

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№12

март 2019

цена:
1,5 лари

**Что сотрет
годы с лица?**

стр.36-37

**Карьера
или дети**

стр.7

Фелинотерапия

От чего лечат кошки

стр. 42

**Отношения
между женщинами**

стр.24-25

**Известные всем
близняшки и двойняшки**

стр.20-21

Робин Райт стр. 16-17

“Теперь моя очередь”

УРОКИ СТИЛЯ



Что надеть на корпоратив?

Для корпоратива можно выбрать брючный костюм. Вариантов множество: однотонные классические костюмы или, наоборот, яркие, с принтами. Если вы предпочитаете однотонные модели, в таком случае стоит к ним добавить яркий топ или аксессуары. К костюму яркого цвета или с принтом выбирайте более сдержанные и лаконичные аксессуары. Смелый тренд - костюмы в пижамном стиле. Выбирая такой вариант, сделайте прическу и макияж, чтобы не получился слишком расслабленный домашний образ. Не стоит забывать и про комбинезоны. Модели с длинными широкими штанинами визуально вытягивают силуэт. В таком наряде очень удобно танцевать и двигаться, а главное - его не придется откладывать до следующей вечеринки. В комплекте с жакетом или светлой рубашкой он подойдет для рабочих будней.



Какие ботильоны выбрать?

В этом сезоне популярна яркая и экстравагантная обувь. Обратите внимание в первую очередь на ботильоны, которые подойдут к платьям и брюкам. Они визуально делают ноги стройнее. Это закрытая обувь, в ней, при необходимости, можно выйти на улицу. Для ярких нарядов, выбирайте однотонные модели в цвет или обувь беспроектного черного цвета. К неброским костюмам подойдут ботильоны в анималистичном стиле - леопардовые или из кожи рептилий. Очень женственный и романтичный вариант - каблуки с жемчужинами или бусинами.



Как подобрать белье под облегающее платье?

Идеальным вариантом станет моделирующее белье, которое скорректирует силуэт. Так платье будет сидеть на фигуре прекрасно. Существуют следующие варианты.

Трусики-шорты с завышенной талией придадут бедрам красивые очертания и скроют животик, но не стоит их надевать под короткие платья.

Корсет сделает талию тонкой, а живот плоским, но не подойдет для моделей с открытой спиной. Боди скроет живот, утянет талию, скорректирует бедра. Боди можно надевать практически под любое платье. Также обратите внимание на бесшовное белье: на одежде не будет видно ни просвечивающих швов, ни выпирающей резинки.



ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ "ПЛОХИЕ ЛЮДИ" УВИДЯТ В КАНАДЕ

Короткометражный фильм грузинского режиссера Георгия Таварткиладзе "Плохие люди" вошел в конкурсную программу международного кинофестиваля Redline International Film Festival, который начнется 11 марта в Торонто (Канада).



Картина борется за победу сразу в трех номинациях: "Лучший актер" (Вахтанг Чичинадзе), "Лучший режиссер" (Георгий Таварткиладзе) и "Лучший исполнитель второстепенной роли" (Джано Изория), говорится в сообщении на странице Национального центра кинематографии Грузии в соцсети Facebook.

Остросюжетный фильм "Плохие люди" основан на реальных событиях.

Главный герой картины - молодой грузин Гия, участник тбилисской гражданской войны 1991 года. По сюжету фильма, в поисках жаропонижающего лекарства для своего малолетнего сына, Гия встречает своих одноклассников, которых не видел много лет. Но вскоре оказывается, что давние друзья на самом деле являются врагами.

В фильме снялись Вахо Чачанидзе, Джано Изория, Мамука Эсадзе, Дито Цинцаладзе, Давид Квирицхалия, Джаба Папуашвили, Лаша Рамишвили, Бесо Соломонашвили, Леван Кухашвили и другие.

Авторами сценария 19-минутного фильма являются Георгий Таварткиладзе и Владимир Качарава. Операторская работы Гелы Чинчаладзе. Над производством картины, при финансовой поддержке киноцентра, работала продюсерская компания 20 Steps Productions.

После Канады фестивальная история фильма "Плохие люди" продолжится сначала на Гонконгском международном кинофестивале, который пройдет с 18 марта по 1 апреля 2019 года, а потом - в США, где лента участвует в конкурсной программе фестиваля Indie Short Fest, в Лос-Анджелесе.

Ежемесячный фестиваль-конкурс Redline International Film Festival основан независимыми канадскими кинематографистами. Смотр, в основном, фокусируется на кинофильмах режиссеров разных стран, которые по разным причинам недооценили критики или которые не попали в центр внимания мировых СМИ.

Цель фестиваля - поддержать режиссеров, создающих искусство и расширяющих возможности художественного творчества в кино.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ
Прием по записи
Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,
Сертификат:
серия TP №23134 (С)
от 21.02.2005 г.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.
Белый маг, целитель Мария. Хиромант. Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО.
Работает по фото.
577-72-56-65, 273-00-50



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!

ИСЦЕЛЯЕМСЯ ОТ ПОРЧИ В ПОСТ

Как избавиться от порчи в Пост? Этот вопрос волнует всех пациентов, которые обращаются за помощью к самым известным тбилисским парапсихологам Дмитрию и Ольге Бибилашвили. Сегодня мы опубликуем одно из многих писем, которое пришло на их адрес, и попросим знаменитых парапсихологов прокомментировать это письмо, и дать нашим читателям советы, как обнаружить атрибуты порчи, обезвредить их, а также избежать воздействия негативной энергии.

«Я родилась в семье, где таких понятий, как порча и сглаз, не говорили и не верили в подобное. У нас всегда была дружная семья. Мы жили дружно и безбедно. Только теперь, спустя годы, я поняла, что нам очень многие завидовали. Теперь, после прошедших событий, я верю, что есть люди, которые, обращаясь к темным силам, могут нанести вред. Теперь я верю, что есть и порча и сглаз

Вот моя история.

У нас появилась новая соседка. Она приехала из деревни за лучшей жизнью. У новой соседке в семье были постоянные ссоры, и ощущался материальный недостаток. Вскоре после переезда новая соседка позвонила к нам в дверь и попросила немного соли. Мама ей в просьбе не отказала. С той поры и началось: то хлеб им нужен, то сахар, то постное масло. Мы ей никогда не отказывали. Иногда с утра приходила старшая дочь нашей новой соседки и просила разменять то 5 то 10 лари, так как ей были нужны более мелкие деньги на дорогу. На такие, казалось бы житейские мелочи, мы тогда не обращали внимания, но эти мелочи оказались причиной наших проблем и несчастий.

Как-то раз я вернулась раньше обычного, и застала новую соседку на пороге нашей квартиры. Соседка подметала наш порог и поливала его водой. Увидав меня, соседка смутилась, но я не придала этому эпизоду значения и даже подумала, что как хорошо, что соседка занимается уборкой. После этого случая прошло полгода, и моя мать заболела. Но она постоянно чувствовала усталость, упадок сил, и врачи не могли поставить точный диагноз. К тому же, мать за два месяца поправилась на 40 кг. Вскоре у моего отца начались проблемы на работе. Вот так я ощутила, что в этом мире существует и злой глаз, и порча. А причина всему злость и зависть людей. В этой ситуации обидно только то, что наша семья всегда старалась оказать всем, кто к нам обращался, посильную помощь, желала всем добра и надеялась, что люди нам будут отвечать тем же.

Возможно, наши семейные беды мы и дальше воспринимали бы как должное, но к нам в гости приехала наша родственница. Увидев, что с нами происходит, она записала нас на прием к супружеской паре Дмитрию и Ольге



Бибилашвили. Несколько лет назад господин Дмитрий и Ольга помогли нашей родственнице и ее подруге решить проблемы, схожие с нашими и открыли ей дорогу за границу.

Дмитрий и Ольга проверили мою ауру и сказали, что на нашу семью навела порчу наша новая соседка. Они также сказали, что мне повезло, так как наступило время Великого Поста - это самое лучшее время для исцеления от порчи! Я стала ходить к ним на целительные сеансы. Парапсихологи сделали и мне, и моим родным защитные талисманы. Затем господин Дмитрий провел ритуал блокировки нашей соседки, после которой ее колдовство перестало на нас действовать.

После проведенных сеансов у нас все стало налаживаться. Сначала поправились дела на работе у моего отца. Мама быстро избавилась от депрессии и сбросила лишние килограммы. А я вскоре вышла замуж.

Зло, которое творила наша соседка, после блокировки, которую сделал экстрасенс Дмитрий Бибилашвили, бумерангом вернулось к злодейки. У злой соседки стало проблем гораздо больше, чем у нас, после наведенного на нас колдовства.

Теперь я совершенно спокойна. Благодаря удивительному дару парапсихологов

Дмитрия и Ольги Бибилашвили я спокойна за свое будущее и знаю, если со мной произойдет подобное - они мне обязательно помогут. Анна Кипиани»

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ БИБИЛАШВИЛИ.

Порча – не приговор! Но вопрос, о том можно ли снять порчу и избавиться от проблем, волнует всех моих пациентов.

Под словом порча (джадо) понимается предмет, соприкосновение с которым чревато болезнями, проблемами и потерями.

Любая вещь, подаренная вам человеком, который вам неприятен, сразу после попадания к вам в дом меняет энергетику вашего дома в худшую сторону. Люди, обладающие хорошей интуицией, сразу же стараются избавиться от такого подарка, так как чувствуют его негативное воздействие. С заколдованными предметами надо быть особенно осторожными, так как, если люди вам завидуют, то могут с помощью колдовства забрать у вас и прибыль, и здоровье, и любовь, и даже красоту! Но самое главное! Если порча свежая, то человек легче поддается лечению. А вот старая порча, как и запущенная болезнь, требует дополнительного лечения и дополнительных энергетических затрат. Сейчас идет Великий Пост, а это лучшее время для исцеления от порчи, сглаза и разных проклятий и проблем. Звоните, не теряйте драгоценное время, и мы вам обязательно поможем!

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.

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).**



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



У любителей сладостей, как правило, морщины на лице появляются рано. А еще - пятна и прыщи.

Враг кожи - сахар

роля. Появляются морщины на лице и складки на теле, кожа теряет тонус, становится дряблой. Слишком раннее увядание сложнее корректируется косметикой и процедурами.

Еще одно недавнее исследование доказало, что сахар ухудшает состояние кожи при угревой болезни. То же касается и кожного заболевания розацеа. Сладкое ее усугубляет. И еще: чем больше сахара вы едите, тем выше риск развития диабета. Кстати, инсулиновые скачки постепенно делают кожу более уязвимой перед ультрафиолетом.

Главный враг кожи - простые углеводы. Это белый хлеб, конфеты, мороженое, фруктовые соки, макароны,

кетчуп, варенье, пицца, сахар, печенье, пирожные, газировка. Вместо них ешьте коричневый рис, овощи, зелень, зерновые, несладкие фрукты. Кроме того, употребляйте пищу, которая помогает контролировать уровень сахара в крови. Это орехи, бобы, оливковое масло, нежирная рыба, авокадо, разные ягоды. Ешьте чаще, каждые 3 часа, но понемногу. И еще: готовьте правильно. Цельнозерновые макароны и коричневый рис - отличные продукты, но если переварить их, крахмал превращается в мину замедленного действия и вызывает резкие скачки инсулина.

Н. Оськина, косметолог-дерматолог.

Попадая в организм - неважно, в виде яблока или конфеты, - сахар превращается в глюкозу. Она вызывает повышение уровня инсулина. Если вы съели булочку или выпили сладкую газировку, инсулин повышается очень быстро и резко. В ответ запускается воспалительная реакция. В результате повреждаются волокна коллагена и эластина в коже, ее внутренний каркас. Сначала организм успевает «ремонтировать» эти микротравмы. Но если баловаться сладостями каждый день, ситуация выйдет из-под конт-

Пригодится

✓ При ревматических болях в мышцах и суставах смешайте 1,5 стакана сока редьки черной с 1 стаканом меда. Добавьте 1/2 стакана водки и 1 ст. л. ложку поваренной соли. Взболтайте смесь и втирайте в больные суставы 2-3 раза в день.

✓ От боли в горле залейте 3 ст. ложки шалфея 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите и полощите горло 3 раза в день.

✓ При почечнокаменной болезни семена дыни хорошо измельчите в ступке. Постепенно добавляя прохладную кипяченую воду, перемешивайте взвесь ложкой. По-



лученную массу процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✓ Беспокоят боли в желудке? Отварите шлифованный рис, не промывая его, процедите крахмалистую жидкость. Остудите ее и пейте несколько раз в день.

✓ От диареи. Промойте 1 стакан риса, залейте 7 стаканами воды и варите 30 минут. Процедите и принимайте отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа.

✓ У вас грибок ногтей? Сварите крепкий кофе (осадок не выбрасывайте). Несколько раз в день держите в нем руки или ноги с большими ногтями. Процедуру повторяйте, пока грибок не исчезнет.



НАСТОЙКА С АЛОЭ УЛУЧШИТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Медовая настойка с алоэ - отличное антимикробное, отхаркивающее, противовоспалительное средство.

Также она улучшает обмен веществ, помогает бороться с запорами и заживает раны, помогает при болезнях суставов. Для ее приготовления понадобится 500 мл водки, 200 г листьев трехлетнего алоэ и 500 г меда. Срежьте листья с нижней части растения, промойте, вытрите насухо, оберните в фольгу и положите на нижнюю полку холодильника на 5 дней. Затем нарежьте их тонкими пластинками и уложите на дно стеклянной емкости. Влейте жидкий мед и водку, тщательно размешайте и настаивайте в темном месте 3-4 дня. Профильтруйте

и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Для поднятия иммунитета и в качестве профилактики простудных заболеваний достаточно принимать снадобье 1 раз в день - по утрам или перед сном.

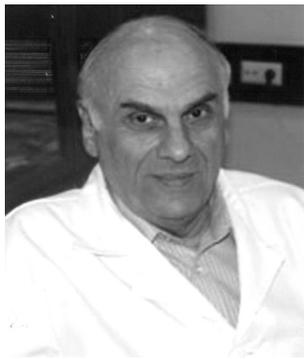
Для лечения болей в суставах, приступов остеохондроза, невралгии, миозита, последствий ушибов с настойкой делают компрессы. Для этого небольшое количество снадобья нагревают до 30

градусов, натирают больное место ватным тампоном, накрывают пленкой и укутывают толстой шерстяной тканью или полотенцем. После этого желательнее несколько часов побыть в полном покое, чтобы средство лучше подействовало. Лучший вариант - делать компресс перед сном. В период обострения болезни его нужно делать каждый день. Общий курс составляет от 10 до 30 компрессов.

Противопоказания: нельзя лечиться медовой настойкой с алоэ беременным женщинам, онкологическим больным, людям, страдающим гипертонией, геморроем, циститом, болезнями печени и почек.

☀ **Настоем листьев Melissa рекомендуется прополоскать рот при зубной боли и болезнях десен.**

☀ **Укусил комар? Потрите это место веточкой Melissa.**



Межреберная невралгия

Межреберная невралгия – патологический процесс, характеризующийся поражением или воспалением нервных окончаний, проходящих между ребрами. При этом недуге у больного возникают сильные и мучительные болевые ощущения.

Сегодня гость нашей редакции – директор Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, академик Роман ШАКАРИШВИЛИ, который отвечает на вопросы журнала.

- Батоно Роман, каковы симптомы болезни?

- Главным клиническим симптомом патологии является сильная боль в области грудного отдела позвоночника. Болевые ощущения по характеру возникновения бывают разными – острые, давящие, ноющие, с постоянным ощущением или с периодами затишья. Именно поэтому клинику данного недуга часто путают с другими заболеваниями. Как правило, неприятные ощущения усиливаются при кашле, чихании, смехе, во время вдоха и выдоха. При пальпации между ребрами отмечается резкая болезненность на участке поражения нерва. Болевые ощущения могут проявляться в области шеи, поясницы и лопатки.

- А что можете сказать о причинах данного недуга?

- Основными причинами развития межреберной невралгии являются: постоянное переохлаждение организма, наличие в организме очагов хронической инфекции, полученные травмы позвоночника и грудной клетки, отравления организма токсическими веществами, сахарный диабет, прогрессирующий остеохондроз, плеврит и др.

- Как диагностировать болезнь?

- При клинических симптомах межреберной невралгии необходимо тщательно обследовать пациента, чтобы исключить, например, воспали-

ние легких, инфаркт. Диагностика включает в себя электрокардиограмму, рентгенографию позвоночного столба, общий и биохимический анализ крови, компьютерную томографию и другие процедуры. Нужно запомнить, что если заболевание пустить на самотек и не обращаться за медицинской помощью, то развиваются серьезные осложнения, такие как ограничение движений в пораженном участке, гипоксия нервов и нервных корешков (кислородное голодание), нарушение дыхательной функции, вплоть до полной остановки дыхания.

- Каковы же методы лечения?

- Лечение межреберной невралгии, в первую очередь, заключается в устранении болевых ощущений. Для этого специалист подбирает анальгетики, спо-

собные купировать приступ боли. Чтобы снять спазм мышц в районе ущемления нерва, больному показаны лидокаиновые блокады. Часто невралгию сопровождает выраженная отечность тканей. Чтобы уменьшить проявления патологии и снять болевой синдром, пациенту назначают мочегонные препараты и медикаменты, усиливающие микроциркуляцию в пораженном участке тела. Для восстановления пораженного участка назначается курс витаминотерапии.

В процессе лечения больному необходимо пересмотреть свой гардероб – лучше отказаться от ношения облегающих нарядов. Как ни странно, тесные и сдавливающие вещи могут усугубить течение заболевания.

Надо отметить, что есть еще уникальные методы

лечения. Например, гирудотерапия. Вместе с укусом пиявки в кровь человека поступает около 100 биологически активных компонентов. Самый важный из них – гирудин. Он очищает кровеносные сосуды, устраняет тромбы и мешает их образованию. Эффективна рефлексотерапия. Иглоукальвание помогает вылечить остеохондроз, радикулит и другие болезни позвоночника и суставов. Процедуры снимают боль, оздоравливают организм и укрепляют иммунитет.

- Кто находится в группе риска по развитию невралгии?

- Это люди, получившие травмы позвоночного столба и переломы ребер, подвергшиеся постоянным переохлаждениям организма, с искривлением позвоночника, больные сахарным диабетом, пенсионеры.

- Что включает в себя профилактика болезни?

- Один из методов профилактики развития межреберной невралгии является регулярные выполнения физических упражнений. Очень важно не допускать переохлаждения организма и пребывания на сквозняках. Во время чтения или просмотра телевизора необходимо следить за своей осанкой, особенно это касается людей преклонного возраста.

Для предотвращения развития межреберной невралгии необходимо своевременно и сбалансировано питаться. В рационе должны присутствовать продукты, богатые витамином группы В – каши, хлеб из муки грубого помола, злаки, орехи. Нельзя злоупотреблять однообразными и интенсивными физическими нагрузками.

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Бабушкины рецепты

Из коры черемухи отвар

Это хорошее мочегонное и потогонное средство. Помогает при ревматизме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Им промывают раны, язвы и мокнущую кожу при экземе. Отвар готовится так: 1 ст. ложку сухой измельченной коры томите на водяной бане в 1 стакане воды 30 минут. Затем процедите, отожмите сырье и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Если спазмируются сосуды мозга

Разотрите головку чеснока. Положите в стеклянную банку и залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставьте на сутки в холодильник на нижнюю полку. На следующий день выжмите 1 чайн. ложку лимонного сока, перелейте в столовую, добавьте 1 чайн. ложку чесночного масла и выпейте. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 1-3 месяца, затем месяц перерыв и повторите.



**Многие современные женщины откладывают рождение первенца на более поздние годы. Кто-то из-за желания сделать карьеру, другие просто хотят сначала пожить для себя. «Дети? Успеется!»
Насколько опасен этот тренд?**

КАРЬЕРА ИЛИ ДЕТИ?

Современная медицина позволяет стать мамой практически в любом возрасте. Нередки случаи, когда женщине удавалось благополучно выносить и родить здорового малыша в возрасте далеко за 50. И все же, у позднего материнства есть минусы, о которых необходимо знать, прежде чем решаться на него.

Организм изнашивается!

В наши дни для женщины 40-45 лет - это время расцвета, а ведь еще недавно ее считали бы пожилой. Однако ни энергичность, ни молодой внешний вид не гарантируют вечной молодости репродуктивной системы. Природа берет свое: функции яичников постепенно угасают. Соответственно, и вероятность зачать ребенка естественным образом и выносить плод снижается. Более того, сегодня у многих девушек снижен запас яйцеклеток, и причина этого пока неизвестна. Возможно, виновата напичканная искусственными добавками пища, неблагоприятная экологическая обстановка, широкое использование бытовой химии.

Кроме того, с годами часто развиваются различные нарушения в организме из-за плохой экологии, вредных привычек, наследственной предрасположенности. Ухудшается и генетическое качество яйцеклеток. Организм отбраковывает некачественные, нежизнеспособные эмбрионы, поэтому с возрастом увеличивается риск выкидышей. Но часть хромосомных нарушений он может счесть неопасными для выживания плода - в результате, на свет появляются дети с синдромом Дауна и другими нарушениями.

Беременность и роды - серьезная нагрузка для организма, которая может спровоцировать обострение

любого неактивного заболевания. Так, после 35 лет возрастает риск возникновения сахарного диабета и других эндокринных заболеваний.

Годы родам не помеха!

Вместе с тем, есть у позднего материнства и положительные стороны. Женщина подходит к рождению малыша со всей ответственностью, у нее больше жизненного опыта, который пригодится ей в процессе воспитания малыша.

Что касается хромосомных нарушений, то сейчас существуют методы, которые на разных этапах позволяют выявить патологию плода. Например, генетическое тестирование на этапе планирования беременности, по результатам которого врач-генетик составит прогноз и даст рекомендации для будущих родителей. Узнать о возможных отклонениях на раннем сроке поможет неинвазивный пренатальный тест (исследуется венозная кровь беременной). Во время беременности также проводятся скрининговые УЗИ и другие дополнительные исследования.

Так что, если вам уже больше 40 лет, лишать себя счастья стать мамой не стоит: даже если не получится забеременеть естественным путем, на помощь придет медицина.

Не заморозить ли на будущее?

Если вы для себя решили, что в настоящий момент по тем или иным причинам не готовы стать матерью, подстрахуйтесь: заморозьте свои яйцеклетки. Чем раньше вы это сделаете, тем качественнее они будут. При этом, храниться могут долго - десятилетиями.

Сначала проводится стимуляция как при ЭКО, затем у пациентки забирается фолликулярная жидкость

из яичников. Полученные яйцеклетки замораживаются в жидком азоте - это называется криоконсервацией. С этого момента замороженные яйцеклетки хранятся в клинике, пока женщина не решит их использовать.

Далее клетки размораживаются, производится процедура ЭКО, после чего женщине в матку подсаживается эмбрион.

Заморозить можно и эмбрионы. В нужный момент они размораживаются, специалисты клиники отбирают самые качественные, затем один или два подсаживают в матку будущей матери.

Не успели (или не смогли) заморозить яйцеклетки в более молодом возрасте? Отчаиваться не стоит. Можно использовать донорские яйцеклетки молодой здоровой женщины и провести процедуру ЭКО.

При невозможности вынашивания можно воспользоваться услугами суррогатной матери.

Берегите себя!

Безусловно, указанные методы требуют денежных вложений. Но есть и другой, менее затратный способ сохранить фертильность надолго - здоровый образ жизни. Придется отказаться от вредных привычек, привести в норму массу тела. Полезна физическая нагрузка и правильное питание. Важно также регулярно проходить медицинские обследования, чтобы не пропустить начало развития каких-либо заболеваний, а при их обнаружении сразу приступить к лечению.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.



Зубы не болят

Считаете, если не болят зубы, значит, ходить к врачу вообще незачем? И что удаление даже нескольких зубов еще не повод для общения со стоматологом-ортопедом? Это серьезное заблуждение.

Дело в том, что все ранние заболевания полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить первые признаки заболевания может только стоматолог. Кроме того, именно на ранней стадии лечение эффективнее и быстрее. Поэтому стоматолога нужно посещать не реже двух раз в год. Такой визит не будет лишним, даже если у вас потерял один зуб. Но вот если во рту не хватает двух зубов или больше, нужно поторопиться. К врачу-протезисту нужно обращаться не позднее чем через 2-3 недели после потери второго зуба. Особенно опасно, если обоих зубов не хватает на одной стороне челюсти.

Отсутствие нескольких зубов приводит к тому, что оставшиеся зубы, которые находятся рядом с удаленными, начинают сдвигаться друг к другу, а зубы на противоположной челюсти выдвигаться, образуя замок. Впоследствии это вызовет трудности при протезировании. Но и это еще не все. Человек рефлекторно, сам того не замечая, более интенсивно нагружает оставшиеся зубы. В идеале же все 32 зуба должны участвовать в откусывании и пережевывании пищи.

И еще: как ни печально, но нередко люди слишком легкомысленно относятся к своим зубам. Не знают, что наличие очагов воспаления в корнях зубов, пораженных кариесом, вдвое увеличивает риск инсульта. Кроме того, плохое состояние зубов может еще и привести к многочисленным заболеваниям других внутренних органов, например, почек и печени.

Курение и злоупотребление спиртным уменьшают срок службы зубных пломб, причем, из любого материала.

БОЛЬШИНСТВО ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ В СТАЦИОНАР С ОСЛОЖНЕНИЕМ ГАЙМОРИТА, ГРЕЛИ НОС.

ЗАЛОЖЕН НОС? НЕ ГРЕЙТЕ ЕГО!

- Насморк - симптом простуды?

- Действительно, так проявляется острая вирусная респираторная инфекция. Если человек здоров, у него не искривлена носовая перегородка, не нарушены строение и функции околоносовых пазух, то ринит без лечения закончится через 7-10 дней. Но заболевшему человеку лучше остаться дома и ограничить контакт с другими людьми. Кроме того, что он может заразить окружающих, сам рискует повторно инфицироваться. Ведь организм ослаблен, а к респираторным вирусным инфекциям не вырабатывается стойкий иммунитет.

- Чего нельзя делать, если заложен нос?

- Греть нос и область пазух. Пациент не может знать, развивается ли в пазухе гнойный процесс. Если нос прогреть, это может привести к опасным осложнениям. Большинство пациентов, которые поступают в стационар с осложнением гайморита, грели нос. Это привело к тяжелым последствиям - слепоте, поражению головного мозга. Лор-врачи не сторонники домашних ингаляций над кастрюлей с отварным картофелем, из носика горячего чайника. Впервые, можно пролить горячий отвар. Во-вторых, пар способен обжечь слизистую и вызвать ее отек, ухудшив состояние больного. Недопустимо закладывать в нос смеси, содержащие хозяйственное мыло, мед, сок алоэ. Иногда это вызывает аллергическую реакцию, на фоне которой может возникнуть отек Квинке. Также не советую закладывать в нос сок каланхоэ, моркови,

свеклы, лука или чеснока. Домашние капли раздражают слизистую.

- Страдающие хроническим гайморитом болят прокола гайморовой пазухи...

- Есть мнение, что тогда придется регулярно повторять эту неприятную процедуру. Течение хронического синусита не зависит от того, сделана пункция или нет. Если содержимое пазухи выходит благодаря консервативному лечению, то доктор не будет делать прокол. Но при тяжелом и распространенном гнойном процессе нужна пункция. Это ускоряет очищение пазухи от гноя и улучшает дыхание.

- Как правильно пользоваться сосудосуживающими каплями?

- Капли не лечат насморк, а лишь уменьшают отек слизистой. Но если применять их часто и долго, то наступает привыкание. Человек становится зависимым от капель. Если сосудосуживающие капли не помогли за пять дней, требуется консультация лора.

- Есть ли разница между солевым раствором, приготовленным дома, и аптечным?

- Аптечные растворы удобнее использовать, их можно взять с собой на работу или в дорогу. Промывание носа - хорошая процедура. Она позволяет уменьшить отек слизистой и количество микробов в полости носа. Единственное предостережение - не стоит заливать в нос много воды. Это может навредить людям, у которых слуховая труба широкая или расположена под определенным углом. С особой осторожностью надо промывать нос малышам - у них слуховая труба короткая и рас-



положена более горизонтально.

- Как долго можно промывать нос соленой водой? - Не стоит вводить процедуру в привычку. Промывать нос рекомендуется при заражении вирусной инфекцией. Если же слизистая здоровая, то она сама себя хорошо очищает.

- Что делать, если из носа течет прозрачная жидкость?

- Это вазомоторный ринит (в народе его называют холодной аллергией). Он возникает из-за хаотичной регуляции сосудов, вызванной переохлаждением. Обычно вазомоторный ринит связан с расстройством вегетативной нервной системы и часто бывает у малоподвижных людей, которые мало проводят времени на свежем воздухе. Уменьшить отечность слизистой можно, промыв нос любым солевым раствором, а если выделения сильные - единоразово закапав сосудосуживающие капли. Но главная рекомендация - больше бывать на улице и активно двигаться. Хорошо помогают процедуры, тренирующие сосуды: баня, сауна, контрастный душ, плавание в бассейне.

- Когда нужно обратиться к врачу?

- Если после начала насморка появилась лихорадка;

выделяется слизь зеленого или желтого цвета; ощущается давление на внутреннюю сторону лба и щек;

появилась боль в ухе; начало болеть горло; насморк или заложенность продолжаются больше недели.

М. Тибишева, отоларинголог, врач II категории.

Если слизистая пересыхает, промывайте нос солевым раствором (1 чайн. ложка соли на 1 л кипяченой воды).

О раке простаты

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ МУЖЧИНЫ СВОЕМУ УРОЛОГУ.

- Очень много методов лечения рака простаты. Какой метод надежно гарантирует излечение в этом случае?

- Самый лучший метод - полное удаление простаты (простатэктомия). Он является золотым стандартом в лечении рака простаты. Удалить простату можно роботом «Да Винчи», или хирург сделает это при помощи лапароскопической операции. Если же операция простатэктомии не показана из-за возраста (больше 85 лет), больного сердца или стадии, на которой операцию уже делать поздно, можно провести брахитерапию, HIFU, операцию с зеленым лазером, ТУР простаты или начать гормонотерапию, химиотерапию...

- Нужно ли делать ПЭТ (позитронно-эмиссионную томографию) для постановки диагноза?

- Главный диагностический критерий - биопсия простаты. Она с точностью до 100% показывает наличие клеток рака. Далее необходимо провести сцинтиграфию костей (радиоизотопное исследование костей) для исключения костных метастазов, особенно при уровне ПСА более 20 нг/л. В этой ситуации ПЭТ делать не нужно. При раке простаты его диагностическая значимость очень мала. Только в случае, когда речь идет о подозрении на метастазы, рекомендуется сделать ПЭТ с холином.

- Мне 66 лет. Три месяца назад ПСА был равен 6,2, сейчас - 9,3 нг/л. В этом году дважды делали биопсию простаты - клеток рака не нашли. Что посоветуете? Ведь ПСА растет...

- В Германии, например, вам бы предложили сделать биопсию под наркозом не менее чем в 24 точках и под контролем МРТ, а при обнаружении раковых клеток сразу предложили бы операцию - простатэктомию. Если клеток рака не обнаружено, нужно наблюдаться и раз в полгода контролировать уровень ПСА.

- У меня рак простаты и височий (22 нг/л) уровень ПСА. Обнаружены единичные метастазы в лимфоузлах. Что посоветуете?

- Если нет метастазирования в

костях, можно провести операцию лимфаденэктомию - удаление пораженных лимфатических узлов. Это уменьшит «опухолевую массу» и приостановит процесс. Далее каждые 3 месяца контролируйте уровень ПСА, ежегодно выполняйте ПЭТ, КТ с холином - для исключения отдаленных метастазов. Принимайте гормоны.

- Папа и дедушка болели раком простаты. Что предпринять для предупреждения болезни?

- К сожалению, рак простаты предотвратить нельзя. Но, к счастью, он излечим, особенно на ранних стадиях. После 40 лет ежегодно сдавайте кровь на ПСА, а после 45 лет ежегодно проходите обследование у уролога. При повышении ПСА можно будет немедленно сделать биопсию и при обнаружении рака простаты провести операцию простатэктомии и вылечиться.

- Есть ли отличие в проведении операции на простате роботом «Да Винчи» или обычным лапароскопическим способом? - Принципиального отличия нет. До сих пор нет единого мнения урологов относительно робота «Да Винчи». Многие хирурги-урологи не видят преимуществ метода «Да Винчи». Да, робот более точно проводит манипуляции, но, с другой стороны, руки хирурга чувствуют ткань.

- Уровень ПСА 9,2 нг/л. По сравнению с прошлым годом повысился на 1,3 единицы. Врач говорит, что нужно провести биопсию. Есть ли другие методики диагностики?

- Биопсия при подозрении на рак простаты - самый достоверный метод. Это совершенно безболезненная процедура. За 3 дня до проведения биопсии и 2 дня после нее нужно принимать антибиотик.

- Оставлен диагноз рак предстательной железы T1NOMO. Как быстро нужно делать операцию?

- Рак простаты относится к медленно растущим онкологическим заболеваниям. Но лучше с операцией не медлить и прооперироваться в течение 3-4 недель.

Ю. Протасов, уролог, врач высшей категории.

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

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



Тыквенные семечки и прополис избавили от аденомы

С помощью такого лечения я избавился от аденомы простаты. Надеюсь, что рецепт еще кому-то поможет. Из тыквы выберите здоровые, хорошие семечки, промойте их от слизи. Рассыпьте на противень и подсушите. Прямо в кожуре пропустите через мясорубку. Полученную массу просейте через сито. То, что осталось в сите, прокрутите повторно. Принимайте по 2 ст. ложки смеси за полчаса до еды, утром и вечером. Положите семечки в рот, прожуйте и запейте стаканом теплой некипяченой воды с 2 чайн. ложками меда. Лечиться можно постоянно, без перерыва. Семечки храните в проветриваемых мешочках. Сразу много смеси не готовьте, она спрессуется и может заплесневеть. Важно, чтобы человек, если решился так лечиться, не пил и не курил.



Даже пиво в рот брать нельзя, так как оно плохо влияет на мочеиспускание. Кроме этого, я рассасывал пчелиный прополис - 5-7 горошин в день. Каждый день утром и перед сном делал такое упражнение - лежа на спине на вдохе втягивал мышцы ягодиц внутрь, а на выдохе принимал исходное положение. Ежедневно делал приседания (5-4 подхода в день): присел - вдох, поднялся - выдох. Сначала столько, сколько мог, постепенно довел количество приседаний до 50. И еще одно упражнение - садился ягодицами на самый край угла стола и, не помогая ногами, втягивал и ослаблял мышцы прямой кишки. При втягивании делал вдох, при ослаблении - выдох.

Д. Жаворонков.

Успешная учеба помогает стать увереннее

Какому выводу пришли психологи, которые в течение двух лет развивали у школьников умственные способности. Перед специалистами стояла задача повысить именно уровень интеллекта детей. Но параллельно с этим школьники стали увереннее в себе. Дети, которые участвовали в исследовании, были пессимистами и по отношению к учебе, и по отношению к себе. А по мере того, как начинали лучше учиться, становились еще и оптимистами по жизни.

Ожирение можно предотвратить

Будет ли ваш ребенок страдать ожирением? Это станет понятно к пяти годам. Почти 50% детей, у которых к восьмому классу развилось ожирение, имели лишний вес в детском саду. Исправлять ситуацию надо в самом раннем возрасте. Самый большой скачок ожирения бывает в первые три года школы.

Как мы забыли о соплях

Что делать, если у ребенка сопля? Этим вопросом рано или поздно задается любая мама. Я сама долго не могла с ними справиться. Ни домашние промывания, ни капли, ни народная медицина длительного эффекта не давали. А помогли нам в нашей детской поликлинике. Лор-врач направил сыночка на промывание носа в процедурный кабинет. Там приготовили солевой раствор с фурацилином и специальным аппаратом вводили его в одну ноздрю и высасывали из другой. Вышло просто огромное количество соплей, ребенок сразу нормально задышал. Понадобилась еще одна процедура, и мы забыли про сопля.

Наталья.

В 4 месяца у дочки появился стоматит

Воспалился весь ротик. Лечение, назначенное педиатром, не помогало. И вот в очереди в поликлинике женщина подсказала мне рецепт. Надо наполнить стакан на 1/3 теплой

кипяченой водой и развести в ней 40 капель 10%-ной спиртовой настойки прополиса, взболтав содержимое стакана. Намотать на палец кусочек стерильного бинта, смочить его в этом растворе и тщательно смазать ребенку ротик примерно за 15 минут до и через 15 минут после еды. Делать так 3-4 раза в день. Дочке стало легче уже в первый день лечения, а полностью избавилась от стоматита за 4 дня.

О. Дроздова.

Сына лечила прополисом.

Когда моему сыночку было 3 года, он заболел бронхитом. Кашель не проходил очень долго. Соседка рассказала, что хорошо справляется с бронхитом настойка прополиса. Вот только лечиться ею можно лишь взрослым. Но я все-таки нашла в старинном лечебнике как применять настойку детям. Надо накапать в столовую ложку молока столько капелек, сколько лет ребенку. И давать пить эту микстуру 2-3 раза в день (через полтора часа после еды). Через пять дней мне закрыли больничный.

Ребенок бьется в истерике



Как заставить учиться?

Сыну 12 лет. Невозможно заставить учиться. Ему интересно только сидеть за компьютером. Что делать?

Евгения.

Попробуйте не заставлять. До 12-14 лет делать вместе с ребенком уроки неправильно. Это возможно в 1-2-м классе. А потом выполнение домашних заданий и оценки, которые он получает, - это ответственность ребенка. Пока не набьет собственные шишки, ничему не научится. Компьютер лучше ограничить. Предложите сыну записаться в компьютерный кружок. А вы больше внимания уделяйте себе, своим интересам, а не посвя-

щайте свою жизнь только ребенку и его учебе.

Чуть что не так - сын начинает орать

Мой 2-летний ребенок постоянно закатывает истерики. Чуть что не так, начинает орать, топать, никого к себе не подпускает. Успокаивать потом приходится очень долго. Как правильно себя вести?

Диана.

У вашего малыша кризис полутора-двух лет. Этими истериками он привлекает внимание, проверяет вас на прочность. Определяет так границы дозволенного. Самое правильное - реагировать спокойно и не потакать ребенку (делать все, лишь бы не плакал). Пожалейте малыша, погладьте и ласково скажите, что понимаете, как он расстроен, но ничего не можете сделать, запрет есть запрет. Старайтесь, чтобы запреты были существенными. Не разрешать все подряд не имеет смысла, это запутает ребенка. Самое главное - сохраняйте свое спокойствие, тогда и кроха быстро успокоится.

ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ

Как можно чаще делайте дома влажную уборку, протирайте пыль. Желательно убрать из комнат все ковры, мягкие игрушки. Почаще меняйте ребенку постельное белье. При стирке пользуйтесь детским порошком без фосфатов.

При купании добавляйте в ванночку немного соли, лучше морской. Хорошо помогают отвары крапивы, череды, ромашки, коры дуба, березовых листьев, лаврового листа. Лучше по отдельности. Купать в такой целебной водичке можно часто - хоть каждый день.

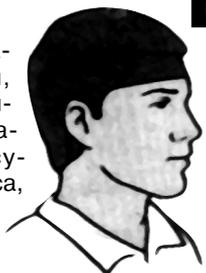
Хорошо лечат атопический дерматит у малышей отвары веток смородины, однолетних побегов калины, лаврового листа, череды, ромашки (1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды). Поите ребенка понемногу - по 2-3 глотка 3 раза в день.



Вся! Боль, словно обруч

Постепенно нарастающая, сдавливающая, словно обруч, боль свидетельствует о перенапряжении мышц, сухожилий плечевого пояса, затылка, лба, связок. При этом сильно раздражают свет и звук.

Что делать? Эта головная боль появляется из-за стресса, тревоги или депрессии. Выпейте успокоительное и постарайтесь не нервничать.



БОЛИТ ГОЛОВА...

глазами. **Что делать?** Обязательно измерить давление и проконсультироваться с терапевтом для постановки правильного диагноза.

Половина головы

Острая и нарастающая головная боль в правой или левой части головы может быть симптомом ишемического инсульта. Обратите внимание: при инсульте появляются не только сильная распирающая боль, но и расстройства движения, зрения, памяти, речи и сознания. **Что делать?** Срочно вызвать скорую помощь, обязательно подробно описав состояние больного.



роза. Иногда такая боль сопровождается тошнотой, головокружением, шумом в ушах. **Что делать?** Хорошо бы обратиться к врачу и пройти соответствующее обследование. А пока постарайтесь расслабить мышцы плеч и снять мышечный зажим. Разотрите это место любой согревающей мазью, например «Вольтарен-гелем», поставьте горчичник на предплечье.

В висках

Чаще всего это симптом общей усталости. Так может проявляться и повышение внутричерепного давления. И еще боль в области виска - симптом защемления нерва в головной височной доле при шейном остеохондрозе. **Что делать?** Присесть на диван или, если есть возможность, лучше прилечь. Главное, полностью расслабиться на 10-15 минут и отдохнуть. Если боль не уходит - необходимо обратиться к врачу.



В теменной области

Голова в области темени может болеть из-за остеохондроза.



Одна сторона лба

Пульсирующая нарастающая боль случается при мигренях. Очень сильная боль может длиться от нескольких часов до трех суток. При этом человека раздражают любые резкие звуки, запахи и свет. **Что делать?** Лучший способ справиться с приступом - погасить его в зачатке. Врачи советуют в этом случае поспать. Если сон не помог, можно принять обезболивающее.



Полезно знать

✿ При труднозаживающих ранах и язвах смочите бинт или хлопчатобумажную ткань черничным соком, приложите к больному месту и закрепите лейкопластырем. Рана быстро затянется. Также к ране можно прикладывать свежие ягоды черники, протертые через сито.

✿ При отложении солей смешайте 500 г сока клюквы, 200 г сока чеснока и настаивайте сутки, периодически встряхивая содержимое. Затем добавьте 1 кг меда и тщательно перемешайте. Храните смесь в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

В затылке

Сильная давящая боль в затылке чаще всего говорит о повышении артериального давления. При этом у человека появляются звон в ушах, головокружение и «мушки» перед

Даже не вспоминаю про боли в коленях...

Араньше каждый год, как только похолодает, начинало крутить суставы. Как лечилась? Смешивала 2 части сушеных листьев и 1 часть сушеных цветков огуречной травы (бурачник, бораго), заливала 2 чайн. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивала под крышкой час. Затем процеживала, отжимала траву и пила в течение дня по 1/3-1/4 стакана перед каждым приемом пищи. Из этого

же подогретого настоя делала компрессы на суставы, если они начинали ныть на погоду. Смачивала ткань в настое, прикладывала к больному месту, сверху - полиэтилен и что-то теплое. Оставляла на ночь. И так в течение месяца. Дольше принимать бурачник нельзя. Надо сделать перерыв минимум на 3 месяца. Курс лечения этим настоем повторяю 2 раза в год, осенью и весной, чтобы за-

тормозить развитие полиартрита.

Огуречную траву я использую и для приготовления полезных блюд, и для лечения. Щепотка другой нарезанных листьев в овощном салате придает ему такой аппетитный запах! Кладу бораго в гарниры к мясным и рыбным блюдам. Еще это растение лечит много недугов. Выращивать его просто: достаточно посеять один раз на своем ого-

роде, а дальше оно само размножится. Сеять его лучше поздней осенью, под зиму. Ярко-голубые бутоны цветут до самых заморозков, и даже с наступлением холодов листья и стебли не вянут. Перед употреблением в пищу листья бораго надо измельчать, так как на них много колючек. Ошпаривать кипятком нельзя, иначе потеряются лечебные свойства.

И. Мусарова.

Из хурмы готовлю салат, который питает каждую клеточку организма

Очень люблю хурму - не только за ее вкус, но и за огромную пользу, которую она может принести зимой. В хурме много пищевых волокон - растительной клетчатки. Самая вкусная - шоколадная хурма или королек. Из нее готовлю салат, который питает каждую клеточку организма минеральными веществами и витаминами, которых так не хватает в холода. А еще такой салат - источник магния, которого много как в хурме, так и в бананах. В глубокую салатницу нарезаю дольками очищенное яблоко, банан и апельсин. Большую хурму нарезаю на 5 частей и выкладываю поверх остальных фруктов. Еще одну очень спелую хурму разминаю в пюре и перемешиваю с салатом. Ставлю в холодильник, а перед подачей добавляю 2-3 ст. ложки взбитых сливок. Плюс такой заправки в том, что благодаря ей в организме из каротина, которым богата хурма, образуется витамин А. А еще в хурме есть витамины С и Р, кальций, фосфор, железо и калий. Все они улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, уменьшают хрупкость капилляров и снижают риск образования камней в почках.

И. Никифорова.

Моя бабушка при любой простуде готовила такое снадобье

Пропускала через мясорубку очищенную головку чеснока, лимон с кожурой, но без косточек. Смешивала, заливала смесь 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивала сутки. Смесь надо принимать по 1 ст. ложке утром, натощак. Буквально за 2-3 дня, максимум за неделю, наступало выздоровление. А еще при простуде ей хорошо помогала смесь из 1 яйца, 1 ст. ложки сахара или меда, 50-70 мл водки, коньяка или красного вина. Снадобье надо готовить перед сном - взбить, выпить, лечь в постель и хорошо укутаться.

П. Романовская.



Эта крупа при диабете может заменить хлеб и картофель. Она быстро насыщает, и чувство сытости сохраняется долгое время. Гречка низкокалорийна и имеет невысокий гликемический индекс - 55 единиц.

ГРЕЧКА ПРИ ДИАБЕТЕ

Оладьи с яблоком

2 стакана вареной гречки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, свежее яблоко, стакан муки, 1 чайн. ложка соды, щепотка соли, 50 г растительного масла.

Взбейте яйца с солью, молоко и муку с содой. Гречневую кашу растолките толкушкой или измельчите блендером, яблоко нарежьте кубиками, добавьте растительное масло и высыпьте все это в тесто. Жарить оладьи можно на сухой сковороде. Подавать можно с овощами и фруктами, сметаной низкой жирности или натуральным йогуртом. Полезно запивать оладьи кефиром или простоквашей, так как эти напитки понижают гликемический индекс основного блюда.



Котлеты из хлопьев

100 г гречневых хлопьев, средней величины картофель, головка репчатого лука, зубчик чеснока, щепотка соли.

Залейте хлопья горячей водой и варите 5 минут. Получится вязкая каша. Картофель очистите, натрите и отожмите с него лишнюю жидкость, которой надо дать отстояться, чтобы сел крахмал. Воду слейте, добавьте к получившемуся крахмальному осадку остывшую гречку,



отжатый картофель, мелко порубленные лук с чесноком, посолите и замесите фарш. Сформируйте котлетки, обжарьте их на сковороде или приготовьте в пароварке.

Плов с курицей

2 куриных окорочка, 500 г гречневой крупы, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 1 помидор или томатная паста, специи (зира, барбарис, черный перец, красный перец, шафран), соль по вкусу.

Промойте и просушите на кухонном полотенце гречку. Обжарьте в растительном масле куриные окорочка (жарить лучше сразу в казанке). Добавьте 2 луковицы, нарезанные полукольцами, 2 крупные морковки, нарезанные соломкой. Обжаривайте, пока лук и морковь не станут мягкими. Добавьте натертый на терке помидор или 1 ст. ложку томатной пасты. Жарьте, убавив огонь, еще 2 минуты. Положите специи для плова и посолите. Вскипятите воду. Обжаренные продукты залейте 2 л кипятка, засыпьте подготовленную гречку. Вода должна быть на 2 пальца выше крупы, при необходимости долейте воду. Варите 20 минут. После готовности дайте плову настояться еще 15 минут.

При диабете рекомендуется съедать не больше 6-8 ложек гречки за один прием. Каждый день употреблять гречку нельзя, так как чрезмерное количество углеводов, содержащихся в ней, может привести к повышению сахара. Полезен также гречневый отвар.

Школьникам на завтрак

Диетологи рекомендуют готовить по утрам для школьников каши из цельного зерна. Замочите на ночь крупу, утром поставьте

на огонь, доведите до кипения, чуть подсолите, убавьте огонь до минимума. Через 30-40 минут каша готова. Или залейте крупу на ночь

кипятком в термосе. Добавьте в кашу любые фрукты или сухофрукты, предварительно размоченные в воде, можно даже из компота.

Трещит от боли голова

Почему в снег, дождь и при смене температуры голова трещит и кружится? И что с этим делать?

Ю. Пичкаль.

«Чему там болеть?! Это же кость!» - говорят шутники. Они в чем-то правы. Голова это коробка, но внутри нее есть давление - внутричерепное. А на улице свое давление - атмосферное. Два давления начинают «воевать», когда на улице влажность и жара. Чаще всего внутричерепное давление скачет из-за тонуса сосудов. Кровь должна свободно циркулировать по сосудам, а некоторые заболевания (например, атеросклероз или остеохондроз) нарушают циркуляцию крови, отток ее от головного мозга. В результате, давление внутри черепной коробки изменяется и голова болит. Из-за влажности в воздухе нарушается еще и кожное дыхание. Люди перестают потеть, выдыхают влажный

воздух, и воды в организме становится слишком много. Что делать?

✓ При сильной головной боли можно выпить болеутоляющую таблетку, но не чаще, чем 5 раз за 3 месяца. Если приходится пить чаще - обязательно сходите к врачу. Под острой головной болью могут маскироваться серьезные заболевания. (Для тех, кто часто пьет таблетки «от головы», плохая новость - головная боль бывает вызвана перебором лекарств.) Для профилактики надо много двигаться, чтобы мышцы работали, поступал кислород, а кровь легко циркулировала.

✓ Правильно питаться - есть поменьше жирного, побольше фруктов и овощей.

✓ Пить 1,5-2 л воды в день, чтобы все органы нормально работали, ведь на 70% организм состоит из воды.

✓ Не нервничать. А если жизнь - сплошной стресс, то учитесь расслабляться: лягте, закройте глаза, расслабьте каждую клеточку тела и спокойно подышите 3-4 минуты.

✓ Если голова уже заболела, поможет массаж шеи, висков, затылка, надбровных дуг. Из травяных чаев при головной боли выбирайте мяту, зверобой, боярышник, душицу и ромашку.

✓ Отличная профилактика - русская баня и контрастный душ. Они закаляют, укрепляют сосуды и успокаивают психику.

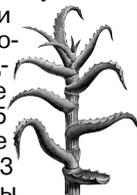
✓ Головные боли нередко из-за нехватки кислорода, так что побольше гуляйте.

С. Коновалова,
терапевт,
врач I категории.

Бабушкины рецепты

Алоэ поднимет иммунитет

На дно пол-литровой банки положите 2 ст. ложки меда, заполните банку мелко нарезанными листьями алоэ и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Если потрескалась кожа на руках

Горсть нарезанного чистотела залейте в кастрюльке 1 стаканом растительного масла, доведите до кипения и тут же снимите. После того как остынет, отожмите, положите 20 г (меньше половины спичечного коробка) воска и поставьте на огонь, пока воск не растворится. Перемешайте до однородной массы, переложите мазь в баночку и смазывайте потрескавшуюся кожу.

При хроническом гастрите

Возьмите две чашки и ситечко. В одну чашку налейте кипятка, в другую положите щепотку шариков цветущей полыни. Залейте полынь кипятком и очень быстро процедите через ситечко. Получается отвар без горечи, с легким привкусом полыни. Пейте его по утрам на голодный желудок за полчаса до еды. Помогает после первого же приема.

ОВОЩИ И ТРАВЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

КАК СНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ.

✿ Хорошо использовать чеснок и репчатый лук в любом виде. Можно съедать по печеной луковице раз в день утром или вечером или выпивать по 1 ст. ложке лукового сока 2 раза в день до еды. Можно готовить из лука настой: залейте 1 стаканом кипяченой воды очищенную и мелко порезанную луковицу среднего размера, настаивайте не меньше 2 часов и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

✿ При инсулинонезависимом диабете эффективно помогает снизить сахар в крови трава козлятника аптечного, еще ее называют галега лекарственная. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченной сухой травы залейте в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 4 часа, процедите, отожмите траву и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Примерно через 3-4 часа после приема настоя уровень сахара нормализуется, и этот результат сохранится в течение целого дня - около 10-12 часов.

✿ Хорошо помогает настойка из редьки. 3 кг редьки натрите на мелкой терке, до-

бавьте 0,5 л водки, все перемешайте и сложите в 3-литровую банку. Горлышко закройте тканью (не полиэтиленовой крышкой) и поставьте в темное место на 40 дней. После этого процедите и пейте по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу можно съесть. Если болеете давно, то выпить нужно 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а после каждой выпитой банки делать перерыв в 10 дней.

Лечение начала с чистки сосудов от холестерина

Расскажу, как боролась с варикозом и тромбозом. Лечение начала с чистки сосудов от холестерина. Для этого пила состав, состоящий из 2 стаканов меда, 1 стакана семян укропа и 2 л воды. Семена укропа измельчала, сыпала в термос, заливала кипятком, после того как слегка остынет, добавляла мед и настаивала сутки. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится. Во время лечения соблюдала молочно-растительную диету, много ела фруктов. Одновременно с чисткой сосудов на ночь делала примочки: 100 г листьев полыни растирала до кашицы и смешивала с 1 ст. ложкой кислого молока. Смесь наносила на марлевую салфетку и прикладывала к венам. Сверху обертывала полиэтиленовой пленкой, закрепляла бинтом. Держала компресс 8 часов. Такие процедуры проводила 3 дня, затем на неделю делала перерыв и повторяла лечение.

И. Скобелева.

Седалищный нерв протянулся от поясницы до пальцев ног. Он воспаляется, если происходит его ущемление. При этом возникают сильные боли, снять которые не так-то просто.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ НЕРВ

Причиной воспаления седалищного нерва могут быть травмы позвоночника, воспаление суставов, сахарный диабет, большие физические нагрузки и переохлаждения. Часто причиной боли становится межпозвонковая грыжа. В этом случае рекомендуют почаще растягивать позвоночник, например, висеть на турнике. Воспаление седалищного нерва по-другому называют ишиасом. При ишиасе человек жалуется на сильные боли в пояснице и крестце, в ягодицах, по задней поверхности бедер и голени, включая наружный край стопы. Во время физических нагрузок боль усиливается. Нередко боли настолько сильные, что человек не в состоянии не только передвигаться, но и просто сидеть. В по-

яснице острой боли может и не быть. Отмечается снижение чувствительности, покалывание. При ишиасе мышечные пучки ягодичных мышц иногда начинают подергиваться. Если больной поднимает вытянутую ногу, в пояснице возникает резкая боль.



Лечение народными средствами

Когда воспаляется седалищный нерв, часто помогают мед и воск.

С медом делают массаж. Доводят до кипения на водяной бане 300 г меда, добавляют по каплям 50 г спирта. Состав остужают и после этого в течение 15-30 минут растирают спину

больного. Делать это надо до тех пор, пока мед не станет прилипать. Причем, растирают не только спину, но и плечи, локоть, колено. Больные места при этом надо слегка похлопывать. После окончания процедуры спина должна покраснеть, поскольку кровь приливает к кожным покровам. После массажа необходимо помыться теплой водой, вытереться полотенцем, лечь и расслабиться хотя бы на полчаса.

Пчелиный воск слегка подогревают, пока он не станет эластичным, и накладывают на больное место. Сверху покрывают полиэтиленом и утепляют шерстяным платком. Компресс оставляют на ночь. Наутро боль уменьшается, а еще через 3-4 дня и вовсе отступает.

Хороший эффект дает и ипликатор Кузнецова. А можно, надавливая, определить болевые точки, отметить эти места и поставить на них медицинские банки.

Н. Черемко, невролог, врач высшей категории.

Если вы часто волнуетесь, постукивайте кулаком в области груди, как Тарзан.

Ищем точку счастья

В области грудной клетки располагается вилочковая железа, которая отвечает за иммунитет. Внешне она напоминает трехзубую вилку. Этот орган имеет еще одно имя - тимус, что в переводе с греческого означает «жизненная сила». У маленьких детей тимус учит клетки иммунной системы сражаться с вирусами, инфекциями и аутоиммунными заболеваниями, особенно в первые 2-3 года жизни ребенка. Ближе к 5 годам функция вилочковой железы начинает угасать.

Вилочковую железу еще называют точкой счастья. Массаж этой точки очень эффективен. Это можно делать кулаком - постукивать в области груди, как Тарзан, в течение 20 секунд и глубоко дышать при этом. Когда вилочковая железа активизируется, почувствуете как побежали мурашки по телу и ощутите чувство радости и счастья. Если вы часто волнуетесь, паникуете, попадаете в стрессовые ситуации - делайте массаж вилочковой железы несколько раз в день, и ваш организм станет крепче.

Бортом машины мужу раздавило пальцы...

Мужу бортом машины так раздавило пальцы, что они полопались с боков. Лето, жара, грязь... Сразу поехали в хирургическое отделение, там рану промыли перекисью водорода, сделали прививку. Хирург «обрадовал» - 99% вероятности того, что придется ампутировать кисть: мышцы порваны, все смешалось с грязью, и прошло много времени. Посоветовали каждый день ходить на перевязки, а дальше - время покажет.

Утром все бинты были пропитаны кровью и гноем. И вот сидит муж в очереди на перевязку. Один мужчина, узнав, в чем дело, «обнадежил», мол, обязательно руку отрежут. Сам он 3 месяца ходил туда с обычным панарицием, уже синеватая палочка появилась - предлагают ампутацию... Муж совсем упал духом. Пришел домой, жалуется, что во время перевязки медсестра даже не отмочила бинты - содрала повязку.

Было так больно, чуть сознание не потерял. А сколько вышло гноя - не передать словами.

Решила лечить мужа сама. Сделала бледно-розовый раствор марганцовки, и муж полчаса держал в нем руку, не снимая бинтов. За это время они отмокли, и повязка легко снялась. Затем в течение 30 минут, уже без бинтов, муж держал руку в водном растворе настоек календулы (100 г настоек на 1 л воды). И, наконец, 30 минут - в растворе настоек эвкалипта (пропорции те же). В этой же настойке эвкалипта смочила бинт, сложенный

в 8 слоев, приложила к ране, слегка обмотала и закрепила сухим бинтом (не накрывая полиэтиленом и компрессной бумагой). В ту же ночь муж, наконец, спал как убитый - рука не болела и не держала. Когда утром размотали руку для второй процедуры, раны были чистые - гноя нет, даже новая кожа появилась. После четвертой процедуры муж отказался от бинтов - раны полностью затянулись. По этому же рецепту можно лечить все гнойные раны. А уж сколько людей вылечили панариций - не сосчитать!

П. Рикчан.

На каждый лень

✓ При экземе смазывайте пораженную кожу процеженным соком клюквы.

✓ Пародонтит можно вылечить при помощи прополиса. Наложите его тонким слоем на десны с двух сторон, прижмите марлей и оставьте на всю ночь. Делайте так не менее 7 ночей подряд.

✓ Приложите к порезу ватный тампон, смоченный в соке свеклы, - рана быстро заживет.

✓ Ежедневное употребление в пищу 2-3 яблок существенно снижает уровень холестерина в крови.



ТЕПЕРЬ МОЯ ОЧЕРЕДЬ

В английском языке есть прекрасное слово *classy*. Оно означает «классный», «стильный», «элегантный», «шикарный» и еще «отличающийся высокими стандартами поведения», «благородный». И вот это сочетание смыслов как нельзя лучше описывает актрису Робин Райт. Не случайно настоящей звездой ее сделали роли женщин из высшего общества: дочь миллионера, принцесса, первая леди.

В юности Робин Райт казалась типичной калифорнийской девчонкой: белокурые волосы, шикарная фигура, уроки танцев, титул королевы выпускного бала. С такими данными прямая дорога в кино или на подиум. Райт начала с карьеры модели. Уже в 15 лет она получила первый серьезный контракт и уехала в Японию, затем в Париж.

Быть просто красивой вешалкой для одежды Райт быстро наскучило. Ей хотелось большего, и она стала ходить на кастинги. Поначалу сильно стеснялась, зажималась, и роли уплывали у нее прямо из-под носа. Робин отчаялась, решила все бросить и устроилась официанткой на круизный корабль. Но, буквально за день до отплытия, девушку утвердили в телесериал «Санта-Барбара» на роль вечно страдающей от амнезии Келли Кэпвелл. Сама Райт с содроганием говорит о том времени. Контракт был кабальным, жизнь строго регламентирована, играть приходилось без репетиций, а реплики персонажей казались лишенными всякого смысла.

«Санта-Барбара» стала хитом, но в те времена слава сериального актера из дневной мыльной оперы

была фактически клеймом. Играть ты не умеешь, и в серьезное кино тебя не возьмут, можешь даже не мечтать. Не случайно Робин Райт единственная из участников этого проекта, кто сумел построить карьеру в большом кино. Режиссер романтического фильма «Принцесса-невеста» Роб Райнер разглядел в ней свою героиню - юную, ранимую и царственную одновременно. Фильм полюбился публике и собрал хорошую кассу. Затем было несколько ролей поменьше, а в 1994 году еще один прорыв - роль в оscarоносной ленте «Форрест Гамп». Райт досталась роль подруги и возлюбленной главного героя, которая, как и все ее поколение, прошла через «секс, наркотики и рок-н-ролл». Сыгранная ею Джени, заставила и до сих пор заставляет зрителей плакать.

ЗАМУЖНЯЯ ДАМА

После такого суперпроекта Райт могла претендовать на лучшие

Не позволяйте няне растить ваших детей. Наверное, мне повезло, но я сделала то, что всегда хотела: воспитала их сама

Кино должно вызывать желание думать. Но сегодня большинство фильмов вызывают желание поесть

роли. Но вместо того, чтобы ковать железо, пока горячо, она (неслышанное дело для Голливуда) решила сосредоточиться на семье и детях.

С Шоном Пенном актриса познакомилась на съемках в 1990 году. К тому времени он уже успел расстаться с Мадонной, а она - развестись с коллегой по «Санта-Барбаре» актером Дейном Уизерспуном (он сыграл Джо Перкинса). Как позже вспоминала актриса, ее первый брак был похож на вечеринку длинной в два года. То ли дело второе замужество! Через год у Райт и Пенна родилась дочь Дилан, еще через два - сын Хоппер Джек. Отношения складывались сложно. Робин и Шон расстались, но воссоединились, когда ей потребовалась срочная операция - тогда Пени трогательно заботился о любимой. Даже пропустил церемонию вручения «Оскара», хотя и был номинирован как лучший актер года. В 1996 году пара сыграла свадьбу, и миру явилась Робин Райт-Пенн, домохозяйка, заботливая жена и мать. Она взяла за правило сниматься не чаще одного раза в год, и только в период летних каникул. Для своего успешного мужа Робин была надежным тылом и тихой гаванью. Когда в 2004 году Шон Пени получал «Оскар» за лучшую мужскую роль, он не забыл поблагодарить жену, назвав ее «бесконечным источником вдохновения». В 2009 году, забирая второй «Оскар», Пенн уже не осыпал жену комплиментами. Как раз тогда пара переживала период ссор, расставаний и воссоединений, которые закончились официальным разводом в 2010 году.

Супруги честно пытались спасти брак ради детей, но «непримиримые противоречия» - упрямая штука, это вам любой адвокат по разводам скажет. Пенн не был идеальным мужем. Истории о его хамских выходках и изменах активно обсуждались прессой, но Райт воздерживалась от комментариев. «Я слишком уважаю его, чтобы публично обсуждать наш брак» - так она обычно отвечала репортерам. Как и любая женщина, Робин страшилась развода, о чем откровенно призналась в одном из интервью: «Я боялась изменить жизнь потому, что было ясно - в новой жизни, после Шона, обязана будет появиться новая я».

МАДАМ ПРЕЗИДЕНТ

Казалось, она осталась у разбитого корыта: критический по голли-

вудским меркам возраст сорок с хвостиком, одиночество, карьера на спаде. Впору сдатьесь и опустить руки. Но Робин - настоящий боец. Она начала активно сниматься. Получила роль в драме «Частная жизнь Пиппы Ли», фильме с пророческим слоганом: «Никогда не поздно начать все сначала».

А потом в ее жизни случился политический сериал «Карточный домик», который вывел актрису на неземную орбиту. Навечно травмированная съемками в «Санта-Барбаре», Райт не хотела возвращаться на телеэкран, но режиссер Дэвид Финчер убедил ее, что роль холодной, циничной, умной Клэр Андервуд будет сидеть на ней как влитая. И оказался абсолютно прав. Робин действительно удался образ первой леди, вице-президента, а потом и президента США. Ее макияж, прически, наряды, горделивая осанка, манеры - безупречны. За шесть лет съемок Райт добилась равных гонораров с исполнителем главной роли Кевином Спейси, сняла несколько эпизодов в качестве режиссера, а последний сезон она и вовсе вы-

Если мужчина гнет свою линию на работе или на съемочной площадке, он «сильная личность», а если женщина делает то же самое, она «стерва». Чувствуете разницу?

тянула в одиночку: Спейси был уволен из-за скандала, связанного с сексуальными домогательствами.

Ее героиня прекрасна, но неоднозначна, и актриса старается дистанцироваться от нее: «Она типичный CEO со всем макияжем и веллизмом большого бизнеса: ты неэффективен, ты опоздал, ты нерешителен - ты уволен. А я сроду даже домработницу уволить не могла». Однако финальная в пятом сезоне фраза первой леди: «Моя очередь» прекрасно описывает амбиции и Клэр Андервуд, и Робин Райт. Ее тяготит зависимость актерской профессии, и сейчас она всерьез собирается попробовать силы в качестве режиссера. Как и большинство голливудских звезд, Робин занимается благотворительностью. Однажды ее ужаснула поездка в Конго, одну из самых неблаго-

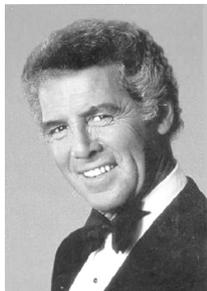
получных стран на Африканском континенте, где насилие стало нормой жизни. С тех пор Райт считает своей миссией помогать женщинам в регионах военных конфликтов. Вместе с подругой она основала линию домашней одежды, доходы от продаж которой идут на благие цели. В личной жизни тоже все бурлит. Сначала актриса переполошила таблоиды новостями о своем романе с актером Беном Фостером на 15 лет моложе нее. А в августе 2018 года - секретной свадьбой с Клеманом Жиро, сотрудником модного дома Saint Laurent - он младше Робин уже на 18 лет. Но пусть годы считают те, кому больше нечем заняться, Райт (спасибо школе, которую она прошла с Шоном Пенном) уже давно не обращает внимания на сплетни. О своих отношениях Робин не откровенничает, но фотографии говорят сами за себя - рядом с новым мужем она сияет.

Единственный способ заставить детей тебя слушать – предоставить им максимальную независимость

35 ЛЕТ СПУСТЯ

Как живут звезды «Санта-Барбары»

Джед Аллан / Сиси Кэпвелл



Оказывается, у актера славянские корни: одна из его прабабушек родом из Одессы, другая - из Минска. Он даже помнит, когда она пела ему «Очи черные». После «Санта-Барбары» Аллан снялся в другом успешном сериале «Бeverли-Хиллз 90210». Сорок лет он был женат и счастлив, в 2001 году овдовел и с тех пор жил один. Джед скончался 9 марта 2019 года, на 84 году жизни.

Марси Уокер / Идеен Кэпвелл
Завязала с актерской карьерой в 2005 году. Она стала христианским пастором и руководит воскресной школой. Замужем в пятый раз.

Эй Мартинес / Круз Кастильо



До сих пор активно снимается. Преимущественно в сериалах типа «Закон Лос-Анджелеса» или «С51: Место преступления». Он благодарен «Сан-

та-Барбаре» за то, что, что после нее ему стали предлагать роли хороших парней. Женат во второй раз, воспитывает троих детей.

Лейн Дэвис / Мейсон Кэпвелл



Благодаря ему, многие коты обрели звучное имя, и, вообще, он был самым любимым Мейсоном, хотя после него эту роль играли еще два актера. С ужасом вспоминает объемы текста, которые заучивал в «Сан-

та-Барбаре». Сейчас Лейн увлекается театром, сам ставит пьесы, предпочитая Шекспира, а в сериале «Клиника» он сыграл роль папы Эллиот Рид (одной из главных героинь).

Нэнси Ли Гран / Джулия Уэнрайт
Обладательница «Эмми» за роль неугомонной Джулии Уэйрайт осталась в сериале до конца, в то время как другие актеры один за другим покидали проект по собственному желанию. Другая заметная роль (и тоже адвоката) была сыграна Нэнси в сериале «Главный



госпиталь» - эта мыльная опера идет до сих пор, и в ней снимались многие выпускники «Санта-Барбары». Там героиня Грэн борется с раком, а сама актриса активно участвует в благотворительности, помогая онкобольным.

Николас Костер / Лайонел Локридж

Продолжил сниматься в сериалах, в 2017 году получил «Эмми» за лучшую роль второго плана в телефильме «Бухта». Однако образ соперника СиСи Кэпвелла стал венцом его карьеры, и этого хватило, чтобы завоевать сердца поклонниц. Одна из них - россиянка Елена Бородулина, моложе актера на сорок с лишним лет. Она влюбилась в него еще девчонкой, познакомилась через «Фейсбук» и увела из семьи. Вот такая санта-барбара...



Поведение подруги раздражало меня все больше. Да, я не могла позволить себе снять отдельную квартиру, но это не значит, что с моим мнением не нужно было считаться.

Я ПРЕДАЛА ЛУЧШУЮ ПОДРУГУ

Обидно, когда тебя предаёт лучший друг. Однако никто обычно не задумывается, как чувствует себя сам предатель. Кристина побывала по ту сторону баррикад...

С Инной я познакомилась, когда в десятом классе наша семья подолгу службы папы-военного переехала в другой город. В первый день в новой школе я шмыгнула в класс, не поднимая головы, и села на единственное свободное место - третья парты в среднем ряду. Лишь к середине урока я осмелилась посмотреть по сторонам, мельком взглянула на свою соседку по парты и обомлела. Я таких красавиц только в журналах видела: пушистые ресницы, шелковистые черные волосы и прямо-таки царственная осанка. Это и была Инна - королева красоты нашей школы, мечта всех окрестных мальчишек. А вот девочки Инну недолюбливали. И было за что: помимо эффектной внешности она обладала и дурным характером - потому и сидела на уроках одна. Но об этом я узнала уже позже.

В тот первый день мне постыло, что Инна позвала меня - свою новую одноклассницу - после уроков в гости. Ее семья жила в просторном двухэтажном коттедже. Папа Инны руководил собственной строительной фирмой, мама занималась домом. Оба они были людьми весьма приятными. Скоро мы с Инной стали неразлей вода, и почти каждый день я ходила к подруге в гости.

- Что ты за ней таскаешься? - ворчал мой папа, который видел Инну только на фотографиях: в гости к нам подруга так ни разу и не зашла.

Но мне очень нравилось проводить время с Инной. Она учила меня пользоваться косметикой, часто от-

давала то чуть подсохшую тушь, то тени надоевшего оттенка. Любимым нашим развлечением было мерить наряды из необъятного гардероба Инны. Разонравившиеся ей вещи подруга тоже отдавала мне.

С подачи Инны за полгода я похорошела, мальчишки стали на меня поглядывать. Я была так благодарна подруге за мою преобразившуюся внешность, что с радостью выполняла ее мелкие поручения. Могла ответить вместо нее на звонок чересчур навязчивого кавалера или навести порядок в ее комнате. А уж такие мелочи, как домашняя работа (я делала, Инна списывала), и вовсе за труд не считались.

В одиннадцатом классе Инна стала встречаться со Славой, парнем из соседней школы, капитаном футбольной команды района. Инна посвящала меня во все подробности их романа. Когда она гуляла со Славиком, я прикрывала ее - врала, что подруга проводит время со мной. Было немного стыдно, но отказать Инне я не смогла.

Я планировала поступать на исторический факультет областного вуза. Инну же родители хотели отправить на экономический факультет. Подруга и меня уговорила за компанию поступать:

- Представляешь, как весело нам будет вместе учиться!

Поступили обе: я - на бюджет, она - на платное отделение.

Отец Инны снял нам однокомнатную квартиру недалеко от вуза. С меня за проживание никто и копейки

не взял, и осознавать это было стыдно. Вместе с нами в областной центр переехал и Славик - поступил в спортивный вуз. Ему дали место в общежитии, но почти все время парень проводил у нас. Они с Инной спали в комнате, а я - на матрасе в кухне.

Часто Инна прогуливала пары, и я уходила на занятия одна, старательно записывала все, что говорили на лекции, а Инна потом переписывала мои конспекты. И как-то само собой получилось, что и готовка, и уборка стали моей заботой.

- Ты же все равно вечерами дома сидишь, - говорила подруга.

Они со Славиком каждый вечер ходили то в парк, то в кино. Я же мыла полы, посуду... Один из наших одноклассников Дима оказывал мне знаки внимания. Но когда я захотела пригласить его в гости, Инна возмутилась:

- Не хочу видеть малознакомых людей у себя дома.

На втором курсе введение в специальность нам читал Олег Семенович, молодой и обаятельный аспирант. Он мне с первого взгляда понравился.

Как выяснилось позже, аспирант приглянулся не только мне. Одним пятничным вечером Инна сказала:

- Я сегодня с Олегом Семеновичем встречаюсь. Позвонит Славик, скажи, что я в ванной.

Так Инна начала крутить роман с двумя мужчинами одновременно. Она даже не смущалась приводить Олега Семеновича к нам. С каждым днем поведение подруги раздражало меня все больше. Да, я не могла позволить себе снять отдельную квартиру, но это не значит, что с моим мнением не нужно было считаться.

И я рассказала о поступке Инны Славику. После этого случая я сразу же забрала документы из вуза и вернулась домой к родителям. Потом нашла работу - аморально. Но Инна во многом меня изменила, возможно, она действительно желала мне добра. Интересно, вспоминает ли подруга обо мне? Считает ли предательницей, или, напротив, мой поступок заставил ее пересмотреть свои взгляды на жизнь? Я надеюсь на второй вариант...

Кристина Д.

Отношения с женатым мужчиной редко заканчиваются счастливо. Они приносят разочарование, боль, сомнения, неуверенность в себе. Почему женщины выбирают несвободных мужчин и годами мучаются, не в силах порвать эту связь?

История Марии типична: родители развелись, когда она была подростком. Девочка тяжело переживала расставание с отцом, долгое время не заводила серьезных отношений, занималась учебной, потом карьерой. Ближе к двадцати пяти годам она созрела для того, чтобы создать семью, но оказалось, что всех хороших мужчин уже разобрали. За неимением более приличных кандидатов Мария влюбилась в мужа своей знакомой. Два года ждала, что он разведется, потом бросила его. Влюбилась в другого женатика. Сейчас ей 39 лет, и она снова крутит роман с несвободным мужчиной. Мария уверена, что влюбляется в чужих мужей, потому что вокруг нет интересных свободных кандидатов. Но на самом деле причины такого поведения лежат намного глубже.

«МНЕ СТРАШНО»

Одно дело, когда молоденькая девушка без памяти влюбилась в женатого мужчину, поверила его обещаниям развестись с женой, потратила на ожидания несколько месяцев или даже лет, разочаровалась и теперь обходит чужих мужей, как прокаженных. И совсем другая история, когда женщины осознают все риски, но раз за разом заводят романы с женатиками. Чаще всего психологи объясняют подобную закономерность страхом перед близкими, интимными отношениями. Речь идет, разумеется, не о сексе, а о настоящей близости и доверии, которые возможны только в браке.

Страх перед близостью обычно уходит корнями в детство. Скажем, отец изменял матери, или унижал ее, или ушел в другую семью - эту травму девочка пронесет через всю жизнь и сделает вывод: близкие отношения не приносят ничего, кроме боли, а значит, нужно их избегать. Если запереть свое сердце на замок и выкинуть ключ, то никто не сможет обидеть или предать вас. Помните песню из «Иронии судьбы»? «И с другом не будет драки, если у вас друга нет...» - здесь действует примерно та же логика. При этом, общество обязательно навяжет девушке золотой стандарт: «У женщины должен быть мужчина - опора и защитник». И здесь сталкиваются две противоположные силы: страх перед близостью и желание быть как все. Тогда роман с женатым мужчиной представляется компромиссным вариантом. Мужчи-



ОПЯТЬ ЖЕНАТЫЙ...

Наличие супруги «включает» азарт и подогревает интерес к мужчине.

на у вас как бы есть, но, в то же время, он держится на расстоянии. Можно не бояться, что придется строить серьезные отношения и подпустить человека к себе слишком близко.

Валерии было двадцать лет, когда в результате перенесенного заболевания она узнала, что не сможет иметь детей. Девушка сначала очень расстроилась, а потом приняла этот факт как данность. Сложнее было с мужчинами. После того, как жених, узнав о бесплодии, бросил ее накануне свадьбы, Лера зареклась иметь дело с молодыми и холостыми. Теперь она встречается исключительно с женатыми кавалерами, у которых уже есть дети. Так она чувствует себя в безопасности, ведь мужчины не будут ждать от нее наследников.

«Я ЛУЧШЕ ВСЕХ!»

Однако страх - не единственная движущая сила. Есть целая категория женщин-хищниц. Их привлекает вызов, дух соревнования. Рассуждают они примерно так: «О, какой классный мужчина принадлежит этой женщине. Симпатичный, интересный, уверенный в себе. Он должен быть моим!» И действительно, женатый мужчина - это, что называется, товар лицом. Сразу видно, насколько он внимателен, заботлив, успешен, какой из него получится отец. Особую притягательность ему добавляет ореол недоступности. Такой мужчина на дороге не валяется, за него еще предстоит побороться. И в этой борьбе с закон-

ной женой любовница поднимает свою самооценку, находит подтверждение своей женской привлекательности: я готовлю лучше, чем его благоверная! В постели она, по сравнению со мной, - холодная курица! Ах, он говорит, что думает обо мне круглые сутки и боится назвать жену моим именем. Каждая «победа» наполняет женщину сладким чувством радости и сознанием собственного превосходства. Разумеется, она не забывает и о финальном призе. Каждая любовница мечтает прокричать в телефонную трубку своей подруге: «Галочка, ты сейчас умрешь! Потрясающая новость: Якин бросил свою кикимору, ну и уговорил меня лететь с ним в Гагры!» За подобным желанием доказывать женскую состоятельность зачастую кроется болезненная неуверенность в себе. Когда человек не верит в собственную значимость, он постоянно ищет подтверждение своей ценности. Чаще всего за счет благополучия окружающих.

Неважно, какие мотивы руководят женщиной, выбирающей женатых мужчин. Если подобная ситуация повторяется снова и снова - это повод серьезно задуматься и задать себе несколько важных вопросов. Почему такое поведение кажется мне этичным? Все ли в порядке с моей самооценкой? Чего я на самом деле хочу от отношений с мужчиной?

На заметку

Иногда выбор в пользу женатого мужчины может говорить о том, что у женщины весьма искаженные понятия о любви. Для нее любить - это значит страдать, испытывать боль. В таком случае понадобится помощь специалиста.

ОБЕ ХОРОШИ

Говорят, близнецы и двойняшки всю жизнь сохраняют удивительно тесную эмоциональную связь. И одновременно пытаются отделиться друг от друга и стать максимально независимыми. Некоторым это даже удалось.

Жизель и Патрисия Бюндхен, 38 лет



Жизель чуть больше напоминает маму, кроме того, пластический хирург деликатно подправил ей нос и глаза. Характеры у девушек тоже разные. «Я обычно сидела дома, зарывшись в книжки, - вспоминает Патрисия. - А сестра предпочитала тусоваться и играть в волейбол». Популярностью у мальчиков тогда пользовалась именно тихоня Пат, чему будущая супермодель даже немного завидовала. Впрочем, близкой дружбе двойняшек это не мешало. Патрисия, кстати, тоже пробовала работать моделью, но быстро осознала, что быть у всех на виду ей не нравится, и стала менеджером сестры. С личным у обеих полный порядок. Жизель растит двух детей со звездой американского футбола Томом Брейди. Пат замужем за предпринимателем Родриго Перейрой, но тут без подробностей: она по-прежнему старается держаться подальше от посторонних глаз.

Бразильские двойняшки были очень похожи друг на друга только в раннем детстве. Сейчас их точно не перепутаешь:

Здорово, что мы с Жизель разные. Если ты очень похожа на кого-то, кажется, что теряешь часть индивидуальности»

Ксения и Полина Кутеповы, 47 лет

Практически неотличимые друг от друга рыжеволосые девчонки в детстве были полностью замкнуты друг на друге. Когда возникла необходимость обратиться к кому-то постороннему, например, спросить время или уточнить дорогу, сестры страшно волновались. В первых фильмах Полина и Ксения снимались вместе, в ГИТИС - в мастерскую Петра Фоменко - тоже поступили вдвоем.

Сейчас у каждой внушительный список театральных и киноработ, но их по-прежнему называют «сестры Кутеповы». Полина замужем за режиссером Евгением Каменьковичем, у них взрослая дочь. В семье Ксении и кинорежиссера Сергея Осипьяна двое детей. Сестры много говорят о том, что живут каждая своей жизнью, и до сих пор расстраиваются, когда их пытаются представить единым целым. Тем не менее, обе признаются, что их близость и взаимная чуткость неве-

роятны. «Мы боимся появляться на сцене вместе, - признается Полина. - Груз знания друг друга такой, что, если случается прокол, я понимаю это по повороту ее головы».



«Если случались ссоры, каждая чувствовала себя несчастной и одинокой. Когда у Ксении появилась любовь, она сразу же появилась и у меня, иначе я бы погибла»

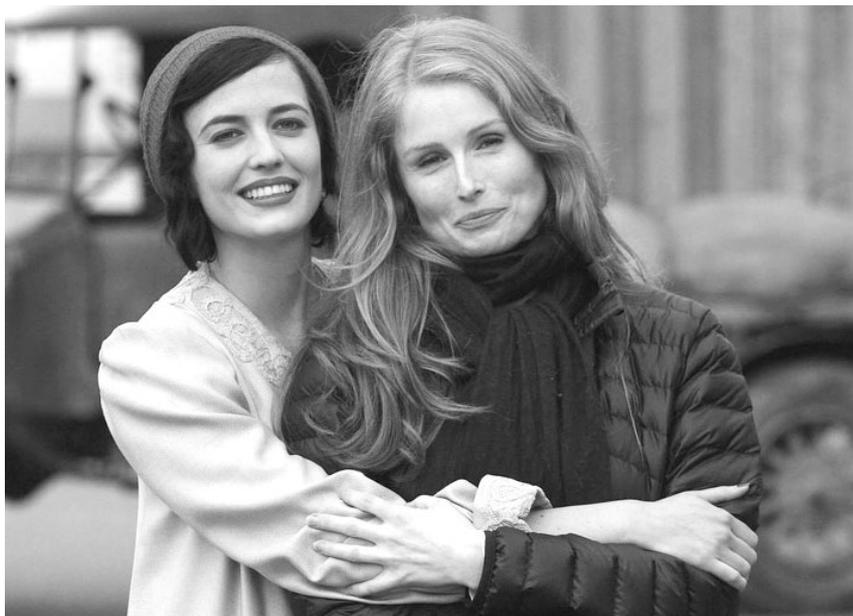


Барбара и Джэнна Буш, 37 лет

Кэтим двойняшкам с детства было приковано повышенное внимание: быть внучками и дочками президентов США дело непростое. В годы правления Джорджа Буша-младшего вышла книга, в которой его дочери выставлены избалованными и вздорными девицами. Особенно «зажигала» Джэнна. Не достигшую 21 года девушку приговорили к общественным работам за употребление алкоголя, наказывали за езду на красный и т.д. Но сестры всегда стояли друг за дружку горой, можно сказать, перед нами классические «не разлей вода». Они очень разные. Спокойная, сознательная Барб основала благотворительную медицинскую организацию. Сорвиголовка Джэнна (вылитый отец) выбрала журналистику и писательство. Она первой вышла замуж (ее супруг - бизнесмен Генри Хейджер) и родила двух дочерей. В прошлом году малышки несли кольца на свадьбе Барбары и сценариста Крейга Койна. Недавно сестры написали откровенную книгу о своей жизни - «Прежде всего сестры» - и теперь отправились в промотур по стране.

«Подруги ближе Барбары у меня не было, нет и не будет. Между нами полное доверие»

Ева и Джой Грин, 38 лет



И без того не слишком явное сходство с сестрой, французка Ева Грин свела на нет, перекрасившись в брюнетку и резко похудев. Их непохожесть была очевидна с детства: Джой земная, практичная, общительная, Ева - нелюдимая бунтарка. «Мы часто ссорились и даже дрались», - вспоминает актриса их с сестрой детство. Тем удивительнее, что юная Джой по примеру старшей (всего на несколько минут) сестры пыталась поступить в актерскую школу. К счастью, девушка вовремя поняла, что это не ее путь. Она стала финансистом. Вышла замуж, родила двоих детей, а сейчас с мужем - потомственным

итальянским аристократом - увлеченно разводит породистых лошадей.

Ева же всеми силами избегает серьезных отношений - после того, как новозеландский актер Мартин Чокаш разбил ей сердце. «Не очень понимаю, как сестра и другие женщины изо дня в день делят себя с мужчиной, выворачиваясь наизнанку - а иначе зачем все это? Лучше уж быть в одиночестве», - говорит она.

«Мы не были близки, просто росли вместе. Когда Джой позвонила сказать, что видела мой фильм, я была удивлена и польщена»

Татьяна и Ольга Арнтгольц, 36 лет

Удивительно похожие внешне сестренки лишний раз подтверждают: близнецы - совершенно разные люди. «Я разум, а Таня - чувства», - говорит Ольга. - То есть, я более серьезная, рассудительная и собранная, сестра же довольно рассеянный человек». До

второго курса театрального училища девушки пестовали свое сходство. И когда Таню постригли для съемок в сериале «Простые истины», Ольга рыдала - они ведь теперь совсем не похожи! Ревности друг к другу никогда не было. «Если тебе не в радость успехи родного человека, если ты завидуешь сестре, это абсолютно ненормально, патология какая-то», - считает Татьяна. Родители учили их строить собственную жизнь, создавать семьи, рожать детей. У Оли их двое - от актера Вахтанга Беридзе и режиссера Дмитрия Петруня. Таня разошлась с актером Иваном Жидковым, но они сохранили хорошие отношения и воспитывают вместе дочку.

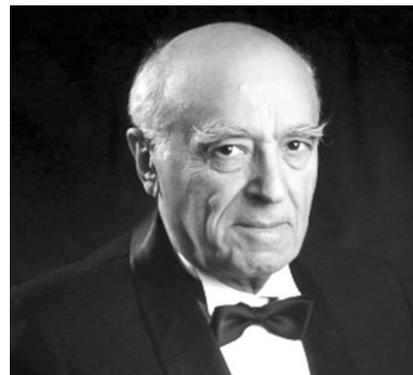
«В детстве мы ссорились из-за пустяков, могли и подраться. Мама говорила: «Танечка, ты же старшая, ты должна держать себя в руках»



УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ВЛАДИМИР ЭТУШ

9 марта стало известно о кончине легендарного советского и российского актера Владимира Этуша — он умер на 97-м году жизни. По информации СМИ, в пятницу, 8 марта, ему стало плохо. Скорая доставила его в реанимационное отделение одной из московских больниц. К сожалению, врачам не удалось спасти артиста.

Владимир Этуш родился 6 мая 1922 года в Москве. Интерес к театральной и актерской деятельности он стал проявлять еще в школьные годы. Однако поступить в ГИТИС после окончания школы ему не удалось, и в 1940 году он стал посещать лекции Щукинского училища в качестве вольнослушателя. В 1941 году Этуш ушел добровольцем на фронт, где через два года получил тяжелое ранение и в результате был комиссован. В 1944 году он вернулся к учебе и спустя год окончил актерский факультет Щукинского училища.



Вскоре после этого Этуш стал одним из ведущих актеров Театра имени Е. Б. Вахтангова, а затем занялся и преподавательской деятельностью: начав с ассистента педагога по мастерству актера, он, в конечном итоге, стал ректором, а затем и художественным руководителем Высшего театрального училища имени Б. В. Щукина.

Самые известные фильмы с его участием — «Кавказская пленница», «Иван Васильевич меняет профессию», «12 стульев», а также «Приключения Буратино», где он сыграл Карабаса-Барабаса. На счету актера более 100 ролей в кино и театре. Владимир Этуш — обладатель огромного числа званий и наград. Среди них — «Заслуженный артист РСФСР», «Народный артист СССР», «Народный артист РСФСР», «Орден Александра Невского», «Орден «За заслуги перед Отечеством» I степени и многие другие.

ГРУЗИЯ НА “ЕВРОВИДЕНИЕ - 2019”: КТО ТАКОЙ ОТО НЕМСАДЗЕ

Он взял телезрителей своей энергией, сильным вокалом и, безусловно, достойным музыкальным багажом.

За спиной Немсадзе множество музыкальных побед и признаний в Грузии, Украине и даже Великобритании. Почему именно Ото, и в чем его харизма?

Ото одержал победу в национальном грузинском мегашоу “Сакртвелос варсквлави” (“Звезда Грузии”) на Первом канале, буквально разгромив других конкурсантов. За парня проголосовало 44,13% телезрителей проекта. Голоса за его конкурентов разделились так: Лиза Каландадзе – 35,51%, Георгий Накашидзе – 11,06% и Георгий Пруидзе – 9,3%.

Лиза Каландадзе, которая была фавориткой аудитории проекта на протяжении всего шоу, излучала оригинальность и какую-то светлую женскую энергию, несмотря на юный возраст исполнительницы. Георгий Пруидзе, сам пишущий музыку, брал своей виртуозностью саунда и отличным вкусом. Георгий Накашидзе – победитель проекта “Х-Factor” – отличался мощным вокалом и брутальной внешностью.

Но публика поверила именно Ото Немсадзе, возможно, потому, что он по сути содержал в себе немного от каждого претендента на победу: от Лизы оригинальность, от Пруидзе виртуозность, от Накашидзе – мощь и хрипотцу. Больше всего в этом мужчине было уверенности в собственном таланте и силах, веры в себя и точного понимания, что он достоин победы и сделает ради нее все.

Интересно, что в финале не обошлось и без инцидента: когда после объявления победы Ото фотографировался с поклонниками, он упал со сцены и повредил ногу. Немсадзе тут же вызвали “скорую помощь” и перевезли в больницу. К счастью, у певца всего лишь ушиб, и он вскоре с новыми силами возьмется за новый вызов в своей музыкальной карьере.

Есть такое модное выражение “Self Made Man” — то есть, человек, который сделал себя сам. Так вот, это именно про Ото Немсадзе.

Отар (полное имя певца) — уроженец грузинского города Гори (Шида Картли), выпускник бизнес-факультета Тбилисского государственного университета им. И. Джавахишвили. Но по стезе бизнеса Ото не пошел и отдал предпочтение музыке, которая была его страстью с самого детства.

Музыкальная карьера Немсадзе в Грузии началась с 2010 года, когда он стал победителем грузинского телевизионного вокального шоу “Джеостари”. Уже в своем первом испытании Ото отличился трудолюбием, работой над собой и неприятием поражения. Вскоре он очень удачно зашел на украинно-грузинском шоу “10+10”, а в 2013 году прославился в Украине, став финалистом украинского “Голоса”.

Тогда Ото попал в команду музыканта и исполнителя Святослава Вакарчука и чуть было не победил.



Хотя это был именно тот момент, когда он победил, проиграв, поскольку участие в проекте принесло ему популярность, любовь публики и много выступлений в Украине. В том же году Немсадзе выпустил свой дебютный альбом “Пикребис згва” (“Море мыслей”).

Вернувшись в Грузию, Ото упорно продолжил покорять страну, и в 2015 году занял второе место на грузинском аналоге шоу “Один в один” (2015). Он много писал и исполнял музыку в стиле джаз, блюз, рок и поп, активно выступал с концертами как в Тбилиси, так и в Киеве.

Усердие и вера в себя Ото Немсадзе дали результат, и в 2016 году молодой грузинский исполнитель сообщил своим поклонникам, что его пригласили принять участие в одном из самых престижных шоу-проектов мира - Britain’s Got Talent.

Британцы писали грузину: “Мы рады сообщить, что вы приглашены на прослушивание Britain’s Got Talent, и мы с нетерпением ждем вашего выступления. Кто знает, может быть, это именно ваш год. Желаем вам больших успехов! До встречи”.

Но знаменательной встречи не

было суждено состояться - Ото просто не дали визу в британском посольстве. Парню было обидно, горько, но он не сломался. Тогда Ото писал: “За падениями следуют взлеты и наоборот — не верю. Ты сам все создаешь, и не жди завершения падений. В этот раз мне просто не дали визу. Но я сделаю что-то другое и еще лучше”.

И Немсадзе сдержал слово: он активно начал бороться за право представлять Грузию на международной арене - на конкурсе песни “Евровидение”. В 2017 году он со своим бэндом “Лимбо” принял участие в отборочном национальном туре с композицией Dear God (“Дорогой Бог”). Но в том году Грузия выбрала Тамару Гачечиладзе, которая, впрочем, даже не попала в финал Евровидения.

В 2018 году Общественный вещатель назвал представителя Грузии на Евровидении без объявления национального кастинга. Им стала этно-фолк группа Iria. Музыканты, увы, тоже не попали в финал.

Сейчас очередь Ото Немсадзе. В этом году в Израиле грузинский певец выступит с композицией “Сул цин иаре” (“Иди только вперед”) композитора Романа Гиоргадзе. Эта песня на грузинском языке. В ней поется о силе грузинского духа, о том, как важно всегда двигаться вперед, идти с сердцем, не переставать искать и находить. Примечательно, что на бэк-вокале исполнителя пятеро певцов - один из которых, Мишо Джавахишвили, солист Iria.

Посмотрим, какое место в 2019 году принесет Грузии эта песня и избранник страны Отар Немсадзе. Мы выбрали талантливого и сильного вокалиста, а также воодушевляющую песню. Остальное - по большей части воля случая, ну и, конечно же, харизмы самого Немсадзе, которая заключается в его неумной энергии, уверенности артиста и любви к музыке.

Напомним, “Евровидение-2019” пройдет в одном из крупнейших городов Израиля, в Тель-Авиве, благодаря победе Нетты Барзилай с песней Toy (“Игрушка”) на конкурсе предыдущего года, прошедшем в Лиссабоне (Португалия). До этого Израиль принимал у себя Евровидение 1979 и 1999 годов. Первый, второй полуфиналы и финал конкурса состоятся 14, 16 и 18 мая. Грузия выступит на конкурсе 14 мая, во второй части полуфинального вечера.

Ваш любимый сканворд

Я-стольная речь	Основа спирта	Редкий случай	Исландская былина	...Козе-рога	Маникюр для ног								
Сын Дедала				Птица из газет	Начало дня	Трасса	Граф-вампи	Рандеву	Поток				
Альбатрос				Питье от изжоги			Султан в Азии		Родич воробья				
						Работа кузнеца							
Милосердие						Любимец публики						Живые деньги	
Засов, замок		Языческий бо-жок					Его боится черт	14					
Овца-молодка					Отец (прост.)	Движение веслом	Курорт в России						
						Наждак, корунд	Кобра или уж	Река фараонов					
Англ. писатель													Волчок
Самолет						Аромат	Вкусный список						
												Осадок на дне	
Стих Эдгара По						Валюта Туркмении	...с по-винной						
		Внутри статора		Владинка на щеке				Рос. сатирик					
Эсперанто					Греческий Марс	Шумная толпа		Жидкое тесто					
Домик на севере	Три звезда	Река в Вене-суэле											
13					Негр (устар.)								
Фильм Фосса	Громкий крик		"...на шею"										
Союз наций			Одеяние аббата	Меховая обувь		Грабитель							
Кокарда моряка				Покров газона									

Роль Машкова

Добрую весть паучок принесет

- Считается, что человек может навлечь на себя неудачу, если убьет паука. Поэтому лучше его аккуратно смести веником на совок и выбросить на улицу.
- Если вы случайно на него наступили и убили, это может принести всему дому большие неприятности и разочарования.
- Добрая весть ждет человека, у которого прямо перед глазами или очень близко от лица спустился паук.



САМА ТАКАЯ

Мать и дочь, свекровь и невестка, ближайшие подруги... Отношения между женщинами отличаются особым эмоциональным фоном. Почему же мы так упоенно дружим, с такой самоотдачей помогаем - и столь же увлеченно ненавидим?

ДАВАЙ ВМЕСТЕ?

Простая задачка: женщина с ребенком заходит в переполненный автобус. Угадайте, кто вскочит первым, чтобы уступить ей место? Правильно, другая женщина! Кто, узнав о болезни интернет-френдессы, даже не знакомой лично, предложит приехать к ней с бульоном и яблоками? Кто подойдет к плачущей в метро девушке с пачкой платочков и словами утешения?

Долгое время женская солидарность была необходима для банального выживания. Мужчины охотились, воевали, строили карьеру. Женщины - растили детей, ухаживали за больными и стариками. Без круговой поруки было не обойтись - сегодня ты варишь суп на всех и помогаешь с младенцами, завтра спасут тебя. Именно поэтому так опасна была ненависть товарок: исключенная из общества, женщина теряла ощущение безопасности.

У сильных, ярких и успешных женщин часто нет подруг. И дело вовсе не в дурном характере. Просто, высокий статус снимает потребность в покровительстве и помощи

В современном социуме все это выражено менее ярко, но не исчезло совсем. На детских площадках мамы делятся влажными салфетками и важными контактами проверенных врачей и тренеров по фигурному катанию. В школе по очереди возят детей на английский. Невестки сообща обсуждают свекровей, невесты поддерживают друг друга морально в тематических группах (интересно, кстати, есть ли в мире хоть одно сообщество женихов?).

Однако подруги по несчастью или увлечениям получают от ворот поворот, как только превращаются в соперниц, даже гипотетических. Их выгоняют из клуба. Доходит до бессмысленного и беспощадного: например, разведенной приятельнице отказывают от дома - мало ли что придет ей в голову при виде чужого мужа. Новоиспеченные матери свысока смотрят на беременных, а бездетных подруг осуждают и считают «эгоистками, живущими для себя». Часто за этим скрывается неосознанный страх конкуренции и неуверенность в себе - собственных достижениях и значимости. Для того, чтобы укрепить свои шаткие позиции, проще всего обесценить кого-то другого. Именно поэтому, в женских рабочих коллективах часто с поддержкой дела обстоят не слишком хорошо: да, интересы весьма схожие, но и ощущение уязвимости очень велико. И

если мамы на площадках могут занять разве что качели, то коллеги претендуют на должность, которая кажется вам привлекательной.

ХУЖЕ НЕКУДА

Никто не обидит женщину так, как другая женщина. Самая злая и беспощадная мизогиния - как раз внутренняя. Мы знаем слабые места и бьем по ним из всех орудий. Примерно так: «Платье отличное, почти незаметно, что маловато»; «Как у тебя дома чисто, сразу видно, больше никаких дел нет»; «Встретила твоего бывшего с новой дамой, очень симпатичная».

Женские стэндап-выступления пропитаны сексизмом: комедиантки насмеваются над манерой парковаться и закатывать истерики. Где она, солидарность? Дело в том, что быть женщиной в мире, где принято над ними подтрунивать и не воспринимать всерьез, довольно сложно. И потому есть соблазн дистанцироваться от этих «глупых куриц», «обезьян с гранатой», «она-жематерей», «теток в золоте» и прочей фауны. Логика проста: я смеюсь над ними, значит, я не такая, и меня не за что презирать!

ДЕВОЧКИ, НЕ ССОРЬТЕСЬ

Говорят, женщины не умеют дружить - ни между собой, ни с мужчинами. Либо конкуренция у нас на уме, либо тайная страсть и сплоской подтекст. С одной стороны, есть множество вдохновляющих истории вроде хрестоматийного фильма «Москва слезам не верит»

Что он в ней нашел?

В борьбе за внимание противоположного пола мужчины и женщины используют похожую схему. Выставить себя в выгодном свете, а соперника или соперницу - совсем наоборот. Оружием мужчин традиционно были сила и социальный статус, по этим же пунктам шло обесценивание конкурента.

Важными качествами женщины считались те, что позиционировали ее как продолжательницу рода: молодость, здоровье, внешняя привлекательность. А значит, соседку надо было назвать старой и некрасивой. Драться женщины не могли: надо было беречь тело для вынашивания потомства. Вот и приходилось действовать словом. Сейчас, конечно, XXI век, но осадочек и родовая память остались.

или сериала «Друзья». С другой - достаточно послушать народные песни, не важно, фольклор или попсу, и ужаснуться. Подруга мужа уведет, предаст, обманет, посмеется и плюнет на все, что тебе дорого, ядовитой слюной. Частично дело в характере взаимоотношений. Если мужская дружба почти всегда крутится вокруг какого-то совместного дела, будь то охота, рыбалка или дегустация пива в Праге, то женская - больше вопрос совместного проживания эмоций. Кроме того, мальчики с детства тяготеют к большим компаниям, а девочки выбирают себе одну закадычную подружку, с которой делят секреты, помады и наряды. Поэтому, если она вдруг оказывается занята, это воспринимается болезненно: потеря бойца слишком заметна. Одно дело - скакать за подвесками втроем, потому что условный Портос проспал, другое - оплакивать развитие сердца в полном и обидном одиночестве. Между женщинами чаще возникает дружба, предполагающая глубокое эмоциональное вовлечение. И все мы используем его исходя из особенностей характера. Кто-то, познакомившись с прекрасным мужем подруги, вдохновится на поиски любви. А кто-то - на флирт с этим самым мужем.

Женщинам для поддержания дружбы хватает общения по телефону или в мессенджере. Мужчинам нужны личные встречи и общее дело.

Комментарий психотерапевта

«В «женских клубах» и сообществах, с одной стороны, можно получить огромную поддержку, а с другой - ненароком стать мишенью проклятий. Дело в том, что подобные группы возникают на «точках перехода», там, где женщина переживает трансформацию, перестройку всей своей жизни. Практически никому не удастся избежать ситуаций, в которых все делится на «до» и «после» - например, рождение ребенка, особенно первого. Замужество. Развод или измена. Переезд, увольнение, выход на пенсию и так далее. Это моменты очень высокого стресса. Чувств много, они сильные, часто довольно странные и мучительные. Настолько, что иногда начинает казаться, что сходишь с ума, - в общем, проходить это в одиночку тяжело, да и не стоит.

Женщина интуитивно ищет группу поддержки и обычно находит. Или создает сама.

Такие группы прекрасно срабатывают как вместилище тревог, усталости и раздражения. Также их можно использовать для самопроверки - у меня вот так, а у других? Так же? Значит, со мной все нормально? Нам, людям, важно понимать, что в своих чувствах мы не одиноки, - это приносит облегчение и успокаивает, как лечебная травка.

Но в чувстве «у меня все как у других, я ок» есть одна коварная особенность. От него рукой подать до идеи «мы вместе, значит, мы одинаковые во всем». Это то, что в психологии называется «слиянием».

А мы, конечно, не одинаковые.

Сложные периоды переживаем по-разному. И в каких-то деталях не совпадаем - в опыте, во взглядах, в проявлениях эмоций. Но иногда в женских сообществах шаг в сторону, попытка сказать: «Ой, а у меня не так» воспринимается как измена и предательство. Другие участницы переживают целую гамму чувств, от обиды до недоверия. Потому что, когда сам ты в кризисе, все вокруг становится похожим на войну. А на войне предателя надо уничтожить или, как минимум, изгнать.

Большинство скандалов на «мамских» форумах и в других женских сообществах примерно по этой модели и развиваются. Кто-то оказывается «белой вороной», и у многих участниц начинает трещать по швам успокоительная иллюзия слияния. Значит, мы все снова по отдельности, каждая опять наедине со своей тревогой, а ведь так все было хорошо! Это из-за нее, той змеи, которая раскачивает лодку! Дальше, конечно, все зависит от характеров и темпераментов участниц - некоторые могут пережить тот факт, что другие неравны им абсолютно, а некоторые, увы, неспособны.

И тогда группа либо рассыпается, либо превращается в место для яростной охоты на ведьм».



Дочки-матери

Психологи считают эти отношения одними из самых сложных. Мать - главный значимый взрослый для младенца любого пола. Но именно девочкам в период взросления необходимо пройти через фрейдистскую любовь к папе и сделать маму соперницей. Отстраниться от нее, а потом все равно выбрать примером для подражания.

Все это происходит в нежном возрасте трех-пяти лет, но накладывает отпечаток на всю жизнь. Многие взрослые женщины приходят к психотерапевту со списком жалоб на маму. Часто детские обиды начинают влиять на наши отношения со всеми женщинами: мы либо опасаемся их, либо бессознательно ищем материнскую поддержку у подруг и коллег.



МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА

Когда дети врут, родители злятся и пугаются. И порой ведут себя так, что ребенок вынужден обманывать еще больше. Между тем, именно правильная реакция взрослого на ложь укрепляет доверие в семье. Научимся?

Эксперт Виктория Корпачева, детский клинический психолог, руководитель частного кабинета психологической помощи детям.

ПОТОМУ, ЧТО ОН ХОРОШИЙ

Для начала две отличных, доказанных наукой новости. Первая: чем раньше ребенок демонстрирует умение лгать, тем выше его интеллект. Вторая: если врут он убедительно, это признак хорошей способности к социализации. К этим выводам пришли психолог, нейробиолог Марк Льюис и профессор Ли Канг, который в течение 20 лет изучал как дети учатся обманывать.

Первое, воодушевленное, «на голубом глазу», вранье - результат развития воображения и осознания возможностей, которые открывает перед каждым из нас жизнь. Именно на этом этапе вы услышите от ребенка, что сегодня в детском саду он помог воспитателю убирать игрушки и... победил динозавра, вылетевшего из спальни на гигантской стреляющей машине. Эх, а вы почти поверили! С этого момента чадо, повествуя о своих делах, всегда будет выбирать - сказать правду или солгать. И чем оно

взрослее, тем сложнее дилемма: быть честным или... хорошим? Вести себя идеально невозможно, но, покайся родителям в своих мелких грехах, рискуешь получить удар по самооценке, клеймо «плохой» и наказание. Вот и думай!

САМИ ВИНОВАТЫ

Если ложь повторяется раз за разом, значит, дело, увы, в последствиях негативного опыта. Выбрал правду, сознался - получил реакцию, к которой был не готов: мама расстроилась, рассердилась и вышла из себя.

Милый лжец

Психолог Лоренс Шапиро, изучивший секретный язык детей, выявил сигналы, указывающие на явную ложь. Вот некоторые из них: отводит взгляд, старается не смотреть в глаза или потирает глаз; отворачивает голову в сторону двери или окна, пытается отстраниться; пытается скорее уйти; держит ладони перевернутыми вниз или подкладывает их под себя, если сидит; говорит, прикрывая рот руками, ровным голосом, без интонаций.

Женщина-враль

Около 60% девочек-подростков лгут родителям и учителям из страха наказания. Мальчиков же вероятнее всего заставит соврать лишь в 33% случаев. Наиболее значимой подростки называют ложь из чувства самосохранения.

«Ты сделала шорты из новых джинсов?!», «Что?! Ты не обедаешь в школе и тратишь деньги на чипсы?!». Все, грянула буря. И если тему можно отложить на потом, солгав сейчас, сын или дочка так и поступят. И двигать ими будут вовсе не дурные намерения, а инстинкт самосохранения. Ведь после сеанса правды, как показала жизнь, становится не легче, а хуже. Ребенок не скрывает, наоборот, преувеличивает свои достижения, а то и вовсе приписывает себе чужие? Кому нужно это вранье? Ему кажется, что вам. Ведь обычный ответ у доски (без аплодисментов класса и счастливых слез учителя) не вызывает у вас эмоций. А так хочется получить одобрение - пусть для этого и придется немного пофантазировать.

В основе вранья обычно лежит страх. А дети больше всего боятся потерять родительскую любовь. «Если я такой, как есть, им не нравлюсь, значит, надо меня приукрасить», - примерно так рассуждает сын или дочь и всю работу над версией 2.0.

Страхи меняются и трансформируются с возрастом. Расстроить маму, потерять доступ к айпаду, не найти друзей, прослыть несостоятельным и некрутым (здоровствуй, подростковый возраст!) - жизнь идет, и к ней приходится приравниваться. Взрослые тоже боятся, но другого: утраты добрых отношений с ребенком. Осознать и преодолеть вместе каждый из этих страхов - значит стать на шаг ближе друг другу. Вранье исчезает, когда восстанавливается доверие. В общем, детская ложь - не трагедия, а повод поработать над отношениями. Не упускайте момент!

ЧТО ТЕБЕ СКАЗАТЬ?

Чтобы сократить количество лжи на квадратный метр, дайте ребенку понять, что его уважают и ободряют, когда он говорит правду, какой бы горькой она ни была. Его искренность значит для вас гораздо больше, чем информация о том, что из дома исчезла очередная физкультурная форма, зато там появился двоечник!

«Спасибо, что рассказал мне

это» - вот слова, которые лучше всего подходят для начала диалога. И неважно, признался ли ребенок сам или вам пришлось вытягивать информацию клещами. Честность в любом случае нужно поощрять. Профессор Елена Николаева в книге «Как и почему лгут дети. Психология детской лжи» пишет: «В таких ситуациях дети черпают поддержку в любви и добрых словах, а вот материальное подкрепление может только вредить. Самой большой наградой за смелость становится ощущаемое самоуважение».

Наказание за сам проступок не учит говорить правду - напротив, заставляет врать изобретательнее. Что делать? Помочь ребенку исправить ситуацию. Вместе устремиться в раздевалку на поиски спортивных штанов. Лично поговорить с учителем о возможности изменить плохую оценку на хорошую и объяснить школьнику, как все-таки склоняются глаголы. Исправление ошибки - это и есть искупление вины.

Важно помнить, что на детей действует личный пример. Если родители регулярно лгут при ребенке или создают с сыном или дочерью коалиции, обманывая друг друга («Не говори маме!»), у детей формируется положительное отношение ко лжи. Потом это неизбежно перейдет в твердую позицию и сильно осложнит жизнь.



После 11

В рамках одного из исследований, описанных в книге Лоренса Шапиро «Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков», 90% пятилеток сказали, что врать нельзя никогда. А 90% 11-летних ответили: «Да, иногда солгать можно». К этому возрасту дети усваивают, что ложь бывает разная, в том числе невинная, альтруистическая или используемая для самозащиты.

ВЕСНА: ВИТАМИНЫ В ПОИСКЕ!

Не только в марте, но и в апреле витаминов может не хватать уставшему за зиму детскому организму.

Мы привыкли давать детям готовые соки. Но ведь существует много других напитков, гораздо более полезных и питательных! Например, компот из сухофруктов. Конечно, по содержанию витаминов сухофрукты уступают своим свежим собратьям, но даже после испарения воды во время сушки в них остается много полезных веществ.

Варить компоты можно без сахара - просто надо добавить побольше изюма. Другой способ приготовления - не варить, а залить сухофрукты вместе с сушеными ягодами шиповника кипятком и оставить в термосе ночь. Какие сухофрукты выбрать? Сушеные абрикосы богаты железом, бета-каротином и клетчаткой. Их можно есть на десерт или использовать в компотах, пловах, а также в качестве начинки для пирогов. То же можно сказать и про чернослив с изюмом. Особенно много железа в темных ягодах, а калия - в светлых.

Сушеные яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие фрукты, но и жвачку, если жевать их неразмоченными.

Инжир - богат калием, железом и клетчаткой, к тому же это единственный фрукт с высоким содержанием кальция. Инжир с горячим молоком полезен при кашле, особенно детям.

Финики - самый сладкий сухофрукт, богат калием, полезным для сердца.

Надежда М.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ, НО ПОЛЕЗНЫЕ

На протяжении последних нескольких лет я начинаю задумываться о запасе витаминов уже летом. Часть собранных на даче ягод я замораживаю - так они сохраняют большое количество витаминов. Потом в любое время я могу их разморозить. Детки в восторге от домашних ягод зимой и с радостью ими лакомятся! Периодически у нас на столе появляются клубника, земляника, вишня, смородина, крыжовник.

Замораживаю я и зелень, предварительно промывая ее и нарезая. Потом добавляю в супы, салаты, вторые блюда. Так дети у меня получают дополнительные витамины. Бывает, кладу в морозилку и овощи:



помидоры, болгарский перец, цветную капусту, брокколи. Их безопасно использовать для кормления детей, так как я точно знаю, что каждый плод выращен с любовью и не содержит химикатов.

Наталья Боярова.

О ПОЛЬЗЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

Сбалансированного питания и витаминотерапии весной недостаточно. Ребенку необходимо больше двигаться, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. На ночь можно уже не закрывать форточку. Кроме того, очень полезны солнечные ванны - естественный источник витамина D. Как только солнышко пригреет по-настоящему, проводите больше времени на улице, играйте с малышами в подвижные игры. А в солнечные выходные отправляйтесь всей семьей в парк или на природу.

Марина Йоргис.

ЦВЕТНАЯ ТАРЕЛКА

В питании, особенно весной, следует придерживаться правила «цветной тарелки». Нет, речь идет не о цвете посуды, а о ее содержимом!

Кости и зубы малыша будут крепкими, а зрение отличным, если он будет есть зеленые овощи и фрукты, которые так богаты кальцием. Если вы хотите, чтобы сердечко у него было здоровым, а память хорошей, украсьте тарелку ребенка овощами и фруктами красного, бордового или желто-оранжевого цвета.

Чем более яркой будет палитра, тем более разнообразным и сбалансированным окажется питание вашего ребенка.

Гузель Гизатуллина.



Любимый просит увеличить грудь

Милая «Подруга»! Мы с мужчиной уже год как встречаемся. Недавно он меня ошаршил: намекнул, что был бы не против, если бы я увеличила грудь. Я даже не знала, что ему ответить...

Ирина К.

ПОДРУГА: Не хочется говорить громких слов, но, по всей видимости, ухажер хочет сделать из вас собственный идеал женщины. Вероятно, ему нравятся дамы с пышной грудью, а ваша не подходит до его стандартов. Увы, есть подозрения, что он воспринимает вас как некое симпатичное приложение к себе, но не как человека с собственными желаниями, особенностями, внутренним миром.

Вы сами хотели бы в себе что-то изменить? Если нет, значит, отношение к претензии возлюбленного должно быть однозначным. Прямо дайте ему понять, что вы себе нравитесь в таком виде. Если пожелаете, можете спросить, чем его не устраивает ваша грудь, и с чего он завел этот разговор. Постарайтесь,

чтобы мужчина осознал: вас обижают его мысли!

Если беседа не даст результата и благоверный будет продолжать твердить про пластику, да еще и заглядываться на женщин с более пышными формами, отпустите его на все четыре стороны. Возможно, он тут же поймет, что внешняя оболочка не так важна, как внутренняя. А может, наоборот, найдет свой идеал. В этом случае вы точно будете знать, что ничего не потеряли. Зачем вам мужчина, который видит в вас силиконовую куклу?

Иногда женщина и сама не против пластики. Если это ваш случай и возлюбленный согласен оплатить вам операцию, почему бы и нет? И ваше желание исполнится, и он останется доволен.

На меня засматривается начальник

Милая «Подруга»! Мне нравится мой босс. Недавно я заметила, что он тоже проявляет ко мне симпатию. Но я боюсь начинать служебный роман. Компания у нас небольшая, все сразу узнают...

Наталья К.

ПОДРУГА: Если у вас действительно взаимная симпатия, ничего с чувствами не поделаешь. Однако идти первой на контакт не стоит. Пусть босс, как мужчина, проявит инициативу и пригласит вас на свидание, например.

Решили окунуться в омут с головой и начать служебный роман? Помните о правилах игры! Прежде всего на работе вы должны работать. Никаких ухмылок, ужимок, объятий в перерывах быть не должно. Сразу обозначьте, что на работе вы трудитесь, а дома насла-

ждаетесь друг другом.

Имейте в виду, некоторым женщинам трудно, когда возлюбленный является еще и начальником. Они ожидают особого отношения к себе, из-за чего портятся и рабочие связи, и любовные. Многим в итоге даже приходится увольняться, чтобы сохранить семью. Конечно, на данном этапе обсуждать подобное рано. Просто попробуйте и не переживайте о том, что скажут коллеги. Если вы будете вести себя в рамках приличия, у них не будет аргументов против вас.

Что защитит от критики?

Милая «Подруга»! Я тяжело реагирую на критику: переживаю из-за нее, у меня понижается самооценка. Можно ли с этим как-то справиться?

Ирина Кондратьева.

ПОДРУГА: Любая критика делится на две категории - конструктивная и неконструктивная. Первая обычно высказывается людьми, более компетентными в определенной области. Например, начальник может указать вам на допущенную ошибку. Все, что нужно, - исправить оплошность и извлечь урок на будущее.

Другое дело - неконструктивная критика. «Тебе пора худеть», «Что за ужасное платье!», «Тебе совершенно не идет эта помада» и другие подобные советы к ней относятся. Вы имеете право пресекать эти высказывания, если они вам неприятны. Прямо заявляйте об этом собеседнику: «Извините, но я не хочу это слушать» или «Спасибо, но я решу сама». Визави не понимает? Что ж, возможно с ним стоит прервать или минимизировать общение.

Иногда мы не можем уйти от неконструктивной критики. В этом случае ее нужно просто пропускать мимо ушей. И продолжать внутренне повторять себе: «Я все равно лучшая!» Психологи советуют интересный прием - на любую критику в свой адрес отвечать комплиментом. Попробуйте!

Интересный вопрос

Почему некоторые таблетки цветные?

Есть простые белые таблетки, но многим они кажутся скучными и одинаковыми. Другое дело - цветные медикаменты!

Часто таблетки из-за состава имеют неприятный цвет. В этом случае красители помогают его замаскировать. Иногда маскируют даже обычный белый тон потому, что считается, что чем красивее таблетка, тем эффективнее она действует. Это похоже на эффект плацебо: люди заведомо больше верят в медикаменты, которые приятны им.

Есть, конечно, и более практичная причина того, почему таблетки делают цветными. Так их легче различать между собой, если человек принимает сразу несколько лекарств.

Массажисты в конце смены чувствуют себя как выжатый лимон. Виной тому - напряжение в мышцах, проблемы с суставами. Но самое тяжелое в этой работе - не потерять самообладание при общении с клиентами. А клиенты бывают разные...

Два года назад я окончила институт по специальности экономист. После обучения поняла: эта профессия не для меня. Решила записаться на курсы массажистов и попробовать себя в новой сфере. Мне повезло: когда я пришла в салон, опытный массажист (моя сменщица) взяла меня «под крыло» и рассказала, чего ждать от клиентов. Несмотря на ее советы, когда меня впервые попросили оказать интимные услуги, я запаниковала... А сейчас уже знаю, как правильно вести себя - просто указываю наглому клиенту на дверь. Правда, мужчины, которые хотят массаж с продолжением, - это не единственный стрессовый фактор в моей работе, есть и другие.

КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА

За год работы я убедилась в том, что многие видят в массажисте психолога. Особенно женщины! Они приходят на сеанс массажа и хотят при этом получить психологическую помощь. Рассказывают мне о том, что «муж ушел к любовнице», «на работе не ценят», «дети не слушаются» и т.д. Мне приходится вежливо поддакивать, я ведь не могу решить их проблемы. Некоторые спрашивают: «Что мне делать?», так и хочется ответить: «Лежите молча!», но профессиональная этика не позволяет...

Моя коллега предупреждала меня, что иногда клиенты стесняются своего тела, отсутствия депиляции, прыщиков на спине и, вообще, несовершенство кожи. Даже просят прощения за «неподобающий вид». Но на самом деле все это ерунда! Мы ведь тоже люди и понимаем, что вы пришли за качественным массажем, а не для того, чтобы покрасоваться своими гладкими ногами. Честно скажу, я никогда не критикую клиента за внешний вид, но вот если он забыл принять душ перед сеансом, могу предложить ему сделать это в нашем салоне. По внутренним правилам

«А к вам приходят за интимными услугами? – это первый вопрос, который задают мне знакомые.»



КАК Я РАБОТАЛА МАССАЖИСТОМ

мы оказываем услуги людям, только если у них чистая кожа. Поверьте, делать массаж человеку, который, судя по запаху, 10 минут назад пробежал стометровку, - сомнительное удовольствие.

НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ

Когда знакомые узнают, что я работаю в массажном салоне, первый вопрос, который они мне задают, звучит так: «А к вам приходят за интимными услугами?» Я работаю в этой сфере не так долго, но уже трижды сталкивалась с клиентами, которые требовали в дополнение к массажу «хеппи-энд». К счастью, когда я говорила «нет», они успокаивались и не настаивали. Авот моей более опытной коллеге повезло меньше. Однажды мужчина, узнав, что «хеппи-энда» не будет, сделал вид, будто забыл кошелек дома, и попытался уйти, не заплатив. Пришлось вызывать полицию.

Многие мужчины хотят снять нижнее белье, потому что им так удобнее. Я все понимаю, но такое поведение не может сыграть на руку клиенту. Хотя бы потому, что во время общего массажа нужно будет лечь на спину, но специалист постесняется перевернуть клиента, если тот без белья.

Бывает, клиент расслабляется и непроизвольно начинает выпускать газы во время массажа. Один-два раза за сеанс - обычное явление, но когда человек делает это безосновательно, знайте: массажисты

страдают! Я работаю в небольшом помещении и проветриваю его между приемами клиентов, открыть окно во время сеанса не могу: многие жалуются, что им душно. Приходится терпеть эту «ароматерапию».

ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД

Обычно после работы я не чувствую ни рук, ни ног. За день я могу сделать массаж 6-8 раз, и к концу дня пальцы начинают неметь. Хорошо, если получается чередовать сеансы массажа: интенсивный с расслабляющим, но так происходит не всегда. Некоторые мужчины любят слегка болезненный массаж, а я девушка миниатюрная и не могу сказать, что у меня сильные руки. Жаль, что я не могу сделать массаж сама себе после тяжелого дня...

Кстати, из минусов моей профессии - запрет на маникюр. Ногти массажиста должны быть максимально короткими, чтобы случайно не травмировать кожу клиента.

Зарабатываю я неплохо, но приходится самостоятельно покупать расходный материал. Быстро заканчиваются эфирные масла, поэтому я стараюсь покупать их впрок.

Но, несмотря на все это, мне нравится моя работа. Я помогаю людям расслабиться, избавиться от боли в мышцах, лишнего веса. Надеюсь когда-нибудь открыть свой салон.

Ангелина ЕФРЕМОВА.



(Продолжение)

Несколько секунд буквы плыли перед ее глазами. Она не могла поверить тому, что читает, и когда все-таки вынудила себя вникнуть в смысл, в горле застрял тошнотворный комок, не давая дышать. Губы свело от омерзения. Первый документ оказался официальной жалобой в Комиссию по ценным бумагам и биржам, в которой утверждалось, что Мередит стало известно о преднамеренных махинациях Мэтью Фаррела с акциями фирмы «Бенкрофт», который использовал информацию о состоянии дел, полученную от Мередит как от своей жены. Совет директоров требовал расследования и проверки незаконной деятельности Мэтью Фаррела. Вторая жалоба направлялась в ФБР, а копии — шефам полиции в Далласе, Чикаго и Нью-Орлеане. В ней утверждалось, что у Мередит Бенкрофт есть причины подозревать, будто Мэтью Фаррел виновен в организации террористических актов в магазинах «Бенкрофт энд компани» в этих городах. Третья жалоба предназначалась для департамента полиции. В ней говорилось, что Мередит слышала, как Мэтью Фаррел угрожал жизни Станислава Шпигальски в телефонном разговоре со своим адвокатом, и что она отказывается от своего права не давать показаний против мужа и готова выступить также с публичным заявлением, что именно Мэтью Фаррел несет ответственность за убийство Станислава Шпигальски.

Мередит вглядывалась в чудовищные фразы, тщательно составленные и содержащие гнусную полуправду и злобные обвинения, и по телу прошла дрожь. Непрошенный голос в душе вопил, что только слабовольная дура и предательница могла поверить, что во всех этих косвенных уликах есть хотя бы крошечная доля истины. Пелена бессилия и подозрительности, державшая ее в плену два последних дня, рассеялась, и она увидела все с кристальной ясностью — собственные ошибки, мотивы, движущие советом директоров, интриги отца.

— Подпишите, Мередит, — настойчиво повторил Нолан Уайлдер, протягивая ей ручку.

РАЙ

Подпишите.

Мередит сделала выбор, окончательный, необратимый выбор, хотя, может быть, и слишком поздно. И медленно встала.

— Подписать? — пренебрежительно бросила она. — Я не сделаю ничего подобного.

— Мы надеялись, что вы оцените возможность оправдать себя и отмежеваться от Фаррела, а также сделать все, чтобы восторжествовала истина и правосудие, — ледяным тоном заметил Уайлдер.

— Именно в этом вы заинтересованы? — требовательно спросила Мередит, опираясь ладонями о стол и окидывая присутствующих разъяренным взглядом. — В торжестве истины и правосудия?

Несколько человек, словно застыдившись, отвели глаза.

— В таком случае я скажу вам правду! — звенящим от напряжения голосом продолжала Мередит. — Мэтью Фаррел не имеет никакого отношения ни к подложенным бомбам, ни к убийству Шпигальски и не нарушил ни одного закона Комиссии по ценным бумагам и биржам. Истина заключается в том, — с уничтожающим презрением бросила она, — что все вы смертельно его боитесь. По сравнению со всем достигнутым им, ваши собственные успехи ничтожны и сама мысль о том, что он может стать основным держателем акций этой компании и председателем совета директоров, заставляет вас чувствовать себя ничтожествами! Вы тщеславны и завистливы, а если могли хоть на минуту поверить, что я подпишу эти бумаги только потому, что мне приказали сделать это, вы еще к тому же и глупы.

— Предлагаю вам пересмотреть свое решение, Мередит, — предостерег другой член совета с напыщенно-оскорбленной физиономией. — Либо вы согласитесь действовать в интересах «Бенкрофт энд компани», подписав эти документы, исполните свой долг временно исполняющего обязанности президента компании, либо мы справедливо предположим, что ваши симпатии — на стороне врага этой корпорации.

— Вы говорите о моем долге по отношению к «Бенкрофт» и в то же время приказываете подписать эти документы? — повторила она, внезапно ощутив безумное желание расхохотаться от радости, что она наконец сделала выбор — верный выбор.

— Вы крайне невежественны и некомпетентны, если до сих пор не сообразили, что Мэтью Фаррел сделает с этой компанией в отместку за клевету и намеренное искажение фактов! Он купит «Бенкрофт» и вас вместе с ним, когда выиграет дело в суде! А он обязательно выиграет, и сможете ли вы тогда расплатиться с ним? — с гордостью объявила Мередит.

— Мы готовы рискнуть. Подпишите документы — Нет!

Не замечая, что на лицах некоторых

членов совета отразилось явное сомнение в мудрости подобного шага, Нолан Уайлдер сухо процедил:

— По-видимому, ваша преданность, отданная недостойному человеку, мешает вам выполнить свои обязанности руководителя корпорации и действовать в ее интересах. Поэтому, либо вы немедленно подаете в отставку, либо докажете, что я не прав, и подпишете документы.

Мередит взглянула ему прямо в глаза:

— Катитесь к черту!

В наступившей мертвой тишине послышался торжествующий вопль Сайруса:

— Молодец, девушка!

Кулак старика с силой врезался в стол:

— Я знал, что у тебя не только ножки потрясные!

Но Мередит ничего не слышала: повернувшись, она решительно зашагала к порогу и вышла, хлопнув дверью. Закрывшаяся дверь навеки отделила ее от драгоценных надежд и грез.

По дороге в кабинет ей вспомнились слова Мэтта, твердые и уверенные. Тогда она спросила его, что бы на ее месте он сделал, если совет директоров начнет на нее давить.

— Пошли их к такой-то матери, — ответил он. Мередит едва не засмеялась. Правда, она не сказала именно это, у нее просто язык бы не повернулся, зато произнесла почти то же самое и гордилась собственной решимостью. Сегодня Мэтт давал прием, и она спешила поскорее вернуться домой и переодеться. В этот момент в ее кабинете раздалась пронзительная трель телефонного звонка, и поскольку Филлис уже ушла, Мередит машинально подняла трубку. Послышался сухой высокомерный голос:

— Это Уильям Пирсон, поверенный мистера Фаррела. Я весь день пытался дозвониться Стюарту Уитмору, и поскольку он не перезвонил мне, я взял на себя смелость поговорить непосредственно с вами.

— Ничего страшного, — ответила Мередит, зажав трубку между плечом и ухом и складывая свои вещи в портфель. — В чем дело?

— Мистер Фаррел поручил передать вам, что больше не испытывает ни малейшего желания настаивать на условиях вашего соглашения и не потребует встреч в течение оставшегося от одиннадцати недель срока. Кроме того, он желает сообщить, — продолжал адвокат омерзительно-угрожающим тоном, — что вы должны подать на развод не позднее чем через шесть дней начиная с сегодняшнего, иначе на седьмой день мы начнем процесс сами.

Для Мередит это оказалось последней каплей. Уставшая от всех запугиваний и угроз, которые пришлось вынести за этот день, она почувствовала, как слепящая ярость застилает глаза. Это уже слишком!

Сжав трубку, Мередит свирепе поглядывая на нее, произнесла несколько

четких тихих слов в ухо адвоката и швырнула на рычаг.

Но когда Мередит уселась за стол, чтобы написать уведомление об отставке, истинный смысл слов Пирсона дошел до нее, и сознание торжества уступило место нарастающей панике. Наверное, она слишком долго ждала. Мэтт требует развода. Немедленно. Нет, этого не может быть, с отчаянием думала она, все быстрее выводя слова. Подписавшись под уведомлением и встав, последний раз перечитала написанное. Второй раз за несколько мгновений Мередит ощутила ужасающую силу реальности происходящего. Но тут в кабинет вошел отец, и Мередит снова осознала, что порвала со всем, что было ей дорого. Даже с ним.

— Не делай этого, — предупредил он резко, когда она протянула ему бумагу.

— Ты заставил меня это сделать. Ты убедил их составить эти документы и привел меня туда словно ягненка на заклание. Ты вынудил меня выбирать.

— Ты выбрала его, не меня и свое наследие.

— Но выбирать просто не было смысла, папа, — тоскливо выдохнула она, измученная до такой степени, что не заметила, как обратилась к нему словно в далеком детстве. — Почему ты делаешь это со мной? Почему я не могу любить и его и тебя?..

— Дело не в этом, — рассерженно бросил он, но плечи устало поникли и в голосе слышалось горькое отчаяние. — Он виновен, но ты не желаешь ничего слышать об этом. Скорее готова поверить, что я повинен в ревности, мстительности и интригах...

— Потому что, — перебила Мередит, понимая, что больше ей не вынести, — это правда. Так оно и есть. Ты недостаточно любишь меня, чтобы желать счастья. А все остальное нельзя считать любовью, это всего-навсего эгоистичное желание владеть другим человеческим существом.

Со звоном защелкнув застёжки на портфеле, Мередит схватила сумочку, пальто и направилась к двери.

— Мередит, не надо, — предостерег он, когда она проходила мимо.

Мередит остановилась и повернулась, глядя на осунувшееся лицо отца полными слез глазами.

— Прощай, — сказала она вслух. «Папочка», — прошептала она сердцем.

Мередит была уже у выхода из приемной, когда ее окликнул Марк Вреден и, торжествующе улыбаясь, отвел в сторону.

— Пожалуйста, пойдем ко мне в кабинет прямо сейчас, — объяснил он. — Там сидит секретарь Гордона Митчелла и рыдает навзрыд. Наконец-то я взял Митчелла с полицином! Мы были правы, ублюдок брал взятки.

— Это конфиденциальная информация компании, а я больше здесь не работаю, — спокойно ответила она.

Лицо Марка вытянулось. Его сожаление было таким искренним, таким трогательным, что Мередит с трудом сдерживалась, чтобы окончательно не расклеиться. Но Марк только поморщился и горько шепнул:

— Понимаю.

Мередит попыталась улыбнуться:

— Верю.

Но когда она попыталась уйти, Марк

потянул ее обратно. Впервые за пятнадцать лет суровый начальник охраны, привыкший блюсти интересы «Бенкрофт», нарушил установленные им же правила — выдал секретную информацию теперь уже постороннему человеку. Но он сделал это потому, что Мередит имела право знать.

— Митчелл брал взятки с нескольких поставщиков. Один из них шантажом заставил его отказаться от поста президента.

— А секретарь все обнаружила и выдала его?

— Не совсем, — саркастически бросил Марк. — Она знала обо всем почти с самого начала. Они были любовниками, и девушка мстила за то, что Митчелл обещал жениться и солгал.

— И поэтому она его выдала, — решила Мередит.

— Нет, просто сегодня утром он выдал ей ежегодный отзыв о ее работе и написал, что она соответствует занимаемой должности. Представляете, — фыркнул Марк. — Этот осел безмозглый дал ей подобный отзыв, а это значит, что он не выполнил второго обещания — повысить ее, назначив ассистенткой закупщика. Именно поэтому она его выдала. Она уже поняла, что он лжет, обещая жениться, но стремилась лишь к одному — стать ассистенткой закупщика.

— Спасибо за то, что сказали, — шепнула Мередит, благодарно целуя его в щеку. — Недаром я что-то чувствовала.

— Мередит, я хочу, чтобы вы знали, как мне жаль...

— Не стоит, — покачала Мередит головой, боясь, что окончательно потеряет самообладание перед человеком, который единственный сегодня был с ней добр. Посмотрев на часы, она нажала кнопку вызова лифта и, улыбаясь Марку, объяснила:

— Мне нужно успеть на очень важный прием, а я уже опаздываю. Собственно говоря, я буду там нежеланным, непростым гостем...

Двери лифта открылись, и она ступила внутрь.

— Пожелайте мне удачи, — добавила она, когда двери начали плавно сходиться.

— Желаю, — серьезно кивнул Марк.

ГЛАВА 56

Глядя в зеркало, Мэтт завязывал черную галстук-бабочку с той же холодной тщательностью, с которой делал все остальное последние два дня. Совсем недавно он грезил о Мередит, стоявшей рядом с ним во время приема гостей, но теперь все мечты рассеялись. Хватит! Он не позволит себе думать о ней, вспоминать или испытывать прежние чувства. Он навсегда выбросит ее из головы и сердца, и страстно этого желает. Самый сложный было поручить Пирсону сообщить ей о разводе. Дальше все пойдет гораздо легче.

— Мэтт, — объявил отец, входя в гардеробную и озадаченно хмурясь, — кое-кто хочет тебя видеть. Я велел охраннику пустить даму. Говорит, что ее зовут Кэролайн Бенкрофт. По-видимому, это мать Мередит, и ей срочно нужно поговорить с тобой.

— Избавься от нее. Не желаю иметь ничего общего с теми, кто носит фамилию «Бенкрофт».

— Есть одна причина, по которой я распорядился пустить ее, — продолжал Патрик, храбро игнорируя холодное раздражение сына. — Она хочет потолковать с тобой о бомбах, подложенных в магазины. Говорит, что знает, кто за этим стоит.

Мэтт на мгновение застыл, но тут же пожал плечами и потянулся к смокингу.

— Передай, пусть обратится в полицию.

— Поздно, я уже впустил ее. Она здесь.

Выругавшись себе под нос, Мэтт развернулся и понял, что отец действительно имел дерзость привести женщину к нему в спальню. На какую-то долю секунды необычайное сходство между Мередит и этой хрупкой женщиной ударило в сердце. Он пристально уставился на Кэролайн, скрывавшую нерешительность и робость за маской железной невозмутимости. Мередит унаследовала от нее волосы и глаза, но не скульптурно-точечные черты лица. Однако уже этого сходства было достаточно, чтобы Мэтту захотелось выкинуть ее из комнаты с глаз долой.

— Насколько я поняла, у вас гости, и я не вовремя, — настороженно начала она, шагнув вперед и мгновенно забыв о пробирающемся к двери Патрике, — но мой самолет только что прилетел из Рима, и у меня не было иного выбора, кроме как сразу же приехать сюда. Видите ли, по пути сюда я поняла, что Филип, вероятно, откажется видеть меня, не говоря уже о том, чтобы поверить, а если бы Мередит и согласилась, в чем я сомневаюсь, у меня нет ее адреса.

— Да, но откуда вы знаете мой, черт возьми?! — потребовал ответа Мэтт.

— Вы ведь муж Мередит, верно?

— И вот-вот стану ее бывшим мужем, — неумолимо заявил Мэтт.

— Вот как... — запнулась Кэролайн, изучая недружелюбное, замкнутое лицо человека, за которого вышла замуж ее дочь. — Кажется, мне очень жаль слышать это. Но, чтобы ответить на ваш вопрос, должна сказать, что я выписываю все чикагские газеты, и недавно там был большой репортаж об этом здании и вашей квартире.

— Прекрасно, — нетерпеливо рявкнул Мэтт. — Теперь, когда вы уже все узнали и пробрались сюда, что хотите мне сказать?

Кэролайн немного поморщилась, но тут же неожиданно улыбнулась:

— Вижу, вам пришлось иметь дело с Филипом. Очень многие люди после общения с ним не могут равнодушно слышать его имя.

Этого оказалось достаточно, чтобы Мэтт коротко, мрачно улыбнулся.

— Почему вы пришли ко мне? — спросил он, делая усилие казаться вежливым.

— На прошлой неделе Филип был в Италии, — начала Кэролайн, расстегивая красное шерстяное пальто и размазывая шарф. — Из его слов я поняла, что он считает, будто именно вы стоите за этой историей с бомбами, подложенными в магазин «Бенкрофт», и считает также, что вы собираетесь захватить «Бенкрофт энд компани». Но он ошибается.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Как
я похудела



СТАТЬ СТРОЙНЕЕ НА 5, 10, 15 КГ

Если вы хотите избавиться от лишних килограммов, для начала разберитесь, к какой группе худеющих можно отнести именно вас. Каждая группа направлена на определенный результат - сбросить вес, но методы у всех разные.

Говоря о лишнем весе, многие имеют в виду лишь эстетическую сторону вопроса. Но когда вес превышает допустимый в 2 или 3 раза, стоит задуматься о здоровье - оно под угрозой. Рекомендации для тех, кому нужно слегка подкорректировать фигуру, и для тех, кому мешают десятки килограммов, разные.

3-5 кг

Когда вам нужно сбросить не более 5 кг, не спешите истязать себя «быстрыми» диетами, которые рекомендуют в Интернете на форумах. Не стройте наполеоновских планов сразу отказаться от сладкого и делать часовую зарядку. Действуйте основательно и медленно! Достаточно привить себе несколько полезных привычек, и вы запустите процесс похудения.

★ Пейте меньше кофе и откажитесь от алкоголя. Эти продукты провоцируют аппетит.

★ Каждый прием пищи начинайте с салата из сырых овощей, благодаря которому уменьшится порция основного блюда, и организм получит витамины.

★ Принимайте 1 ч. л. рыбьего жира в день - так вы будете меньше подвержены стрессам, а значит, рука не потянется за сладким, которым многие «поднимают настроение».

★ Если хочется сладкого, съешьте 2-3 кусочка (но не больше!) горького шоколада.

★ Легкие физические нагрузки обязательны. Это может быть как зарядка, так и прогулка быстрым шагом или подъем по лестнице.

★ Замените майонез приправами - это менее калорийно и ускорит обмен веществ. Жареную пищу замените паровой, вареной и тушеной. Совет психолога. Чтобы похудеть, психологи советуют использовать следующий прием: почувствуйте себя леди - ешьте только сидя, используя необходимые столовые приборы. И забудьте во время приема пищи о разговорах, чтении и телевизоре. Важно также ставить перед собой сравнительно несложные цели, например, сбросить 1 кг в неделю. Если вам это удастся, то постепенно добьетесь больших успехов.

7-10 кг

Принцип тот же: медленно, но верно! Вначале достаточно придерживаться вышеописанных правил - вы получите первые результаты, организм оздоровится. А затем прибавьте еще несколько привычек.

★ Не пропускайте приемы пищи - это провоцирует замедление обмена веществ. Обязательно завтракайте.

★ За 10 минут до еды выпейте стакан воды - вода облегчит удаление из организма жиров.

★ Вегетарианство дважды в неделю поможет сбросить около 5 дополнительных кг за 3 месяца.

★ Следите за калориями! Иногда причиной безуспешных попыток похудеть являются слишком большие порции. Ведение пищевого дневника на начальном этапе, весы и мерный стаканчик обязательны. Вычитать необходимое вам количество калорий поможет специальный калькулятор или приложение, которые можно найти в Интернете.

★ Хотя бы раз в неделю ешьте рыбу вместо мяса, так как в блюдах из рыбы содержится мало калорий, но они богаты полезными веществами.

Мясо, птицу, овощи запекайте в алюминиевой фольге без масла. Блюда, приготовленные таким образом, считаются низкокалорийными.

✓ Когда мучает голод, достаточно разжевать пару бутончиков гвоздики, это нормализует работу кишечника и прогонит паразитов, если таковые имеются. Для перекуса подойдут и сухофрукты (курага, чернослив).

Теряйте
лишние
килограммы
медленно – это
полезнее для
здоровья
и фигуры!

15 кг и более

Сбросить 15 кг и более - это серьезная цель. Важно понимать, что при таком весе, кроме испорченной фигуры и неуверенности в себе, вы можете получить проблемы со здоровьем. Первые «сюрпризы» - это гипертония, быстрая утомляемость, одышка, боль в ногах и суставах. Если вы весите выше нормы на 20 кг, то увеличиваете нагрузку на сосуды, сердце. Как следствие - аритмия, варикоз, тромбоз. При ожирении поражаются суставы и позвоночник, в итоге развивается остеохондроз, радикулит и артрит. Сахарный диабет у полных людей встречается в 10 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

Нацельтесь на долгую работу! Не расстраивайтесь, если стрелка на весах «затормозила», это нормально, организм адаптируется к новым условиям. Ни в коем случае не опускайте руки и не возвращайтесь к прежнему образу жизни. Программа та же - начните с советов для первой группы, постепенно добавляйте к ним рекомендации для второй группы. Но есть и несколько нюансов, касающихся вашей весовой категории,

★ Начните с визита к эндокринологу. Возможно, одной из причин излишней полноты стал гормональный сбор. Сдав анализы, вы сможете подтвердить либо исключить этот вариант.

★ Старайтесь заменить обычные гарниры морковью, свеклой, цветной капустой, сельдереем. Эти овощи - просто находка для худеющих. Они содержат в себе витамины (B1, B2, PP, C) и микроэлементы (калий, натрий, магний, кальций), а также улучшают обмен веществ, укрепляют иммунитет, повышают физическую и умственную работоспособности.

★ Пейте отвары трав, улучшающие пищеварение, но не возбуждающие аппетит, - шалфей, розмарин, тимьян, душица (2 стакана в день).

★ Сократите употребление растительного масла. 1 ч. л. на порцию салата вместе с лимонным соком или винным уксусом.

Что считают специалисты

Диетологи советуют тем, кто хочет похудеть, употреблять ячменные белки, так как это диетический продукт - чистый протеин. Взбитые белки хорошо добавлять в протертые овощи, подавать к кофе вместо молока. При сильных приступах голода вам поможет замороженный в формочках для льда крепкий чай или настой мяты. «Гасите» аппетит, рассасывая эти кубики, когда голод будет давать знать о себе. Правда, бывает, что близится праздник, и застолья не миновать. В таком случае ешьте сначала фрукты и овощи, потом холодные блюда и холодные закуски. Тогда в желудке останется меньше места для горячего и калорийного мясного блюда. А от десерта лучше вовсе отказаться, либо съесть небольшой кусочек с условием, что следующий день станет для вас разгрузочным.



Физические нагрузки для начинающих

1. Начните с 10-минутной утренней зарядки и простых упражнений - поворотов, наклонов, приседаний. Но не увлекайтесь поначалу. Слишком активная тренировка даст лишь боль в мышцах, а эффекта - ноль.

2. Когда втянетесь, можно добавить упражнения на крупные группы мышц (ягодицы, ноги, спину) - у них большая площадь, а значит, энергии для их работы требуется немало. Соот-

ветственно, сгорит больше калорий.

3. Загрузите на компьютер комплексы утренней гимнастики - по своим силам и настроению - и дневной фитнес-тренировки. В следующие месяцы для поддержания формы делайте утром зарядку и 2-3 раза в неделю выполняйте дневную фитнес-тренировку. Плавное повышение физической активности поможет держать тело в тонусе, вы станете не только стройнее, но и выносливее.

4. Используйте досуг для активного отдыха - бассейн, катание на коньках, танцы.

ОШИБКИ ХУДЕЮЩИХ

Чтобы борьба с лишним весом не затянулась, обратите внимание на то, чего делать НЕ стоит.

Неправильно: резкое похудение. Кажется, стоит собрать волю в кулак, и, соблюдая какую-нибудь новомодную диету, можно сбросить за 2 недели сразу 10 кг. Не обольщайтесь - как только диета подойдет к концу, вес быстро вернется.

Правильно: терять не более 4 кг в месяц, причем, в ежедневном рационе должны присутствовать белки, жиры и углеводы.

Неправильно: отказ от жидкости. Ошибкой является использование для похудения мочегонных отваров трав и диуретиков. Да, вы похудеете, но это временный эффект - вес вернется, когда прекратите прием мочегонного. К тому же вы заставите работать в уси-

ленном режиме почки и желудочно-кишечный тракт и лишитесь полезных веществ, витаминов и микроэлементов, которые усваиваются из пищи при помощи воды.

Правильно: пейте много воды! Примерно 1 стакан в 1,5-2 часа. Хорошая привычка - выпивать утром натощак 1 стакан воды - это запускает метаболизм.

Неправильно: взвешиваться каждый день и нервничать, что килограммы не испаряются так быстро, как вам бы этого хотелось.

Правильно: взвешивайтесь не чаще 1 раза в неделю! Не ищите повода для пессимизма, закрепите в сознании, что вы идете к цели и обязательно достигните ее. Чаще повторяйте: «Я красавица и умница, а скоро стану еще лучше!»

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДВЕ-ТРИ КАПЛИ МАСЛА ВМЕСТО ВРЕДНОЙ ХИМИИ

Если в доме есть маленькие дети, или у кого-то в семье аллергия на бытовую химию, или просто не хочется пользоваться химией, навести чистоту можно при помощи эфирных масел.

1. Дезинфицируем. Чтобы кухонные поверхности сохранить чистыми и ароматными, растворите в столовой ложке уксуса по 2 капли эфирного масла лимона, грейпфрута и чайного дерева. Вылейте в миску с водой и протрите столешницы и стол. Этой же смесью можно обрабатывать деревянные и пластиковые разделочные доски, и в первую очередь те, которые используете для нарезки мяса и рыбы. Для этого добавьте смесь эфирных масел в тазик с водой и поместите туда доску на 5-10 минут. Затем тщательно сполосните и вытрите полотенцем.

2. Устраняем запахи. Если в холодильнике неприятно пахнет, поставьте на нижнюю полку блюдце с питьевой содой, а сверху накапайте любое цитрусовое масло - лимона, апельсина, грейпфрута.

3. Моем полы. На кухне можно и нужно использовать эфирное масло чайного дерева. Оно убивает огромное количество бактерий и вирусов. Достаточно 3-5 капель масла, добавленных в

тазик с водой. Для других помещений подходят как цитрусовые, так и недорогие древесные масла (в частности, кедр, пихты, эвкалипта). Принцип такой же - просто добавьте эфирное масло в воду. Для паркета, чтобы его не испортить, лучше предварительно растворить эфирное масло в небольшом количестве уксуса.

4. Гладим белье. Смешайте 2 капли масла лаванды с 1 чайн. ложкой спирта, добавьте 1 стакан воды и перелейте в бутылочку с распылителем. Лаванда не только прекрасно пахнет, но и отпугивает моль. Наносите смесь на чистое белье перед гладкой. Обязательно используйте в качестве растворителя спирт, чтобы на ткани не остались пятна. Не заливайте воду с эфирными маслами в утюг - это может привести к его поломке.

5. Отпугиваем моль. Накапайте 3-5 капель лавандового масла на небольшой кусочек ваты, положите ее в хлопковый платок, заверните и обвяжите сверху веревочкой, чтобы получился шарик. Повесьте его в шкаф с одеждой. Эфирное масло мяты отпугивает мышей. Поэтому, если вдруг у вас появились эти незваные гости, разведите 2 чайн. ложки эфирного масла мяты в 1 стакане воды и распылите в тех местах, где заметили мышей.

Тест на правильное эфирное масло. Капните каплю масла на белую бумагу и дайте высохнуть. Если на задней стороне листа остается жирное пятно-кольцо, масло нечистое (разбавленное). Исключение составляет сандал, ветивер, немецкая ромашка и пачули - они тяжелее и плотнее других масел.

Намотай на ус

Эфирные масла не растворяются в воде, поэтому в ведре с водой будут плавать на поверхности. Если волнуетесь за паркет, предварительно разводите эфирное масло в спирте или уксусе.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ КОЛГОТОК

- * Из старых колготок можно смастерить фильтр для любых жидкостей и даже лака и краски.
- * Складывайте остатки мыла в мешочки из колготок. Потом скопившимися кусочками можно легко мыть руки.
- * Капроновые колготки могут стать отличным ситечком для ванны.
- * Если нет противомоскитной сетки, капроновые колготки легко ее могут заменить.
- * Дренажные отверстия в цветочном горшке слишком большие? Прикройте дырочки кусочками колготок. Так грунт сквозь них не просыпется.
- * Если у вас есть колодец, из колготок легко можно смастерить сачок для вылавливания мусора, листьев.



ОТ СЛЕДОВ ДЕЗОДОРАНТА

- * Жидкое средство для мытья посуды способно вывести очень стойкие загрязнения, в том числе и от дезодоранта. Застырите пятно с помощью средства и оставьте на 30 минут. Затем промойте одежду под струей воды.
- * Чтобы удалить белые следы от дезодоранта с темной одежды, налейте водку или спирт на испорченный участок и подождите несколько минут. Эффект должен быть виден почти сразу. Иногда стоит подержать спирт или водку на одежде дольше, но не более часа. Затем вещь необходимо постирать.
- * Нашатырь - надежный помощник в борьбе с сильными загрязнениями. Чтобы избавиться от белесых пятен от дезодоранта, смешайте средство с водой в пропорции 1:1, смочите пятно, через 2 минуты хорошо сполосните ткань.

От читателей

Черствый хлеб пускаю в дело



Например, готовлю тертый хлеб с курагой. Четверть батона черствого ржаного хлеба нарезаю, подсушиваю в духовке и измельчаю в сухари. Стакан кураги промываю, заливаю холодной водой и настаиваю 3 часа. Протираю до пюреобразного состояния, добавляю к ней хлеб, 1,5 стакана сахара, лимонную кислоту и перемешиваю. Перед подачей блюдо заправляю взбитыми сливками,

смешанными с 1 ст. ложкой сахарной пудры.

Фатима Н.

Если у вас остался рис

Добавьте к нему яйца, сахар, немного творога, ванилин. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму - и в духовку. Замечательная запеканка готова. А если остатки вареных макарон смешать с творогом, добавить сахар или варенье, перемешать, влить немного сметаны или йогурт - готов вкусный и сытный завтрак.

Амина.



Я просто жить не могу без супчика...



Так как кафе у нас на работе нет, еду ношу с собой. Сначала наливала суп в стеклянную банку. Но к обеду все успевало сто раз остыть - невкусно. Поэтому купила себе маленький термос с широкой горловиной. В таком же мама в детстве оставляла мне обед. Преспокойно наливаю себе супчик в тарелку, никого не смущаю запахами из микроволновки и с удовольствием уминаю с цельнозерновой булочкой вприкуску. А недавно купила навороченный термос с двумя отделениями. Теперь меня на обед еще и мясо или рыбка. Красота!

Алина.

ЧТО СОТРЕТ ГОДЫ С ЛИЦА?

В каждом возрасте дерма требует определенного ухода. На какие салонные и домашние процедуры стоит обратить внимание в 30, 40, 50 лет?



30 лет: поддержать тонус

Что происходит? Процессы регенерации кожи постепенно замедляются, появляется сухость, становятся заметными морщинки в области лба и глаз. Кроме того, расширяются сосуды, снижается тонус дермы. В этом возрасте могут появиться пигментные пятна, поскольку пигмент, в ответ на воздействие ультрафиолета, вырабатывается уже не так равномерно.

На какие процедуры записаться?

В первую очередь обратите внимание на салонные процедуры для поддержания тонуса дермы.

Химические пилинги помогут ускорить регенерацию кожи: в нее проникает химический состав, который снимает роговой слой, выравнивает цвет лица, борется с мелкими морщинами. Эту процедуру рекомендуется делать осенью или зимой, когда солнечные лучи еще не слишком активны. В противном случае, пилинги могут вызвать пигментацию, ведь кожа после процедуры тонкая и чувствительная.



Инъекции с гиалуроновой кислотой запускают синтез коллагена и эластина, удерживают влагу в коже. После этой процедуры дерма становится увлажненной, упругой. Для заметного результата инъекции нужно делать курсами. Результат от уколов красоты держится в течение трех месяцев, поэтому курс необходимо время от времени повторять.

Домашний уход

Поскольку после 30 лет кожа начинает

терять влагу, она нуждается в увлажнении. Для этого используйте кремы с натуральными жирными кислотами, витаминами E, C и группы B, минералами (калий, магний, кальций).

✓ **Необходимо увлажнять дерму не только снаружи, но и изнутри. Старайтесь пить не меньше 1,5 л чистой воды в день.**

Выбирайте косметику по типу вашей кожи. Крем для лица должен быть питательным, тоник - без содержания спирта. Наносите антивозрастной крем не только на лицо, но и на шею, область декольте. Возьмите за правило каждое утро пользоваться кремом вокруг глаз, желателен содержащим гамма-линоленовую кислоту, масло авокадо.

Не используйте жирные косметические средства. Благодаря этому появляются прыщи, жирный блеск, закупориваются поры. Состав должен быть обезжиренный, на растительной основе. Кроме того, после 30 лет не умывайтесь мылом: оно сушит кожу, разрушая верхний защитный слой, ускоряя процессы старения. Для этого следует использовать специальные средства (пенки, гели и т.п.).

Добавьте в свой рацион полезные продукты, которые помогут сохранить молодость кожи: форель, орехи, листовую капусту, морковь, яблоки, черную смородину и горький шоколад. Эти продукты содержат витамины и вещества, необходимые для поддержания тонуса эпидермиса.

40 лет: избавиться от морщинок

Что происходит?

Кожа утрачивает свое естественное сияние, теряет коллаген, овал лица расплывается, возрастные изменения

все труднее скрыть при помощи макияжа.

На какие процедуры записаться?

Инъекции ботулотоксина наиболее эффективны после 40 лет. С их помощью можно быстро избавиться от мелких мимических морщин. Этот метод отлично работает для поднятия уголков губ, бровей, а также в области шеи. Но следует иметь в виду, что уколы ботулотоксина против глубоких морщин бессильны. **Фототерапия** (омоложение светом). Процедура осуществляется специальным аппаратом, который испускает ультрафиолетовое и ультракрасное излучение. Попадая в кожу, свет активизирует обменные процессы, повышает выработку коллагена и эластина. В результате, кожа выглядит подтянутой, а процесс появления морщин замедляется.

Домашний уход

После 40 лет коже требуется особый уход. В чем он заключается? Делайте маски, массаж протирайте кожу льдом.

Питательные маски

Разглаживающая. Развести до густоты сметаны 1 ст. л. муки и добавить в нее 1 яичный желток. Смесь хорошо растереть и нанести на кожу лица на 20 мин., смыть водой с добавлением лимонного сока (1 ч. л. на стакан воды).

Тонизирующая. Некрупную хурму очистить от кожицы и измельчить в блендере. Перемешать с 2 ст. л. нежирного творога, добавить 1 ч. л. виноградного масла. Нанести маску на лицо на 20 мин., умыться теплой водой.

Массаж



Самый популярный и весьма эффективный - массаж ложками. Идеально для этого подойдут серебряные ложки, но если их нет, возьмите обычные. Опускайте ложки сначала в ледяную, потом в горячую воду и прикладывайте их к каждому проблемному месту по 8-10 раз. За счет смены температур кожа будет приходить в тонус.

Умывание льдом

В домашних условиях также рекомендуется проводить умывание льдом. Смешайте 2 ст. л. сока апельсина с 3 ст. л. очищенной воды. Разлейте состав по формочкам и уберите в морозильную камеру на 3-5 ч. Используйте фруктовые кубики для ухода за кожей лица и зоной декольте дважды в день - утром и вечером.

50 лет: комплексный подход

Что происходит?

После 50 лет на состояние кожи в значительной мере влияет менопауза и связанные с ней гормональные изменения в организме. Естественного жирового слоя, который защищает дерму от внешних воздействий, уже практически нет. Кожа лица может шелушиться, а ее цвет быть тусклым и безжизненным. На лице, шее и в области декольте пролегают заметные морщины.

На какие процедуры записаться?

Нитевой лифтинг - современная процедура, которая помогает сохранить молодость. Без скальпеля, только при помощи иглы, под кожу вводятся нити из специального материала, которые фиксируются в определенном месте. Они мгновенно разглаживают кожу, а содержащаяся в них кислота дополнительно омолаживает лицо. В отличие от классической круговой подтяжки нитевой лифтинг не создает эффект маски на лице.



Если вы ухаживаете за кожей дома и регулярно появляетесь в салоне красоты, а результат вас все равно не устраивает, вы можете прибегнуть к хирургическому вмешательству. Однако перед этим необходима консультация специалиста!

Платизмопластика. Операция позволяет омолодить зону шеи, которая, как известно, выдает истинный возраст женщины. В результате убирается второй подбородок, подтягивается кожа, исчезают морщины. Процедура проходит в несколько этапов: удаляются жировые излишки путем липосакции, корректируется платизма - мышца шеи, удаляются излишки кожи. Контур лица становится четким, а значит, вы выглядите моложе. Эффект от операции сохраняется на 7-10 лет.

Домашний уход

Обратите внимание на плацентарные маски, которые содержат коллаген - один из основных структурных белков кожи. Упругость кожи после таких масок повышается почти вдвое, разгла-

живаются мелкие морщины, улучшается цвет лица, выравнивается кожный рельеф.

Откажитесь от масок с фруктовыми кислотами - они сушат кожу, что приводит к шелушению дермы.

Используйте антивозрастную ночной крем. В его составе должны быть питательные компоненты, витамины. В борьбе с возрастом немалое значение имеет образ жизни, поэтому, ради здоровья и красоты, нужно высыпаться, пить больше чистой воды (обезвоживание может стать одной из причин появления морщин), следить за своим весом, принимать витамины и заниматься спортом.

Психологический возраст намного важнее того, который указан в паспорте. Доказано: то, как человек себя воспринимает, с каким настроением проводит дни, во многом обуславливает его здоровье, активность и внешность.



В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Считается, что негативные эмоции чреваты постоянным стрессом, который постепенно ослабляет иммунную систему и приводит к преждевременному старению организма. Поэтому психологи советуют находить поводы для радости в жизни и несколько раз в неделю заниматься аутотренингом. Утром после пробуждения повторяйте специальный текст, максимально сконцентрировавшись на словах, которые произносите. Например: «С каждым днем я становлюсь моложе и здоровее. Каждая клеточка моего организма постоянно обновляется. У меня стройная фигура, густые волосы, красивая кожа...»

Кроме того, не пренебрегайте физическими нагрузками и прогулками на свежем воздухе. Если тренировки в спортзале вам не по душе, подумайте о йоге, танцах, акваэробике. Занятия спортом помогут поддержать тонус мышц, а также поднимут настроение (благодаря выработке эндорфинов).



КОЕ-ЧТО НОВЕНЬКОЕ ИЗ... ЛУКА

Многие используют лук только как дополнение к различным блюдам. Но он не так прост! Из него можно приготовить много десертов!

Печенье с луковой начинкой

По 2 ст. ложки коричневого сахара, меда и обычного сахара, 8 соленых печений, 2 яичных белка, 2 красные луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка яблочного уксуса.

Нарежьте лук полукольцами, обжарьте на сливочном масле с коричневым сахаром до мягкости. Белки взбейте в крепкую пену и, продолжая взбивать, всыпьте частями сахар и введите уксус. Уложите печенье на противень, выложите сверху обжаренный лук, а на него белковую шапку. Запекайте в разогретой до 180 градусов

духовке 10-15 минут. При подаче полейте медом.

Глазированный лук

12 средних белых луковиц, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1/8 стакана куриного бульона, соль по вкусу.

Луковицы очистите. В сковороде растопите сливочное масло, выложите в него луковицы. Посыпьте их сахаром и обжарьте до коричневого цвета. После влейте куриный бульон, посолите, накройте крышкой и томите 15-20 минут, пока вся жидкость не впитается, а лук не станет мягким.

СЕКРЕТЫ

ИДЕАЛЬНОГО ПЮРЕ

* Очищенный картофель лучше сразу начинать готовить и не оставлять надолго в холодной воде. Это портит вкус блюда, так как вымывается крахмал.

* Всегда опускайте картофель в кипящую воду. В этом случае он не потеряет вкус.

* Начините разминать картофель, ничего не добавляя. Затем, понемногу вводите сливочное масло, а после горячее молоко или сливки, тоже небольшими порциями.

* Лучшие специи для пюре: соль, молотый белый перец (черный портит внешний вид) и мускатный орех, который подчеркивает вкус.



ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ САБУРАНИ - ОСЕТИНСКИЙ СЫРНЫЙ ПИРОГ



Впервые попробовала его в гостях, теперь готовлю очень часто из-за его божественного вкуса. Понадобится 100 мл воды, 2 яйца, 1 чайн. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г пшеничной муки, 400 г сыра сулугуни, 300 г твердого сыра, 100 г сливочного масла. На стол просейте муку, сделайте углубление, влейте воду, добавьте 2 яйца, соль и растительное масло. Замесите крутое тесто, накройте салфеткой и дайте отдохнуть 30 минут. Разделите на 5 частей: 4 части должны быть одинаковыми, а пятая немного больше. Каж-

дую тонко раскатайте по форме, в которой будете выпекать. В кастрюле вскипятите воду и опустите туда самую большую часть теста на 1 минуту (воду не выключайте). Достаньте тесто с помощью дуршлага и переложите в емкость с холодной водой на 30 секунд. Затем разложите на полотенце и немного обсушите. То же самое сделайте с остальным тестом. Сыры натрите и перемешайте. Форму смажьте сливочным маслом и выложите самый большой пласт теста так, чтобы его края свисали. Посыпьте сыром и натертым замороженным сливочным маслом. Сверху выложите следующий пласт, посыпьте его сыром и так делайте, пока не закончится тесто и сыр. Край большого пласта заверните наверх и закрепите зубочистками. Смажьте пирог взбитым яичным желтком и выпекайте 30-40 минут при 180 градусах. Подавайте горячим, удалив зубочистки и разрезав на порционные куски.

Наталья.

КАК ПРОВЕРИТЬ СМЕТАНУ

Настоящая сметана не содержит никаких вспомогательных добавок. Ее делают только из заквашенных сливок. Но производители не всегда честны и не всегда подписывают сметанный продукт, его состав. Если вы сомневаетесь в качестве сметаны, положите 1 ст. ложку продукта в стакан с горячей водой и размешайте. Настоящая сметана полностью растворится, окрасив воду в белый цвет, на поверхности появятся жирные пятна. Добавьте в стакан каплю йода: если для загущения использовали крахмал, вода посинеет.



ИЗ ЧЕРСТОВОГО ХЛЕБА

* Нарезьте хлеб кубиками и подсушите в духовке. Получатся аппетитные сухарики для первых блюд.

* Пропустите сухарики через мясорубку – панировочная крошка готова. В ней можно обваливать котлеты, добавлять ее в фарш, суп-пюре и выпечку.

ТРЕСКА НА ВТОРОЕ По-гречески с кориандром

0,5 кг филе трески на коже, 1 чайн. ложка кориандра в зернах, 1/2 чайн. ложки паприки, 1 лимон, 2 веточки тимьяна, соль, оливковое масло.



Филе трески разрежьте на 2 части. Приготовьте 2 куска фольги (в них будет запекаться рыба). Лимон нарежьте кружочками. Выложите по 2-3 кружочка на фольгу. Филе выложите поверх лимона. Посыпьте сверху рыбку солью и паприкой. Кориандр обжарьте на сухой сковороде буквально пару минут, растолките в порошок. Рыбу посыпьте кориандром и полейте оливковым маслом. Сверху выложите веточки тимьяна. Запекайте в заранее разогретой до 170 градусов духовке около 20 минут.

Рыбные гнездышки

500 г трески, багет, луковица, 500 мл молока, 150 г тертого сыра, майонез, зелень, соль, перец, растительное масло.

Лук, зелень и рыбу мелко порежьте. Добавьте перец и соль. Форму смажьте маслом. Багет нарежьте кусочками шириной 2-3 см, пропитайте молоком, чуть отожмите и выложите в форму. В каждом кусочке сделайте углубление и заполните его начинкой. Сверху смажьте майонезом. Запекайте гнездышки около 40 минут при 180 градусах. Посыпьте сыром и запекайте еще минут 5-7.



ГОТОВИМ ИЗ МЯСА

Рулет из телятины с творогом

800 г мякоти телятины, 6 луковиц, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г творога, 1 яйцо, 50 г рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 морковь, 1 стакан бульона, по пучку петрушки и зеленого лука, соль и черный молотый перец - по вкусу.

Очистите 4 луковицы и каждую разрежьте пополам. В сковороде разогрейте половину растительного масла, положите лук и жарьте до подрумянивания (3-4 минуты). Петрушку и зеленый лук мелко нарубите, слегка обжарьте в 1 ст. ложке растительного масла. Телятину отбейте. Зелень смешайте с творогом, яйцом, сухарями и орехами. Посолите, поперчите и выложите на мясо. Сверху уложите по половине жареной луковицы и сверните мясо рулетом. Края сколите. Оставшийся лук и мор-ковь мелко нарежьте, обжарьте в сотейнике, посолите, поперчите и выложите из сотейника. Рулет обжарьте со всех сторон, добавьте к мясу обжаренные овощи, влейте бульон и тушите на маленьком огне под крышкой 1 час.

«Воронье гнездо» из говядины

От большого куска говядины острым ножом отрежьте тонкие пластины, потом нарежьте их в длинную, около 10 см, соломку. Мясо сложите в кастрюлю, посолите и залейте холодной водой так, чтобы оно даже не было покрыто. Кастрюлю плотно закройте и поставьте на самый маленький огонь.

Мясо должно томиться 1,5 часа. Иногда воду придется подливать, тогда используйте для этого кипяток. Пока готовится мясо, на сковороде под крышкой в сливочном масле спассеруйте лук, нарезанный полукольцами. Его не надо зажаривать, он должен как бы растаять. Готовый лук подсолите и, не снимая с огня, припорошите ложкой муки. Размешайте и дайте муке дойти до светло-коричневого цвета. Затем выложите лук в кастрюлю с готовым мясом, быстро и тщательно размешайте, доведите до кипения, добавьте черный молотый перец - блюдо готово. Подлива получается густой и ароматной. Подавайте с картофельным пюре или отварным рисом, соорудив на горке гарнира шапочку из мяса. Торчащие маленькие кусочки мяса напоминают прутьи - поэтому, и воронье гнездо.

Крылышки в апельсиновом соусе

1 кг куриных крыльев, 1/2 банки кукурузы, по 4 ст. ложки соевого соуса и кетчупа, 2 ст. ложки горчицы, сок 1 апельсина, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка сахара, зелень по вкусу. Крылышки промойте и обсушите. Смешайте кетчуп, соевый соус и горчицу, намажьте крылышки этой смесью и поставьте в духовку запекаться до золотистой корочки. В это время в сок апельсина добавьте сахар и на медленном огне проварите 2-3 минуты. Немного остудите и выдавите туда чеснок. Когда крылышки подрумянятся, залейте их апельсиновым соусом, добавьте кукурузу и поставьте в духовку еще на 5 минут. Перед подачей посыпьте крылышки зеленью.

ЗА 10 МИНУТ ДО КОНЦА ЖАРКИ ПТИЦЫ СБРЫЗНИТЕ ТУШКУ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ. КОРОЧКА ПОЛУЧИТСЯ ХРУСТЯЩЕЙ И РУМЯНОЙ.

Зеленый подоконник

МОЙ ПЕРВЫЙ БОНСАЙ - ИЗ ГЕРАНИ



Маленькие деревца в магазинах стоят недешево, поэтому я решил вырастить свой первый бонсай из зональной пеларгонии. Обычный черенок посадил в грунт из равных частей глины, крупнозернистого песка и торфа. Уход как за обычной геранью, только зимой подсвечивал лампой.

Верхушку прищипываю, самые большие листья всегда удаляю. Так можно добиться потрясающих результатов, и у вас появится одноствольное деревце с кроной, и ветвистый цветущий куст с причудливыми изгибами.

Виктор.

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.

ЧТО ПОКУПАТЬ РАННЕЙ ВЕСНОЙ?

Ранней весной очень много распродаж комнатных растений с хорошей скидкой. Раньше я всегда соблазнялась и тратила крупные суммы на пять-шесть «новых жильцов». Но, несмотря на то, что я цветовод со стажем, практически ни одно растение не приживалось. Но потом поняла - это моя вина. В холодное время года комнатные растения приобретать нежелательно, но можно купить азалии, пуансеттии, цикламены и примулы. Их нужно обязательно продержать ночь в прохладном помещении, чтобы цветение продлилось как можно дольше.

Ирина Косыгина.



ФИАЛКИ НА СЕВЕРНОМ ОКНЕ



Все знают, что фиалки отлично себя чувствуют только на западных или восточных окнах. Но у меня северная сторона, а я так люблю эти цветы... Решилась на эксперимент. Долгое время листики бледнели и вяли,

лией из магазина не подходит: плохо пропускает воду. Во-вторых, раз в две-три недели, даже зимой, я добавляю жидкое удобрение прямо в поддон.

Екатерина Углова.

а цветков и вовсе не было. И я изменила уход. Во-первых, полив - не через край, а только из поддона раз в неделю отстоявшейся теплой водой. При этом, дренаж (у меня керамзит) должен составлять не слой, а половину горшка. Вторую половину заполняю обычной землей из огорода. Грунт для сенпо-

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.

Поздравления

Семена (Симона) Варденовича АРВЕЛАДЗЕ, заслуженного писателя-критика, профессора дружбы народов, лауреата премии Нико Николадзе и Акакия Церетели, поздравляем с 98-летием со дня рождения.

Дела ваши в вечности,
И это все без сомнения,
Вас, Семен Варденович,
Опять с днем рождения.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иамзе Арвеладзе, Нана Кикутадзе, Манана Закиашвили, Наира Нижарадзе, Маквала Гонашвили, Стефка Дончева, Лела Метревели, Гулнази Хараишвили, Тамара Габрошвили, Эрминия Карастоянова, Марина Мурадян, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Лали Ратиани, Нино Цхелашвили, Майя Лобжанидзе, Дали Кахиани, Ия Перадзе, Маквала Звиадаури, Тети Орбелиани, Мадонна Каландия, София Шарафян, Елена Микелашвили, Биета Абишлага, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Тасико Векуа, Натия Сацерадзе, Марина Бурдули, Кети Шенгелия, Лизи Будагашвили, Лили Ботева, Лейла Иасашвили, Иветта Павлиашвили, Марина Колхиташвили, Майя Хоперия, Диана Анфимиади.

Марию ДРАГОМИРИУ поздравляем с днем рождения.

Кишинев. Концерт ансамбля «Плай», Маленькой счастье шлем по миру. Для подруги музыкант играй, Пой наша Мария Драгомириу.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ланда Урзичану, Диаманта Биешу, Кристила Лазару, Армина Гелага, Сильвия Загоряну, Марелия Чептанару, Зоя Дранга, Ангелия и Лидия Ботезату, Арина и Мелисула Спатару, Елена Бударан, Дорина Ротару, Диаманта Патеряу, Маргарита

Доряну, Эстера Мунтяну, Майя Санду, Илона Кодряну, Дорина Юрку, Иоанна Капрату, Мирелла Иорданеску, Нино Хадури, Марина Бибилашвили, Инга Саркисян, Ия Корogliшвили, Нана Кобалия, Нино Палавандишвили, Ирина Мелкова, София Христиди, Лора Пенчева, Лела Гудумидзе.

Кнарик МИНАСЯН поздравляем с днем рождения. К морю дорога нас ведет, Через Аргвета, Копитнари. Минуту радости все ждут Подруга дорогая Кнарик.

Суважением, Анна Орфаниди, Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Виктория Дабриян, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Мария Кондролова, Галина Ремкова, Ольга Лучинка, Манана Орагвелидзе, Майя Гиоргобиани, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Вектра Диомова, Алла Буковинская, Екатерина Зелинская, Майя Венкова, Марина Карадочева, Елена Иваницкая, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Пепела Копалеишвили, Цицо Бераушвили.

Додо ЛАЛИАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Слушали песню группы «Абба» «Ферендо», Потом банкет в «Варсклави» справить мы решили. Счастливой будь, подруга, топ-модель Додо, Автор трудов Додо Лалиашвили.

Суважением, Анна Орфаниди, Нанули Варазашвили, Белла Киладзе, Джеджило Эристави, Мадонна Карсанова, Валентина

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

Георгия (Гио) МЕТРЕВЕЛИ и Ольгу СПИРИДОНОВУ, а также Валерия ГАГОШИДЗЕ и Нино ГОЦИРИДЗЕ поздравляем с днем рождения внучки, а Дмитрия (Дито) МЕТРЕВЕЛИ и Лали ГАГОШИДЗЕ с рождением дочери Марины.

Уцера, Шови, Чребало...
Природа здесь неповторима.
Подругам нашим повезло,
Явилась в светлый мир Марина.
Ангел-хранитель бережет,
В добро и будущее верим.
Пусть тебе в жизни повезет.
Расти, Марина Метревели.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мариам Челидзе, Нино Джапаридзе, Нанули Чалвардишвили, Нана Цотадзе, Майя Райкова, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Инга Умурашадян.

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. Женщи-

на 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.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Подкова. Спаржа. Форшмак. Ерш. Литр. Орешник. Ассагай. Башмак. Хит. Софа. Коп. Опахало. История. Комар. Срок. Педант. Рант. Омар. Веди. Миска. Удав. Крыша. Рык. Наст. Садок. «Ида». Кок. Ага.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Бюро. Парусник. Орбита. Пике. Одуванчик. Фрам. Схема. Ева. Самоа. Анод. Вереск. Флирт. Икт. Хаос. Смог. Тир. Мыс. Пара. Афиша. Лакей. Сад. Исток. Жених. Кляр. Маркиза. Пари. Иго. Ока. Шкот. Пуск. Роксана.

СВЕТЛЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
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.

Домашние любимцы



ФЕЛИНОТЕРАПИЯ

ОТ ЧЕГО И КАК ЛЕЧАТ КОШКИ

Исследования доказывают: кошки способны не только поднимать настроение своим хозяевам, но и улучшать их состояние здоровья!

Фелинотерапия (от лат. felis - «кошки» и therapia - «лечение») появилась относительно недавно. Сначала ученые обратили внимание на то, что во время общения с кошкой у человека вырабатываются эндорфины - гормоны счастья. Это явление начали изучать и пришли к интересным выводам.

Доктор кот

Лучшими терапевтами среди кошачьих считаются персидские кошки, британские, сибирские, сиамские, русские голубые кошки, турецкая ангора, бирманцы. Однако и самый обычный полосатый Вася может улучшить ваше состояние здоровья. Каким образом животное помогает хозяину?

Мурлыканье и вибрации. Когда кот или кошка начинают мурлыкать, они издают звук в пределах от 16 до 44 герц. Считается, что это оптимальная частота, которая благотворно отражается на нервной системе человека: расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровоток. Многих расслабляет мурлыканье кошки, некоторые начинают испытывать сонливость.

Тепло шерсти. Кошка - это живая грелка. Температура тела животного колеблется от 37° до 39°. Прогревающие процедуры рекомендуется проводить при вывихах, растяжениях, боли в пояснице, ногах, спине, радикулите. Просто пригласите питомца полежать вместе с вами, и уже через 20-30 минут вы почувствуете себя намного лучше. Кроме того, снижаются болевая чувствительность, артериальное давление, нормализуется про-

цесс возбуждения и торможения в нервной системе. **Слабые электрические токи.** Проведите рукой по шерсти кошки, и вы почувствуете слабые разряды электричества. Гладить кошку полезно при проблемах с нервной системой и нестабильном артериальном давлении. Также полезно ощутить слабые электрические токи при синдроме хронической усталости, депрессии, неврозе.

Массаж лапками. Если у вас есть кошка, наверняка вы не раз видели, как она «гнездится» и мнет лапками покрывало или одежду, оставленную на диване. Точно так же она может вести себя, укладываясь поудобнее на вашем животе или спине. Такой сеанс «иглотерапии» улучшает общее состояние организма, помогает избавиться от тревожных мыслей. То, что

Мурлыканье кота расслабляет, помогает избавиться от тревожных мыслей.

нужно в конце тяжелого рабочего дня! Ряд особенностей есть у разных видов этих животных. Так, например, кошки с длинной шерстью помогают хозяину избавиться от депрессии, бессонницы, раздражительности, боли в суставах и мышцах. При возникновении боли в разных частях тела пригласите кошку полежать на проблемном месте, и вы почувствуете себя лучше.

Кошки с короткой шерстью (и бесшерстные породы) лечат болезни почек, ЖКТ, головную боль, простудные заболевания. Например, при головной боли положите кошку на шею на 3-4 минуты. Черные кошки забирают у человека в 2 раза больше отрицательной энергии, чем кошки другого окраса. Рыжие кошки вдобавок еще и делятся положительной энергией.

Все по правилам!

И у фелинотерапии есть свои правила, о которых важно помнить.

1. Не заставляйте животное делать то, что ему не по душе. Скажем, вы хотите, чтобы кошка помяла вас лапками, а она упрямо отворачивается от вас и пытается убежать. Не останавливайте ее. В противном случае вы рискуете получить не лечебный эффект, а царапины.

2. Если кто-то из домочадцев чувствует неприязнь к питомцу, заниматься этому человеку фелинотерапией нет смысла. К сожалению, отношения между животным и человеком не всегда складываются хорошо. Если относиться к питомцу равнодушно - «не обижу, но любви не испытываю» - не стоит рассчитывать на его «медицинское обслуживание».

3. Сеанс «кошкотерапии» должен длиться от 10 минут до 1 часа. Причем, желательно увеличивать время сеанса постепенно. Конечно, это не всегда зависит от вас, ведь кошка может просто уйти. Чтобы максимально задержать ее, постарайтесь не делать резких движений, не кричать (даже просто громкий оклик кого-то из домочадцев может испугать животное). Расслабьтесь и получайте удовольствие, пока питомец мурлыкает и греет вас.

Интересный факт!

Кошки чувствуют, когда у хозяина учащенное сердцебиение. Чаще всего это означает, что у человека есть проблемы с сердцем, сосудами. Своим мурлыканьем кошки пытаются нормализовать сердечный ритм человека, тем самым вернув ему хорошее самочувствие.



Небрежность

в одежде - это модно?

Сначала может показаться, что девушка надела первую попавшуюся вещь в гардеробе, при этом, на несколько размеров больше или с огромными дырками на коленке, и побежала по своим делам. Но, скорее всего, она потратила немало времени, чтобы создать образ легкой небрежности в своем наряде. Это свойственно стилю гранж, который предполагает несерьезное отношение к одежде как к предмету. Такой стиль запросто сочетает в себе легкое шифоновое платье и грубые армейские ботинки, рваную футболку на несколько размеров больше и пышную романтическую юбку. Самое главное правило - кажущаяся неряшливость создается искусственно, одежда в любом случае должна быть качественной и обязательно чистой. Для создания небрежного образа вам пригодятся объемные свободные свитера, потертые джинсы с дырками, юбка с необработанным краем, водолазка из тонкой сетки, надетая поверх майки. Помимо самой одежды нужно также уделить внимание прическе и макияжу. В классическом варианте - это распущенные волосы или конский хвост, причем забранный без помощи расчески. Макияж приветствуется нюдовый, акцентом могут служить широкие темные брови или яркие губы. Если вам по душе такой стиль и вы хотите выглядеть расслабленно и непринужденно, то обязательно поэкспериментируйте! А если нет, то попробуйте относиться к нему со здоровой иронией.



Что купить на распродаже на весенний сезон?

Скидки в магазинах сейчас большие, а это значит, что можно присмотреть себе одежду, которая будет в тренде в осенний период. В первую очередь, вещи из твида. Например, твидовые платья, юбки, сумки, жакеты в стиле Коко Шанель. Будет популярен леопардовый принт, а также клетка. Среди обуви дизайнеры выдвинули на передний план модели на толстом устойчивом каблуке, как у туфель, так и у ботинок или сапог. Перед покупкой обязательно проверьте свой шкаф, вдруг у вас уже есть эти модели?

Кому подойдет вырез «лодочка»?

Вырез, по форме напоминающий лодочку, расположен в горизонтальной плоскости, оставляет верхнюю часть плеч открытой. Вырез данного типа украшает многие верхние предметы женского гардероба. Его плюс в том, что он подходит для всех типов лица. Также он позволяет зрительно сузить слишком широкие бедра и, тем самым, стройнит фигуру.

Но есть исключение: такой вырез лучше не носить женщинам с широкими плечами и короткой шеей.





БЛИНЧИКИ

С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

100 г муки, щепотка соли, 1 ч. л. сахара, 1 яйцо, 250 мл молока, 120 г сливочного масла, 150 г твердого плавленого сыра, 3 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 70 г жирной сметаны, соль, черный перец.

Муку просеять через частое сито с солью и сахаром в большую миску. Добавить яйцо, 1/3 молока и перемешать миксером на низкой скорости. Сливочное масло распустить, 1 ст. л. добавить в яично-мучную смесь. Постепенно, не прекращая помешивать венчиком, развести ее оставшимся молоком. Из получившегося теста испечь несколько тонких блинчиков на сковороде с антипригарным покрытием. Для начинки плавленый сыр хорошо охладить и натереть на мелкой терке. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить, чеснок пропустить через пресс. Тертый сыр перемешать с укропом, чесноком и сметаной. Посолить и поперчить по вкусу. Блинчики сложить ветверо и распределить по ним начинку. Украсить по желанию.

Сырная начинка идеально сочетается со слабосоленой красной рыбой или икрой.



БЛИННЫЙ ПИРОГ

Для теста: 2 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, 350 мл молока, 200 г муки, растительное масло. Для начинки: 400 г куриной печенки, 1 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сметаны, соль, черный перец.

Яйца взбить с сахаром, содой, солью и 100 мл. молока. Всыпать муку и тщательно вымесить. Постепенно влить оставшееся молоко и 1 ст. л. растительного масла. Испечь блинчики, смазывая сковороду маслом. Печенку вымыть и обжарить на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Добавить к печенке и жарить все вместе 5 мин.

Измельчить в блендере, положить сливочное масло, посолить и поперчить. Форму выстлать фольгой, на дно уложить 2 блинчика, 2 блинчика отложить. По остальным распределить начинку и свернуть трубочками. Выложить в форму, залить взбитыми яйцами. Накрывать оставшимися блинчиками, смазать сметаной и запекать 20 мин при 180 градусах.

Не режьте блинный пирог горячим, он развалится.



БЛИНЧИКИ

С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

2 яйца, 350 мл молока, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, 180 г муки, 2 ст. л. порошка какао, растительное масло для жаренья, 200 г замороженной вишни без косточек, 250 г творога, 70 мл сливок (33%), 70 г сахарной пудры.

Яйца поместить в большую миску, затем взбить миксером с солью, сахаром, молоком и порошком какао. Сверху на получившуюся массу просеять через частое сито муку и тщательно перемешать. Оставить при комнатной температуре на 20 мин. Из получившегося теста испечь блинчики, каждый раз смазывая сковороду небольшим количеством растительного масла. Для начинки вишню сложить в сито и дать ей оттаять. Творог взбить миксером со сливками и сахарной пудрой. Подмешать вишню. Остывшие блинчики намазать получившейся творожной начинкой и плотно свернуть. Завернуть в пленку и убрать в холодильник примерно на 30 мин. Затем каждый рулетик разрезать пополам и подать на стол.

Чтобы порошок какао лучше распределился по тесту, просейте его через частое сито.



ПАНКЕЙКИ НА КЕФИРЕ

2 яйца, 3 ст. л. сахара, по 150 мл кефира и молока, щепотка ванилина, 1 ч. л. соды, 250 г муки, 70 г очищенных грецких орехов, 100 г жидкого цветочного меда.

Яйца взбить с сахаром венчиком или миксером на низкой скорости. Добавить кефир и ванилин, тщательно перемешать. Сверху просеять соду и муку. Тщательно перемешать, стараясь, чтобы не было комочков. Затем постепенно, при помешивании, влить теплое молоко. Получившееся тесто оставить на 15 мин при комнатной температуре. Сковороду с антипригарным покрытием нагреть и выложить в нее столовой ложкой тесто. Подрумянить с одной стороны, затем перевернуть и обжарить с другой. Таким образом приготовить все панкейки. Получившиеся маленькие блинчики выложить на тарелку. Орехи обжарить в сковороде без жира и крупно порубить. Перемешать с медом. На каждый панкейк выложить по 1 ч. л. приготовленной медово-ореховой массы и сложить их друг на друга.

Для приготовления панкейков выберите кефир жирностью не менее 3,2%.