень серотонина, что способствует быстрому засыпанию.

✓ Кефир избавляет от чувства голода, богат кальцием, который усваивается только ночью.

✓ Крекеры из цельнозерновой муки также подходят для перекуса перед сном. Согласно исследованиям, нескольких печенюшек из муки разового помола будет достаточно, чтобы вы продержались до завтрака без чувства тяжести в животе.

Ищите врача и не затягивайте с лечением!
«Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами».

Бабки-знахарки - это хорошо. Но традиционное лечение не стоит откладывать в долгий ящик. Муж в прошлом году подхватил эту заразу в Таиланде. Поехали в больницу, там сразу назначили антибиотики и капельницы. Антибиотики и обезболивающие выдали на весь курс лечения. Уже после возвращения вычитала, что рожа - это инфекционная болячка, и могут быть рецидивы. У мужа пока все нормально. Лишь однажды летом были неприятные симптомы в виде легкого покраснения, но буквально через день все прошло. Мой вам совет: ищите врача и не затягивайте с лечением!

Лариса.

Раньше без кофе жить не могла, а теперь совсем не пью

«В туалет бегаю до 25 раз в день. Раньше ночью не вставала...».

Я перелопатила столько информации, перепробовала кучу способов борьбы с этой проблемой. То, что испытала, сложно передать словами... Фобия, паника, отчаяние! Невозможно было нормально жить! Ты боишься путешествовать, гулять, да и просто стесняешься друзей, потому что тебе постоянно приспичивает. Сейчас могу сказать, что практически победила недуг. Стараюсь не пить воду литрами. Когда куда-то еду или иду, иногда появляется навязчивая мысль, что срочно хочется в туалет, но такое случается 2-3 раза в месяц, а не -3 раза в час. Очень важно не употреблять напитки с кофеином (кофе, чай, кстати, как черный, так и зеленый, шоколад, какао). Напитки из цитрусовых тоже раздражают мочевой пузырь. В последнее время я полностью от них отказалась, пью только воду, морсы (особенно полезны для мочевого пузыря клюквенный и брусничный). Раньше без кофе жить не могла, а теперь совсем не пью. Но стоит мне его выпить, устану бегать в туалет. Попробуйте! Вот что хочу вам сказать: справиться с этим можно! Верьте в себя, и все получится!

И. Ромашкина.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ СМЕШАЙТЕ ПО 0,5 КГ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ И САХАРА С 1 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ МЕСЯЦ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ НА НОГАХ. ЕСТЬ РИСК ЗАРАБОТАТЬ ВАРИКОЗ.

ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СИДИТЕ...

Главная цель такой разминки - улучшить кровообращение и предотвратить сдавливание вен в малом тазу. Поэтому, во-первых, избегайте любимой позы «нога на ногу». Ноги должны быть прямыми или согнутыми вместе под углом 90 градусов. Во-вторых, флебологи советуют ставить ноги на подставку. Для этих целей можно приспособить любую коробку. Полезно под ноги положить массажный коврик. А в свободные минуты катать пластмассовый мячик с шипами. Это поможет наладить кровоток в стопе, предотвратить онемение и судороги в ногах. Наконец, есть несколько упражнений, которые можно выполнять «без отрыва от производства». Каждое нужно делать 15-20 раз подряд.

1. Сидя или стоя прижмите пятки к полу, поднимайте и опускайте пальцы ног, поворачивая их из стороны в сторону.
2. Прижав носки к полу, поднимайте пятки и с усилием опускайте, двигая ими в разные стороны.
3. Сядьте на край стула, вытяните ноги вперед и похлопывайте руками от голени к бедру.
4. Приподняв ноги над полом на 20-30 см, вращайте ступнями по часовой стрелке, а затем против нее. Упражнение можно делать двумя ногами или поочередно каждой ногой.
5. Согните колени и чуть приподнимите ноги над полом. Затем покачайте ими 1-2 минуты взад-вперед.

P.S. Каждый час обязательно вставайте и ходите как минимум 10 минут.

М. Сирина,

флеболог, врач II категории.

ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ ПОДАГРЫ НАЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ ЛОМТИКИ МОЧЕННЫХ ЯБЛОК. УКРОЙТЕ ПРОМАСЛЕННОЙ БУМАГОЙ И ЗАФИКСИРУЙТЕ КОМПРЕСС.

Не надейтесь на народные средства. Они заглушат болезнь и помешают вовремя принять меры

«Мама даже не подозревала о глаукоме...».

Для решения самого главного вопроса - необходима ли операция и как быстро, нужен хороший специалист. Ведь сколько врачей, столько и мнений. Если 2-3 специалиста (независимо друг от друга) скажут, что операцию нужно делать сейчас, значит, нужно. Это должен решать только окулист! Ни в коем случае не надейтесь на народные средства. Они заглушат болезнь и помешают вовремя принять меры. При глаукоме самое важное - не пропустить момент, когда изменения глазного нерва будут необратимы. Операция по поводу глаукомы бескровная и безболезненная. Делают ее при помощи лазера, длится 20-40 минут. Выписывают на следующий день. Через

день снимают повязку, спустя 10 дней - контроль. Если нужно, назначают капли недели на две. Глаза оперируют по одному с интервалом. Состояние после операции нормальное, может беспокоить только сухость в глазах или, наоборот, слезотечение, но только первое время. Это не больно! Если это вас успокоит, у моей сестры врожденная глаукома. Сейчас ей за 60 лет. До недавнего времени даже работала. Была и операция, и лекарства, но уже давно. Поэтому и у вашей мамы все будет хорошо. Главное, не впадайте в депрессию, а займитесь делом. Ищите клиники, врачей, консультируйтесь. Маму убедите, что не так страшен черт, как его малюют. И обязательно справитесь!

Инга.

Отдыхай!

[illegible]



О СВОЕЙ НОВОЙ ЖИЗНИ В АМЕРИКЕ, МАТЕРИНСКОЙ ВЕРЕ И БАБУШКИНЫХ ПИРОЖКАХ

Наследница известной фамилии Шарлотта Генсбур дала эксклюзивное интервью. Повод более чем актуальный: в прокат вышел фильм «Обещание на рассвете», в котором актриса сыграла главную роль.

«Сегодня дивная погода. Вы не против, если я поговорю с вами во время прогулки?» - вежливо предлагает в трубку Шарлотта, и ее тут же заглушает сирена полицейской машины. В Нью-Йорке, - разгар дня, крики прохожих и тихий голос французской актрисы, которая теперь живет в Америке. С ней созвонились обсудить ее новый фильм - экранизацию автобиографического романа Ромена Гари «Обещание на рассвете», но вскоре вышли за рамки означенной темы. Сыграв в картине мать, которая предрекает своему сыну великое будущее, Шарлотта многое может рассказать об отношениях между родителями и детьми. Дочь известного певца Сержа Генсбура и актрисы Джейн Биркин, она с детства боролась с чужими ожиданиями и собственными противоречиями, но всегда оставалась верна себе. И теперь, отвечая на каждый вопрос, старается говорить как можно честнее - ей важно быть понятой.

- Слышала, что вы беретесь лишь за те проекты, которые по-настоящему трогают. Чем вас задела эта история?

- Во-первых, «Обещание на рассвете» - экранизация чудесной книги Ромена Гари. Во-вторых, режиссер Эрик Барбье - большой интеллектуал, который тщательно передал на экране дух романа. И никто раньше не предлагал мне ничего столь масштабного: сыграть женщину, так преданно верящую в то, что ее сын добьется всего на свете. Ее вера удивительна, а ее судьба - от эмиграции из России до жизни во Франции - полна неожиданных поворотов.

- Ее судьба в чем-то еще и повторяет опыт вашей бабушки (мать Сержа Генсбура бежала из России после революции. - Ред.)...

- Представляете, до съемок я плохо знала ее биографию - бабушка не любила говорить о прошлом. В нашей семье она всегда была при-

мером человеческой стойкости, а также хранителем традиций: например, часто готовила блюда русской кухни. А еще она почему-то больше всего любила именно отца, а не его сестер. Не то, чтобы она была жестокой женщиной, но мои тети ее побаивались.

- Она не учила вас готовить русские блюда?

- Бабушка ушла из жизни, когда мне было 13 лет. В том возрасте меня больше интересовали сами ее кулинарные изыски, а не то, как их приготовить. (Смеется.) К счастью, старшая сестра моего отца переняла все эти рецепты. Я и сама хорошо помню бабушкины borsch и pirozhki... Они были очень вкусные.

- В кино ваша героиня проходит путь от 30 до 60 лет. Много грима пришлось накладывать?

- А то! Моему облику добавили не только морщин, но и не один десяток килограммов, чтобы сделать настоящую старушку с грузным животом. Мне понравилось, что в кои-то веки не надо было беспокоиться, насколько красиво я выгляжу. Кстати, ради нескольких сцен в преклонном возрасте приходилось проводить у гримера по четыре часа. Не представляю, как выдерживают актеры, которым нужно делать это каждый день!

- Ваша героиня видит сына великим писателем и дипломатом. Вы строили насчет своих детей такие грандиозные планы?

- Не без этого. Я сама всегда любила танцы, но, к сожалению, особого таланта к ним у меня не было. Всегда хотелось, чтобы кто-то из детей (у Шарлотты две дочери и сын. - Ред.) построил карьеру именно в этой сфере. Но со временем пришлось смириться с неутешительным фактом: все, с чем связана моя жизнь, совсем неинтересно моим детям. У них свои мечты и желания, и, как только я пыталась подтолкнуть их к чему-то, они начинали сопротивляться.

- И вы решили отпустить ситуацию?

- Именно. Я вовремя вспомнила своих родителей: они никогда не заставляли меня заниматься тем, что мне не нравится. Кино и музыкой я увлеклась сама, это было именно мое решение. Уверена: когда ты сам делаешь выбор, то осознаешь, что именно ты ответственен за свою жизнь.

- И никто от тебя ничего не ждет и не требует?

- Как-то так, да. От меня, впрочем, ожидали довольно многого, просто это были окружающие, а не близкие родственники. Я ведь выбрала ту же профессию, что и родители. Поначалу было сложно представить, что я смогу показать дос-

тойный результат на их фоне. Всю жизнь я борюсь с ассоциациями, которые вызывает у людей моя фамилия, и лишь в последние годы почувствовала себя своей в профессии. Оглядываясь, радуюсь, что пришла в кино так рано - в 12 лет. У меня не было времени на рефлексии и сомнения - они пришли, когда я повзрослела и идти на попятную было уже поздно. Не завидую молодым людям, которым приходится решать свою судьбу в 18 лет. Стать главным героем своей жизни порой бывает очень сложно. У меня же это произошло словно само собой.

- Ваши родители вели публичный образ жизни, от которого

вас не всегда получалось оградить. Пытайтесь не повторить их ошибок и защитить детей от лишнего внимания?

- Хорошо помню тот момент, когда мать с отцом расстались и обожание прессы тут же сменилось агрессией. Я для себя сразу решила, что буду скрывать подробности личной жизни. Но пару лет назад что-то изменилось: я осознала, что хочу вовлекать детей в свою работу. Например, сняла дочек в музыкальном клипе на песню Deadly Valentine из нового альбома Rest. С Иваном (режиссер Иван Атталь - гражданский муж Шарлотты. - Ред.) мы вместе создали фильм, в главной роли - наш сын Бен. Возможно,

теперь я сама делаю детей более уязвимыми для прессы, но отказать себе в удовольствии от работы с ними не могу.

- К тому же, вы сами выбираете, что показывать, а что нет, а не фотографии.

- Это лишь иллюзия контроля, поверьте. В прошлом во Франции я много раз судилась с газетами, когда в них появлялись наши "папарацционные" снимки, - и всегда выигрывала. Но недавно хотела сделать то же самое в Америке - и ничего не получилось. Мне сказали: "Вы сами показываете своих детей в кино, а значит, ваши границы приватности изменились". К счастью, в Нью-Йорке нас узнают не так часто, как в Париже, здесь спокойнее.

- Вы поэтому переехали в Америку?

- Частично и поэтому, да. Франция навсегда останется моим домом, но в Нью-Йорке у меня словно открылось второе дыхание, началась новая глава жизни. Это место бесконечной свободы, где я дышу полной грудью и совсем не волнуюсь о том, как выгляжу. Просыпаюсь каждое утро, отвожу детей в школу и просто иду гулять по городу, в джинсах и куртке. Мне на все наплевать, и это прекрасно! (Смеется.)

- И что же, совсем не следите за новинками индустрии, не ходите на показы?

- Я люблю моду, и мне нравится иногда красиво нарядиться на премьеру, но fashion-индустрия всегда была для меня про людей, а не про тренды. Я обожаю Никола Жескьера времен его периода в Balenciaga, Энтони Ваккарелло в Saint Laurent... До знакомства с ними я стеснялась своего тела, не нравилась себе, но они превратили моду в увлекательную игру, а примерку одежды - в способ самопознания. Но то, дорожки. В обычной жизни с трудом подбираю вещи и, если найду что-то подходящего кроя, вцеплюсь мертвой хваткой. Правда, до сих пор не подобрала себе идеальную пару джинсов. Возможно, в будущем сама создам марку одежды, чтобы помочь таким же несчастным, как я, обрести счастье. (Смеется.) И даже заведу для этого дела аккаунт в Instagram, которого у меня нет: буду использовать его как площадку для рассказа о работе и творчестве.

- И на кого из знаменитостей подпишетесь?

- Ни на кого! Не считайте это снобизмом, просто для меня соцсети совсем не инструмент общения. Так и напишите: актриса Шарлотта Генсбур ужасно старомодна и предпочитает общаться с людьми при личной встрече. (Смеется.)



Шарлотта часто называет отца мужчиной своей жизни. Когда его не стало, актрисе было 19 лет. Примерно в это же время она познакомилась на съемках с режиссером и актером Иваном Аттальем, и с тех пор они вместе



От измены тройственный союз отличается глубиной отношений.

ЛЮБОВЬ НА ДВА ФРОНТА

Верность - признак настоящей любви. Тогда почему некоторые заводят романы на стороне и не могут определиться с выбором, даже если искренне любят супруга? Возможно ли испытывать чувства к двум людям одновременно?

Светлана считала себя образцовой женой и матерью до тех пор, пока не встретила Олега: «Между нами пробежала искра, и я сразу почувствовала, что меня тянет к этому мужчине. Я старалась держаться от него подальше, но чувства одержали верх над разумом и моралью. Мы закрутили роман, который длится уже три года. Это не просто страсть, я не представляю своей жизни без Олега. Но уйти от мужа не могу - он тоже важная часть моей жизни, я привязана к нему. Я хочу оставить все как есть, хотя Олег и настаивает на том, чтобы мы все рассказали моему супругу».

Встречаясь с двумя партнерами, женщина (или мужчина) испытывает угрызения совести, мучается и боится, что первый узнает о наличии второго. Что заставляет идти на этот риск?

ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ

Исследователи пришли к выводу: люди по природе полигамны. Мужчины - в большей степени. Именно поэтому, в некоторых культурах есть обычай иметь сразу несколько жен (например, в арабских странах). А племена Африки «грешат» семьями, где одна жена и несколько мужей. Но в нашей стране не принято двоеженство и двоемужество. И все же, многие оказываются меж двух огней, не могут

оставить прошлые отношения и при этом начинают строить новые. У такого поведения есть свои причины.

Восполнить пробелы. Женщина выходит замуж по большой любви, и партнер казался почти идеалом. Со временем розовая дымка рассеялась, пелена спала с глаз, и дама поняла: супруг не лучший мужчина на Земле. Первое желание - изменить любимого, чтобы он соответствовал требованиям. Но на практике это получается не всегда. И вот тут неожиданно в поле зрения попадает другой человек. Он кажется лучше партнера. Шутит смешно, всегда гладко выбрит, наверняка носки не разбрасывает по дому... Чем не повод влюбиться? Но оставлять мужа тоже не хочется - сама же его выбирала, да и привыкла уже. Так и появляется любовь на два фронта.

Рутинная, скука. Однообразная, размеренная жизнь нередко вгоняет в тоску. С утра - на работу, вечером - приготовить ужин и убрать в квартире, потом дежурный секс с мужем и с утра все сначала. Именно поэтому, роман с другим человеком кажется глотком свежего воздуха. Жизнь снова обретает яркие краски, когда любовник страстно снимает с вас одежду, а вам приходится лгать супругу, что вы работаете допоздна над очередным проектом в офисе. Но, если вы посмотрите на ситуацию трезво, то

поймете: скорее всего, со временем (скажем, если вы решитесь уйти от мужа) вас ждет все та же рутина. Именно поэтому, лучше обратиться к семейному психологу, чтобы вернуть страсть в отношения, а не искать нового партнера. Это замкнутый круг!

Любовь к себе. Иногда мы заводим сразу несколько романов только из любви к себе. В этом случае не может быть и речи о чувствах к партнерам. Например, женщинам нравится, когда им делают комплименты, дарят подарки - это поднимает самооценку и настроение. Приятно получать внимание от одного, второго, третьего кавалера, и сложно остановиться на ком-то одном, сделать выбор. Но это не означает, что дама влюблена сразу в нескольких мужчин, скорее всего, ей не интересен никто, кроме себя самой.

Жалость. Женщина может оставаться с мужем из жалости, называя это чувство тоже любовью - «он без меня пропадет», «как же я его брошу, он меня любит, не могу с ним так плохо поступить...». Идя на такую жертву, «мать Тереза» составляет в итоге страдать всех: себя, мужа и любимого человека. Говоря о любви к обоим мужчинам, обманывается сама и обманывает их.

ВЫБИРАТЬ ИЛИ НЕТ?

Как бы ни было комфортно в отношениях на два фронта, рано или поздно выбор все же сделать придется. Допустим, отношения с первым партнером зашли в тупик, и женщина не знает, как быть, поэтому, бросается в другой омут с головой. Было бы полезно поставить себя на место обманутого партнера. Вы бы смогли смириться с тем, что муж дарит свою любовь не только вам, но и другой женщине?

Психологи уверены: новая влюбленность - это проверка на прочность существующих отношений. И если эту проверку вы благополучно прошли, значит, ваши отношения с партнером перешли на следующий уровень. А те, кто поддавался искушению, должны задуматься: влюблен(а) ли я? Может быть, мой прежний партнер не так уж и нужен мне?

Иногда супругам удается договориться о свободных отношениях. Но, как правило, один из них все равно ревнует и мучается, хотя и сохраняет видимость спокойствия. Так, может, лучше не мучить человека, а дать ему шанс найти новую любовь и новые отношения?

Женатых кавалеров лучше обходить стороной. Но, если вас угораздило влюбиться в несвободного мужчину, то нужно вести себя достойно, чтобы сохранить собственные нервы и чувство самоуважения.

Знакомьтесь - Ольга, успешный юрист и красивая женщина. Ей 33 года. Много лет она упорно работала, чтобы сделать карьеру, потом поняла, что пора подумать о личной жизни. Она огляделась вокруг, зарегистрировалась на сайте знакомств, побывала на нескольких свиданиях... И с удивлением обнаружила, что, по ее собственным словам, «хороших мужиков уже давно разобрали, остался один неликвид». И тогда она влюбилась в женатого мужчину. Ольга признается, что роман закончился довольно быстро, потому что она совершила немало ошибок. Теперь у нее снова роман с окольцованным кавалером, и Ольга сформулировала для себя несколько железных правил хорошей любовницы. Кстати, принять их к сведению будет полезно и многим законным женам.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВУ

«Главное в отношениях с несвободным мужчиной - самой не терять голову. Нужно понимать, на что вы подписываетесь. Не стоит рассчитывать, что мужчина непременно бросит ради вас свою законную жену. Усилиями воли запрещайте себе мечтать о том прекрасном дне, когда любимый поведет вас под венец. Скорее всего, этого не произойдет, а если и случится чудо, то радоваться рано. Неприятная истина заключается в том, что сначала изменяют с вами, а потом изменяют вам. Если мужчина пошел «налево» один раз, он обязательно сделает это снова. Дважды подумайте, нужен ли вам такой муж.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ТОМУ, ЧТО ОН БУДЕТ ВАМ ВРАТЬ

А вы как думали? Он без зазрения совести лжет своей семье, а с вами будет честен и откровенен? Нет, вам он тоже будет говорить про то, что с женой у них уже два года не было секса, что они чужие люди, что он бы уже давно бросил ее, но терпит ради детей. Если послушать мужчин, изменяющих своим женам, то каждый второй достоин звания почетного мученика. Ненужно все-речь относиться к их словам.

ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Не превращайтесь в верную соба-чонку, которая ждет, когда хозяин обратит на нее внимание. У вас будет много свободного времени по

Знаете, чего мужчине катастрофически не хватает в законном браке? Искреннего восхищения со стороны своей женщины!



ЗАПОВЕДИ ХОРОШЕЙ ЛЮБОВНИЦЫ

выходным и в праздники. Используйте его, чтобы жить полной жизнью. Встречайтесь с друзьями, найдите себе хобби, займитесь спортом - да чем угодно, лишь бы не сидеть дома и не ждать, когда он позвонит. Тогда и вы сами будете интереснее для мужчины, и у вас не появится ощущение, будто жизнь проходит мимо. И вообще, мужчине полезно знать, что он не центр вашей вселенной. Поэтому, если у вас на вечер запланирована встреча с друзьями, а любовник внезапно позвонил и жаждет встречи, не отказывайтесь ради него от своих планов. Заставьте его уважать себя и свое время.

НЕ ВСТУПАЙТЕ В КОНТАКТ С ЕГО ЖЕНОЙ

Некоторые девушки рассуждают так: «Он, конечно, хочет уйти из семьи и жениться на мне, но все никак не может решиться. Если я расскажу о наших отношениях жене, ему придется делать выбор». Разумеется, придется, но готова поспорить, что выбор будет не в вашу пользу. Мужчина вряд ли простит, что вы действовали за его спиной и вырвали инициативу из его рук. Даже, если жена сама выгонит неверного мужа из дома, не факт, что он придет к вам. В конечном счете, вы потреплетесь себе нервы и останетесь у разбитого корыта.

НЕ ПИЛИТЕ МУЖЧИНУ

Если в глубине души вы все же надеетесь, что рано или поздно мужчина уйдет к вам навсегда, то станьте женщиной-праздником. Унылых будней, разговоров о ре-

монте и ипотеке, упреков и обвинений ему хватает и дома. Собственно, от этого он и старается убежать. В вашей компании он должен отдыхать душой. Хорошо, если вы сумеете разделить с мужчиной его увлечения. Однако не стоит мучить себя и изображать интерес к воблерам на судака, если вы не увлекаетесь рыбалкой.

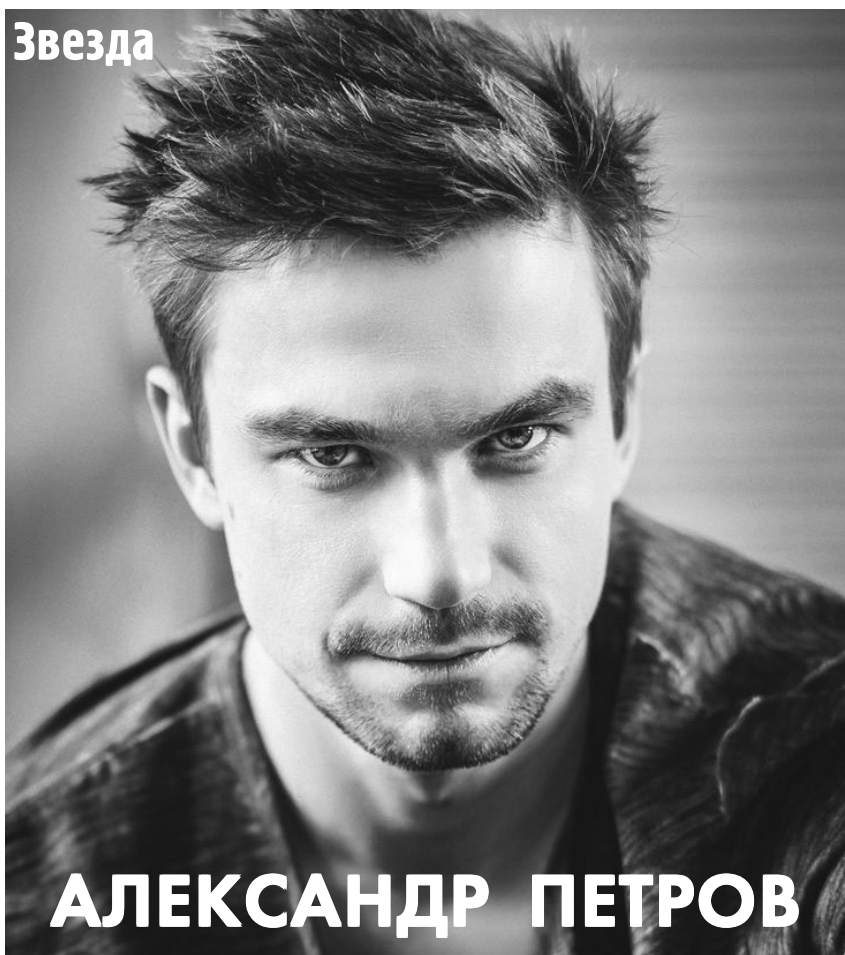
ДЕЛАЙТЕ ЕМУ КОМПЛИМЕНТЫ

Чаще вспоминайте о том, почему вы выбрали именно этого мужчину, и делайте ему комплименты. Знаете, чего мужчине обычно катастрофически не хватает в законном браке? Нет, не секса. Ему не хватает искреннего восхищения со стороны своей женщины. Возможно, на свете было бы гораздо меньше измен, если бы жены не забывали о том, что любому мужчине хочется слышать, какой он сильный, смелый, мужественный, успешный.

ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО - УХОДИТЕ!

Меня романы с женатыми мужчинами полностью устраивают. Детей я не хочу, а отношения с несвободными мужчинами оставляют мне массу свободного времени. Мне не приходится гладить его рубашки и терпеть капризную свекровь. Но, если в отношениях с несвободным мужчиной вам плохо, грустно и одиноко, общение с ним приносит больше боли, чем радости, значит, нужно бежать. Уходите, не дожидаясь, пока он сам вас бросит. Не надейтесь, что вы перетерпите тяжелый период, а потом начнется счастливое будущее. Так не бывает!»

Звезда



АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ

«МИСТИКА БУДЕТ МЕНЯ ПРЕСЛЕДОВАТЬ...»

Похоже, 2019-й будет годом Александра Петрова! Сегодня его изображение красуется на всех афишах и глянцевых обложках. В новогодний прокат вышли две картины с участием актера, а на премию «Золотой орел» Петрова выдвинули в трех номинациях.

Сашу Петрова называют самым ярким молодым артистом, а его карьеру - вертикальным взлетом. Считает ли он себя звездой? Ни в коем случае! «Звезда - это Леонардо Ди Каприо, - говорит Петров. - Мне до этого еще далеко».

А МОГ БЫ СТАТЬ ФУТБОЛИСТОМ...

Когда Алевтина Анатольевна (мама Александра) забеременела, УЗИ было редкостью, она не знала, кого ждет, - девочку или мальчика. Схватки начались на Татьянин день, и женщина решила: родится дочка - назову Таней. Но родился мальчик, и его называли Александром.

Иногда артиста Сашу Петрова спрашивают: «Вам не приходило в голову взять звучный псевдоним?» Он отвечает: «Никогда! Мне нравятся мое простое имя и самая обыч-

ная фамилия. Я и сам простой парень из Переславля-Залесского». И тем не менее, он смог добиться того, чтобы его имя стало настоящим брендом!

В детстве бредил футболом, играл за сборную города, хотел быть профессиональным спортсменом. И вполне мог им стать - в 15 лет Александр прошел отбор в юношескую команду Москвы. С сентября должны были начаться сборы, но в июле произошел несчастный случай, перечеркнувший все мечты и планы. Во время летней практики на Сашу рухнула целая гора кирпичей. Он упал, потерял сознание, очнулся в больнице. Оказалось, что у юного футболиста тяжелое сотрясение мозга. Врачи запретили ему профессиональные занятия спортом.

Это было серьезным разочарованием, но Петров его пережил. Про-

должил играть в футбол во дворе, был признанной звездой и пользовался авторитетом. Именно поэтому никто не посмел смеяться над ним, когда он занялся совершенно не пацанским делом: записался в театральную студию «Антреприза». Почему его потянуло на сцену, Саша и сам не знал. Но руководительница студии объяснила ему: у тебя талант, ты можешь достичь многого в актерской профессии.

Саша не поверил. И поступил на экономический факультет. Учиться было скучно, зато репетировать и играть на сцене - очень весело. Его все больше увлекала игра. Саша участвовал в КВН, выступал в новаторских спектаклях, его стали узнавать на улицах родного Переславля-Залесского. И Петров почувствовал себя звездой!

«В 19 лет у меня была настоящая звездная болезнь», - признается Саша. Сейчас ему смешно вспомнить, как он изо всех сил пытался выделиться: носил невероятные прически, одевался в яркое и ультрамодное, везде лез вперед, чтобы его заметили. Сейчас известный актер Александр Петров, наоборот, старается не выделяться.

БЕЗ ПРАВА НА ПОРАЖЕНИЕ

В родном городе он был звездой, в Москве стал одним из многих. Пусть Александр легко поступил в ГИТИС, но там, кроме него, было немало талантливых ребят. И Петров оказался далеко не в первых рядах. Падение с небес было болезненным, но, как считает сам актер, полезным: закалило характер. Приходилось выживать в условиях жесткой конкуренции, отвоевывать свое место на сцене и на экране.

Переезд в Москву вообще оказался гораздо более болезненным, чем Саша себе представлял. Он рвался в столицу, мечтал о жизни в большом городе, полном возможностей и перспектив. Но, оказавшись в Москве, растерялся. Все-таки рос-то Александр домашним мальчиком, привыкшим к уюту, маминым пирожкам, поддержке родителей. А здесь приходилось жить в общежитии, перебиваться лапшой быстрого приготовления, а главное - он был совсем один. Саша тогда четко осознал, что в Москве его никто не ждет и рассчитывать можно только на себя.

Обычно студенты живут беспечно, не задумываясь о том, как сложится их карьера после выпуска, надеясь на удачу. Саша еще на втором курсе начал думать о будущем. «Я знал, что второго шанса не будет, - вспоминает он. - И надо использовать первый на всю катушку». Он поставил себе задачу: еще до выпуска сняться в каких-то фильмах, завести знакомства в мире кино. Актер ходил на все



В мелодраме «Лед» (2018 г.) Саша Петров снялся с Аглаей Тарасовой



Сериал «Полицейский с Рублевки» (2016 г.) принес Александру популярность



Актёр любит сниматься в мистических лентах. «Гоголь. Начало» (2017 г.)



Сериал «Закон каменных джунглей» (2015 г.)

пробы, соглашался играть в любых эпизодах - лишь бы хоть как-то проявить себя, стать своим на съемочной площадке.

За время учебы он успел сняться в десяти картинах, а после получения диплома попал в театр Александра Калягина «Et Cetera», где сразу получил главную роль в спектакле «Гамлет». Режиссер сделал ставку на новичка и не ошибся, спектакль до сих пор считается аншлаговым в театре. Потом были «Фарца», «Метод», «Притяжение», «Полицейский с Рублевки», принесший ему всенародную любовь, и «Гоголь», получивший высокие оценки кинокритиков. Александр Петров взлетел на вершину славы.

В одном из интервью актер признался: «Я фаталист. Есть вещи, которые уже запрограммированы, и так или иначе ты окажешься в какой-то точке...» А еще он признается, что очень любит странности и необъяснимые вещи, поэтому уже не раз в своей карьере соглашался сниматься в мистических лентах: «Мистика будет меня преследовать потому, что мне это интересно. Мне всегда хочется заглянуть за край!»

ОТ ПЕРВОЙ ДО ВТОРОЙ ЛЮБВИ

Его первая любовь длилась очень долго - целых восемь лет. С Дашей они начали встречаться еще в старших классах школы. Вместе ее окончили, вместе поступили в университет. А когда Александр решил резко изменить судьбу и поехал в Москву,



В каждом интервью Александр признается в любви к Ирине Старшенбаум

Даша отправилась вслед за ним. Вместе жили на съемных квартирах, считали копейки. Их отношения выдержали все испытания, кроме одного: испытания успехом.

Когда к Саше Петрову пришла первая слава, у пары начались конфликты. Даше непросто было переносить постоянное отсутствие любимого, к тому же, она знала, что работает он с весьма привлекательными актрисами. Демон ревности не давал ей покоя. Постоянные ссоры привели к разрыву, пережить который обоим было нелегко.

Потом в жизни Александра появилась юная очаровательная актриса Ирина Старшенбаум. Роман разгорался на глазах съемочной группы фильма «Притяжение», но познкомились они еще до начала работы, оказавшись на соседних съемочных площадках. Когда режиссер «Притяжения» Федор Бондарчук заметил, что Ирина и Саша не просто играют любовь, а влюблены по-настоящему, он разозлился. «Вы все испортите! - кричал он. - Запорете весь фильм!» По его убеждению, актеры, испытывающие реальные чувства друг к другу, не могут достоверно их изобразить. Но они справились, хоть было непросто.

И Саша, и Ирина - трудоголики, перед камерой они готовы вывернуться наизнанку. Однажды им пришлось сниматься в одном белье на улице, в ноябре, при нулевой температуре. При этом, их поливали холодной водой из бранспойта! Так было нужно по сценарию. Зубы стучали от холода, актеров била дрожь, но когда режиссер кричал: «Мотор!», все это вмиг исчезало. И они играли сцены, наполненные искренними чувствами. «Эта сцена - одно из ярких воспоминаний и о фильме, и о нас, - признался Александр. - Как это ни дико звучит, в тот момент мы были абсолютно счастливы».

На тех же съемках Петров, совершенно не по сценарию, а на эмоциях, ударил рукой стеклянную дверь. Стекло разбилось, один из осколков рассек его ногу, да так, что серьезно повредил сухожилие. Это было катастрофой. Ведущий актер

выбыл из строя в разгар съемок! Пришлось нанимать дублера, которому, правда, досталось не так много работы: Александр, несмотря на боль, упорно хотел находиться в каждом кадре.

После «Притяжения» СМИ заговорили о скорой свадьбе Александра Петрова и Ирины Старшенбаум. Влюбленные не опровергали, но и не подтверждали эту информацию. Но в каждом интервью Саша говорил о своей любви к Ирине. Правда, через какое-то время эти разговоры утихли.

Недавно актер сказал журналистам: «В девушках мне не хватает собственноручно девушек». И объяснил, что современный слабый пол слишком стремится быть сильным и независимым, а это неправильно. «Я за патриархат, - заключил он. - Женщина должна царить на кухне, а мужчина - добывать мамонта». Похоже, Петров снова находится в поисках спутницы жизни и никак не может найти свой идеал. Правда, в социальных сетях продолжают появляться его фото с Ириной.

ОСКАР? ПОЧЕМУ НЕТ!

Сегодня актер снимается чуть ли не в каждом втором фильме, потеснив на киноолимпе признанных мэтров. Кто-то говорит, что Александра Петрова слишком много, а кто-то утверждает, что нужно еще больше.

Он прославился после комедии «Полицейский с Рублевки», хотя и до этого были заметные роли. Как следствие, Сашу начали звать в комедии, предлагать однотипные сценарии. А он стал очень придирчивым. Актеру уже не нужно хвататься за каждое предложение, режиссеры сами выстраиваются в очередь, чтобы получить Александра Петрова. Он старается выбирать разноплановые роли, непохожие проекты. Недавно он появился в драме Жоры Крыжовникова «Звоните Ди Каприо!», поразив глубокой игрой зрителей и придирчивых критиков.

Александр нередко повторяет, что мечтает об «Оскаре». И можно не сомневаться: он сделает все, чтобы добиться своего.

КАК НИТОЧКА С ИГОЛОЧКОЙ: ЗВЕЗДНЫЕ ПАРЫ В КИНО И НАЯВУ

21 февраля в прокат выходит новый фильм двукратного лауреата премии «Оскар» иранского режиссера Асгара Фархади «Лабиринты прошлого». Пенелопа Крус и Хавьер Бардем играют бывших возлюбленных, которые спустя много лет встречаются на семейном торжестве и объединяются в попытках вернуть похищенную 16-летнюю дочь.

Супруги в реальной жизни, **Крус и Бардем** впервые встретились на съемочной площадке в 1992 году, сыграв влюбленных в фильме «Ветчина, ветчина».



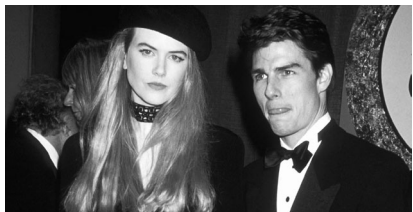
Однако роман актеров завязался лишь в 2007 году - на съемках фильма «Вики, Кристина, Барселона», после чего их совместная фильмография (всего 9 фильмов) начала изобиловать ролями влюбленных. Что достаточно симптоматично: продюсеры по обе стороны Атлантики обожают звездные пары и нередко обещают им совместную занятость.

Ярчайший пример подобного жизнетворчества, возведенного медиа и маркетингом в статус бренда - тандем **Элизабет Тейлор и Ричарда Бёртона**, дополнивших оба своих брака десятком совместных картин, среди которых легендарные «Клеопатра», «Кто боится Вирджинии Вульф?», «Укрощение строптивой».



Бёртон и Тейлор, пожалуй, единственная пара, не только пережившая весь спектр эмоций в отношениях между мужчиной и женщиной, но и передавшая его на экране.

Страшно подумать, сколько ещё раз воспроизвели бы на экране свою любовь **Том Круз и Николь Кидман**, будь они до сих пор вместе. Актёры познакомились



на съемках фильма «Дни грома» в 1990 году и вскоре поженились. После супруги снялись вместе в роли влюбленных в фильме «Далёкая страна», а крышкой гроба, в котором упокоился их брак, принято считать работу над драмой «С широко закрытыми глазами», в которой Том и Николь сыграли отчужденных супругов. Вскоре после выхода картины одна из любимых пар Голливуда распалась - это стало лучшим событием в карьере Николь, чего не скажешь о Томе, который начал свой стремительный спуск к череде сливающихся между собой боевиков.

Елизавета Боярская и Максим Матвеев встретились на съемках драматического фильма «Не скажу» в 2009 году, сыграв пару на грани расставания. Омрачало этот бурный роман то обстоя-



тельство, что Матвеев на тот момент был женат на актрисе Яне Сексте. Однако уже в 2010 году актер женился на Елизавете. В 2015 году Елизавета соблазнила Максима в роли вдовы Чагиной в фильме «Контрибуция», в 2017 году Максим в роли Вронского сбивал с пути истинного Боярскую-Каренину, а в 2016 и в 2018 годах актеры озвучили супружескую пару волков в мультфильмах про взаимоотношения волков и овец.

Роман Моника Беллуччи и Венсан Кассель вспыхнул на съемках фильма «Квартира», в котором актёры разыграли полную драмы историю любви. И хотя Моника не спешила замуж за Венсана, предпочитая сохранять свою независимость как можно дольше, у актёров все-



гда была возможность побыть друг с другом подольше на съемках очередного фильма - на их счету 11 совместных работ, среди которых «Необратимость», «Доберман» и «Братство волка».

Агата Муцениеце познакомилась с Павлом Прилучным на съемках сериа-



ла «Закрытая школа», и с тех пор не расстаются с ним ни в жизни, ни на экране (какими бы сплетнями не наполнилось информационное пространство). Агата неоднократно упоминала в нескольких интервью, что Прилучный - ужасно ревнивый человек и с трудом терпит её экранные романы. Может, именно поэтому актёры так часто снимаются вместе (сериалы «Квест», «Возмездие», «Геймеры» и «Живой») и гастролируют с совместным антрепризным спектаклем «Авантюристы поневоле».

Марион Котийяр и Гийом Кане встретились на съемках комедийной мелодрамы «Влюбись в меня, если осмелишься» в 2003 году. Марион только вернулась из Индии, куда она отправилась, чтобы прийти в себя после самоубийства



бывшего возлюбленного Жюльена Рассама. А Гийом с 2001 года был счастлив в браке с Дианой Крюгер. После завершения съемок и промо-тура Гийом и Марион вернулись к своим жизням, оставшись добрыми друзьями. Их пути сошлись в 2007 году, и уже через два года они появились вместе на премьере фильма «Последний полёт» - их второй совместной работы. В общей сложности на счету Марион и Гийома пять лент, включая озвучку мультфильма «Маленький принц». В 2017 Гийом снял сумасшедшую комедию «Вечно молодой», в которой они с Марион сыграли самих себя.

Ваш любимый сканворд

						Город- ской угар	Две штуки		Слуга	Суже- ный		Спор
Защита копыта		Путь плане- ты	Судно Нансе- на	Кашка		Сье- добн. лилия						Снасть на суд- не
Мера объема		Блюдо из се- ледки							Колю- чая рыбка			
				О-ва Море- плава- телей	Лещи- на							
Спра- воч- ное...		Афр. копье							Шлягер		Гнет	
					Беспо- рядок							
	Боти- нок	Диван	План		Легкий роман							
	Большой ве- ер	Ткань для жи- лета										
Пискун (на- сек.)		1		Элект- род								Приток Волги
Бриг, корвет					Наука о прош- лом		Стрель- бище	Начало реки Время				
					Кайма на обу- ви					Мор- ской рак		...Баба- ян, пе- вица
	Форма- лист		Дама из Эде- ма		Поэтич. ударе- ние	Выступ берега	Театр. объяв- ление	Плодо- вый парк				
	Буки,.... глаголь					Плошка					Навес у окна	
				Чере- пич- ная...					Рев тиг- ра			
	Хищная змея					Пруд для маль- ков					Рас- сказ Бунина	
	Корка снега											
	Флот- ский повар											



1

Весенний цветок

- Бери пример с меня! - говорит мама дочке. - Я уже 20 лет замужем и все это время люблю только одного мужчину!

- Представляю, какой будет скандал, когда папа узнает!

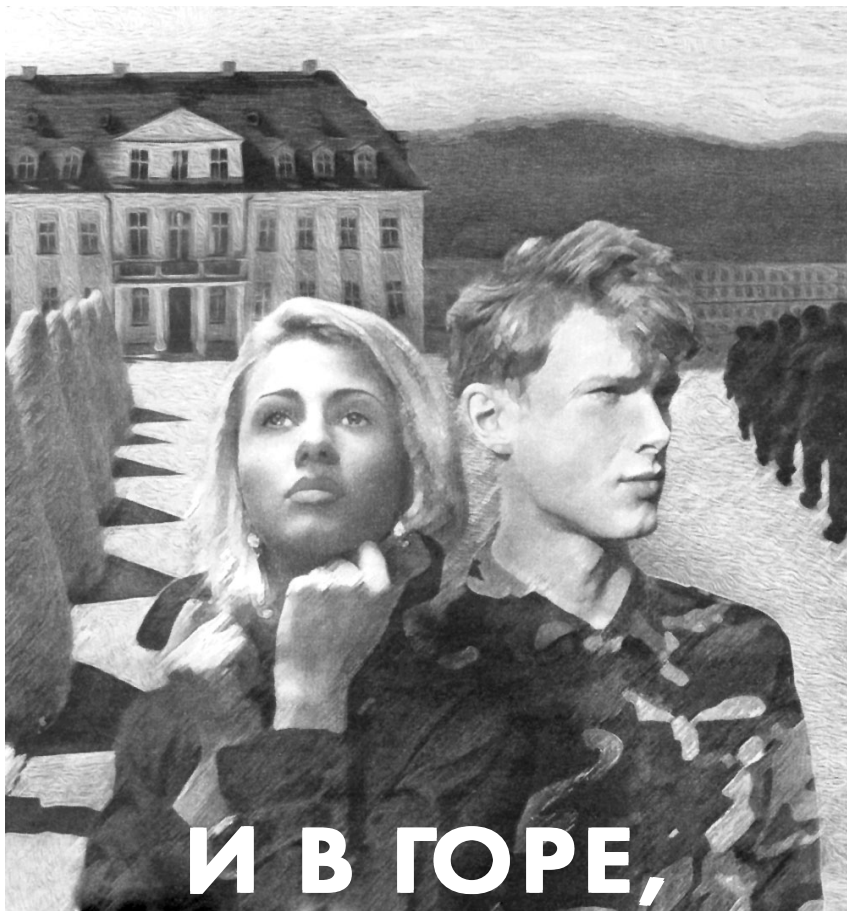
❖ ❖ ❖

- Жена так следит за по-

рядком в доме, что уже не могу больше этого выдерж-
жать!

- Послушай, это же пре-
восходно!

- А ты представь себе,
что встаешь ночью и идешь
попить воды, а когда воз-
вращаешься, то постель
уже убрана.



И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

Неспроста в свадебной клятве звучат слова: «Быть рядом и в горе, и в радости». Любить друг друга, когда все хорошо, не так уж и сложно. Но если начинаются трудности, чувства и брак подвергаются проверке на прочность.

В тот день Аня возвращалась из университета на метро: накануне отогнала свою машину на станцию техобслуживания. В вагоне было полно народу, но едва Аня вошла, как вихрастый рыжий паренек в военной форме уступил ей место. Пока ехала, девушка украдкой поглядывала на парня. Ему Аня тоже явно понравилась: то и дело она ловила на себе заинтересованный взгляд его зеленых глаз. Через пару станций девушка стала пробираться к выходу, рыжеволосый военный рванул следом за ней. Потом выяснилось, что ехать ему нужно было еще пять станций, но упустить из виду прекрасную незнакомку он просто не мог. Так в жизни Ани и появился Андрей.

ЖИЗНЬ - ПОЛНАЯ ЧАША

Когда Ане было десять лет, отец продал их «девятку», взял кредит и

открыл магазин недорогой одежды. Дела быстро пошли в гору, семья из хрущевки переехала в трехкомнатную квартиру, а потом и в коттедж в пригородном районе, у Ани появились новые друзья из обеспеченных семей. На совершеннолетие отец преподнес дочери ключи от ее собственной квартиры, а три года спустя подарил машину. Аня училась на платном отделении экономического факультета. Был у нее и ухажер Олег - однокурсник, сын председателя городского суда. Олег очень нравился отцу Ани, он называл парня «статусным женихом». Аня же мечтала о настоящей любви, а к Олегу испытывала лишь дружескую симпатию.

Зато в Андрея влюбилась почти сразу, несмотря на то что видеться им удавалось раз в неделю, когда парню, курсанту военного вуза, давали увольнительную. Походов в

рестораны Андрей позволить себе не мог: его отец-полицейский погиб десять лет назад, а мама жила в небольшой деревне, работала учительницей. Ане и не нужны были никакие рестораны, она готова была часами бродить с любимым по паркам, слушать его рассказы о родителях, о том, с каким трепетом отец Андрея относился к матери, да и просто болтать обо всем на свете. Андрей был весьма эрудированным и интересным собеседником.

Когда-то такая же идиллия царила и в ее семье - до того, как отец Ани занялся бизнесом. Потом глава семьи каждый день стал возвращаться домой поздно, и, как выяснилось, занят был не только работой. Три года назад Аня узнала, что у папы есть любовница, которая родила ему сына. Знала об этом и мама, но мирилась с существованием соперницы. Менять свою привычную праздную жизнь - работать муж ее не заставлял - женщина готова не была.

Отец выбор Ани не одобрил. Но он очень любил дочь, поэтому вставлял влюбленным палки в колеса не стал, даже оплатил их свадьбу. Мама в честь радостного события подарила Ане изумительной красоты золотые серьги с топазами и сказала:

- Это семейная реликвия, их мне моя бабушка в день свадьбы подарила, сказала, что они в семейной жизни счастье принесут.

Аня пришла в восторг от подарка, тут же надела серьги.

На банкете после регистрации брака новоиспеченный тесть пообещал Андрею:

- Я из тебя человека сделаю, станешь моей правой рукой.

Но быстро выяснилось, что «становиться человеком» в представлении тестя Андреем не желал. Он грезил лишь о военной карьере, и после окончания академии ему полагалось отправиться на службу в регион. Аня, само собой, поехала с ним. Машину свою перед этим продала, а квартиру сдала.

С МИЛЫМ РАЙ И В ШАЛАШЕ?

Новоиспеченные супруги поселились в небольшом городке. Им дали ведомственное жилье, в соседях были сплошь сослуживцы Андрея. Работы для Ани в городке не нашлось, целыми днями она маялась от скуки. Едва ли не главным развлечением для нее стали походы в продуктовый супермаркет, да и там Аня бывала дважды в неделю: жалование Андрея было куда ниже зарплаток отца. Аня старалась не отчаиваться.

- Потерпи немного, - утешал

жену Андрей. - Зарплата со временем больше станет.

Да, Аня не могла позволить себе купить дорогую французскую помаду, но не это ее беспокоило. У Андрея была своя жизнь - служба, связанные с ней трудности, о которых он дома не распространялся. И оттого казалось Ане, будто муж от нее отдалека. Нет, она не жалела о том, что оставила родителей и друзей ради любимого. Но девушка с грустью признавалась сама себе, что до свадьбы их отношения с Андреем были другими - более волнительными и эмоциональными, а теперь - сплошная рутина.

Андрея вскоре и впрямь перевели в небольшой городок на другом конце страны. Только Аня обустроила новое жилье, только нашла общий язык с соседями, только привыкла к новому месту - снова переезд. За три года они переезжали пять раз. В последней части Андрея повысили в звании. Здесь же и Аня устроилась экономистом. Но проработала недолго: ушла в декрет. Андрей был счастлив.

В ОЖИДАНИИ СВЕТЛОГО БУДУЩЕГО

С рождением сына Богдана финансовые проблемы в семье Ани и Андрея обострились. В первые месяцы жизни выяснилось, что у малыша аллергия, и подходит ему только безлактозная смесь. Аня по-прежнему сдавала свою квартиру, но даже этих денег едва хватало, чтобы сводить концы с концами. Богдан рос, а вместе с ним росли и расходы: новая одежда, курсы массажа, прописанные неврологом. Почти все время Аня была с малышом одна, лишь в выходные и вечерами Андрей мог посидеть с сыном. Все чаще стала молодая мама думать о том, как здорово было бы жить рядом с мамой, оставлять с ней малыша, чтобы сбегать в магазин, уделить время себе... Но мама была далеко, и Аня чувствовала себя одинокой.

Андрей твердил:

- Потерпи немного, любимая.

Он стал больше пропадать на работе, на звонки жены не отвечал. Ане говорил, что старается ради них с сыном. Вскоре его неожиданно перевели в другую часть, и этот переезд с девятимесячным Богданом на руках дался Ане нелегко. В дороге малыша продуло, и в первую же ночь в новой квартире у него поднялась температура. Андрей был на работе, найти лекарство среди неразобранных вещей Аня не смогла. Отчаявшись, она среди ночи постучалась к незнакомым соседям: больше обратиться было не к кому. К счастью, сосед, тоже молодой военнотруженик, в помощи

не отказал. И оттого Ане стало еще горше: чужой мужчина заботится о Богдане, а родному отцу вроде как и безразличен сын. Это стало последней каплей. Аня поняла, что жизнь «на чужбине», пусть и с любимым человеком, - не для нее. Она сняла обручальное кольцо и серьги с топазом, которые не принесли ей семейного счастья. Уехала к родителям, а потом подала на развод.

ТАЙНА СЕМЕЙНОЙ РЕЛИКВИИ

Первое время Андрей часто звонил, уговаривал Аню вернуться. Но она, хоть на душе и скребли кошки, оставалась верна своему решению. Родители приняли их с Богданом хорошо, отец и вовсе во внуке души не чаял - нанял для него няню, учителя рисования и тренера по футболу. Аня убеждала себя: главное, что родители рядом, они всегда помогут и поддержат, а тоска по Андрею и пустота в душе пройдут со временем.

Тем более, что пустоту эту очень быстро вызвался заполнить бывший ухажер Олег. За эти годы он так и не женился. Аня принимала его ухаживания осторожно, хоть и была к тому моменту разведенной женщиной. Воспоминания о бывшем муже еще тревожили ее сердце, но Аня гнал эти мысли прочь.

Отец приговаривал:

- Наконец-то ты сделала правильный выбор.

Он взял на себя подготовку к свадьбе Ани и Олега. Дочь не противилась, и, пожалуй, свадьба эта непременно состоялась бы, но отец Ани умер от инфаркта за две недели до торжества. Едва Аня оплакала потерю, едва свыслась с мыслью, что папы, надежной опоры, в ее жизни больше нет, как на ее голову посыпались новые беды. Выяснилось, что у отца было немало долгов, пришлось продать бизнес, чтобы с ними расплатиться. Вдобавок, о правах на наследство заявила и любовница отца, мать его внебрачного сына. Олег, на поддержку которого Аня рассчитывала в это непростое время, делал вид, будто его проблемы невесты не касаются. А спустя месяц после похорон и вовсе предложил расстаться. Аня перестала быть завидной невестой с приданым - вот и вся правда. Девушке оставалось мысленно поблагодарить судьбу, что они с Олегом не успели стать мужем и женой.

Грязь, всплывшая после смерти отца, так потрясла Аню, что она не знала, как дальше жить. Уверенности в завтрашнем дне больше не было, и Аня тщетно искала новую точку опоры. Для начала стала изу-

чать документы отца: вдруг найдутся сведения о каком-то имуществе? Семейный архив был довольно внушительным, но пожелтевшую и потрепанную тетрадку Аня заметила сразу. Старая тетрадь явно не имела отношения к делам отца, но Аня все равно захотела ее пролистать. Это оказался дневник ее прабабушки, который она вела во время Великой Отечественной войны и в первые годы мирной жизни. Аня зачиталась им, то и дело шмыгала носом. Прабабушка писала, что от мужа с фронта три месяца нет ни строчки, что они с детьми голодают. Впрочем, и после Победы жизнь не стала праздником. Но прабабушка не жаловалась, лишь описывала свою жизнь и в каждой мелочи стремилась увидеть что-то хорошее. Главная радость - возвращение мужа с войны - заняла десять страниц ее дневника, особое внимание было уделено его подарку - серьгам с топазом.

Эти серьги и впрямь заслуживали звания семейной реликвии. Достались они прадеду как награда за великодушие: накануне Победы в Берлине он спас от самосуда военных одну немецкую фразу с детьми, рассудив, что за преступления мужа и отца жена и дети не в ответе. В благодарность фразу и подарила прадеду эти украшения. «На счастье и на любовь!» - как сказала женщина.

История эта так растрогала Аню, что она вновь надела серьги, лежавшие все это время в шкатулке. И вдруг так четко, так ясно поняла, что скучает по бывшему мужу. Раз за разом она перечитывала дневник прабабушки, примеряла ситуации на себя и понимала, что все их разногласия с Андреем были сущими пустяками. С момента их расставания прошло полтора года, и только теперь Аня задумалась, что их развод был, видимо, ошибкой...

• • •

Говорили они долго. Казалось бы, не общались всего ничего, каких-то полтора года, а на деле вышло, что столько всего надо обсудить, столько поделиться друг с другом, пожаловаться, пошутить. В конце Аня услышала:

- Через три дня вылетаю! Все будет хорошо, все решим.

Помолчав, Андрей вдруг сказал:

- Давай попробуем начать все сначала? Ты знаешь, меня ведь повысили, в другую часть перевели, и жалование теперь повыше...

- Это неважно, все неважно. Мы просто попробуем сначала! - тихо ответила Аня. И поняла раз и навсегда: семья и любимый человек рядом - вот те самые точки опоры, которые помогут выдержать все оплеухи судьбы.



ВОТ ЭТО МУЖЧИНА!

Знаю, что звучит банально, но отец в моих глазах - пример идеального мужчины. Родители вместе уже 20 лет, и папа до сих пор не перестает удивлять маму. Например, недавно мы с мамой заехали в ювелирный магазин, и ей там очень понравился браслет. Но стоил он недешево, да и повода для такой покупки не было, поэтому, мы ушли ни с чем. А тем же вечером отец вручил маме маленькую коробочку с этим браслетом!

Конечно, нам с папой пришлось постараться: мне - отправить ему смс с фотографией этого браслета и адресом магазина, а ему - захватить и купить подарок. И все ради мамы. Она очень обрадовалась. Я обожаю такие моменты счастья и мечтаю когда-нибудь встретить мужчину, который будет радовать меня не только в день рождения и 8 Марта.

Валентина Быкова.

У ВАС КРЫШЕЧЕК НЕ НАЙДЕТСЯ?

Когда я отдыхала в Испании, заметила, что в супермаркетах на входе стоят коробки с пластиковыми крышечками всех цветов и размеров. Сначала я не обращала на это внимания (может быть, какая-нибудь акция среди магазинов). Но потом, оказавшись в гостях у испанской семьи, увидела вазочку с

крышечками у них на столе. Тут я не смогла удержаться и задала вопросы: «Зачем вы собираете крышки? И почему магазины тоже это делают?». Причина меня поразила. Оказывается, одной девочке нужна была операция, которую можно сделать в Германии за 80 тысяч евро. Родители больного ребенка обратились за помощью через Интернет и телевидение, и одно из местных предприятий по переработке пластика предложило обменять эту сумму на 200 тонн пластиковых крышек. Коробки с крышками поставили в супермаркетах, фитнес-клубах и других общественных местах. Нужно количество крышек собрали за несколько месяцев.

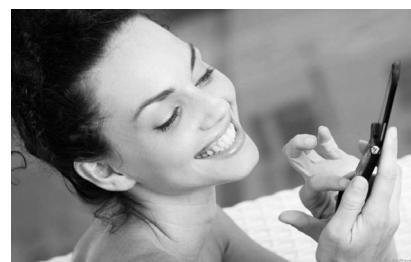
Этот опыт прижился, и теперь в Испании фонд помощи инвалидам и другие благотворительные организации заключают договоры с перерабатывающими компаниями. И все продолжают собирать пластиковые крышки... Удивительный жест доброты и участия!

Ольга Анфимова.



КАПРИЗЫ И ЕЩЕ РАЗ КАПРИЗЫ!

Недавно с моей подругой Дашей произошел довольно забавный случай. Она познакомилась с мужчиной в Интернете, и тот позвал ее на свидание. Даша надела ярко-красное платье, высокие сапоги и накинула пальто с леопардовым принтом. Одним словом: красотка! Когда кавалер приехал за ней, то возмутился: «Ну и наряд! Надень что-нибудь другое - не такое вызывающее». Даша согласилась и поднялась к себе. Смыла макияж, разделась и набрала ванну. Через 40 минут ей позвонил раздосадованный поклонник: «Ну где ты там? Я устал ждать тебя в машине!» Даша сказала ему, что принимает ванну и ждет доставку пиццы, поэтому на ужин он может отправляться один. Мужчина стал кричать на мою подругу, мол, ты меня кинула. Она не стала слушать горе-поклонника и положила трубку.



Действительно, чего он ожидал? Неужели подруга должна подстраиваться под его представления о том, как должна выглядеть женщина? Думаю, многие мужчины до сих пор уверены, что единственная цель в жизни девушек - выйти замуж, и мы готовы ради этого на все, даже терпеть мужские капризы. Ну уж нет, увольте!

Кристина Ш.

ШУТКА СУДЬБЫ

Три года назад любимый мужчина разбил мне сердце. Я не нашла себе места, не знала, как жить дальше... Самое ужасное, что при расставании он обронил фразу: «Я не хочу встречаться с девушкой, которая работает в сфере обслуживания», а я на тот момент подрабатывала официанткой. Но справедливость восторжествовала! На прошлой неделе я обедала в кафе с новым ухажером. И угадайте, кто нас обслуживал? Мой бывший! Оказывается, судьба умеет шутить...

Анна Г.

ОБО МНЕ РАСПУСКАЮТ СЛУХИ

Милая «Подруга»! Недавно рассталась с молодым человеком. Через месяц узнала, что он распускает обо мне слухи и уверяет всех, будто я встречаюсь с мужчинами за деньги. Не понимаю, для чего ему это надо, но хочу это как-нибудь остановить!

Анна К.

ПОДРУГА: Бывший возлюбленный проворачивает подобное, чтобы сделать вам больно. Не здравый смысл, а эмоции владеют им.

Прежде всего, не надо ни перед кем оправдываться. Ваши близкие друзья наверняка и так не верят в эти слухи, а для остальных можете ограничиться простым: «Это неправда».

Хотите вы или нет, но, для того, чтобы пресечь россказни, вам придется встретиться с бывшим возлюбленным. Возможно, в ходе разговора всплывут какие-то новые обстоятельства. Вдруг экс-бойфренд считает, что вашему роману помешал какой-то другой мужчина, оттого и рассказывает теперь всем байки? Еще раз объясните бывшему возлюбленному причину вашего расставания, отметьте, что хорошо к нему относитесь и не понимаете, откуда эта злость в вашу сторону. Если человек адекватный, он вас услышит. Если продолжит гнуть свою линию или, еще хуже, начнет проявлять агрессию, просто уходите.

Интересный вопрос

ИНТРОВЕРТЫ НЕ ЛЮБЯТ ОБЩАТЬСЯ?

По мнению большинства, экстраверты - это общительные люди, а интроверты - те, кто предпочитает одиночество. Однако, как экстраверты, так и интроверты любят общаться и делают это без каких-либо затруднений. Различие между ними заключается в том, как они реагируют на внешние раздражители. Например, экстраверту будет комфортно вести диалог в большой компании в шумном кафе. Интроверт, в свою очередь, предпочтет одного собеседника и тихое уютное место. Кроме того, он быстрее устанет от разговора и захочет побыть один. А вот экстраверт может не заметить, что наступило утро, если увлечется разговором.

Из нашей почты



Милая «Подруга»! Я по дому кручусь-верчусь как белка! Стираю, готовлю, убираю... А от мужа даже «спасибо» не дожدهмся. Как ему намекнуть, что я бы не отказалась от благодарности?

Надежда Румянцева.

ПОДРУГА: Пока вы безупречно выполняете всю домашнюю работу и при этом молчите, супругу и в голову не придет, что вы от нее устаете или мечтаете о банальном «спасибо». Он думает, что вас все устраивает. Дайте мужу почувствовать, как вы устаете. Например, в выходные скажите, что вы неважно себя чувствуете. Конечно, именно в эти дни придется развезти детей по секциям, почистить люстру от пыли и сварить борщ. Все под вашим чутким руководством! В конце, когда муж будет выглядеть как вяжатый лимон, скажите: «Представляешь, а я так устаю регулярно...»

Или открыто попросите о помощи. Просьба должна звучать ласково: «Любимый, я так сегодня устала, может, ты вместо меня пропылесосишь ковер?» Ваш взгляд, улыбка и нежность в голосе могут сотворить чудеса.

Другой способ и вовсе прост: начните говорить «спасибо» первой. Например, вы благодарите мужа за принесенную зарплату, прогулку с детьми, прибитый гвоздь, в конце концов, за носки, которые он, умница, положил в нужное место. И не удивляйтесь, если через некоторое время услышите слова благодарности в свой адрес.

КАК ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО ЭКС-НАЧАЛЬНИЦУ?

Милая «Подруга»! Недавно меня повысили, сделали руководителем. В то же время мою начальницу понизили: теперь она стала моей подчиненной. Она никак не может это пережить и вставляет мне палки в колеса. Как поставить ее на место?

Мария В.



ПОДРУГА: Поставить коллегу на место, особенно если теперь вы ее начальник, легко. Пусть даже раньше она была вашим боссом. Вы можете при всех отчитать ее, вызвать на приватный разговор и чем-нибудь пригрозить. Но вам это нужно?

Если вы хотите сохранить нормальные отношения с человеком, а не просто ощутить собственное превосходство, нужно действовать мудро. Только представьте: ваша бывшая начальница сейчас чувствует себя уязвленно, не в сво-

ей тарелке. Конечно, ей хочется выместить злобу на вас. А вы не дайте повода и постарайтесь ее понять! Можно просто подойти с разговором, главным лейтмотивом которого станет мысль: «Я вам не враг». Вам вместе в дальнейшем работать, а это легче делать, если отношения в коллективе спокойные.

Попробуйте обратиться к бывшей начальнице за советом. «Никто лучше вас никогда не сводил эту таблицу. У меня никак не получается! Подскажите?» - можете спросить у нее. Человек почувствует свою значимость, ощутит собственный авторитет, успокоится, в конце концов, поняв, что должности - понятие второстепенное.

Общайтесь с экс-боссом на равных, всегда зовите на междусобойчики, обед в кафе. Не настраивайте коллектив против коллеги.



ДУШЕВНЫЙ СВЕТ СВЕЧИ

Доказано: если смотреть на огонь, можно быстро снять нервное напряжение и привести мысли в порядок. Несколько свечей сделают ваш дом уютным.

Свечи вызывают у нас разные эмоции: радость от предвкушения торжества, волнение перед романтическим вечером, страх или удивление во время рождественских гаданий... Но при этом, многие согласятся: маленькие островки живого огня ассоциируются у нас с домашним очагом и помогают расслабиться. Перед вами проверенные техники работы со свечами, которые избавят вас от негативных эмоций.

ЦЕЛЕБНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Польза медитации доказана давно: она уменьшает беспокойство, помогает справиться со стрессом и депрессией, улучшает работу мозга, концентрацию внимания. А если медитировать со свечой, вы не только расслабитесь, но и получите удовольствие, наблюдая за огнем.

• Медитировать нужно в одиночестве, никто не должен отвлекать вас от этого занятия. Устраните все посторонние шумы: выключите телевизор, поставьте телефон на беззвучный режим и на время забудьте обо всем.

При тревоге, беспокойстве. Зажгите свечу и сядьте рядом с ней, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на необитаемом остро-

ве, а свеча - это солнце, свет, который вас греет. Медленно вдохните воздух через левую ноздрю, а правую закройте указательным пальцем. На вдохе представьте, что ваш организм наполняется целебным светом. Выдыхайте воздух через правую ноздрю (левую, соответственно, закройте пальцем), прокручивайте в голове мысли: «Я выдыхаю все тревоги», «Меня ничего не беспокоит», «Я абсолютно спокойна». Сделайте 20-30 вдохов и выдохов. Затем переключите внимание на свечу. Смотрите на нее в течение 1-3 минут и постарайтесь ни о чем не думать. Пусть пламя заморозит вас, и вы почувствуете расслабление.

При бессоннице. Зажгите свечу и расположите ее на уровне глаз. Закройте глаза, дышите часто и глубоко. Остановите поток мыслей, представьте, что их унес ветер. Как только вы будете пребывать в мысленной тишине, откройте глаза и посмотрите на пламя. Представьте, что вам очень холодно, и вы хотите отогреться возле камина. Держите руки над огнем (но так, чтобы не обжечься!) и чувствуйте его тепло в течение 3-5 минут. После медитации ложитесь в постель и глубоко дышите по такой схеме: 4 секунды - глубокий вдох, 7 секунд - задержать дыхание, 8 секунд - медленный выдох. Вы уснете очень быстро!

От негативных эмоций и обид.

Если вы не можете простить человека, напишите письмо обидчику, расскажите, почему вы испытываете негативные эмоции. Например: «Ты сделал мне очень больно, и я до сих пор не могу забыть этого...». Когда письмо будет написано, зажгите свечу. От вашего письма должен остаться только пепел (при этом помните о пожарной безопасности!). Когда лист бумаги будет гореть, повторяйте про себя как мантру: «Горят мои обиды, и я снова чувствую себя хорошо». Если повторять эту практику часто, вы обретете гармонию с собой.

ОГОНЬ И РОМАНТИКА: ГДЕ СВЯЗЬ?

Когда зажигают свечи, комната погружается в мягкий полумрак, атмосфера становится интимной. А все потому, что пламя свечей располагает к доверию, близости. Именно поэтому многие зажигают свечи во время романтического ужина - таким образом можно сблизиться с партнером еще больше.

Психологи пришли к выводу, что при свете огня легче вести душевные беседы. Воспользуйтесь этим знанием, если вы давно хотели провести время наедине с мужем, поговорить о ваших чувствах, а не о быте и делах, которые вы обсуждаете обычно.

Кстати, свечи подойдут не только для романтического ужина. Чтобы разжечь страсть в отношениях, расставьте ароматические свечи в ванной, включите музыку и пригласите мужа принять ванну вместе. Такой сюрприз подогреет ваши чувства. Да и кто знает, может, в ответ на вашу инициативу любимый тоже совершит романтический поступок. Например, купит цветы без повода или напишет стихи, которые прочтает вам при свечах во время очередного ужина для двоих.

АРОМАТЕРАПИЯ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Предпочитаете ароматические свечи? Яркие выраженные ароматы (цветочные, древесные, пряные) помогут нейтрализовать неприятные запахи в доме.

Ароматической свече нужно дать время раскрыться и наполнить помещение приятным запахом. Поэтому, если вы ждете гостей, лучше зажгите свечи за полчаса до их прихода. Перед каждым использованием не забывайте обрезать верхушку фитиля до 5 мм, иначе свеча будет коптить.

Откажитесь от свечей из парафина: он выделяет химические вещества, которые могут вызвать аллергию. Сделайте выбор в пользу восковых свечей (воск может быть минеральным, соевым или пчелиным - это не так важно).

Каждый из нас взрослеет в разное время. Иногда кажется, что мы уже взрослые, состоявшиеся люди, а на деле - в глубине души у нас живет маленький ребенок. Думаете, это не про вас? Проверьте!

1. Как вы относитесь к неудачам?

А. Переношу их стоически, но по ночам могу поплакать в подушку.

Б. Философски. Неудача - это всегда возможность для роста!

В. Тяжело переношу, если у меня что-то не получается.

2. Когда вам хочется подураться, что вы делаете?

А. Стараюсь подавить в себе это желание, я все-таки уже взрослый человек.

Б. Дурачусь, но недолго.

В. Веселюсь изо всех сил, невзирая на возраст!

3. Вы получили крупную сумму денег. Как ею распорядитесь?

А. Часть, безусловно, потрачу на необходимые вещи и часть на свои «хотелки».

Б. Отложу или вложу в крупную серьезную покупку.

В. Потрачу на то, о чем давно мечтала!

4. Ребенок зовет вас поиграть с ним. Вы:

А. Первым порывом будет все бросить и пойти, но, видимо, придется отказаться.

Б. Скорее всего, не смогу. Всегда столько дел...

В. Конечно, пойду! Мне и самой будет интересно.

5. Как вы решаете проблемы?

А. Я стараюсь от них уклониться.

Б. Самостоятельно, не вмешивая в них других.

В. Стараюсь их делегировать или спросить совета у знающих людей.

6. Умеете ли вы подавлять свои желания?

А. Умею, но всегда очень страдаю из-за этого.

Б. Да, если речь идет об интересах дорогих мне людей.

В. Нет, а зачем? Все, что я хочу, должно быть исполнено.

7. Ваш ухажер флиртует с другой женщиной. Ваша реакция?

А. Убегу прочь и буду рыдать в подушку из-за несправедливости жизни.

Б. Просто брошу его. Зачем мне такой возлюбленный?

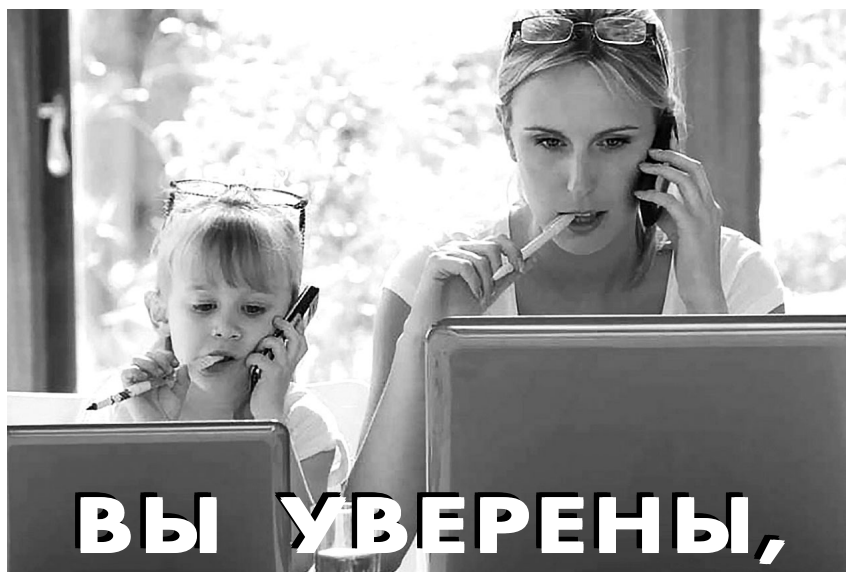
В. Устрою ему скандал! Что он себе позволяет?!

8. Прислушиваетесь ли вы к советам старшего поколения?

А. Не люблю, когда мне дают советы, хотя в душе и понимаю, что они ценные.

Б. Да, потому что они мудрее нас.

В. Нет, конечно! Не люблю, когда мне кто-то указывает, что делать.



ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОВЗРОСЛЕЛИ?

Не удивляйтесь, если однажды увидите как дурачатся взрослые мужчины. Это в паспорте им 40 лет, а в душе все те же 18. Кстати, а сколько лет вам?

9. Вы поругались с мужем. Пойдете первой мириться?

А. До последнего буду ждать инициативы от него.

Б. Пожалуй, да. К чему дуться?

В. Еще чего! Буду ждать первого шага от него хоть неделю, хоть две.

10. Начальник сделал вам выговор. Вы:

А. Хлопну дверью и только потом подумаю: зачем я так сделала?

Б. Выслушаю его и попытаюсь понять, в чем была неправда.

В. Расплачусь прямо у него в кабинете.

Подводим итоги

Большинство А

Вы зависли где-то посередине между детством и взрослой жизнью. С одной стороны, вы уже не маленький ребенок, беззащитный и беспомощный. Но, с другой стороны, до взрослого человека вы пока тоже не доросли, не повзрослели. Вам хочется вести себя повзрослому, но внутри вас все кричит: «Не хочу так! Не умею! Не могу!» Вот и приходится вам вечно жить в состоянии душевного разлада. Чтобы преодолеть его, попробуйте разобраться в себе. Не получится – обратитесь к психологу. Он подскажет, в каком направлении вам нужно работать, чтобы научиться быть взрослым, но при этом чувствовать себя комфортно, иногда совершая детские глупости.

Большинство Б

Без сомнений, вас можно считать взрослым человеком. Причем, речь идет совсем не о возрасте в паспорте. Просто вы уже достаточно выросли для того, чтобы управлять собственной жизнью. Вам не нужны покровители, вы

все можете сделать самостоятельно. Вы легко можете помочь окружающим, как привыкли помогать самой себе. Впрочем, есть один нюанс. Такие «взрослые» часто не умеют расслабляться, давать волю эмоциям и чувствам. Они все время сдержанны и рассудительны, а от этого легко устать. Научитесь иногда «включать» внутреннего ребенка.

Большинство В

В душе вы все тот же ребенок, что были в детстве. Есть в этом свои плюсы и минусы. Плюсы заключаются в вашем взгляде на мир. Вы умеете удивляться, совершать необдуманные поступки, любить. Вы не притворяетесь и никого не изображаете. Но есть и минусы: безответственность, неготовность отвечать за собственные действия. Окружающие относятся к вам несерьезно, не могут на вас положиться. Вам сложно обойтись без крепкого плеча рядом. Отсюда вывод: не помешало бы оставить немного детского задора, но при этом осознать собственный возраст. Научиться жить самостоятельно, принимать взвешенные решения.



(Продолжение)

— Почему бы нам не перейти в гостиную? Там куда удобнее, и ты сможешь объяснить, в чем дело.

Мерedit кивнула и последовала за ним, но как только они очутились в гостиной, Мерedit поняла, что слишком тревожится, чтобы сесть, и слишком смущена, чтобы глядеть ему в глаза, когда душу тяготит бремя невысказанных сомнений. Неловко поеживаясь под испытующим взглядом Мэтта, она рассеянно осматривала комнату... старые фотографии матери, отца и сестры в рамках на великолепном мраморном столике... переплетенный в кожу альбом для снимков, лежащий рядом. Чувствуя, как она напряжена, Мэтт продолжал стоять и наконец озадаченно и чуть резко спросил:

— Что у тебя на уме?

Застигнутая врасплох, Мерedit вздрогнула и честно высказала все, что так тревожило ее в эту минуту.

— Почему вчера вечером ты ничего не сказал мне о том, что в полиции допрашивали тебя в связи со смертью Шпигальски? Как ты мог провести со мной почти всю ночь и ни единым словом не выдать, что ты... тебя подозревают в убийстве?

— Я ничего не сказал, потому что у тебя и без меня было достаточно проблем. Кроме того, полиция допрашивает многих клиентов Шпигальски, и меня никто ни в чем не подозревает.

Увидев во взгляде Мерedit облегчение и неуверенность, Мэтт нахмурился:

— Или все-таки я...

— Что именно?

— Подозреваемый в убийстве... в твоих глазах?

— Нет, конечно, нет!

Нервно откинув волосы со лба, Мерedit вновь отвела глаза, не в силах прекратить допрос и, в то же время, ненавидя себя за неуместное недоверие, которое побуждает ее доискиваться до истины.

— Прости, Мэтт. У меня был ужасный день. Повернувшись, она пристально гляделась в него, наблюдая



за сменой выражений на любимом лице, и добавила:

— Отец убежден, что кто-то со дня на день сделает попытку захватить нашу фирму.

Лицо оставалось непроницаемым, бесстрастным... настороженным?

— Он считает, что бомбы подкладывали по приказу человека или компании, которая намеревается захватить нас.

— Возможно, он прав, — согласился Мэтт, и по холодному, сдержанному тону Мерedit сообразила, что Мэтт начинает понимать, кого считает виновным, и презирает ее за это.

Совершенно раздавленная этими мыслями, Мерedit вновь отвернулась, и взгляд ее упал на снимок родителей Мэтта, сделанный в день свадьбы. Такое же фото было в одном из альбомов, который она уложила в коробку в тот день на ферме. Фотографии... Имена под ними... Имена. Девичья фамилия его матери Коллер! «Коллер траст» купила векселя «Бенкрофт энд компани».

Не будь Мерedit так расстроена всеми неприятностями, давно догадалась бы.

Боль предательства пронзила сердце тысячу иззубренных ржавых ножей.

— Фамилия твоей матери Коллер, верно? — тоскливо-глухим голосом пробормотала она. — «Коллер Траст» — твоя компания?

— Да, — признал Мэтт, пристально наблюдая за Мерedit, словно не понимал, почему она так ведет себя.

— О Боже! — выдохнула она, отступая. — Значит, это ты скупил наши акции и займы? Что ты намереваешься делать — предъявить векселя к оплате и захватить нас, если не отдадим долги вовремя?

— Какая чушь! — пожал он плечами, но голос звучал со странной настойчивостью. — Мерedit, я пытался помочь тебе.

— Как именно? — вскрикнула она и, обхватив себя руками, отпрянула:

— Скупая наши векселя и акции?

— И то и другое.

— Лжешь! — крикнула она и в этот момент с ослепительной ясностью поняла все, и безрассудная одержимость страстью уступила место мучительной реальности. — Ты начал скупать акции после того обеда в ресторане, как только обнаружил, что мой отец повлиял на решение комиссии. Я видела даты. Ты вообще не пытался помочь мне!

— Тогда — нет, — ответил он с отчаянной искренностью. — Первый пакет акций я купил, намереваясь накопить достаточно, чтобы получить место в совете директоров или контрольный интерес.

— И с тех пор продолжаешь приобретать их, — вскинулась Мерedit. — Только теперь эти акции стоят тебе гораздо дешевле, потому что после истории с бомбами упали в цене. Скажи мне правду, — дрожащим голосом по-

требовала она, — истинную и полную правду. Это ты приказал убить Шпигальски? И стоишь за всеми, так называемыми, угрозами террористов?

— Нет, черт возьми!

Дрожа от ярости и муки, Мерedit не обратила внимания на его слова.

— Первый слух шантажа случился на той же неделе, когда мы обедали и ты узнал, что по вине отца комиссия тебе отказала! Странное совпадение, не правда ли?

— Я не виновен во всем этом! — настаивал он. — Послушай меня! Если хочешь знать всю правду, я ничего не скрою. — И уже мягче спросил:

— Ты слушаешь меня, дорогая?

Предательское сердце вновь бешено заколотилось от звуков голоса, назвавшего ее «дорогой», от блеска этих серых глаз. Мерedit кивнула, хотя знала, что не сможет поверить ему до конца, ведь Мэтт так умело и так много скрывал от нее.

— Я уже признался, что начал покупать ваши акции, чтобы отомстить Филипу. Позже, уже после твоего приезда на ферму, я начал понимать, что значит для тебя универмаг, и сообразил также, что когда твой отец узнает правду, сделает все возможное, чтобы разлучить нас. Нетрудно было предвидеть, что раньше или позже он заставит тебя выбирать между мной и им. Пост президента «Бенкрофт энд компани» или ничего, если выберешь меня. Я решил продолжать скупать акции, чтобы помешать ему сделать это. Если бы я успел получить контроль над советом директоров, он никогда бы не посмел тебе угрожать: ведь основной пакет акций был бы у меня.

Но Мерedit по-прежнему недоверчиво смотрела на него, не находя в сердце прежней веры, полностью уничтоженная услышанным.

— Но ты, конечно, не мог открыть мне свои благородные мотивы? — презрительно оглядев его, осведомилась она.

— Не знал, как ты это воспримешь.

— А вчера ты допустил, чтобы я как полная идиотка с восторгом рассказывала о нашем новом кредиторе «Коллер траст», отлично зная, что владеет этой компанией.

— Я боялся, что ты посчитаешь это милостыней.

— Не настолько я глупа, — отрезала она, хотя голос дрожал и слезы обжигали глаза. — Это не милостыня, а блестящий тактический ход. Ты пригрозил отцу, что когда-нибудь купишь его с потрохами, и теперь выполняешь обещание! С помощью бомб и моей глупой, слепой любви!

— Знаю, это выглядит именно так...

— Потому, что это именно так! — вскричала она.

— С того дня как я приехала на ферму, чтобы рассказать, как все было в действительности одиннадцать лет назад, ты беспощадно и бессовестно

использовал все рассказанное мной, чтобы обернуть ситуацию в свою пользу! Ты лгал мне...

— Никогда!

— Значит, намеренно вводил в заблуждение, а это то же самое! Действовал нечестными методами, и ожидаешь при этом, что я поверю в чистоту твоих намерений?! Так вот, я не настолько глупа!

— Опомнись, Мередит, не делай этого с нами, — хрипло пробормотал Мэтт, с мучительным отчаянием сознавая, что вновь теряет ее.

— Одиннадцать лет предательства вновь встали между нами.

Каким-то уголком души Мередит не верила в обман. Она твердо знала лишь то, что мошенник адвокат, о котором Мэтт обещал позаботиться, убит, а ее отец, вставший на его пути, вот-вот станет марионеткой, пляшущей на веревочке, конец которой держит Мэтт. Ей тоже предназначена эта участь.

— Докажи мне! — почти в истерике воскликнула она. — Мне нужны доказательства!

Лицо Мэтта напряглось.

— Кто-то должен доказать тебе, что я не террорист и не убийца, не так ли? Хочешь иметь доказательства того, что я не виновен в других преступлениях, иначе говоря, готова поверить самому худшему?

Раздавленная правотой, звучавшей в его словах, Мередит взглянула на него, чувствуя, как рвется сердце. Но Мэтт, вкладывая в просьбу всю душу, продолжал умолять:

— Все, что тебе нужно — безоговорочно поверить мне хотя бы на несколько недель. — Он протянул ей руку. — Доверься мне, дорогая.

Охваченная нерешительностью, Мередит взглянула на протянутую руку, но не смогла пошевелиться. Слишком одновременно начались эти угрозы взрыва... и полиция допрашивала не всех клиентов Шпигальски, потому что никто не обратился к ней.

— Либо подай мне руку, — выдавил он, — либо давай покончим с этим сейчас и положим конец всем мукам.

— Не могу, — растерянно прошептала она, — не могу. Хотела бы, но не могу.

Рука Мэтта упала, на лице вновь появилась вежливо-непроницаемая маска. Не в силах вынести его взгляд, Мередит отвернулась. Пальцы нащупали в кармане ключи, ключи от подаренного им автомобиля. Она вытащила их и протянула ему.

— Прости, — пробормотала она, борясь со слезами, — служащим «Бенкрофт» не разрешается принимать подарки дороже двадцати пяти долларов от тех, с кем компания находится в деловых отношениях.

Мэтт стоял не двигаясь, только на щеке билась жилка. Он не взял ключи, и Мередит ощутила, что сердце сейчас разорвется. Бросив ключи на стол, она метнулась к выходу и уже внизу взяла такси.

На следующее утро оказалось, что дела в далласском, нью-орлеанском и чикагском магазинах идут на удивление

хорошо. Мередит с облегчением, но без особой радости наблюдала, как меняются цифры на дисплее компьютера. То, что она испытывала одиннадцать лет назад, потеряв Мэтта, не могло идти ни в какое сравнение с гнетущей тоской, терзающей ее сейчас, ведь тогда Мередит была бессильна изменить ход событий. На этот раз выбор был за ней, и Мередит не могла отделаться от чудовищной мысли, что совершила непоправимую ошибку, даже когда Сэм Грин принес дополненный отчет, из которого явствовало, что Мэтт купил куда больше акций, чем они предполагали.

Дважды за этот день она просила Марка Бредена звонить в отделы по борьбе с терроризмом в Далласе, Нью-Орлеане и Чикаго, надеясь, вопреки всему, что они сумели найти улики и еще не успели сообщить ей об этом. Мередит искала хотя бы малейшую зацепку, которая могла бы развеять ее сомнения, позволила бы передумать, позвонить Мэтту, но узнать ничего не удавалось.

Она безуспешно пыталась сосредоточиться на делах; голова раскалывалась после бессонной ночи. Приехав домой она увидела под дверью газету и, даже не позаботившись снять манто, начала с тревогой перелистывать страницы в поисках новостей об убийстве Шпигальски. Но расследование не продвинулось ни на шаг. Она поспешно включила телевизор, чтобы успеть послушать шестичасовые новости, но там было то же самое.

Безуспешно пытаясь отвлечься от мучительных мыслей, Мередит решила нарядить рождественскую елку. Она как раз успела закончить работу и представляла под деревом маленький вертеп, когда по телевизору стали передавать десятичасовые новости. С бьющимся от новой надежды сердцем Мередит села прямо на пол, обняв колени руками, не сводя глаз с экрана.

Но хотя диктор упомянул об убийстве Шпигальски и бомбах, подложенных в магазины, ничего не было сказано в оправдание Мэтта.

Окончательно подавленная, Мередит выключила телевизор, но продолжала сидеть на полу, глядя на переливающиеся огоньки рождественской елки. В ушах непрерывно звучал мучительно-знакомый, глубокий, умоляющий голос: «Раньше или позже тебе придется рискнуть и полностью доверить судьбу, пытаясь стоять на обочине и играть по-малому. Либо ты бросаешься в омут вниз головой и рискуешь всем, чтобы сыграть по-крупному, либо не играешь совсем. Но кто не играет, тот не выигрывает».

И когда для нее настало время сделать выбор, оказалось, что Мередит не способна рисковать. Она вспомнила и о других словах, произнесенных с щемящей нежностью: «Если переедешь ко мне, я подарю тебе рай на золотом блюде. Все, что захочешь, все, что пожелаешь... в придачу со мной, конечно...»

Безмерная печаль пронзила сердце Мередит. Она пыталась угадать, что делает Мэтт сейчас и ждал ли ее звон-

ка. Но что он сказал на прощание?

Истинный смысл последней фразы, обреченность, звучавшая в ней, поразили Мередит, и она поняла, что Мэтт больше не ждет и не надеется. По его мнению, она сделала окончательный выбор вчера вечером.

— Либо протяни мне руку, либо давай покончим с этим сейчас и положим конец всем мукам.

Уходя от Мэтта, она не сознавала, что он посчитает ее решение окончательным и не собирается дать ей ни единого шанса передумать и вернуться, если... когда его невиновность будет доказана. Теперь все стало ясным. Следовало бы подумать об этом тогда. Но даже в этом случае Мередит не нашла бы в себе сил протянуть ему руку. Все улики были против него.

Окончательное...

Фигурки в маленьком вертепе поплыли перед глазами, слезы обожгли веки, и Мередит спрянула лицо в ладонях.

— О Господи, пожалуйста, — рыдая, всхлипывала она, — не позволяй этому случиться с нами. Пожалуйста, не позволяй.

ГЛАВА 55

В пять часов вечера следующего дня Мередит была вызвана на экстренное заседание совета директоров, продолжавшееся уже несколько часов. Войдя в комнату, она с удивлением обнаружила, что место во главе стола было оставлено для нее. Пытаясь не обращать внимания на мрачные, холодные лица, обращенные к ней, Мередит усеялась и оглядела всех, включая отца.

— Добрый день, джентльмены, — произнесла она. В хоре ответных приветствий различался единственный дружеский голос, принадлежавший Сайрусу Фортелу.

— Добрый день, Мередит, — объявил старик. — Если мне будет позволено сказать, вы выглядите еще прелестнее, чем раньше.

Мередит выглядела ужасно и знала это, но на этот раз послала ему благодарную улыбку, хотя раньше откровенно непристойные намеки лишь раздражали ее.

Она предполагала, что совещание отчасти связано с Мэттом и что они наверняка потребуют объяснений о ее отношениях с мужем. Поэтому слова председателя совета совершенно застали ее врасплох. Кивнув на лежащую перед ним папку, он сухо объявил:

— Мы подготовили ряд документов, под которыми вы должны подписаться, Мередит. После окончания встречи мы отправим их соответствующим властям. Пожалуйста, посмотрите их, прежде чем подписать. Поскольку большинство из нас участвовали в составлении документов, нет необходимости всем их изучать.

— Но я ничего не видел, — запротестовал Сайрус, открывая свою папку одновременно с Мередит.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Самые-самые



ИЗМЕНИТ ИЛИ НЕТ?

Склонен ли новый возлюбленный к изменам? Что может пробудить в нем соблазн сходить налево? Перед вами рейтинг «Самых верных знаков зодиака» - найдите в нем свою половинку!

1-е место: Лев

«Не царское это дело - измена», - уверены Львы. В большинстве своем они постоянны, честны и открыты. Если в отношениях что-то не устраивает, скажут прямо - дадут шанс исправиться. Несмотря на то что считают измену ниже своего достоинства, в одном-двух случаях из ста все же могут на нее пойти - на это их толкает невнимание партнера к этому самому достоинству. Львы терпеть не могут, когда их не ценят и задевают их гордость.

2-е место: Телец

Тельцы на измену идут в очень редких случаях - они из тех, кто верит в «любовь до гроба». Решаются на флирт на стороне только тогда, когда перестают чувствовать заботу партнера (на физическом и эмоциональном уровнях) или больше не доверяют ему. Но чаще Тельцы все же сперва прекращают текущие отношения и только потом вступают в другие.

3-е место: Скорпион

Скорпионы чрезвычайно болезненно переносят неопределенность, измена - как раз из тех ситуаций, которые заставляют мучаться перед выбором, поэтому представители знака постараются ее избежать. К изменам Скорпионов может подтолкнуть то, что любимый человек превратился в их «собственность», стал слишком скучен и прост. Разбудить интерес Скорпионов можно, вызвав в них ревность.

4-е место: Овен

Овны не столько нуждаются в самих

сексуальных приключениях на стороне, сколько в возможности лишний раз продемонстрировать горячий темперамент. Они открыты и искренни, сохранить в тайне параллельную связь для них, ох как не просто! Как правило, Овны избегают глубоких романтических увлечений, если состоят в серьезных отношениях. Едва ли они предадут партнера, который всегда честен с ними и умеет уступать по принципиальным вопросам.

5-е место: Козерог

Неопределенность выбивает Козерогов из колеи. Им свойственны ответственность, благородство и привязанность к одному партнеру. Козерогам крайне сложно разрушить отношения, в которых у них были обязательства. Если они все же заводят романтические контакты на стороне, значит, видят от них прямую для себя выгоду - получение ценных знаний, связей, материальных бонусов.

6-е место: Дева

Деву не назовешь консервативной или очень постоянной. В ней сочетаются исполнительность, тактичность и способность лавировать. Когда дело доходит до разборок в любовной сфере, умело уходит от щекотливой беседы. Толкают Деву к изменам излишняя критичность партнера и невнимательность к ее стараниям и мастерству.

7-е место: Водолей

Водолеи могут поражать вторую половинку умением «просто дружить» с про-

тивоположным полом. Не стоит их ревновать и, тем более, осуждать - в их случае дружба чаще всего действительно просто дружба. Не скандальте на этой почве, иначе любимый на самом деле задумается, а не сходить ли ему налево?

8-е место: Весы

Весы будут делать все, чтобы со стороны их личная жизнь выглядела счастливой. Да что там: даже партнеру они могут не показать, что чем-то недовольны и расстроены! Весы не любят скандалы и критику, всячески избегают их, пряча переживания за вежливой улыбкой. Когда изображать счастье становится невыносимо, могут изменить - с тем, кто покорила их красотой и изысканным вкусом и не склонен обременять их бытовыми задачами.

9-е место: Рак

Традиционно о Раке отзываются как о самом домашнем знаке зодиака. В жизни это не всегда так, особенно если избранница не принимает его глубокой эмоциональной натуры, отвергает романтику. Изменить Раки могут и просто потому, что «такое у них настроение» (а настроение у них меняется очень часто!). Решение о расставании (с текущим партнером или любовницей) дается им крайне тяжело. Рак делает шаг вперед, а потом два назад.

10-е место: Стрелец

Больше всего в жизни Стрельцы жаждут свободы и приключений. Когда в отношениях пропадает новизна, они ищут спасения в романтических увлечениях. Причем, одним-двумя увлечениями Стрельцы не ограничиваются. Изменяют они ради разнообразия - никогда не давайте им скучать, удивляйте, фонтанируйте идеями, как провести досуг, куда съездить и т.п.

11-е место: Близнецы

Невысокая сексуальность в сочетании с огромным любопытством формируют интерес к необременительным связям. Удержать Близнецов можно, став для них интересным собеседником. Более всего они ценят в партнере остроумие и наблюдательность.

12-е место: Рыбы

Рыбам крайне сложно противостоять соблазну вступить в тайную связь. Звание «самых неверных в зодиаке» обусловлено двойственной природой знака (его символ в астрологии - две (!) рыбки). Рыбы могут много лет «плавать» от одной возлюбленной к другой, не в силах определиться, кого предпочесть. От возлюбленной они хотят получить ласку, душевное тепло и понимание - дадите им это сполна, Рыбки сумеют остаться в вашей «гавани».

Большинство решений мы принимаем легко, даже не замечая этого. Но есть такие, от которых зависит очень многое (стоит ли переезжать или увольняться, например), и вот они-то даются непросто.

В XVII веке французский математик, физик, механик и философ Рене Декарт разработал простую методику, помогающую принимать взвешенные решения. Более 3,5 столетия люди пользуются квадратом Декарта (такое название со временем получила методика) - чем не подтверждение его эффективности?!

Квадрат Декарта позволяет рассмотреть последствия того или иного решения сразу с четырех сторон («квадро» в переводе с латинского означает «четыре»). Применяя этот метод, вы получите развернутую картину того, с чем придется столкнуться, сделав выбор, и примете верное решение. Итак, начнем?

Что будет, если?..

Возьмите чистый лист бумаги, нарисуйте на нем квадрат и разделите его на 4 части. В каждой вам предстоит ответить один вопрос:

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?
ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

Каждый из четырех вопросов - это определенная точка зрения, образно говоря, вышка, с которой открывается вид на проблему, и, только побывав на каждой из этих вышек, вы сможете получить полный обзор.

Не полнитесь и запишите ответы на бумаге. Во-первых, так вам не придется держать их в голове, а значит, вы ничего не забудете. Во-вторых, сознание имеет привычку игнорировать частицу «НЕ», и есть вероятность, что ответы на какой-то вопрос будут сформулированы некорректно. В-третьих, записать - это трансформировать мысль в физический объект, а это будет первым шагом к принятию решения, которое потом не вызовет сожалений.

Минусы и плюсы

Предположим, вы оказались перед выбором: уйти с работы и начать собственное дело или оставить все так, как есть.

Что будет, если это произойдет?

Ответ на этот вопрос поможет увидеть плюсы от получения желаемого. Часто они, плюсы, кажутся очевидными - важно не останавливаться на первом, что пришло в голову, а постараться записать как можно больше аргументов.

ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

Что приготовить на ужин, как провести выходные и куда поехать в отпуск, стоит ли переходить на новую работу или выходить замуж, купить ли вон то симпатичное платье?.. Задумывались ли вы, сколько решений вам придется принимать каждый день?

Что же вы получите, если уйдете из офиса и станете фрилансером?

✱ Вы сможете сами распоряжаться временем и планировать рабочий график с учетом своих планов и семейных дел.

✱ Вам не придется терпеть коллег и начальство, которые далеко не всегда благосклонны к вам.

✱ Вы сможете непосредственно влиять на сумму своего дохода.

✱ Вы станете больше уважать себя за то, что управляете своей жизнью, а не плывете по течению.

Что будет, если это НЕ произойдет?

Отвечая на этот вопрос, вы выявите плюсы от неполучения желаемого. Что случится, если все останется так, как есть? Подумайте и запишите достоинства текущего положения - что у вас сейчас есть такого, что бы не хотелось потерять?

Что будет, если вы останетесь на нынешней работе?

✱ У вас будет стабильный ежемесячный заработок.

✱ Вам не придется тратить время и силы на обучение новому.

✱ Вам не придется самостоятельно искать клиентов и договариваться с ними о цене.

✱ Вам не придется отказываться от привычного образа жизни.

Чего НЕ будет, если это произойдет?

Работа в этом секторе квадрата помо-

жет увидеть минусы от получения желаемого. Поразмышляйте, чего вы себя лишите, если примете это решение?

Какова же цена ухода из офиса в «свободное плавание»?

✱ Зарботок будет зависеть исключительно от ваших усилий и загрузки («Как потопашь, так и полопашь»).

✱ У вас не будет социального пакета, веселых корпоративов и приятных бесед с коллегами во время обеда.

✱ Круг общения изменится: его покинут те, с кем вас связывали годы совместной работы.

Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?

Размышления над этим вопросом помогут обнаружить минусы от неполучения желаемого. Отвечать лучше быстро, полагаясь на интуицию.

Итак, если вы решите оставить все, как есть, то:

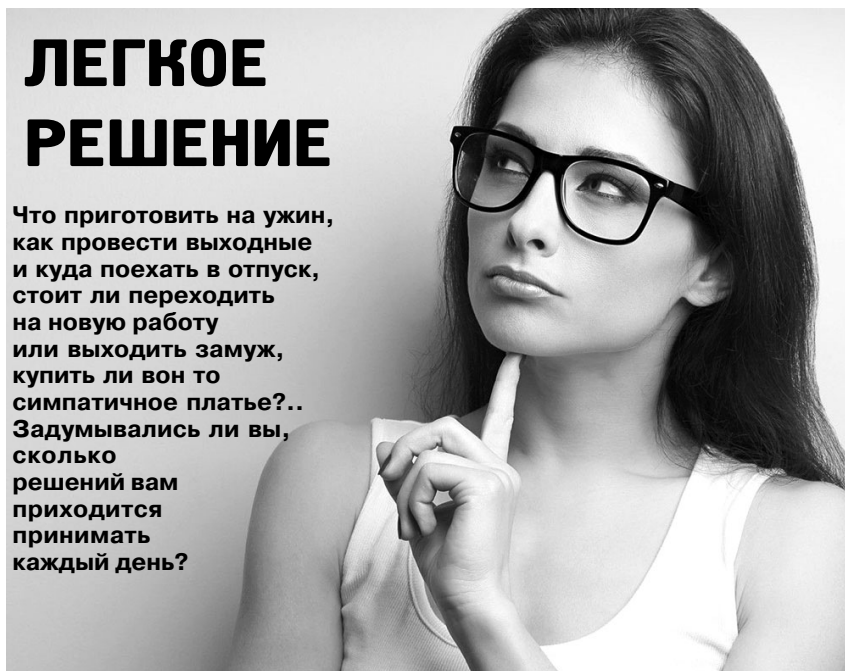
✱ у вас не будет свободного графика;

✱ у вас не будет возможности влиять на ваш заработок;

✱ у вас не будет возможности познакомиться с новыми людьми;

✱ вы не узнаете, способны ли вы работать на себя, а не «на дядю».

Теперь все возможные последствия перед вами как на ладони. Проанализируйте ответы, для удобства выделите пункты, которые считаете наиболее важными. Как правило, верное решение довольно быстро становится очевидным.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КУХНЯ: 14 СПОСОБОВ ЭКОНОМИТЬ СО ВКУСОМ

Как сэкономить время и деньги, долго сохранять продукты свежими и приготовить ужин практически из «ничего»? Все это можно сделать при помощи кухонных лайфхаков.

1 Покупайте впрок

Нередко продуктовые магазины устраивают акции и продают товары по сниженным ценам. В таком случае можно купить впрок продукты, которые могут долго храниться в холодильнике. Например, сливочное масло смело замораживайте, его вкус после заморозки не изменится. Также в морозильную камеру отправляйте рыбу и мясо. А консервированный горошек, кукуруза и томатная паста могут храниться на полках в кухонном шкафчике очень долгое время.

2 Не выкидывайте увядшие овощи

Если морковь и сельдерей выглядят «уставшими», на ощупь — мягкие, опустите их на 20 минут в ледяную воду, и овощи «окрепнут». Тот же самый трюк можно проделать с увядшим салатом.



3 Храните продукты правильно

Многие убирают помидоры в холодильник, но эти овощи лучше всего хранить при комнатной температуре. Свежую зелень вымойте и уберите в банку с холодной водой (1 ч. л. воды достаточно!). Поставьте банку в холодильник. Так ароматный укроп или петрушка не завянет слишком быстро. Сохранить огурцы в холодильнике можно, если вы завернете каждый в бумажное полотенце. В таком виде овощи спокойно смогут пролежать неделю, а то и дольше. Сыр долго не испортится, если завернуть его в пергаментную или воюющую бумагу.

4 Делайте заготовки сами

Если вы заготовите овощи сами, то сэкономите на покупке готовых маринадов.

Маринад для хрустящих овощей. Подогреть в кастрюле 350 мл белого винного уксуса, добавить 150 мл воды, 4 дольки чеснока (измельченные), 3 ст. л. сахара и 2 ст. л. соли. Снять с огня после растворения сахара и соли. Уложить в банки нарезанные овощи, добавить немного укропа и 2-3 горошины черного перца. Залить горячим маринадом, дать остыть, закатать и убрать в холодильник.



6 Не выливайте остатки вина

Если после застолья у вас осталось небольшое количество вина, не выливайте его. Разлейте напиток по формочкам для льда и уберите в морозилку. Используйте ароматный винный лед для приготовления соусов к мясу. Вкус блюда получится оригинальным!

6 Если мед засахарился

Если мед засахарился, подогрейте баночку с медом в микроволновой печи в течение 20 секунд, и продукт снова станет жидким.



Коричневый сахар «окаменел»? Положите его в глубокую миску, накройте влажным бумажным полотенцем, оставьте в микроволновой печи на 30 секунд. После этого расколите вилкой крупные комочки.



7 Не выбрасывайте хлеб

Подсушенный хлеб, булочки, остатки несладкого печенья можно измельчить в блендере и использовать для приготовления котлет. Также остатки печенья могут послужить в качестве панировки для мяса (не забудьте добавить к панировке немного специй и сушеных трав).

8 Не покупайте полуфабрикаты

Чтобы приготовить ужин быстро, держите под рукой полуфабрикаты. Но не покупные с консервантами и различными добавками, а домашние. Сочные котлетки. Пропустить через мясорубку 1 кг фарша, 2-3 размоченного в воде или молоке кусочка белого хлеба. Добавить лук и специи по вкусу, посолить, поперчить. Слепить заготовки, обвалить в панировочных сухарях, внутрь каждой котлетки положить небольшой кусок сливочного масла, уложить их в контейнер. Поставить контейнер с котлетками в морозильную камеру.

9 Когда блюдо не удалось

Если вы пересушили мясо, переложите его в сковороду, залейте сметаной и оставьте на полчаса. Затем перемешайте, добавьте 2 ст. л. воды и томите на слабом огне около 20 минут.

Подгорела выпечка? Остудите изделие. Если подгоревший слой очень толстый, срежьте его ножом. Если тонкий - аккуратно потрите мелкой теркой.

Пересолили бульон? Опустите в кипящий суп рис в пакетике. Сварившись, он впитает в себя излишки соли. Другой вариант - опустить в суп целую картофелину. Картофель заберет лишнюю соль. Чтобы нейтрализовать остроту, вы можете добавить в блюдо молочные продукты (сметана, сливки).



10 Устройте огород на подоконнике

Берите пример с дачников, которые высаживают рассаду. Стручковую фасоль, лук-резанец, горох, листовой салат, разноцветный мангольд, тимьян и розмарин можно выращивать в горшках на подоконнике. Так нужные овощи и травы всегда будут у вас под рукой. Прекрасное подспорье!

11 Продумайте меню

Чтобы сэкономить время на готовке на неделе, в выходные продумайте меню. Постарайтесь максимально облегчить себе задачу, сделав заготовки для будущих вторых блюд и салатов. Например, сварите яйца, морковь, картошку и другие овощи. Имея под рукой эти ингредиенты, вы без труда (а главное - быстро!) сможете приготовить сытный салат, пасту с овощами, или у вас будет уже готовый гарнир к мясу.



12 Ужин для гостей

Если вам предстоит приготовить ужин для большой компании, сделайте что-нибудь в казане или на противне. Так вы сэкономите время (скажем, поставите ужин в духовку и будете заниматься своими делами, пока он готовится), да и посуды после готовки придется мыть меньше. **Куриные бедрышки с тыквой в духовке.** В кастрюлю выложить 8-10 куриных бедрышек, 500 г очищенной и нарезанной небольшими кусочками тыквы, 2-3 очищенных и нарезанных сладких перца. Добавить приправы по вкусу и оливковое масло, посолить, поперчить. Выложить на противень и поставить в разогретую до 200 градусов духовку. Через час можно подавать куриные бедрышки с соусом песто.

Кроме того, для большой компании можно приготовить вкусную домашнюю пиццу, хот-доги с чили, запеканку из феттучини с ветчиной.

13 Определите свежесть яиц

Если у вас в холодильнике залежались яйца, и вы не знаете, свежие они или нет, приготовьте емкость с холодной водой. Опустите туда яйцо и посмотрите, что начнет происходить.

Плавает на поверхности воды - нужно выбрасывать. В пищу такое яйцо непригодно, им можно отравиться.

Держится на воде широкой частью вверх - свежесть под сомнением. Яйцо можно подвергать термической обработке (варить, жарить), но для выпечки оно уже не годится.

Чуть отстает от дна, широкая часть сверху - почти свежее. Такой продукт пригоден в пищу. Лежит на дне на боку - наисвежайшее.



14 Используйте фольгу не только для запекания

Если пирог в духовке начал подгорать, но еще не пропекся, накройте его листом фольги и доведите до готовности. Свернутый в кулек кусок алюминиевой фольги может заменить кондитерский шприц, который необходим для украшения выпечки.

Металлические мочалки для мытья посуды держите на листе фольги: так они не заржавеют.



ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

В отделах косметики глаза разбегаются: хайлайтер, консилер, корректор... Какое бьюти-средство скроет недостатки, а какое - подчеркнет достоинства? Разбираемся в тонкостях макияжа вместе с экспертом.

Современные косметические средства при их умелом использовании творят чудеса. Но для того, чтобы макияж хорошо лег, кожу надо подготовить в три этапа: тщательно очистить, тонизировать и увлажнить. И только после этого приступать к макияжу. Также очень важно подобрать косметику, которая подойдет именно вам.

На жирную кожу нельзя наносить хайлайтер?

Хайлайтером можно пользоваться обладательницам любого типа кожи. Если у вас жирная кожа, важно учитывать некоторые особенности. Обычно жирный блеск проявляется в Т-зоне: на лбу, подбородке, крыльях носа и над верхней губой. Поэтому, при нанесении хайлайтера достаточно просто избегать этих участков: например, высветлять пространство над скулой или выделять нос. Тогда макияж будет выглядеть естественно, а кожа - радовать здоровым сиянием без жирного блеска.

Корректор и консилер: в чем разница?

Консилер, как правило, наносится только под глаза, маскирует темные круги, обладает лифтинг-эффектом и имеет несколько цветов в зависимости от вашего основного тона кожи. Корректор - более масштабное по сфе-

ре применения средство, наносится точно на разные участки лица и может скрыть покраснения, синяки, сосудистые звездочки и другие несовершенства кожи. Этот бьюти-продукт бывает разных цветов: например, зеленый маскирует мелкие прыщики и укусы насекомых, фиолетовый нейтрализует веснушки, возрастные пигментные пятна.

Консилер наносится после тона, а корректор - до. У корректора бывает разная консистенция (от жидкой до сверхплотной). Консилеры же более легкие по текстуре.

Можно ли пользоваться бронзером зимой?

Загар по-прежнему в моде, поэтому пользоваться бронзером можно не только летом, но и зимой, главное, соблюдать меру и учитывать свой тон кожи. Важно, чтобы при нанесении этого бьюти-средства не возникало резкого контраста с другими участками тела - шоколадный тон лица и бледность шеи плохо сочетаются друг с другом.

Как подобрать праймер?

Желательно, чтобы праймер и тональный крем были одной фирмы. Так они будут лучше ложиться друг на друга. Праймер следует подбирать в зависимости от типа кожи. Для жирной - матирующий, для сухой - увлажняющий, для комбинированной - корректирующий недостатки.

✓ **Вместо праймера можно использовать специальные сыворотки с лифтинг-эффектом или светоотражающими свойствами. Однако последние не подойдут для обладательниц жирной кожи.**

Как и корректоры, праймеры тоже бывают разных цветов: розовыми, зелеными. Главное правило - наносить выбранное средство тонким слоем, а вот чем именно (спонжем, руками, кистью) - это уже дело вкуса.

BB, CC, DD-кремы: что для чего?

BB-кремы совмещают в себе функции дневного крема и тона, обладают солнцезащитными свойствами и обычно по текстуре они легче тональных средств. Как правило, подходят для любого типа кожи.

CC-крем выступает в роли корректора, имеет более плотное покрытие, хорошо маскирует недостатки дермы.

DD-кремы обладают ухаживающими свойствами, защищают кожу от вредного воздействия УФ-лучей, выхлопных газов и т.д. По текстуре они очень легкие и подойдут тем, у кого нет воспалений и черных точек.

Впрочем, если вы хотите добиться эффекта идеальной кожи и вам нужно стойкое покрытие в течение длительного времени (например, для праздничного мероприятия, фотосессии, важной встречи), лучше воспользоваться обычными корректорами и тональными средствами. BB, CC, DD-кремы подойдут для ежедневной носки, но не для особого случая.

Как выбрать BB-крем?



Выбирайте BB-крем в зависимости от проблемы, которую нужно решить.

Кожа шелушится? Обратите внимание на то, чтобы в составе крема была ударная доза увлажняющих компонентов.

Беспокоит жирный блеск? Выберите матирующий BB-крем.

Хотите, чтобы кожа лица сияла? Тогда попросите консультанта в магазине косметики подобрать вам BB-крем с эффектом сияния от европейского производителя. Идеально подобранный BB-крем должен сливаться с кожей.

Причин ухудшения состояния волос множество - начиная от несбалансированного питания и заканчивая неправильно подобранным шампунем. Существуют общие правила ухода за шевелюрой, которые позволят быстро вернуть волосам былую красоту. С чего начать?

Отказаться от вредных привычек

Во время активного восстановления волос стоит забыть о некоторых привычках.

Травмирующая укладка. Плойки, утюжки, фены, бигуди отложите в сторону. Увы, даже использование специальных средств, защищающих волосы от вредного воздействия, не изменит ситуацию. Максимум, что можно себе позволить, - сушка феном, но потоком чуть теплого воздуха.

Грубое расчесывание. Не рекомендуется расчесывать мокрые волосы, лучше это делать, когда они высохнут. Более того, распутывать пряди всегда нужно аккуратно, начинать расчесывание с кончиков, а не с корней.



ДЕРЕВЯННАЯ РАСЧЕСКА
С НАТУРАЛЬНОЙ ЩЕТИНОЙ
ПОМОЖЕТ
БЕРЕЖНО УХАЖИВАТЬ
ЗА ВОЛОСАМИ

Отказ от головного убора. Мороз травмирует волосы так же, как и палящее солнце. И зимой, и летом рекомендуется носить головные уборы.

✓ **Даже если вы не планируете менять прическу, ежемесячно состригайте кончики волос. Это придает волосам ухоженный вид.**

Маски обязательны!

Уход за волосами в период их восстановления должен быть интенсивным. Желательно 2-3 раза в неделю использовать питательные маски. Они помогут улучшить внешний вид локонов, вернуть им блеск и силу. Можно выбрать один рецепт маски или чередовать несколько.

Банановая. Поместить в блендер 1 банан, 1 авокадо и 3 ст. л. жирной сметаны. Взбить до однородной массы. Нанести ее на всю длину волос, оставить на 20 минут, затем смыть.

Оливковая. 2 ст. л. оливкового масла соединить с 5 капсулами витамина А (купить в аптеке), 1 яичным желтком и 1 ч. л. коньяка. Перемешать, нанести на корни волос, помассировать, оставить на 30 минут. После этого смыть.

С соком алоэ. 2 ст. л. сока алоэ доба-



КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ ВСЕГО ЗА 4 НЕДЕЛИ!

Волосы стали тусклыми и безжизненными? Объем пропал, а кончики начали сечься? Если принять меры прямо сейчас, восстановить былую красоту можно довольно быстро.

вить к 1 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. касторового масла. Полученный состав нанести на волосы, распределить по всей длине, держать 20-30 минут.

машки, крапивы, лопуха, череды или шалфея.

✓ **Хотите усилить эффект? После нанесения маски оберните волосы полиэтиленовым пакетом, а сверху укутайте полотенцем.**

Масла для здоровья и блеска

Восстановить структуру волос помогут различные масла - как базовые, так и эфирные. Эффективными в вопросе ухода за шевелюрой считаются репейное, касторовое, оливковое масла. Их можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом в равных пропорциях. Важно перед нанесением на волосы слегка подогреть масло на водяной бане. Желательно держать такой масляный компресс на волосах не менее часа.

Среди эфирных масел, способных восстановить здоровье волос, специалисты особенно отмечают сандал, иланг-иланг, апельсин, лаванду. Достаточно добавить 3 капли эфирного масла к любому базовому.

После масляных компрессов необходимо вымыть голову с шампунем. Для лучшего эффекта после этого можно ополоснуть волосы заранее приготовленным и остуженным отваром ро-

Что предложат в салоне красоты?

В салоне красоты для восстановления волос вам могут предложить специальную косметический уход или процедуры - массаж, мезотерапию, дарсонвализацию. Процедуры дадут эффект, если проводить их курсом.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОЛОТЕНЦА

БЬЮТИ-СОВЕТ. После мытья не оборачивайте голову полотенцем надолго! Ткань удерживает чешуйки открытыми, волосы теряют блеск и хуже расчесываются. 1-2 минут вполне достаточно, чтобы промокнуть излишки воды, а затем досушить волосы при комнатной температуре.



ДОМАШНЯЯ ПИЦЦА



«СЫТНАЯ» С ФАРШЕМ И КОЛБАСКАМИ

Приготовить пиццу дома не так сложно, как кажется. Немного терпения, хорошее настроение, качественные продукты - и вкусное итальянское блюдо готово!

Понадобится: мука - 175 г, дрожжи сухие - 5 г, масло оливковое - 20 мл, фарш мясной - 150 г, колбаски полукопченые - 200 г, перец болгарский сладкий - 1 шт., лук красный - 1 шт., оливки черные без косточки - горсть, сыр твердый (пармезан и т.п.) - 150 г, соус томатный - 50 г, перец черный свежемолотый и соль - по вкусу.

★ Муку просейте, смешайте с дрожжами и, продолжая помешивать, влейте 125 мл теплой воды, смешанной с оливковым маслом.

★ Вымешивайте тесто примерно 2-3 мин. Оно должно получиться нелипким и пластичным. После этого накройте посуду с тестом полотенцем и поставьте в теплое место примерно на 40-60 мин., чтобы подошло.

★ Пока тесто поднимается, подготовьте начинку. Обжарьте на масле фарш до готовности. Нарезьте колбаски тонкими кружочками, красный лук и оливки - тонкими полукольцами, болгарский сладкий перец - тонкими полукольцами.

★ Поднявшееся тесто обомните, скатайте в шар, затем раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм и диаметром около 30 см.

★ Сверху смажьте пласт теста томатным соусом, оставив бортики. Сверху выложите нарезанные колбаски, болгарский сладкий перец, оливки, красный лук и кусочки фарша. По желанию слегка подсолите. Посыпьте черным перцем.

★ Натрите на мелкой терке сыр и выложите на начинку. Отправьте пиццу в духовку, разогретую до 200 градусов на 20 мин. (тесто должно зарумяниться).

МИНИ-ПИЦЦЫ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Понадобится: тесто слоеное бездрожжевое - 2 листа, лук репчатый - 2 шт., масло оливковое для жарки, чеснок - 4 зубчика, вино белое сухое - 3-4 ст. л., сыр твердый - 120 г, помидоры - 2-3 шт., тимьян и базилик сушеные, соль, перец черный молотый - по вкусу.

★ Тесто тонко раскатайте. Вырежьте из него небольшие (около 5-6 см в диаметре) одинаковые круги. Сыр натрите на мелкой терке (лучше использовать пармезан).

★ Для начинки обжарьте на оливковом масле мелко нашинкованный лук, добавьте измельченный чеснок, тимьян, соль, черный перец, влейте вино. Готовьте на слабом огне, периодически помешивая, около 10 мин. Остудите.

★ Подготовленные круги теста наколите вилкой, присыпьте тертым сыром. Выложите ложкой луковую смесь, затем кружочки помидоров. Смажьте оливковым маслом, посолите, поперчите, посыпьте базиликом.

★ Противень застелите смазанной маслом пекарской бумагой, выложите на нее мини-пиццы. Запекайте в предварительно разогретой до 200-220 градусов духовке около 15-20 мин. до румяности (продолжительность выпекания зависит от духовки).



«ПЕППЕРОНИ» ПО-БЫСТРОМУ

Понадобится: тесто пресное - 300 г, колбаса пепперони - 100 г, моцарелла - 150 г, чеснок - 1 зубчик, помидоры - 1-2 шт., соус томатный острый - 2 ч. л., орегано, базилик - по щепотке, масло оливковое - 1 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Тесто тонко раскатываем, выкладываем на противень, выставив его смазанным пергаментом. Смазываем тесто соусом, не доходя 1 см до краев. Выкладываем тонкие кружочки помидоров и колбасы. Сверху посыпаем натертой на крупной терке моцареллой, солью, перцем и травами. Сбрызгиваем маслом и отправляем в духовку. Выпекать пиццу нужно при 200 градусах 10-20 мин. - в зависимости от толщины.

Ольга Самохвалова.

РУЛЕТ «БИСКВИТНЫЙ»

Понадобится: для теста: мука - 75 г, яйцо - 3 шт., какао-порошок - 15 г, сахар - 90 г. Для крема: масло сливочное - 120 г, сахар - 90 г, крахмал - 13 г, какао-порошок - 56 г, бренди - 1 ч. л., молоко - 90 г.

✳ Для теста взбейте яйца с сахаром в пышную светлую массу. Муку смешайте с какао, просейте и замесите тесто. Выложите тесто на бумагу для выпечки ровным слоем (толщиной 5-8 мм). Выпекайте 10-12 мин. при 190 градусах. Готовый бисквит охладите до комнатной температуры.

✳ Для крема смешайте сахар и 3/4 молока, доведите до кипения. Влейте разведенный в оставшемся молоке крахмал и варите до загустения. Остудите до комнатной температуры. Взбейте масло, пока оно не станет почти белого цвета. Продолжая взбивать, понемногу введите молочно-крахмальную массу. В конце добавьте какао, бренди и тщательно взбейте.

✳ Положите бисквит на лист пекарской бумаги нижней стороной вверх, удалите бумагу, на которой выпекался бисквит. Нанесите крем и плотно сверните рулетом.

✳ Заверните рулет в бумагу и поместите в холодильник швом вниз на сутки. Украсьте по желанию.



ТОРТ «ПРИВЕТ НАПОЛЕОНУ»

По вкусу он очень напоминает «Наполеон», при этом, готовится проще трудоемкой «классики». Такой торт можно испечь и из готового слоеного теста. Но он получится намного вкуснее, если тесто приготовить самим.

Понадобится: для коржей: мука - 5 стаканов, маргарин сливочный - 500 г, уксус столовый - 50 мл, соль - щепотка.

✳ Охлажденный маргарин с трижды просеянной мукой и солью нарубите в крошку. Добавьте 200 мл холодной воды с уксусом и приготовьте слоеное тесто. Разделите его на 8 частей и уберите в холодильник на 6 ч.

✳ Раскатайте каждую часть в тонкий пласт. Края обрежьте, чтобы получились круги одинакового размера. Выпекайте коржи на противне 5-7 мин. при 200 градусах. Обрезки теста тоже нужно выпечь, а затем раскрошить (для обсыпки готового торта).

✳ Сложите коржи стопкой, смазывая каждый кремом (немного крема отложите). Сверху положите гнет и уберите

в холодильник на 8-12 ч. Смажьте кремом бока и верхний корж, обсыпьте слоеной крошкой. Украсьте по своему вкусу.

Сметанный крем. 500 г жирной сметаны слегка взбейте. Добавьте 2 ст.л. мелкого сахара или сахарной пудры, снова слегка взбейте. Влейте 200 мл сгущенки и взбивайте до загустения.

Масляный крем. Взбейте 2,5 банки сгущенки с 500 г сливочного масла.

Сливочно-карамельный крем. 2 яйца взбейте с 4 ст. л. крахмала и 2 г ванилина. Добавьте 500 мл теплого молока. Постоянно помешивая, нагревайте на слабом огне до загустения. К остывшей массе добавьте 500 мл вареной сгущенки. Взбейте 700 мл охлажденных жирных (33% и выше) сливок и смешайте с кремом.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

Понадобится: сгущенное молоко - 300 мл, печенье песочное - 1 кг, орехи грецкие (ядра) - 150 г, масло сливочное - 70 г, пудра сахарная и какао-порошок - для обваливания.

Классический рецепт предполагает выпекание бисквита, но я использовала печенье - тоже очень вкусно.

Печенье и орехи пропустите через мясорубку, смешайте с размягченным маслом. В несколько этапов добавьте сгущенку, перемешайте (также вы по желанию можете влить 1-2 ст. л. бренди). Слепите продолговатые пирожные. Осталось обвалить их в смеси сахарной пудры и какао-порошка - и готово!

Оксана Пасечная.



Зеленый подоконник



УДОБРЯЕМ ПЛОДОВЫЕ!

Все ждут урожая яблок, но забывают при этом, что плодовые деревья, особенно после цветения, нуждаются в подкормке. К июню их запас питания иссякает, а чтобы вырастить плоды, нужны силы. Поэтому, я при случае не только поливаю, но и подкармливаю свои яблони. Для этого развожу навоз (в соотношении 1:10) или пти-

чий помет (1:20). Равномерно по всему приствольному кругу разливаю: 1 ведро на дерево в возрасте 3-4 лет, 2-3 ведра на дерево 5-15 лет, 4-6 ведер на дерево 15-20 лет, до 10 ведер на более старые деревья. Ну, а ягодным кустарникам будет достаточно одного ведра на 2-3 куста.

О. Кравцова.

СОСНОВАЯ ХВОЯ ПРОТИВ ТЛИ

От медяниц, тли и других вредителей я готовлю хвойное опрыскивание. Беру 1 кг хвои и заливаю 5 л воды, ставлю в темное теплое место на 5-7 дней. Для того, чтобы, сосновые иголки максимально отдали все полезные вещества воде, настой перемешиваю каждый день. После готовности процеживаю хвойный настой через марлю, добавляю немного теплой воды (примерно до первоначального ее объема) и 2 ст. л. любого жидкого мыла для лучшего



прилипания. Опрыскиваю томаты, огурцы, перцы, кабачки, баклажаны, и вредители обходят их стороной!

Игорь Закрецкий.

РОСКОШНАЯ САЛЬВИЯ



Сальвию я люблю за то, что она не нуждается в особом уходе, не подвержена болезням и при этом является изюминкой моего цветника. Да еще и цветет дважды за

лето. Сальвия вырастает до метра в высоту, поэтому высаживаю ее на задний план клумбы. В конце февраля в ящик с грунтом я высеваю семена, накрываю их бумагой. Поливаю через поддон, реже - из пульверизатора. Сальвия любит тепло и солнце, поэтому держу ее ближе к батарее. Пересаживаю рассаду дважды: после появления третьего листа и через 3 недели после высадки. Один раз подкармливаю комплексным минеральным удобрением. В открытый грунт высаживаю в начале июня.

Марианна Захаровна.

ЖГУЧАЯ ПОДКОРМКА

Лучший источник азота для почвы - жидкое удобрение из крапивы. Работает очень эффективно. Для приготовления настоя я использую свежие листья крапивы. В емкость выкладываю 1 кг измельченного растения, добавляю 5 ст. л. талька и заливаю все 10 л воды. Убираю в теплое место, 1 раз в сутки перемешиваю. Примерно через 3 дня смесь начинает бродить.

Через полторы недели раствор будет готов. Определить это можно по изменению цвета - жидкость станет очень темной, а твердые частички осядут на дно. Готовый раствор нужно процедить, потом разбавить в соотношении 1:10 (1 - раствор, 10 - вода). Поливаю этим настоем почву вокруг растений 2 раза в месяц.

Ольга Игнашенко.

УГОЩЕНИЕ ДЛЯ ТОМАТОВ

Для того, чтобы плоды у томатов были покрупнее и созревали на несколько дней раньше, я готовлю для них вот такое угощение. На 10 л воды добавляю 3-4 капли йода и 10 мл янтарной кислоты. Поливаю под корень раз в неделю, расходую по литру на куст. Еще готовлю для томатов подкормку: бочку (200 л) на треть наполняю крапивой и листьями одуванчиков, добавляю ведро удобрений (коровяк или птичий помет) и заливаю водой. Чтобы брожение проходило быстрее, бочку на-



крываю пленкой. Через десять дней подкормка готова. Останется только процедить и развести водой (1:10). Поливать томаты из расчета 3-4 л на 1 кв. м.

Елена.

ПОМОЩНИКИ ДЛЯ КАРТОШКИ

Каждый год, когда я высаживаю картофель, в посадочную лунку добавляю небольшую горсть семян пшеницы. Это полезное удобрение и для почвы, и для картофеля. Росту ботвы она совершенно не мешает, а только приносит пользу и хороший урожай.

Также на моем огороде часто хулиганит проволочник. В борьбе с ним мне помогает луковая шелуха. В каждую лунку при посадке я стараюсь бросить горсть луковой шелухи. Собираю ее зимой и храню до посадки. Картофель после этого чистенький, гладкий!

Елена Городишенина.

ПЯТЬ ОГУРЕЧНЫХ ПРАВИЛ



В этом году у меня событие - поставила настоящую теплицу. Уж очень хотелось пораньше свежими огурчиками похрустеть. Мои соседи, которые уже много лет выращивают огурцы в теплицах, дали мне много советов.

✳ В теплице должна быть качественная почва. Корневая система огурца не очень мощная, поэтому к качеству земли чувствительна.

✳ На 1 кв. м. можно высаживать не более 5 растений.

✳ Огурцы любят капельный полив. Вода должна быть обязательно теплой.

✳ Время от времени стоит опрыскивать растения простой чистой водой.

✳ Огурцы любят подкормку. А вот свежий навоз им не нужен: листья вырастут большие, плети длинные, а огурцов - мало.

И. Гусева

Поздравления

Поздравляем с 8 Марта, женским днем, пастырей Ирину Салей, Альбину Зотову, председателя общины Елену Манукову, Элю Квачантирадзе, Майю Гоцидзе, Мадонну Оркевиц, Галину Кузнецову, редакторов журнала «Вестник» Елену Ильинет, Христьяну Хумен, редакцию журнала «Подруга» и весь женский коллектив тбилисской Лютеранской церкви «Примирение». Желаем здоровья, долгих счастливых лет жизни, неисчерпаемой энергии в вашей благотворительной работе. Да хранит вас Бог.

Члены общины Элеонора Дарсавелидзе, Лиана Манукян, Георгий Манн, Володя Кужумян, Аида Агаджян.

Читательниц журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательство Вадима Геджадзе» поздравляем с Международным женским днем 8 Марта.

О любви всегда мечтает,
И не быть отверженной,
Детство часто вспоминает
Молодая женщина.
С праздником Восьмого марта!
Тут цветы, внимание...
Что всегда женщине надо?
Счастье, понимание.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Стефку ДОНЧЕВУ поздравляем с днем рождения и Международным женским днем. Приятной радости зацепка
Застряла в сумочке твоей.
Счастливой будь, болгарка Стефка,
Иди по жизни веселей.

Суважением, Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Анна Димчева, Лада Николова, Донка Младенова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лина Радева-Нергадзе, Марианна Трайчева, Параскева Минчева, Цветелина Стойкова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Ангелина Жеравнова, Лиза Борджиева, Мария Стрмова, Кристина Димитрова, Райна Желева, Мальвина Кидикова, Мари Гличева, Росица Билянова,

Маргарина Ганева, Лана Стоева, Ионка Христова, Иорданка Евтимиади, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Гликерия Уранопуло, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Эвридика Энгопуло, Екатерина Станиси, Ирина и Спирула Икономиди, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Марина Мурадян, Ирина Санадзе, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Оксана Билозир, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Виолетта Нетребко, Елена Емельяченко, Ирина Стасюк, София Евдокименко, Светлана Бурневич, Нина Борисюк, Валентина Рудник, Жанна Еджубова, Елена Шишкина, Софико Сакварелидзе, Ольга Наумова, Веста Квернадзе.

Лали ШАТИРИШВИЛИ поздравляем с днем рождения и с праздником 8 Марта.

Хорошее всегда желали
И справедливость защищали,
Весь мир прекрасный познавали,
Душка, Шатиришвили Лали.

Суважением, Анна Орфаниди, Валентина Достигаева, Мария Савиди, Марина Абовян, Светлана Цвелева, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Алла Фридман, Ксения Родионова-Хелая, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Картавенко, Анаида Акопян, Эмилия Манукогян, Вера Уварова, Оксана Танасова.

Светлану АРУТЮНОВУ поздравляем с днем рождения и женским праздником. Перед тобой простор природный, Так бесконечны дюны, Желаем быть тебе мы доброй, Светлана Арутюнова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Галина Каревская,

Светлана Ковальская, Марина Кукарская, Олеся Яроцкая, Любовь Щербачева-Нугешидзе, Анна Янтар, Рената Терпиловская, Ирина Санковская, Нанули Чалвардишвили, Элеонора Бодзишвили, Тина Кверцхшвили, Жанна и Офелия Григорян, Заира Кварацхелия-Гулуа, Иза Мелуа, Валентина Хмелевская, Барбара Краевская, Дора Соцнишкая, Тина Шония, Анна Адамия, Татьяна Чубинидзе, Марина Ментешашвили, Мара Шепинская, Галина Вислинская, Лидия Позноховская, Ева Голонко, Ирина Гогишвили, Эльмира Яцкевич, Нина Ветлицкая, Диана Веселовская, Марина Филина, Наили Харазишвили, Стежана Куц.

Наиру НИЖАРАДЗЕ поздравляем с днем рождения и праздником 8 Марта.

Открытки, книги всего мира
И Интернет... все это сразу.
Любви желаем мы Наире,
Нашей Наире Нижарадзе.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Маквала Гонашвили, Иамзе Арвеладзе, Эрминия Карастоянова, София Шарафян, Мадонна Каландия, Это Мдинарадзе, Марина Колхиташвили, Лела Метревели, Тамара Габрошвили, Маквала Звиадаури, Нана Кикутадзе, Нино Цулеискири, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Лили Ботева, Майя Хоперия, Тети Орбелиани, Биета Абшилава, Майя Цикаришвили, Нино Цихелашвили, Марина Бурдули, Ирина Габлиани, Лали Ратиани, Ирма Тхинвалели, Лили Будагашвили, Белла Алания, Иветта Павлиашвили.

Гулико МАГРАДЗЕ поздравляем с днем рождения. Путь весь с музыкой пройти
Виртуозный нелегко,
Незабудкою цвести
Вам желаем, Гулико.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Маквала Гонашвили, Гурам Чавчанидзе, Нико Багашвили, София Шарафян и другие члены Союза писателей Грузии.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СЕВЕРНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
железный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мchedлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Если вы заметили, что собака отворачивается от вас, не идет на контакт, возможно, вы обидели ее. Да-да, не удивляйтесь! У животных тоже есть чувства. Чтобы избежать недопонимания с любимцем, не совершайте типичных ошибок.

7 ПОСТУПКОВ, НА КОТОРЫЕ ОБИЖАЕТСЯ СОБАКА

У каждого пса есть свои привычки и предпочтения. Один питомец любит активно играть с детьми, животными, а другой предпочитает, чтобы его не трогали. Однако, есть вещи, которые не понравятся любой собаке. Итак, ваш верный друг точно будет недоволен, если вы...

...одергиваете и тянете поводок

Когда на прогулке собака рвется обнюхать все вокруг, а вы не даете ей это сделать, питомец обижается на вас. Помните о том, что на улице собака выходит не только для того, чтобы справить естественные нужды, но и изучить окружающий мир.

Тянуть на себя поводок с силой не нужно! Если вы чувствуете, что пес тащит вас, остановитесь. Как только животное обернется и посмотрит на вас, продолжайте прогулку. Вам обоим должно быть комфортно.

...наряжаете животное

Если вы не приучали питомца со щенячьего возраста к нарядам, то не пытайтесь одеть взрослую собаку. Ей это не понравится! Единственное исключение - курточка или свитер. Некоторые породы мерзнут в холодное время года, и заводчики рекомендуют следить за тем, чтобы животному было тепло.

...не устанавливаете режим дня

Если вы хотите, чтобы ваш любимец был счастливым, постарайтесь кормить его и гулять с ним примерно в одно время. Четко установленный режим дня делает мир питомца предсказуемым, а это снижает уровень стресса у животного. Так что, если собака привыкла завтракать в 7:30, поднимитесь в это время в выходной день и покормите ее.

...игнорируете боязнь воды

Некоторые собаки боятся воды и ни

за что не согласятся залезть в ванную, чтобы вымыть лапы. А все потому, что собакам не нравится шум проточной воды и скользкие поверхности. Конечно, это не означает, что нужно отказаться от водных процедур. Но постарайтесь свести их к минимуму (например, после прогулки можно протирать лапы влажной тряпкой, а не направлять на них струю душа). После каждой водной процедуры хвалите любимца за терпение, угощайте лакомством, и постепенно он перестанет испытывать стресс.

...разрешаете незнакомцу гладить любимца

Как правило, собака не будет возражать, если ее захочет погладить хозяин. Скорее всего, животное обрадуется ласке и вниманию. Но вот позволять незнакомцам гладить собаку - плохая идея. Любимец может быть не в духе, испугаться, огрызнуться. Зачем подвергать его стрессу?

...кричите на питомца

Крики и физические наказания могут привести к тому, что животное станет вас бояться. При этом не факт, что собака поймет, почему ее ругают. Кинологи уверены: жесты намного эффективнее криков. Встаньте в закрытую позу (руки на груди), сделайте недовольное выражение лица. Можно сказать с соответствующей интонацией: «Плохой мальчик!»

...находитесь в депрессии

Если вы заметили, что ваша собака грустит (мало двигается, отказывается от корма), в первую очередь нужно показать ее ветеринару, чтобы исключить возможные заболевания. А затем присмотритесь к себе: ваше плохое настроение может передаться собаке.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.

Давид.

+ + +

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

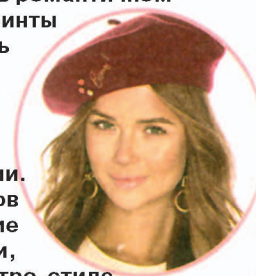
Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.



Романтика в тренде!

Такой образ выглядит загадочным и, в то же время, легким. В первую очередь романтический (или нежный) стиль создается с помощью цвета: бежевых, пудрово-розовых, голубых оттенков. Из тканей предпочтительны шифон, шелк, матовый атлас, хлопок. Линии, создаваемые тканями, должны быть струящимися. Желательно подчеркнуть талию. Используйте такие элементы декора, как рюши, воланы, кружева, ленты, перья для создания образа в романтическом стиле. Узоры и принты должны выглядеть аккуратно: цветочный принт, горошек, абстракция с мягкими линиями. Среди аксессуаров обратите внимание на шляпки, платки, береты, очки в ретро-стиле.



Для самых смелых

Столь яркий, смелый и сексуальный образ готова примерить не каждая девушка. Ведь страстной и роковой нужно быть не только снаружи, но и изнутри. Однако, важно чувствовать грань между сексуальностью и вульгарностью. Как правило, девушки, которые придерживаются данного стиля, выбирают облегающую одежду, подчеркивающую изгибы фигуры. Среди цветов отдается предпочтение черному и красному, а среди принтов - леопардовому. Также подойдет одежда из кожи, бархата. Важной деталью в образе является обувь. Это могут быть классические изящные лодочки или ботфорты.





СТЕЙК В ВИННОМ СОУСЕ

Говядина или телатина - 400 г, перец черный горошком - 1 ч. л., чеснок - 5-6 зубчиков, соль - по вкусу, хрен белый - 2 ч. л., вино сухое красное - 1 стакан, уксус винный - 4 ст. л.

Нарезать мясо на стейки толщиной 3-3,5 см. В ступке раздробить чеснок с перцем, солью и натереть мясо.

Смешать хрен, вино и уксус. В полученный соус опустить стейки, обернуть миску пленкой и убрать в холодильник на 1 ч. На металлическую форму поставить решетку. Разогреть духовку до 180 градусов, установить режим «гриль». Стейки выложить на решетку и снизить температуру до 150 градусов. Емкость с соусом также

поставить в духовку (на верхнюю полку).

Запекать стейки 12 мин., перевернуть, запекать еще 10 мин. Вынуть из духовки мясо и соус. В соус влить сок из формы. Выложить в соус мясо, оставить на 2 мин. Подавать с запеченными овощами.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ ГРИЛЬ

Филе куриное - 1 шт., томаты черри - 8 шт., лук красный - 1 шт., яйца перепелиные - 4-5 шт., шпинат свежий - по вкусу, орехи грецкие - по вкусу, масло оливковое - 2 ст. л., масло растительное для жарки, соль, перец черный молотый - по вкусу, уксус бальзамический - 1 ст. л., сахар - 1/2 ч. л.

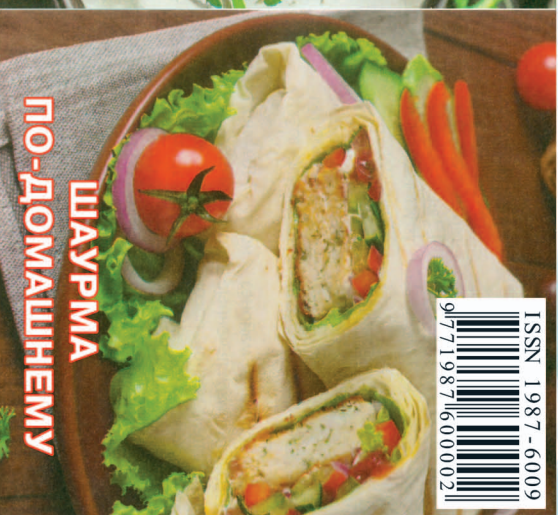
Смешать бальзамический уксус с оливковым маслом и сахаром, добавить по вкусу соль и перец; убрать в холодильник. Сварить вкрутую перепелиные яйца. Филе приправить солью и перцем (по желанию можно добавить немного приправы для курицы). Затем на растительном масле обжарить его на сковороде-гриль до готовности. Дать готовому мясу отдохнуть (5-10 мин.), после чего нарезать маленькими брусочками. Лук нарезать тонкими колечками, помидоры черри разрезать пополам или на четвертинки. В миске соединить кусочки филе, лук, помидоры черри, нарезанный руками шпинат. Перед подачей добавить половинки яиц, полить заправкой и посыпать орехами.



ЛАЗАНЬЯ С ФАРШЕМ

Фарш говяжий - 600 г, помидоры - 3 шт., лук репчатый - 2 шт., листья для лазаньи - 8-10 шт., масло сливочное - 50 г, чеснок - 3 зубчика, молоко - 600 мл, мука - 5 ст. л., паста томатная - 2 ст. л., сыр твердый - 50 г, соль, перец, базилик - по вкусу, масло растительное - 2 ст. л.

В растительном масле обжарить фарш с луком, добавить соль, базилик и перец. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и измельчить в блендере вместе с чесноком. Полученную кашу добавить к фаршу и тушить под крышкой на слабом огне 15 мин. Для соуса в сотейнике растопить сливочное масло, затем постепенно ввести муку, обжарить. Помешивая, понемногу ввести молоко. Варить, помешивая, на слабом огне до загустения. Форму смазать растительным маслом, влить немного соуса. Уложить слой подготовленных листов для лазаньи, затем половину фарша и половину соуса. Повторить слои, посыпать тертым сыром. Запекать при 180 градусах около 30 мин.



ШАУРМА ПО-ДОМАШНЕМУ

Лаваш тонкий - 1 шт., филе куриное - 300 г, капуста пекинская - 200 г, майонез - 100 г, огурец, помидор, лук красный - по 1 шт., перец болгарский сладкий - 1/2 шт., уксус винный белый - 4 ст. л., масло растительное - 4 ст. л., сахар - 1 ч. л., петрушка - 3 веточки, чеснок - 2-3 зубчика, соль, перец - по вкусу.

Для соуса в майонез добавить измельченные петрушку и чеснок, посолить и поперчить. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить винным уксусом. Добавить сахар и щепотку соли, оставить мариноваться. Филе нарезать кубиками. В сковороде разогреть масло, выложить филе, подсолить и поперчить. Поджарить до готовности (7-10 мин.), время от времени помешивая. Овощи нарезать. Лаваш разрезать на две части, выложить на стол. Одну сторону каждого куска смазать 2 ст. л. соуса, выложить на него капусту и лук, сверху - филе, затем огурец и сладкий перец. Добавить 1 ст. л. соуса и помидор. Свернуть в виде конверта и слегка обжарить на сухой сковороде.