

СЕМЕЙНЫЙ ФАКТОР

ПОПСА

№13

март 2017

цена:

1,5 лари

**Секреты
макияжа**

стр.36

**В поисках
гармонии**

стр.24-25

Фитнес

для ленивых

стр. 28-29

Привлекаем деньги

по-женски

стр.32

Хью Джекман

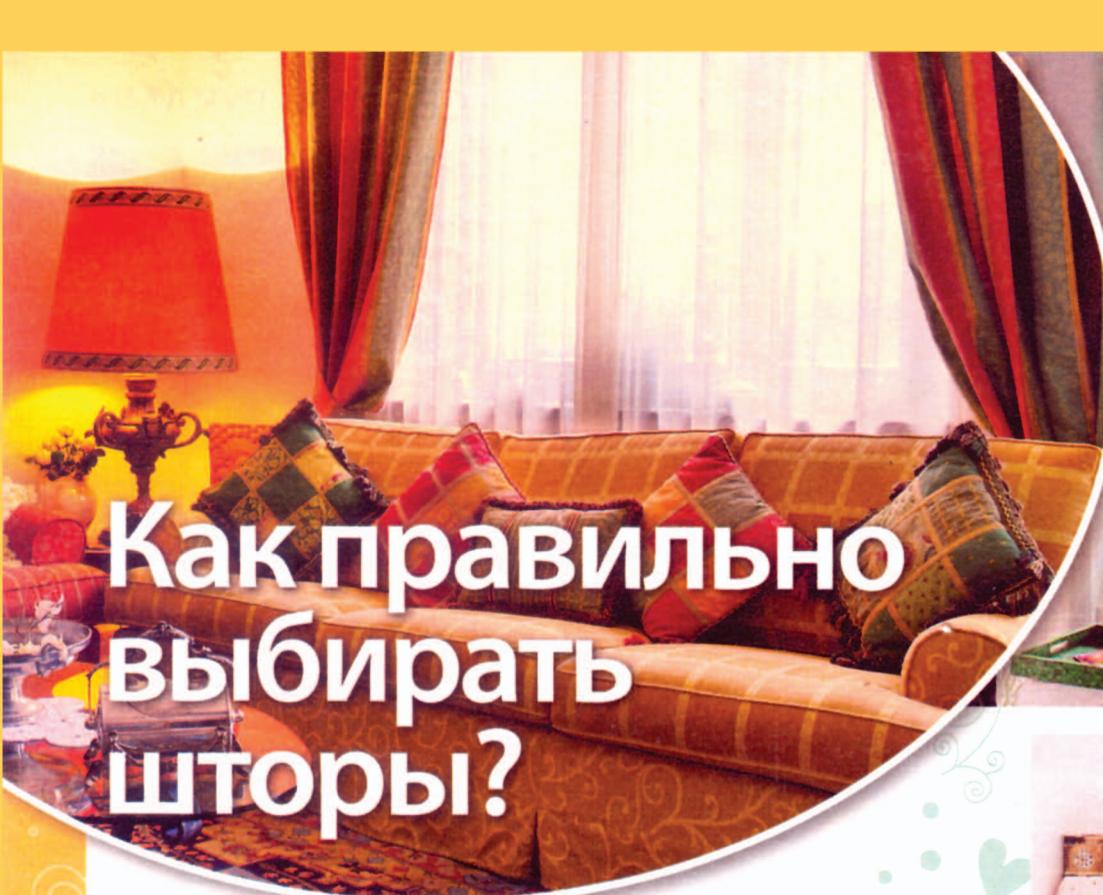
“Уходить на пенсию я не собираюсь”

стр.20-21

Сиенна Миллер

стр. 16-17

“Тяжело быть одинокой мамой”



Как правильно выбирать шторы?

Шторы - важный элемент интерьера. Они создают уют и атмосферу, являются интересной деталью комнаты. Поэтому, к их выбору стоит подходить ответственно. В первую очередь нужно определиться с длиной, цветом и сочетаниями.

Однотонность в моде

Один из первых вопросов, который решает для себя хозяйка, выбирая шторы, - каким будет их цвет. Кто-то склоняется к пестрым вариантам, другие же выбирают однотонные. И оказываются правы! По крайней мере, несколько последних лет именно однотонность признается дизайнерами актуальной. Самыми модными являются глубокие насыщенные оттенки цвета, например, синий, бордовый, серо-стальной. Выбирая шторы в гостиную, следует иметь в виду, что в этом помещении лучше всего будут смотреться благородные тона. В особенности, если комната оформлена в классическом стиле.



В сочетании с деталями

Если ваш выбор - шторы с рисунком, попробуйте подобрать такой вариант, чтобы он сочетался с некоторыми деталями интерьера. Например, цветочный декор на шторах может повторять принт на мебели или же перекликаться с рисунком на ковре. Старайтесь не перенасыщать интерьер одними элементами - к примеру, не стоит делать всю комнату «цветочной» или «геометрической». Достаточно пары тематических совпадений.



Ищем альтернативу

Как быть тем, кто не желает придерживаться классического стиля и мечтает об оригинальных деталях интерьера? В этом случае подойдут римские шторы. Они надежно защищают от палящего солнца летом и служат интересным элементом декора зимой. Поищите вариант, который устроит именно вас. Римские шторы лучше всего будут смотреться в кухне или детской. В гостиной выглядят удачно только в том случае, если интерьер выполнен в минималистичном стиле или стиле кантри. Что касается принта, для римских штор он может быть любым. В некоторых случаях, помимо римских штор, вешают еще и легкий тюль.



Длина имеет значение

Вы приверженец классики? Тогда вам точно стоит приобрести в гостиную длинные шторы, низ которых буквально струится по полу. Интересно смотрится, если такие шторы закрепятся по бокам специальными зажимами или связать декоративными лентами, сочетающимися с основным тоном.

ГРУЗИНСКИЙ МУЛЬТФИЛЬМ “КАРМАННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК” ПОЛУЧИЛ ПЕРВЫЕ НАГРАДЫ

Грузино-французский анимационный фильм “Карманный человечек” Анны Чубинидзе получил свои первые награды – мультфильм стал двукратным призёром на Международном фестивале детских фильмов в Монреале. XX Международный фестиваль детских фильмов проходил с 4 по 12 марта. “Карманный человечек” стал обладателем

квивает до сих пор незнакомый реальный мир.

Диалогов в мультфильме нет — герои общаются друг с другом посредством музыки, шумов и звуками разных стихий. Над семиминутной лентой “Карманный человечек” работала 27-летний грузинский иллюстратор Анна Чубинидзе с французским коллегой художником Марион Шарье. Мультфильм снимали



двух наград – Специального упоминания детского жюри “За прекрасно иллюстрированную простую и трогательную историю” и приза профессионального детского жюри “Лучший короткометражный фильм”. Лучшей картинкой была названа с формулировкой “за невероятную дружбу, за богатую фантазию и милый юмор”, сообщили в Национальном центре кинематографии Грузии.

“Карманный человечек” — это история о маленьком человечке по имени Эдгар. Он живет в старом чемодане и однажды знакомится со слепым прохожим. Вскоре Эдгар не только становится его другом, но и проводником. А через это знакомство для себя от-

на базе грузинской киностудии “Квали XXI” при сотрудничестве с французской компанией Folimage.

Премьера “Карманный человечек” состоялась 25 февраля 2017 года в США в рамках Нью-Йоркского международного детского кинофестиваля.

Впервые со своим проектом “Карманный человек” Анна Чубинидзе появилась на Международном анимационном фестивале в Никози (регион Шида Картли) в 2015 году. Там идею Чубинидзе заметили зарубежные аниматоры и пригласили во Францию на Международный фестиваль анимационного кино в Анси. А уже в Анси проект грузинского иллюстратора заинтересовал французскую анимационную компанию Folimage.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЗЛОЙ ГЛАЗ–НЕ СГУБИ НАС!

К парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой), довольно часто обращаются люди с проблемами, которые связаны напрямую с влиянием злого глаза и его последствиями. Мы поинтересовались у пациентов результатами сеансов, которые провела для них госпожа Ольга. И вот, что они рассказали.

Валентина П. «У меня растет сын. Он очень умный и симпатичный. Как-то я шла с ним на школьный праздник. По дороге нам встретилась моя школьная подруга, с которой я не виделась очень много лет. Она стала восхищаться моим сыночком. В тот же вечер у сына поднялась температура, а утром все лицо моего ребенка было покрыто прыщами. Температура продолжала держаться несколько месяцев, лекарства не помогли. Моя сестра повела меня с сыном к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой), которая сразу же сказала, что моего сына сглазили. Госпожа Ольга, провела сеансы по снятию сглаза, и сделала и мне и моему сыну талисманы и от порчи и от сглаза. Теперь мой сын вновь здоров. Огромная благодарность госпоже Ольге за ее неоценимую помощь».

Нодари Т. «У нас с женой семейный бизнес. И дела у нас всегда шли очень хорошо, пока в нашем доме не поселилась новая соседка. Каждое утро, выходя из квартиры, мы встречали эту даму и каждый раз она нам начинала петь дифирамбы, что мол, мы такие трудолюбивые и какая у нас замечательная семья. Было ощущение, что надоедливая соседка нас специально караулит!

В итоге, соседка нас так сглазила, что жена заболела, а наш бизнес перестал приносить прибыль. По рекомендации нашей знакомой, мы обратились к Ольге Бибилашвили (Рудой).

Госпожа Ольга подтвердила наши опасения-нас сглазила вредная соседка! Потом Ольга Александровна проводила и со мной, и с женой свои спасительные сеансы и в завершение работы очистила наш магазин от сглаза и защитила и меня, и жену, и наш дом, и наш магазин своими волшебными талисманами. Теперь, благодаря госпоже Ольге у нас все опять хорошо!»

Илона М. Моя мать постоянно болела. Более 12 лет врачи не могли поставить точный диагноз и лечили то от одного, то от другого. А мать всегда чувствовала слабость и у нее все болело! Моя подруга повела меня к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой). Госпожа Ольга по фото моей матери провела свою знаменитую диагностику (я была просто поражена точностью, и сказала, что на моей матери и застарелая порча, и сильный сглаз, и что от этого все ее болезни. Ольга Александровна по фотографии моей матери проводила свои удивительные сеансы. Действительно удивительные! Прошел год и теперь моя мать абсолютно здорова и даже устроилась на хорошую работу. И все это благодаря парапсихологу Ольге Бибилашвили (Рудой)».

Как защититься от нехорошего гла-



- Талисман на прибыль(барака)**
- Талисман на карьеру**
- Талисман на любовь**
- Талисман на удачу**
- Талисман для детей**
- Талисман от порчи и сглаза**
- Талисман на обережение в дороге**
- Талисман от врагов**
- Талисман –защита для дома**
- Талисман–защита для магазинов и офисов**
- Талисман –защита для автомобиля.**

за. Этот вопрос волнует всех моих пациентов. Существует ошибочное мнение, что мол, если не верить, что существует такое явление как сглаз, то тебя не сглазят. Это явление существует независимо от того верит в это человек или не верит! Конечно, можно поставить себе установку, типа - "меня сглаз не берет". Это может помочь человеку с сильной и чистой аурой, но если аура по каким-то причинам ослаблена, то ни о какой защите подобного рода не может идти и речи.

Есть также мнение, что талисманом является камень, подобранный по знаку зодиака. Это в корне неверно. Этим и пользуются и уличные торговцы и лже-целители, продавая подобного рода «талисманы» доверчивым людям. Особенно следует избегать талисманов из простых булыжников неизвестного происхождения с намалеванными на них кривым подчерком каракулями.

Стихотворение Наны Луниной посвящается Ольге Бибилашвили (Рудой)

ЗЛОЙ ГЛАЗ–НЕ СГУБИ НАС!

**Когда к нам в дом придет беда
Не будем мы печалиться.
Пойдем мы к Ольге, ведь она
С бедой умеет справиться!
Ее молитвы как бальзам,
Нам дарят жизнь и счастье.
И ответит она от нас
И порчи и злосчастья!
Не сгубит нас теперь злой глаз,
Ведь есть у нас и опора
– парапсихолог Оля!**

В Грузии очень популярен, как талисман черный гагат(гишери). Черный гагат неплохо защищает от плохого глаза, но рекомендован для маленьких детей, так этот камень имеет свойство разделять мужчин и женщин. Женщина, носящая черный гагат(гишери) рискует остаться без мужа!

Но что сделать, если у вас нет пока надежного талисмана! В критической ситуации, если чувствуете, что на вас плохо смотрят - надо скрутить обычный кукиш.

Если вы чувствуете, что вам смотрит вслед человек, который вам неприятен, то можно три раза себя похлопать по мягкому месту. Если вас похвалили, то во избежание сглаза надо три раза похлопать по деревянной поверхности с внутренней стороны или мысленно сказать магическую фразу – «Соль тебе в глаза».

Если «сглаз» застарелый, то последствия его будут катастрофическими. Так что, если вы чувствуете, что вас сглазили, не теряйте времени. Приходите и я вам обязательно помогу!

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой), правнучка известной в прошлом знахарки Евдокии, автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Метод диагностики госпожи Ольги уникален. На сегодняшний день в Грузии аналогов такого метода не существует. Точность этой диагностики можно сопоставить с компьютерной томографией. Наряду с оценкой здоровья, Ольга Александровна проводит и кармическую диагностику. Определяет есть ли на ауре человека наличие черной энергетики – порчи, сглаза, родовых проклятий и других патологий.

Очищительные сеансы и ритуалы госпожа Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников.

В своей работе Ольга Александровна сочетает народные методы с научным подходом. Проводит исследования и анализ паранормальных явлений, ведет их уникальную статистику. Многочисленные пациенты госпожи Ольги проживают в странах ближнего и дальнего зарубежья.

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

**Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Знаете ли вы, что...

✓ Японские ученые допускают, что в будущем человечество будет иметь около 15 групп крови. Уже сейчас у людей, которые были подвержены радиационному облучению, обнаружены неизвестные группы. Случилось это после аварии на атомной электростанции в Фукусиме.

✓ Если сделать с помощью микроскопа снимки циррозной печени, они будут похожи на звездное небо. Поражение мозга смахивает на бутерброд с икрой. А пятна Вишневского, возникающие при смертельном обморожении, напоминают морские волны.

✓ Игра в теннис увеличивает продолжительность жизни. Любители этого вида спорта в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто предпочитает бег и футбол.

Сенсация

Британские врачи-трансплантологи празднуют победу. Их пациентка, которой были пересажены яичники, удаленные и замороженные ранее, благополучно забеременела и родила здорового ребенка. Героине этой истории 33 года. Когда ей было 22, врачи поставили страшный диагноз - рак. Перед началом химиотерапии с ее согласия удалили и заморозили яичники. Курс лечения прошел успешно. Выждав определенный срок, врачи вернули ей яичники, чтобы дать шанс для рождения ребенка. Операцию по размораживанию и пересадке яичников провели в 2014 году. И спустя два года счастливая мама держит на руках свое дитя.

Новая технология способна вернуть спортивную форму и в 60, и даже в 80 лет.

Колено сделали... из носа

Люди с возрастом начинают жаловаться на боль в коленях. Это признак того, что изнашивается хрящевая ткань. Лечения до сих пор не существовало. Но швейцарские медики научились восстанавливать изношенный сустав с помощью хрящевой ткани из... носа пациента. Дело в том, что носовая перегородка - единственный хрящ, способный расти и восстанавли-

ваться после повреждения. В исследовании участвовало 10 пациентов. У них взяли кусочек носовой перегородки диаметром 6 мм и принялись выращивать его в лаборатории. В итоге получился лоскут хрящевой ткани размером 3x4 см. Его вживили в сустав взамен поврежденного участка. Спустя 2 года после операции боли у пациентов исчезли.

Полезно знать

☛ Кашель – это нормально. Он прочищает легкие и дыхательные пути от скапливающейся там мокроты. Даже здоровый человек может кашлять до 20 раз в сутки.

☛ Если человек поперхнулся, кашель спасет жизнь.

☛ Шоколад – хорошее лекарство от кашля. Теобромин, содержащийся в плодах какао, действует на кашлевый центр в мозге и подавляет кашель.

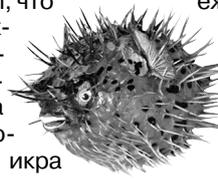


Японцы регулярно понемногу едят икру морских ежей и всегда в сочетании с морской капустой.

Чем так особенна икра морских ежей?

ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ

Ученые Дальнего Востока утверждают, что морские ежи практически не стареют. Их иммунная система одна из самых совершенных, а их икра - мощный антиоксидант, замедляющий старение



организма. Икра морских ежей улучшает самочувствие и внешний вид, регулирует и нормализует гормональный баланс, повышает половую активность и функции эндокринных желез.

➔ Лук помогает понизить давление и уровень плохого холестерина, предотвращает появление тромбов.

➔ Белые вина противопоказаны при мочекаменной болезни, нефрите, цистите, простатите. А сухие – при болезнях пищеварительного тракта.

➔ Ученые обнаружили в вешенках особые полисахариды, которые обладают свойством мощно подстегивать иммунную систему.

Новости

Шлем волосы сохранит

Специальный шлем, охлаждающий кожу головы во время химиотерапии и сохраняющий этим волосы, предложили использовать американские медики. Шлем охлаждает кожу головы до 17 градусов за полчаса до начала химиотерапии. Его снимают через 90 минут после окончания сеанса. В результате волосы не выпадают, а становятся немного тоньше.

Бионефть из ничего

Ученые открыли новый способ переработки человеческих отходов. Он позволит создавать топливо - аналог нефти. Бионефть получается высокого качества. Пилотный проект собираются запустить уже в 2018 году. Самое лучшее в процессе - его простота. Реактор, по сути, представляет собой трубу, в которой поддерживаются высокое давление и высокая температура.

Гель от отита

При воспалении среднего уха антибиотики в таблетках скоро назначать не будут. Потому, что изобрели специальный ушной гель. Он, как и таблетки, действует против бактерий, но не вызывает проблем с кишечником и других побочных действий. Гель применяется всего один раз в течение недели. Секрет в том, что при комнатной температуре лекарство жидкое, но, достигая барабанной перепонки, оно нагревается и превращается в гель. И в таком виде долго работает.

Выдающийся австрийский доктор Рудольф Брюсс всю свою сознательную жизнь посвятил поиску современных методов лечения рака и других тяжелых болезней. При помощи своего метода, курс лечения которого длится 42 дня, ему удалось вылечить от рака 45 тысяч пациентов.

Беря во внимание тот факт, что обмен веществ в раковых клетках отличается от обмена веществ в здоровых клетках, австрийский доктор составил специальную диету, которая предупредила бы голодание, а затем и гибель раковых клеток, прекратив доставку к ним белка. Такая диета не наносит никакого вреда нормальным клеткам.

По методу ученого, в течение 42 дней пациент должен употреблять только чай в больших количествах и созданный по его рецепту целебный сок. Главное – Брюсс полностью исключает из меню своих больных любую белковую пищу. Для приготовления сока используются только биологически чистые и свежие овощи – красная свекла (330 граммов), морковь (100 гр.), столько же корня сельдерея, сок свежего картофеля (70 гр.) и 30 гр. редиса. Из этих продуктов с помощью соковыжималки готовят сок, который хранится в закрытой стеклянной посуде в холодильнике. Сок надо пить на протяжении всего дня по 1-2 глотку. А вместо воды надо употреблять чай из лечебных растений – крапива, шалфей.

Р.Брюсс на писал книгу «Лекарство Брюсса против рака, лейкемии и других аналогичных неизлечимых болезней», которая была переведена на семь языков.

Как считают специалисты, в том числе и гру-

“АТАКА” НА ОНКОЛОГИЮ

Врачи всего мира активно участвуют в борьбе против различных онкологических заболеваний. О некоторых разработках и исследованиях мы расскажем читателям нашего журнала.

зинские, положительные результаты приносит диета против рака. Они предлагают исключить из вашего рациона продукты, которые самостоятельно или после опеределенного видоизменения способны вызывать превращение здоровой клетки в злокачественную.

Многие даже не подозревают, что при обработке животных продуктов копильным дымом, сколько в них накапливается канцерогенов – огромное количество! Поэтому, онкологи рекомендуют исключить все копченые изделия из вашего рациона или употреблять их крайне редко. Канцерогены могут образовываться и при приготовлении пищи. Самый вредный способ – жарка на сковороде. Постарайтесь как можно меньше жарить пищу, никогда не пережаривать продукты до появления на них корочки и не использовать повторно оставшийся на сковороде жир. После каждой готовки следует обязательно полностью убирать с посуды нагар, в котором содержится очень много канцерогенов.

Очень опасны для здоровья микотоксины, образующиеся в пищевых продуктах, которые поражаются плесневыми грибами. Кстати, 80 процентов партий арахиса и других орехов, поступающих из стран Юго-Восточной Азии, заражены микотоксинами. К сожалению, они не разрушаются ни при нагрева-

нии, ни при любой кулинарной обработке. Микотоксины могут привести к раку печени, желудка и толстого кишечника. Именно поэтому следует выбрасывать заплесневелые продукты.

Существуют полезные продукты, которые способны снизить риск появления раковых опухолей в организме. К ним онкологи относят чеснок, брокколи, зеленый чай, томаты, чернику, цитрусовые и другие. К примеру, чеснок содержит соединения, защищающие от рака, особенно таких его разновидностей, как рак толстой кишки, легких и кожи.

Как показало новое исследование американских ученых, экстракт прополиса предотвращает рост раковых клеток и увеличение опухолей предстательной железы. Известно, что прополис, который помогает от целого ряда проблем со здоровьем, широко используют в народной медицине в течение многих столетий. Экстракт прополиса – эфир кофеиновой кислоты приостанавливает рост раковых клеток на ранних стадиях развития заболевания, блокируя в них механизм определения источника питания.

Ученые Онкологического центра университета штата Колорадо (США) осуществили лабораторный синтез наиболее активного компонента экстракта виноградных косточек. Как показали исследования, это синтезированное соединение запус-

кает механизм гибели раковых клеток простаты, оставляя здоровые клетки невредимыми.

Недостаток витамина D связан с болезнями, психическими расстройствами, раком. Исследования показали, что его дефицит повышает риск рака мочевого пузыря. Эксперименты показали, что клетки мочевого пузыря реагируют на витамин D, что значительно повышает иммунитет.

Эксперт по биоинформатике и персонализированной медицине американец Колин Хилл разработал технологию нового поколения, которая позволяет максимально точно определить, какие методы лечения будут наиболее эффективны для каждого конкретного пациента. У людей, как известно, бывают разные варианты генов, поэтому, одно и то же лекарство может действовать по-разному, даже при одинаковом диагнозе. Особенно это заметно при лечении онкологических заболеваний. В разработке ученого используются обширные базы данных генотипов пациентов и специальные компьютерные программы.

Такая технология резко повышает точность подбора эффективной терапии, избавляет от применения дорогостоящих, но, к сожалению, бесполезных для данного больного лекарств, и считается на сегодняшний день одной из самых перспективных в борьбе со злокачественными опухолями.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**



**Никогда-никогда-никогда не делайте ничего из описанного ниже!
Безопасных способов аборта на дому не существует!
Любой из приведенных методов чреват тяжелейшими увечьями
и летальным исходом!**

Горе луковое

От беременности поднимаем тяжести

Столетиями деревенские девки поднимали ведра с водой, чтобы избавиться от нежелательного ребенка. Продвинутые россиянки используют тренажеры и гири с гантелями.

Последствия: при сильной и резкой нагрузке матка резко приходит в тонус, и плацента с плодным яйцом отслаивается моментально. Образуется внутренняя рана с сильнейшим кровотечением. Для потери сознания много времени не потребуется, минуты две-три максимум - и все. Совсем все! Лечить даму достанется исключительно патологоанатому.

Ванны с горчицей

Другой «проверенный» и популярный в народе способ прерывания беременности на дому - горячие ванны с горчицей. В ванну набирается вода из-под крана, в нее насыпается много горчичного порошка. Дама садится в воду так, чтобы она доходила до пояса...

Последствия: те же самые, что с тяжестями. В органах малого таза резко поднимается давление. Плаценту попросту вырывает изнутри. Далее начинается кровотечение, остановить которое в домашних условиях невозможно ни самой, ни с медиками. Без оказания помощи в стационаре ванна с горчицей закончится для дамы и ее родных трагедией.

Выгоняют плод травами

Используют травы в разной дозировке и сочетаниях. Их заваривают или настаивают на спирту, а затем пьют или вводят внутрь. Кто-то заваривает лавровый лист в диких количествах: отвар пьет, а листья на ночь во влагалище вставляет.

Последствия: отравиться этими травами проще простого. В одних дозах они считаются лекарственными, в других - ядовитыми. Дозировка при этом рассчитывается индивидуально для каждого человека. Еще дело и в том, что при отравлении травы не вызывают сокращения матки. То есть, плод гибнет и остается в утробе

Каждая десятая женщина после аборта становится бесплодной. Аборт нарушает работу щитовидной железы, надпочечников и гипофиза.



матери. Потом он или начинает разлагаться и в итоге убивает материнский организм, или превращается в муляж из парафина. Во время вскрытий такие находят даже у пенсионерок.

Репчатый лук во влагалище

Перья и корешки, вставленные во влагалище, хорошо растут в женском организме из-за благоприятной температуры и бактериальной среды. Но они вызывают гарантированное заражение. Грязь заносится или вместе с луковицей, или попадает в организм, когда овощ начинает разлагаться, а это неизбежно. Итог в обоих случаях один - гибель плода вместе с матерью.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.

Скоро климакс, а месячные стали обильнее

Мне 49 лет. Месячные стали обильнее, хотя, казалось бы, уже близится климакс. В чем причина?

Р. Орловская.

Перед приближением менопаузы яичники перестают вырабатывать яйцеклетки. Следовательно, циклы становятся нерегулярными. Это приводит к тому, что в женском организме нарушается гормональное равновесие. Уровень эстрогенов по отношению к прогестерону становится непропорционально высоким. Потеря равновесия между ними приводит к тому, что происходят обильные кровотечения. Это значит, что вскоре наступит менопауза. После ее наступления в течение 2-

3 лет проблема будет решена естественным образом.

Почему не помогают свечи от молочницы?

Купила свечи от молочницы, которые посоветовали в аптеке, а они не помогли. Почему?

А. М.

Молочница - это грибковое поражение слизистой оболочки половых органов. Она сопровождается зудом, жжением и выделениями из половых путей. Такие симптомы встречаются и при других инфекциях. Кроме того, молочница часто сопровождается половыми инфекциями. Применять медикаменты до диагностики - значит, смазывать картину истинной болезни. Не занимайтесь самолечением, иначе вы потеряете время.

Идите к гинекологу, сдайте мазок на флору и получите грамотное лечение.

Можно ли забеременеть после «Регулон»?

После аборта назначили таблетки «Регулон». Обязательно ли их пить полгода и смогу ли я после них забеременеть?

Василиса.

«Регулон» принимают после аборта в течение 3-6 месяцев. Раньше полгода беременеть не рекомендуется. Ведь необходимо восстановить эндометрий для нормального развития беременности. Прием препарата не влияет на возможность в дальнейшем иметь детей.

И. Харионова, гинеколог, врач I категории.



БОЛЬ В ГРУДИ - ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К КАРДИОЛОГУ. ОДНАКО, ПРИЧИНОЙ ТАКОЙ БОЛИ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ С ДРУГИМ ОРГАНОМ. КАКИМ?

КАРДИОЛОГ НИ ПРИ ЧЕМ

Сердце болит только после нагрузки

В грудной клетке помимо сердца есть другие органы: легкие, пищевод, трахея - и все это защищено ребрами и мышцами. Однако, боль в груди, особенно слева, всегда вызывает панический страх и ужас. На самом деле сердечная боль всегда возникает при нагрузке - физической или эмоциональной. Нагрузки - провоцирующий фактор. Побежали за автобусом - и вдруг в груди стало жечь. Или появилась тяжесть, будто бетонную плиту положили? Или отнимается левая рука? Это самые типичные описания приступа стенокардии напряжения. Или, как раньше ее называли, грудной жабы. При эмоциональной нагрузке, стрессе обычно повышается артериальное давление и тоже могут возникнуть подобные ощущения.

Как поставить диагноз самому себе

Как только заболело сердце, положите под язык таблетку нитроглицерина. Если боль проходит в течение первых 5-10 минут, это точно проблемы с сердцем. Нитроглицерин быстро проникает в кровь и вызывает расширение суженных сосудов, питающих сердце. Через 5 минут он уже выводится из крови. Нередко прием этого препарата со-

провождается побочными эффектами - могут возникнуть головная боль за счет резкого расширения сосудов и снижения давления, ощущение жара, прилива. Бояться этого не стоит. Однако, давление лучше контролировать. Если имеется склонность к низкому давлению и в момент приступа стенокардии оно низкое, высока вероятность развития обморочного состояния. Если же после приема нитроглицерина боль не проходит, надо искать причину в других органах.

Виноват позвоночник

Грудной и шейный остеохондроз позвоночника тоже может вызвать боль в груди. Длительное пребывание в сидячем положении (часто в неудобной позе), а также травмы позвоночника, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни способствуют дистрофическим изменениям в суставах и межпозвоночных дисках. Возникает их смещение относительно друг друга и сдавливание корешков спинного мозга в грудном отделе. Это также может проявляться болью в области сердца. В этом случае боль возникает именно в покое, когда человек находится в неудобной позе. Стоит только немного пошевелиться и сменить позу, как боль сразу уходит

или меняет свой характер. Нитроглицерином этот симптом не убрать.

Ни вдохнуть, ни выдохнуть

Если вы не можете сделать глубокий вдох, потому что появляется резкая боль в груди, - это, скорее всего, мигалгии, или мышечные боли. Обычно им предшествуют активные физические нагрузки. Такое возможно на фоне простудных заболеваний и переохлаждения. Спасает обезболивающее нестероидное противовоспалительное средство или согревающая мазь.

Некоторые пациенты жалуются на жжение за грудиной и после приема пищи. Бывает, неприятное ощущение возникает через несколько часов после обеда, когда человек решил немного полежать. Это, скорее всего, связано с желудочно-кишечным трактом. Стоит проверить его состояние. Часто под маской стенокардии скрываются гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь или обострение гастритов и язв. В этом случае помогают спазмолитики.

Если не получается разобраться самостоятельно, обратитесь к терапевту. А если боль острая, нестерпимая, немедленно вызывайте скорую.

И. Пикалев, врач-кардиолог.

Если боль в сердце после приема нитроглицерина не проходит, ищите причину в других органах.

Лечиться никогда не поздно

Атеросклероз чаще всего мешает жить, когда мы уже в солидном возрасте. Многие говорят, что лечиться уже поздно, но я не согласна. Я записала рецепт сбора, который известный травник рекомендовал престарелым, ослабленным, длительно болеющим, с явными признаками атеросклероза. Делюсь с вами, читатели «Семейного доктора»! Смешайте 2 ст. ложки корня одуванчика, по 1 ст. ложке травы вероники лекарственной и душицы обыкновенной, 3 ст. ложки мяты перечной, 5 ст. ложек клевера лугового. Всыпьте

в кастрюлю 6 ст. ложек сбора, залейте 2 л кипятка, настаивайте. Принимайте по 100 мл 6 раз в день в течение 24 дней. Затем по 60 мл 6 раз в день в течение полугода.

А еще для профилактики ишемической болезни сердца и инфаркта в пожилом возрасте надо ежедневно принимать на ночь 1/4 таблетки аспирина - для разжижения крови. Мне такое лечение помогает поддерживать свой организм в хорошем состоянии.

P.S. При наличии гастрита с повышенной кислотностью и язвенной болезни аспирин лучше принимать после еды.

Н. Симакова.

Для очищения сосудов

Этим рецептом для очищения сосудов я пользовалась сама и давала другим людям, и всегда результат замечательный. Смешайте в пол-литровой банке 1/4 стакана семян укропа, 1 ст. ложку корней валерианы, 1/2 стакана меда и залейте доверху кипятком. Банку плотно закройте крышкой, хорошо укутайте и настаивайте 24 часа. Процедите и храните в холодильнике (настой быстро портится, поэтому не делайте большую порцию). Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение наступает через 2 недели.

О. Вавилова.

Рецепт от себореи

Читая «Семейный доктор», всегда попадаешь в мир добра и отзывчивости, где тебе помогут в трудную минуту. Такое чувство, будто разговариваешь с хорошими, мудрыми людьми. Спешу поделиться с читателями проверенным рецептом от мокнущей себореи. Смешайте 2 свежих желтка, сок половины лимона и 1 ст. ложку растительного масла. Втирайте смесь в кожу головы, сверху накройте полиэтиленовым пакетом и повяжите теплым шерстяным платком. Держите компресс полчаса. При необходимости процедуру повторите через 3 дня.

Нина.

ТЕПЛО ЛИ ВАМ?

У вас постоянно холодные руки и ноги, а ночью, забираясь под одеяло, вы долго не можете согреться... В чем причины?

✓ **Мало железа.** Одна из частых причин - железодефицитная анемия. Поэтому имеет смысл проверить уровень гемоглобина. Если он ниже 110 г/л, скорректируйте питание. Лучше всего железо усваивается из мяса и растительных продуктов (фасоль, картофель в мундире, репа, квашеная капуста). Усвоению железа способствует витамин С, а чай и кофе препятствуют.

✓ **Не хватает жиров.** Стройная фигура - это замечательно. А дефицит жиров в рационе - не очень. Жир - главный запас энергии в организме. Поэтому, при недостаточном питании ему просто неоткуда брать энергию. В том числе и для того, чтобы согреться.

✓ **Диабет II типа.** Из-за нарушения обмена веществ организм недополучает нужное количество энергии, а циркуляция крови ухудшается. Характерный признак сахарного диабета - часто немеющие ноги, которые не только мерзнут, но и теряют чувствительность.

Подтвердить диагноз помогут анализы крови и мочи на уровень глюкозы. Нормальным считается между 3,3 и 5,5 ммоль/л.

✓ **Проверьте щитовидку.** Когда функция щитовидной железы снижается, обмен веществ замедляется, и человек начинает мерзнуть даже летом. Если помимо чувствительности к холоду беспокоят сухость кожи, отечность, часто меняется настроение, нарушается сон, сдайте кровь на гормоны ТТГ, Т4.

✓ **Варикоз.** Зябкость ног может быть признаком варикоза. Это заболевание вызывает нарушение тока крови в венах. Лучшая профилактика варикозного расширения вен и его неприятных последствий - компрессионное белье и прием венотонизирующих препаратов, которые назначает врач. Если в течение дня

вы много ходите, вечером полежите минут 15, подложив под ноги валик или подушку. С утра делайте гимнастику для ног: пройдите по комнате сначала на носках, потом на пятках. Еще одно упражнение, улучшающее кровообращение в ногах, - «велосипед».

✓ **Низкое давление и низкий тонус сосудов.** Это тоже замедляет кровообращение, особенно в периферических сосудах, которые снабжают кровью ладони и стопы. Поэтому у гипотоников часто холодные руки и ноги. Нормализовать давление поможет регулярная физическая нагрузка. Если нет противопоказаний, можно принимать экстракт элеутерококка или родиолы розовой.

Т. Новикова, терапевт, врач высшей категории.

При одышке

✿ Весной принимайте сок цветков боярышника кроваво-красного по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды, добавив по вкусу мед. Сок надо отжимать из цветков в самом начале цветения.

✿ Смешайте 35 г измельченных можжевельных ягод, 20 г свежего сливочного масла и 50 г меда. Смесь несколько минут варите на маленьком огне и принимайте по 1/4 чайной ложки 2-3 раза в день.

✿ Залейте 3 ст. ложки сушеной травы мелиссы лекарственной 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час, хорошо укутав. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Или принимайте сок свежей травы мелиссы по 40-50 капель 5-6 раз в день. По вкусу можно добавить мед и молоко.



Красиво улыбаемся

Чтобы иметь красивую улыбку, не слишком доверяйте мифам, которые бытуют в народе. Вот некоторые из них.

1. Молочные зубы лечить не нужно. Все равно выпадут. На самом деле. Молочные зубы надо лечить, особенно, если проблемы начались в течение двух лет после прорезывания. Дело в том, что у малышей зубки очень уязвимы, поэтому быстро образуются кариесные полости, появляются боли. Лучше до этого не доводить! Доктор выберет один из двух методов лечения: нанесет специальный восстанавливающий гель или серебро, либо поставит пломбу.

2. Беременным женщинам визит к стоматологу лучше отложить. На самом деле. Ни в коем случае! Доказано: при пародонтите (воспаление тканей пародонта) риск выкидыша увеличивается в 2 раза. Лучше всего лечить зубы во втором триместре (с 14-й по 27-ю неделю). Опасаетесь рентгена? В любом случае вам пред-

ложат надеть специальный фартук. Вы и ваш животик будете под надежной защитой. От обезболивающих уколов можно отказаться. Если же анестезия все-таки понадобится, опасаться ее не стоит: современные препараты не навредят будущему крохе.

3. Неприятный запах изо рта? Значит, плохие зубы. На самом деле. Действительно, самые распространенные причины галитоза (так стоматологи называют неприятный запах изо рта) - заболевания зубов и пародонта. Чаще всего они возникают из-за несоблюдения правил гигиены. Вредоносные бактерии, живущие во рту, из-за изменений кислотно-щелочного баланса начинают производить летучие соединения серы. Они и вызывают неприятный запах. Галитоз может быть связан с заболеваниями лор-органов

- гайморитом, фарингитом и сигнализировать о более серьезных проблемах: сахарном диабете, гастрите. Так что поспешите к врачу. А до этого пользуйтесь ополаскивателем для полости рта - он поможет удалить бактерии из труднодоступных мест и сохранить свежесть дыхания.

4. Говорят, что кариесом можно заразиться через поцелуй. На самом деле. Это касается только детей. Передать кариес ребенку через поцелуй можно. Ведь эмаль молочных зубов непрочная, содержит мало минеральных веществ. Поэтому зубки малышей могут не устоять под натиском «взрослых» бактерий.

5. Зубы нужно тщательно чистить после каждого приема пищи. На самом деле. По мнению экспертов, чистить зубы стоит не раньше чем через 30 минут после еды, а еще лучше через час. А вообще чистить зубы после каждого перекуса вредно, это стирает эмаль. Лучше всего делать это по утрам и перед сном, а после каждого приема пищи тщательно полоскать рот.

И. Царькова, стоматолог.



МОКРОЕ ДЕЛО

Большинство родителей воспринимает детский энурез как настоящее стихийное бедствие.

Действительно ли он так страшен и в каких случаях нужно немедленно обращаться к врачу?

ноз, вероятность развития этого заболевания у ребенка возрастает на 40-50%. Если же энурез был у обоих родителей, риск достигает 70-80%.

мерно одинаковое количество раз в неделю, и никакой тенденции к сокращению этих эпизодов не наблюдается, имеет смысл обратиться к врачу.

Впервые об энурезе написал Авиценна в известной работе «Канон врачебной науки». Тогда, почти тысячу лет назад, ученый определял его как «истекание мочи во время крепкого сна». Современные же врачи разделяют энурез на дневной, ночной и смешанный. Кроме того, ночной энурез подразделяют на первичный и вторичный. Если у 5-6-летнего ребенка ни разу не было периода, когда он просыпался по утрам сухим - то речь о первичном энурезе. Если же в какой-то момент малышу удалось взять свой мочевого пузырь под контроль больше чем на 3 месяца, а затем произвольные мочеиспускания возобновились, речь идет о вторичном энурезе.

Проблемы роста

Все дело в детской физиологии. У новорожденных мочеиспускание - всего лишь один из безусловных рефлексов, тут не то что о контроле, но даже и об осознании процесса говорить не приходится. Только к 1,5 годам малыш начинает ощущать наполнение мочевого пузыря. К 3 годам этот орган увеличивается в 6 раз, и ребенок начинает четко контролировать мышцы. Еще через пару лет малыш овладевает навыком управления мочеиспусканием. Однако, связь между головным мозгом и мочевым пузырем формируется медленно, и процесс этот настолько индивидуальный, что многие врачи выступают против жестких возрастных рамок. Нельзя сказать, что

до 5 лет «мокрые ночи» - это норма, а после - ребенка срочно надо лечить.

Все в норме!

Сначала надо определить, о чем, собственно, идет речь. Если о первич-

В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ЭНУРЕЗ В 12% СЛУЧАЕВ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ У МАЛЬЧИКОВ, В 7% - У ДЕВОЧЕК. А У 4,5% ДЕТЕЙ ОН ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО НАСТУПЛЕНИЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ном энурезе, то, возможно, у ребенка просто пока не выработался условный рефлекс на удержание мочи. Нервная система еще не созрела и все, что нужно малышу, чтобы наладить процесс, - это время. К 6-7 годам проблема уйдет сама. Столкнувшись с вторичным энурезом, проанализируйте, что именно могло его спровоцировать: среди причин могут быть недавно перенесенное заболевание, психологическая травма, сильная усталость, банальное переохлаждение. В очень редких случаях энурез может развиться из-за серьезного физиологического нарушения - например, врожденный маленький объем мочевого пузыря или какие-то скрытые неврологические проблемы.

ВАЖНО! Не последнюю роль играет и генетический фактор: если в анамнезе у одного из родителей был такой диаг-

Когда бить тревогу

Все просто. Если у 4-7-летнего ребенка проявления энуреза становятся все более редкими, можно расслабиться и отпустить ситуацию. Не забывайте о том, что даже после 5 лет дети имеют право на эпизоды непроизвольного мочеиспускания - главное, чтобы их кривая не росла вверх. Чем старше детка, тем более зрелой становится его нервная система, а, значит, количество

МОТИВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ, НЕСМОТЯ НА ВНЕШНЮЮ «НЕСЕРЬЕЗНОСТЬ» И «ИГРИВОСТЬ», ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНА. В 80 СЛУЧАЯХ ИЗ 100 ДОСТАТОЧНО СРОКА ОТ 2 ДО 6 МЕСЯЦЕВ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИТЬ ЭНУРЕЗ.

«мокрых моментов» должно сокращаться. Но, если малыш непроизвольно мочится, пусть редко, но при-

Как помочь!

Если после исследования врач исключит физиологические нарушения и заболевания, мешающие формированию контроля над мочеиспусканием, то все, что остается родителям, - запастись терпением. Никакие лекарства, процедуры и, уж тем более, наказания не смогут повлиять на ситуацию. Если же энурез вторичный, прежде всего необходимо устранить факторы, провоцирующие его возвращение. Помимо прочего, нужно следить за тем, чтобы ребенок не переадал и не пил перед сном. Важно и его собственное желание преодолеть проблему. Плохие результаты дает мотивационная терапия, когда родители мягко стимулируют ребенка просыпаться в сухой постели. Подбадривание, поддержка и небольшие презенты за «удачные» ночи на фоне спокойной семейной атмосферы действительно помогают решить проблему.

ОЛЕГ ЧИРКОВ, кандидат медицинских наук, детский уролог-андролог:

Иногда энурез является симптомом ряда болезней, которые можно излечить только с помощью специалистов - урологов, неврологов и т.д. Поэтому, в процессе постановки диагноза важно провести обследование органов малого таза! Если оно не выявит дополнительных патологий, можно спокойно сконцентрироваться на формировании у ребенка необходимых «контролирующих» навыков. Тут многое зависит от вас. Следите за тем, чтобы ужин в доме был не позже, чем за час-полтора до сна. Ограничивайте прием жидкости во второй половине дня и полностью исключите напитки с потенциально мочегонным действием. Нелишним будет один раз за ночь будить ребенка для похода в туалет. При этом важно, чтобы он полностью проснулся и сделал свое «маленькое дело» осознанно.

Кто чаще страдает в ДТП

По статистике, в ДТП чаще гибнут пешеходы (40%), на втором месте - водители (33%), на третьем - пассажиры (27%). Причем, для пассажиров тоже есть разница, где сидеть. Не зря бытует выражение: «Место смертника». Это место рядом с водителем. Причина, видимо, в том, что перед столкновением водитель подсознательно выводит себя из-под удара, и удар приходится в переднего пассажира. Безопаснее всего ездить на заднем сидении, особенно за водителем.

Зачем нужны подголовники

Для удешевления на автомобили часто не ставят задние подголовники. А ведь они нужны не для того, чтобы во время движения откинуть на них голову и расслабиться. Подголовники нужны для того, чтобы при наезде сзади вы не сломали себе шею. Компрессионный перелом шейных позвонков - травма очень неприятная. В перспективе можно превратиться в «говорящую голову».

Когда подушка не поможет

Можно воткнуть в автомобиль сколько угодно подушек безопасности - это не панацея. Подушки эффективны только вместе с ремнями безопасности, которые удерживают и направляют водителя и пассажиров, чтобы они начали перемещаться не раньше 30

Рекомендации хирурга, врача скорой помощи основаны на многолетней работе в травмпункте и в хирургической бригаде скорой помощи.

Как выжить в ДТП

мс (скорость передвижения) после столкновения и не попали мимо подушки. Поэтому, непристегнутым людям подушка не поможет. Они или не попадут в нее, или попадут не в мягкую сдувающуюся подушку, а в тугую надутую. Ощущение не из приятных: сравнимо с ударом боксера-тяжеловеса. И даже в этом случае главное - грамотная прокладка между рулем и сиденьем - водитель. При лобовом столкновении на скорости 150 км/ч не помогут даже 30 подушек безопасности. Поэтому, в последнее время все чаще встречается редкая в прошлом разновидность черепно-мозговой травмы - диффузное аксональное повреждение головного мозга. На теле ни царапины, а мозг умер. Такую травму получают сотни человек и лежат потом в реанимациях по 2-3 месяца. Я не припомню ни одного выжившего.

ни об одном случае. Единственное, что может случиться, - разрыв ключично-акромиальной связки. Но это не страшно: неполный разрыв заживает за 3 недели. При полном же, грозит несложная амбулаторная операция.

Большинство людей думают, что заменить ремни безопасности можно, уперевшись руками в приборную панель, а ногами - в пол. Как они заблуждаются! Этот способ подходит, только если столкновение происходит на скорости 10-20 км/ч. Даже уперевшись руками и ногами, человек массой 75 кг может выдержать усилие только 300-400 кгс (сила, действующая на тело). А при столкновении на скорости 50 км/ч тело давит на ремень с силой 3 тонны. Вы гигантский муравей? Можете поднять вес, в 40 раз превышающий вес своего тела? Нет? Тогда пристегнитесь!

Люди, которые упираются руками и ногами, ломают их, и все равно повреждают голову. Поэтому советую: перед столкновением займите правильное положение: как можно сильнее отклонитесь назад и прижмитесь к спинке сиденья. Ногами не упирайтесь в пол. Руками тоже ни в что не упирайтесь. Руки нужны для того, чтобы защитить голову. Расслабьтесь и притворитесь мешком с опилками. Именно так делают пьяные, и именно поэтому они чаще выживают в ДТП.

Садиться за руль надо трезвым, здоровым, отдохнувшим и спокойным. От этого зависит поведение на дороге и скорость реакции.

Про ремни безопасности

Без использования ремней смерть возможна при скорости 20 км/ч. С ремнями этот порог повышается до 95 км/ч. Есть распространенное заблуждение, что ремни опасны, так как при ДТП можно сломать ключицу. Ерунда. За последние 15 лет не слышал

Сегодня аптеки ежегодно продают более миллиарда одноразовых шприцев населению. А врачи бьют тревогу. Количество осложнений от домашних инъекций зашкаливает. Осложнения бывают серьезными: абсцессы, флегмоны, воспаления. Иногда даже люди оставляют в ягодицах сломанные иглы. Виной тому не только несоблюдение правил асептики, но и элементарная неграмотность. Не имеющие медицинского образования люди не разбираются в шприцах и иглах. Осложнения могут быть вызваны слишком короткими или слишком длинными иглами. Часто народ даже не читает инструкции к препаратам. Например, лекарство для внутримышечных инъекций, которое надо развести хлоридом натрия, раз-

УКОЛ В ЯГОДИЦУ

Несколько лет назад без медицинского образования ни один пациент и помыслить не мог о том, чтобы делать уколы самостоятельно.

водят хлоридом калия. Такой раствор сворачивается, но народ умудряется затолкать его не только в шприц, но и в мышцу. Итог - некроз (омертвление) тканей. А ведь в инструкции к раствору написано, что его нельзя применять для инъекций!

Почти половина шприцев, которые сегодня поставляются на наш рынок, реализуются через аптеки. При выборе шприца люди руководствуются только его объемом, а не длиной иглы. А длина имеет большое значение. Так, если пациент тучный, короткая игла проколется только жировую клет-

чатку, и лекарство не дойдет до места назначения, а в месте инъекции разовьется воспаление. Использовать же длинные иглы у детей опасно - шприц может воткнуться в кость. Разные иглы нужны мужчинам и женщинам: у первых жир откладывается на животе, у вторых на бедрах и ягодицах. Хотя уколы должны делать медсестры в медучреждениях, врачи уже смирились с самолечением пациентов, привыкших колоться самостоятельно. Но делать это надо правильно!

Как правильно сделать укол? Для начала непременно



во вымыть руки. Если лекарство вязкое, игла должна быть более толстой. Место укола обрабатывается спиртовым раствором (не менее 70 градусов). Объем шприца должен быть чуть больше объема препарата. Если укол делается в бедро, подойдет шприц с иглой 25 мм, в ягодицу - 30 мм. Если у пациента лишний вес - не менее 40 мм. Врачи считают, что инструкции по технике правильных инъекций надо развесить во всех аптеках.

Лечебные ванны

✓ **Шалфейные** при гастрите с пониженной кислотностью: 500 г травы шалфея залейте 5 л кипятка, настаивайте 3 часа. Вылейте настой в ванну (температура воды 36 градусов). Курс лечения - 10 ванн по 10 минут через день.

✓ **Мятные:** 300 г сухой мяты залейте 5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа. Вылейте настой в ванну (температура воды 36-47 градусов). Курс лечения - 10 ванн по 10-15 минут через день.

✓ **Соляные:** низкой концентрации - 200 г поваренной соли на полную ванну воды; средней концентрации - 2 кг поваренной соли на полную ванну воды; высокой концентрации - 5-10 кг соли на полную ванну воды. Температура 36-37 градусов. Курс лечения - 10 ванн по 10 минут через день.



Ночные перекусы

Неприятное сосущее ощущение под ложечкой человек нередко путает с голодом.

Медики предлагают людям, которые испытывают сильный аппетит по вечерам и по ночам охотятся на холодильник, проветривать на наличие в желудке хеликобактера и связанного с ним гастрита. Воспаление слизистой желудка, которое вызывает хеликобактер, часто проявляется неприятным сосущим ощущением под ложечкой. Человек его путает с голодом и начинает есть.

И действительно испытывает облегчение, так как пища нейтрализует кислоту. В итоге получается, что человек ест не из-за голода, а для успокоения желудка. Если опасная бактерия в желудке будет найдена, нужно пройти курс лечения. Это поможет справиться не только с гастритом, но и с вечерними и ночными вылазками на кухню. А значит, снизить вес будет проще.

ЭТО САМОЕ ЦЕННОЕ В КРУШИНЕ.

КОРА КРУШИНЫ

Еще наши предки использовали кору крушины для избавления от запоров, спастических колитов и при обострении геморроя. Однако, в свежем виде высушенная кора крушины вызывает рвоту, боли в желудке и другие неприятные ощущения. И лишь полежав год или пройдя нагревание при 100 градусах в течение часа, она приобретает слабительное действие.

Для того, чтобы приготовить целебное зелье,

возьмите 1 ст. ложку измельченной, выдержанной и высушенной коры, залейте 1 стаканом, а лучше 500 г воды, доведите до кипения и в течение 15 минут, помешивая, держите на медленном огне. Процедите и пейте по полстакана утром или на ночь. Слабительный эффект наступит не сразу, а через 8-10 часов. Вот так мягко действует это растение. Оно не вызывает привыкания и прекрасно переносится даже детьми.

Обострился гастрит...

- ➔ **Вместо обеда съешьте свежий йогурт или бифидок.**
- ➔ **Обед можно заменить бананами. В них много обволакивающей клетчатки и долго переваривающихся углеводов.**
- ➔ **Курение, особенно натощак, плохо действует на воспаленную слизистую желудка.**
- ➔ **Тесная одежда – еще одна проблема, провоцирующая хроническое обострение гастрита.**

МУЖУ СДЕЛАЛИ ОПЕРАЦИЮ ПО ПОВОДУ ПАРАПРОКТИТА

Моему мужу сделали операцию по поводу парапроктита. Что могло послужить причиной этого заболевания и как избежать его обострения?

М. Мгеладзе.

Парапроктит - частое проктологическое заболевание. И самое коварное. В запущенном состоянии гнойное воспаление жировой клетчатки, огибающей прямую кишку, может привести к тяжелым последствиям. Пусковым механизмом болезни, внешне напоминающей фурункул, является инфекция. Воспаление развивается в протоках анальных желез. К этому нередко приводят микротравмы анальной области, образующиеся при запорах или частых поносах. Колит, язвенный колит, болезнь Крона и другие воспалительные заболевания, при которых нарушается стул, спутники парапроктита. Способствуют развитию болезни и снижение иммунитета, а также физические перегрузки, беспорядочный прием острой и жирной пищи, «приправленной» ал-

коголем. Поэтому, парапроктитом чаще всего страдают мужчины в возрасте 20-50 лет.

Избежать парапроктита можно, соблюдая правила:

- ✿ пейте не менее 1,5-2 л жидкости в день;
- ✿ ешьте больше каш, свежих овощей и фруктов (особенно богатых клетчаткой кабачков, тыквы, слив, бананов, абрикосов);
- ✿ желательно добавлять в пищу ржаные или пшеничные отруби, облегчающие дефекацию и предотвращающие запоры;
- ✿ не увлекайтесь клизмами;
- ✿ опорожняйте кишечник только в том случае, когда почувствуете позыв;
- ✿ при наличии лишнего веса избавьтесь от него;
- ✿ больше двигайтесь, избегая силовых видов спорта, и старайтесь не поднимать тяжести.

Как защитить пищевод и желудок?

Из-за проблем с суставами приходится пить нитромулид, а еще врач назначил «Аспирин кардио». От этих лекарств у меня постоянная изжога и чувство распирания в животе. Можно ли как-то уменьшить эти побочные эффекты и защитить пищевод и желудок? Так ведь и до язвы недалеко.

Ж. Стойцкая.

К сожалению, все противовоспалительные препараты, в том числе аспирин, способны плохо влиять на желудок. В итоге, в беззащитном желудке развиваются поверхностные эрозии и язвочки. Учитывая такой побочный эффект, врачи стараются назначать подобные препараты короткими курсами или заменяют таблетки другими лекарственными формами - свечами или инъекциями. Но, если вы вынуждены принимать эти лекарства подолгу, нужно обязательно обследовать пищевод и желудок. Посмотреть, есть ли какие-то изменения, не усугубляются ли они с течением времени.

Если повреждения уже есть, то перед приемом других препаратов нужно принимать ингибиторы протонной помпы - омепразол, рабепразол и другие. Иногда их продолжают принимать и параллельно с таблетками для сердца и суставов. Кроме того, при длительном приеме вредных для желудка лекарств нужно предпочитать наименее агрессивные. Например, если для разжижения крови принимаете аспирин, лучше выбрать «Кардиомагнил». Помимо сердечной дозы аспирина в него входит и компонент для защиты желудка.

Грыжа диска – еще та «заноза»



Почему люди так мучительно и долго лечат свои хондрозы и грыжи? А многие продолжают лечение в операционной.

Спина болит у всех

Остеохондроз и связанная с ним боль - самые верные спутники человека. Тут людей можно разделить на три большие группы. Первая - это те, у которых уже болело. Вторая - те, у кого болит. А третья - у кого еще заболит. И с этим трудно поспорить. Можно лишь добавить, что лечить боли в спине стало довольно рискованно. Не знаешь, к кому угодить: к нейрохирургу, психиатру или... шарлатану! Давайте разберемся.

Причина - нарушение кровообращения

На самом деле проблема болей в спине во многом искусственная. Любая боль, будь то головная, сердечная или боль в спине, чаще всего появляется из-за нарушения кровообращения. Кровь по организму движется благодаря не одному сердцу, а двум. Второе «сердце» - это поперечнополосатая скелетная мускулатура. Когда мышцы сокращаются, они выдавливают из себя кровь, заставляя ее двигаться в ту сторону, куда «показывают» венозные клапаны. Когда расслабляются - наполняются кровью. Работая как помпа, мышцы обеспечивают в организме венозный отток, в том числе - из спинномозгового канала. Именно недопониманием роли мышц позвоночника в его кровоснабжении объясняется плохой эффект от лечения. Люди болеют месяцами, несмотря на скрупулезное выполнение рекомендаций своих врачей, где бы те их ни лечили - в Грузии или за ее пределами. С той лишь разницей, что за рубежом таких больных лечат ортопеды, а в нашей стране - неврологи.

Почему снять отек таблетками не получится

Вместо того, чтобы «разогнать» отек мышц, окружающих поврежденный диск, медики пытаются снять отек медикаментозно. Это можно сравнить с тем, как если палец зажать в дверях, а затем лечить посиневшую фалангу примочками и уколами, не раскрывая двери. Насколько это эффективно - нетрудно понять. Но как раз именно этим занимается армия врачей, прописывая своим пациентам огромное количество таблеток и уколов. Скорее всего, медики и сами не знают, как справиться с болью в спине.

Потому, что сами болеют хондрозом не реже остальных. А когда измученные таким «лечением» пациенты выбиваются из сил, их направляют к нейрохирургам. К мнению же человека с ножом обычно прислушиваются. Скорее всего, именно страхом можно объяснить то, что каждый двадцатый мучающийся грыжей соглашается на предлоленную операцию.

Удалив грыжу, от болей не избавишься

Ведь причины болей не столько в грыже, сколько в отеке! Огромное количество людей ходят без операции даже не с одной, а с несколькими грыжами, которые также давят и натягивают. Но боли-то у них нет... Живут себе спокойно, с удовольствием занимаются спортом.

Прежде чем карабкаться на операционный стол, серьезно задумайтесь. Когда хирург удаляет грыжу, он удаляет прежде всего «занозу», то есть, кусочек хряща, который способен вызывать вокруг себя стерильное воспаление, а с ним - все сдавливающий отек. Именно этим объясняется обезболивающий эффект от операции. Но что за нужда идти на такие жертвы, когда можно сделать иначе?! Зачем травмировать здоровые ткани, когда, запустив «мышечный насос», можно восстановить венозный отток крови?!

Поможет восстановиться несложная гимнастика

Запускаются процессы восстановления с помощью несложной гимнастики. А точнее - последовательно выполняемых физических движений,

Люди! Не врачи!

Заботьтесь о теле! Не забывайте, что позвоночный столб - это главная опора и важнейшая нервная магистраль организма. Его поломки омрачают жизнь. Святые отцы говорят: «Тело - это осел, на котором мы должны доехать до небесного града Иерусалима: если не докормишь его - свалится, если перекармишь - взбесится». Поэтому, всегда надо держаться золотой середины. Заботься о теле, коль хочешь донести драгоценный «кувшин» до пункта назначения. Желаю, чтобы содержание вашего «кувшина» было подобно вину: что ни год, то ценнее.

которым можно обучить любого циркового медведя, не говоря уже о человеке. Задача врача - показать эти движения и предупредить, чтобы больной не делал лишних движений и не срывал «корку с раны» на больном диске. Ну а затем, когда отек спадет, а диск зарубцуеться, грамотно нагрузить человека силовыми упражнениями. Натренированные, сильные мышцы не допустят опасных смещений позвонков. Ведь если не сделать этого, нестабильные позвонки проявят себя повышенной утомляемостью мышц позвоночника, хрустом и болезненными «закусываниями» в нем, что влечет за собой обострение болей. И вот когда мышцы станут натренированными, тогда не надо будет делать дорогостоящей хирургической операции. Кстати, в платных клиниках Израйля за нее надо заплатить 30 тысяч долларов.

Вот чему надо обучать медиков, чтобы перестали назначать лекарства и токи.

Наши врачи лечат эту болезнь, кому как вздумается или выгодно

Я - врач-клиницист, написавший за годы 30-летней практики ряд работ о позвоночнике и его лечении. Со всей ответственностью утверждаю, что эти научные изыскания хранятся под сукном. Учебные программы медицинских вузов намеренно составлены так, чтобы принудить врачей максимально полно использовать в своей практике фармакологическое и хирургическое лечение с применением дорогостоящего диагностического и лечебного оборудования.

Можно предположить, что огромная армия врачей еще долго будет упорно лечить больных так, как их обучали в институтах. Жаль, что наших детей в школах не обучают тому, как беречь свой позвоночник. Напротив, учебные заведения стали настоящей кузницей остеохондрозов, сколиозов, травм шейного отдела позвоночника. С первых лет обучения дети носят тяжелые ранцы. А когда, устав сидеть за партами, они интуитивно находят верное решение и начинают подпирать голову рукой, им запрещают использовать эту опору...

А. Долженков, врач-вертебролог.

СЪЕДАЮ ПО ПАЧКЕ СОЛЕННЫХ КУКУРУЗНЫХ ПАЛОЧЕК В ДЕНЬ

Мне 80 лет. В последнее время пристрастилась к соленым кукурузным палочкам (их еще называют снеками). Съедаю по пачке в день. Хотелось бы узнать, вредны ли они?

Г. Черненко.

Снеки - это не только кукурузные палочки, но и любые легкие закуски, которые можно съесть в качестве перекуса. К ним относятся чипсы, крекеры, сухарики, орешки, семечки, сушеные кальмары или рыба, попкорн. В кукурузных снеках нет почти никаких полезных веществ. Ведь их готовят из очищенной кукурузной муки, в которой после тепловой обработки остается очень мало витаминов. Зато есть масса вредных искусственных добавок типа глутамата натрия и ароматизаторов. Все снеки очень калорийные, поэтому не стоит ими злоупотреблять, иначе можно набрать лишний вес. Кроме этого, большинство снеков сухие. Разбухая в желудочно-кишечном тракте, они приводят к запорам. И еще, в любых соленых снеках очень много соли, которая задерживает жидкость в организме, а это ведет к повышению давления.

Советуем приготовить их дома. Понадобится 50 г кукурузной муки мелкого помола, 50-70 мл воды, соль, специи по вкусу, 1,5 ст. ложки растительного масла. В небольшую тарелку насыпьте просеянную муку, добавьте соль, специи, сушеную зелень. Влейте масло и перемешайте. Воду доведите до кипения и залейте ею кукурузную смесь (лучше добавлять постепенно).

С помощью вилки замесите жидкое тесто. Накройте другой тарелкой и пусть остывает до комнатной температуры. Разогрейте духовку до 180 градусов. Противень застелите пергаментной бумагой и выложите на нее остывшее тесто. Разровняйте массу. Поставьте на 10-15 минут в духовку. Разрежьте горячий пласт на квадраты.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

О ЗЕЛЕНОМ ЛУКЕ

Вся польза зеленого лука скопилась в его мясистой белой ножке, чуть меньше полезных веществ в зеленых перьях.

- ✓ Богатое содержание витаминов в зеленом луке - подспорье во время весеннего авитаминоза. Он убирает сонливость, весеннее утомление, упадок сил, помогает при головных болях, простудных заболеваниях и гриппе.
- ✓ Калий в составе зеленого лука укрепляет мышцу сердца и сосудистые стенки, нормализует давление.
- ✓ Хлорофилл в перьях лука нужен для хорошего кроветворения, потому что зеленая луковая зелень полезна при малокровии.

- ✓ Кальций и фосфор в луке укрепляют зубы и десны, очищают от микробов ротовую полость.
- ✓ Лук заменяет в клетках ионы натрия на ионы калия, это способствует выведению из организма излишков жидкости.
- ✓ Как желчегонное средство и для профилактики камнеобразования в желчном пузыре достаточно съедать ежедневно по 2-3 перышка зеленого лука.
- ✓ Зеленый лук содержит антиоксидант кверцетин - он борется с раковыми заболеваниями.

Кофе не пью, а нюхаю...

Очень люблю кофе, но пить его не решаюсь, поскольку давление повышенное. Выход из положения нашла такой; я его нюхаю. Оказывается, запах кофе действует противоположно самому напитку - не возбуждает, а успокаивает нервы. Тем, кто слишком возбудим, стоит иметь при себе пузырек с молотым кофе. Разволновались - понюхайте кофе.



Ольга.

Инжиром, лечу кашель

Люблю инжир и с его помощью поднимаю настроение. А еще этот замечательный фрукт улучшает пищеварение. А если появляется кашель или болит горло, варю 4 измельченных сушеных плода в 2 стаканах свежего непастеризованного молока. Довожу до кипения, а потом томлю на плите около двух часов. Пью целебный напиток горячим по 1 стакану 2 раза в день до еды. Когда внезапно заболит зуб, натираю десны теплой мякотью инжира. На несколько часов боль утихает. Этого хватает, чтобы затем спокойно обратиться к врачу. Сладкоежкам вместо конфет советую есть инжир. Он не только вкусный, но и абсолютно безвредный для фигуры.



Н. Каркачева.

Ну и ешьте на здоровье. Ведь отказ от мяса - это путь к анемии.

Не могу без мяса!

Хотя... с возрастом полезно ограничить потребление мясных продуктов. Пожилым людям не стоит налегать на жареное, запеченное на открытом огне мясо, тем более приправленное острыми пряностями и соусами. Особую осторожность надо проявить тем, кто страдает панкреатитом, холециститом, синдромом раздраженного



кишечника. Но уж если очень хочется мяса, не стоит отказывать себе в этом. Готовьте его на пару в виде фрикаделек и котлет.

При дисбактериозе

Люди, страдающие дисбактериозом кишечника, плохо переносят растительную пищу. Но не стоит вообще отказываться от овощей и фруктов. Ведь в них содержатся пребиотики, которые помогают размножению полезных бактерий. Чтобы избежать неприятных ощущений, диетологи рекомендуют при дисбактериозе употреблять овощи, фрукты и ягоды в измельченном виде и без кожицы. А самые грубые желативно варить или готовить на пару. Хорошо размножаются полезные бактерии и в кисломолочной среде, поэтому, кефир, ряженка, творог, сметана всегда должны быть на столе.



Отдыхай!

Заряд, заложённый в землю	Профессия А. Макаренко	Республика с Казанью									Глеющий жгут в керосинке
	"Лара-граф" романа	Дельфин из северных вод		Голос кота Матроскина	Последователь идей Т. Мора	Большая прихожая в квартире		Ветхие, ненужные вещи		1	
		И Глаголева, и Алентова						Афанасий Шеншин на обложке			
				Тончайший металл для хозяйки	"Бублик" в учебнике геометрии			Единица частоты в системе СИ			
	Братец Чука у Гай-гара			Тип произведения искусства							"Глаз", нужный легковушке
					1						
Секьюрити с берданкой	Остров и штат США					Беспечный молодой человек		Пора, когда не хочется просыпаться			
"Фiesta" на шоссе	Первый подарок Золотой рыбки	Украшение дамской шеи		Мастер своего дела					Живот, который набивают	"Мой ... в тумане светит"	Кафе, где подают коктейли
	Дрожь при недуге	Бесшумный японский разведчик						Малыш-нелю-дим	Его герой "никогда не пьянеет"		
				Поток, появившийся Барнауле				Результат работы лобзиком			
	Литературный коллега Е. Петрова							Газировка из ролика с Бритни			
				Английская и русская мера веса	Оружие победителя Голиафа	Популярность товара					Наш знаменитый саксофонист
Мэда Орде от славян	Слой почвы, поросший травой				Продукты, выданные на день					Тара под пиво	
Аристократы времен Грозного	Бог вино-делия	Построение по росту	2					Самоволка из заключения			
				Сергей, прыгавший с шестом	Часть псевдонима Авроры Дюпен			Собачья компания			
	Острая приправа к холодцу			Страх, что ставит волосы дыбом						3	Река под разводными мостами
				Кружевной воротник блузки					Если своя, то не тянет		Не утаиваемое в мешке
								Поэт рядом с Айседорой			
				Алтайский или Краснодарский					Павел из "Комеди Клаб"		
Звездный фильм Вина Дизеля						Пузырек для аромата					



СИЕННА МИЛЛЕР: «ТЯЖЕЛО БЫТЬ ОДИНОКОЙ МАМОЙ, НО Я СЧАСТЛИВА»

Даже не верится, что когда-то вокруг этой девушки бурлили нешуточные страсти — женатые мужчины уходили к ней от своих жен и детей, она сама, в свою очередь, изменяла им, и этот порочный круг казался вечным и необратимым. Все началось с романа Миллер с Джудом Лоу. На съемках фильма «Красавчик Алфи, или Чего хотят мужчины» Сиенна настолько вскружила голову знаменитому актеру, что он бросил жену и троих детей. Тем не менее, отношения Лоу и Миллер двигались к счастливой развязке — помолвка и грядущая свадьба. Но случилось непредвиденное — Джуд изменил возлюбленной с... няней своих детей. А Миллер отплатила Лоу той же монетой — изменила мечте миллионеров женщин с его другом Дэниелом Крэйгом. Лоу и Миллер расстались, а геометрия этого любовного треугольника еще долго разбира-лась в различных изданиях.

ком крайне уравновешенным и далеким от богемы. В 2012 году Миллер родила дочку. И каким-то чудом ее актерская карьера вновь ожила. Сиенна сыграла в таких фильмах, как «Снайпер» Клинта Иствуда с Брэдли Купером, «Охотник на лис», даже поучаствовала в престижном жюри Каннского международного фестиваля. Также она снялась в новом фильме Бена Эффлека, где актриса играет любовницу главного героя. Миллер, в общем-то, доказала, что была права по крайней мере в одном — когда возмущалась, мол, какое отношение имеют ее романы к актерским способностям?

— Сиенна, отлично выглядите! Это на вас так благосклонно переезд в Нью-Йорк из Лондона действует?

— Спасибо. Вроде всего пару месяцев назад переместилась с дочкой сюда из Лондона, а кажется, что живем здесь годы. Мне дико нравится! Я ведь в Нью-Йорке родилась. Так что это, можно сказать, мой родной город. (Отец Сиенны Эдвин Миллер — банкир, мать Джозефин — актриса и педагог. У Сиенны есть родная сестра Саванна. Когда Сиенне было шесть лет, родители развелись, и вместе с мамой она переехала в Англию, где училась в закрытой частной школе-пансионе для девочек в городе Аскот, графство Беркшир. Отец остался в Америке, он еще трижды женился. С 16 лет Сиенна Миллер начала работать фотомоделью. Окончив школу, Миллер переехала в Нью-Йорк, чтобы учиться в Институте театра и кино Ли Страсберга. — Прим. ред.) Нью-Йорк прекрасен. Здесь можно жить, зная всего три слова по-английски. Кого я только не встречаю каждый день — уличные музыканты, влюбленные парочки, милейшие сумасшедшие, фрики всех мастей, знаменитости. Всем есть место, можно быть самой собой, никто не осудит.

— Именно поэтому вы уехали из Англии — чтобы никто не осуждал — или из-за карьеры?

— В 2015-м году я играла на брод-

вейской сцене в спектакле «Кабаре». Мало кто знает, что я еще и театральная актриса и именно в Нью-Йорке в свое время начала свою актерскую карьеру... Ис Джудом Лоу мы именно здесь вновь попытались обрести свою любовь, очень важную для нас обоих... Он тогда играл Гамлета на Бродвее. Что касается переезда, я устала от Лондона. Он очень мрачный стал для меня и закрытый. А Нью-Йорк меня всегда вдохновлял. Люди приезжают сюда, чтобы чего-то добиться, как-то самовыразиться. Поэтому везде: на улицах, в кафе, магазинах, аэропортах — чувствуется бешеная энергия от людей. А я ею подпитываюсь. (Смеется.)

— У вас была бурная молодость, меняли бойфрендов, в том числе женатых, как перчатки, и постепенно вас перестали серьезно воспринимать как актрису...

— Я сожалею о многих ошибках, которые совершила в прошлом. Но думаю, что иногда люди не совсем адекватно позволяют себе судить других с позиции высокоморального превосходства. Не зная и не понимая конкретной ситуации. Возможно, я была слишком наивна, полагая, что никого не должна волновать моя личная жизнь. Я ошибалась. Может быть, в силу своей молодости. Наверное, будь я более ответственной тогда, сумела бы избежать каких-то совсем некрасивых ситуаций. Например, романа с женатыми мужчинами. Как это случилось с Бальтазаром Гетти, у которого была семья и дети. Да, это была ситуация, далекая от идеала. Но я всегда, если честно, предпочитала руководствоваться своими инстинктами. Когда речь шла о любви, то жила по принципу «сердцу не прикажешь». И решения принимала скорее сердцем, а не умом, хотя и не считая себя обделенной умственными способностями. А любовь, что ж, любовь может быть и благом, и проклятием, как известно...

— С тех пор как вы расстались с Джудом Лоу, вы явно очень переживали и какое-то время были одна...

В 2008 году актриса снова шокировала публику — к ней от жены и четверых детей ушел актер-миллионер, наследник одного из богатейших семейств в мире, Бальтазар Гетти. Случился поистине грандиозный скандал. Но роман завершился, «беглецу» через два года удалось выпросить у жены прощение, и с тех пор они снова счастливо женаты. А разлучница, «похитительница» и «пожирательница» чужих мужчин роковая блондинка Миллер между тем умудрилась, в свою очередь, помириться с Джудом Лоу. Они оба очень надеялись, что разбитую изменами чашку удастся склеить.

Но в 2011 году пара окончательно рассталась. Актерская репутация Сиенны была почти полностью разрушена. Никто не хотел рисковать и приглашать в серьезные проекты актрису, которую публика воспринимает, мягко говоря, неоднозначно — как богемную распущенную девицу без руля и ветрил. В том же 2011 году Сиенна ушла в тень, перестала появляться в ночных клубах и, соответственно, на страницах таблоидов. А вскоре у нее начались спокойные, не публичные отношения с актером Томом Стерриджем, челове-

— Мне нужно было прийти в себя, вырасти, осознать, что мне дальше делать, как жить. Джуд — один из самых светлых и прекрасных периодов в моей жизни. Мы так ужасно расстались в первый раз, так больно было обоим, что эта попытка восстановить отношения, исправить прошлое, вдохнуть в них новую жизнь была необходима нам обоим как воздух. Да, мы снова и на этот раз окончательно расстались. Но вторая попытка стала настоящим потрясением, катарсисом для нас, такое редко бывает... Я всегда буду с Джудом поддерживать отношения. Мы дружим, общаемся, делимся друг с другом всеми впечатлениями и событиями, разговариваем о детях. Я обожаю его детей. Дружу с ними. И я верю, что так будет всегда.

— К счастью, зрители снова могут оценить вас как прекрасную актрису. Одна роль в фильме Клинта Иствуда «Снайпер» чего стоит. А теперь вот у Бена Эффлека снялись в его новой картине «Закон ночи», играете его возлюбленную...

— Да, я очень рада, что получила второй шанс. Пускай я не играю главных героинь, но меня приглашают режиссеры, которые мне по-настоящему интересны. Планировать карьеру я никогда не умела, видимо, и не научусь

— Вы счастливая мама маленькой Марлоу. И такое впечатление, что ее рождение вас полностью изменило...

— Это правда. С появлением детей полностью меняется представление о жизни и ценностях. У меня точно так случилось. Мир предстает совершенно в другом цвете. Мои переживания ушли на второй план. Ведь я забочусь о Марлоу, а она в разы важнее для меня, чем я сама. Дочке уже четыре годика, и мне пока удается совмещать работу и материнство. Например, в фильме Эффлека я снималась всего две недели. В «Снайпере» у Иствуда — три недели, в «Охотнике на лис» — около месяца. То есть, я вроде и работаю, но при этом не уезжаю надолго из дома. На съемки беру дочку с собой. Она уже неплохо освоилась. Ей очень нравится смотреть, как я играю, сидеть на высоких стульях в больших наушниках точно так же, как режиссер фильма, есть сладости и вкусности, которыми ее все время угощают. О Марлоу мои коллеги заботятся, как о принцессе. Конечно, я переживаю каждый раз, когда нужно отлучиться. Как там Марлоу? Голодная? Не скучно ей? Не холодно? Все эти мысли и множество других крутятся в голове. Но она сейчас ходит в садик, и мне это дает немного времени, которое я могу потратить на себя. Например, встречаться с людьми и обсуждать возможные новые роли. Все-таки быть только мамой — не вариант. Уже год у меня перерыв в работе — только дом, садик, магазин, кухня, дочка. И от такой жизни у меня начинает чуть-чуть ехать крыша. Не подумайте, я очень счастлива! Просто нужен здоровый баланс — семья и работа.

— Наверное, нелегко воспитывать дочку одной?

— Не буду скрывать, очень сложно.



С дочерью Марлоу и ее отцом Томом Стерриджем

Иногда наваливается такая усталость, что могу прямо за столом за чашкой уснуть. Каждый день полон сюрпризов. Например, недавно забрала дочку из садика, а она говорит: «Мама, у меня в голове букашки живут». Я пришла в ужас, сразу поняла — это вши. Принесла, как говорится, подарок из садика. Но ничего, я сразу взялась за дело, купила специальных шампуней, все перестирала. И мы быстро победили маленьких букашек! (Смеется.) Конечно, быть мамой-одиночкой не идеальный вариант. Но что делать, такова жизнь. (В 2011 году после окончательного расставания с Джудом Лоу Сиенна начала встречаться с британским актером Томом Стерриджем. В июле 2012 года у пары родилась дочь. Том и Сиенна были помолвлены три года, но на четвертом году совместной жизни решили расстаться, хотя Сиенна уверяла, что Том ее «полная противоположность и отлично уравновешивает ее безумства». — Прим. ред.) Отношения у нас с Томом не сложились по разным причинам, поэтому для всех лучшим решением было расстаться. Он видится с дочкой, принимает участие в ее жизни — вообще, Том очень заботливый и внимательный отец. Например, он покупает ей подарки и сам заворачивает в красивую бумагу — у меня так ловко не получается. (Смеется.) Так что, папа в жизни Марлоу есть, хоть и не живет с нами. Но мы расстались друзьями, очень по-доброму. Вместе ходим на семейные мероприятия. Том общается и с моей сестрой Саванной, и с мамой. У нас с ним все отлично.

— А какого мужчину вы бы хотели видеть рядом с собой на данном этапе жизни?

— Самое главное, чтобы не было

больше драмы в отношениях. Этого мне хватило по горло в прошлом. Как вспомню это время, так мурашки по коже... Папарацци носились за мной по пятам. В прессе обсуждались все интимные подробности моей личной жизни. Мое имя не сходило с первых полос изданий. Сначала обсуждались мои отношения с Джудом Лоу, ведь он был женат, когда мы начали встречаться. Потом с Бальтазаром Гетти, который ушел ко мне от жены. В общем, кошмар да и только. Столько лет я занималась психоанализом, чтобы как-то прийти в себя. Что касается идеального мужчины... Мне важна не столько внешность, сколько интеллект. Ну и было бы здорово, чтобы он хотел детей. Надо подарить Марлоу братика или сестричку. Она так меня об этом просит! (Смеется.)

— В декабре вам исполнилось 35 лет. Сразу после Рождества... Отмечали?

— С моим днем рождения всегда выходит забавно. Все еще приходят в себя после празднования Рождества и готовятся к Новому году. Подарки, елки, семейные ужины. Ни у кого нет сил, настроения и желания праздновать мой день рождения. Но я могу честно признаться, что морально была готова к этой круглой дате. Мне нравится становиться старше. Удивлены? Серьезно, я сейчас более мудрая, комфортнее себя ощущаю в собственной шкуре, люди меня серьезнее воспринимают, у меня есть ребенок. Все отлично! Да и потом, что такое возраст? Я уверена, что главный секрет красоты — это умение быть довольной и внутренней гармонией. Поэтому, если хотите хорошо выглядеть, меньше думайте о кремах и косметике. И больше о том, что делает вас счастливым.



Я, МАМА, БАБУШКА

Женский мир полон эмоций. В нем могут и поддержать, и отвергнуть, и помочь, и буквально задушить заботой. Какую роль близкие женщины играют в нашей жизни?

МАМА - ДОВЕРИЕ К МИРУ

Отношения с мамой - это, на самом деле, отношения с миром в целом. Именно от нее зависит наше восприятие жизни: какой она будет - принимающей и доброжелательной или требовательной и обесценивающей. Мы кто - обуза или подарок? Эти бессознательные ощущения остаются с нами, практически навсегда. Психолог Эка Ломидзе говорит: «Даже если на словах мама была принимающая и понимающая, на уровне наших ощущений все могло быть иначе. В этом случае, став взрослыми, мы продолжаем считать, что любовь надо заслужить и оправдать, иначе от тебя «избавятся». Если младенчество было проблемным, если мама болела или переживала личные трудности, даже желанный ребенок получает послание «с тобой тяжело», идти с которым по жизни очень непросто». Если есть возможность, расспросите маму о том, что сопровождало ее беременность, как она справлялась, когда вы были маленькой? Возможно, вы чего-то не знаете, например, в семье могла произойти трагедия. В таких случаях ребенку, как правило, ничего не говорят

напрямую. А он считывает переживания взрослых и думает: «Все из-за меня». Узнав о событиях прошлого, вы поймете, что никакой вашей вины в этом нет.

Почему с мамой сложно?

Потому, что отношениям, начавшимся с симбиоза (ребенок без мамы не выживет), со временем следует видоизменить. Зависимость от маминого одобрения должна уменьшаться, а близость двух равных взрослых - расти. Это непростой и иногда весьма болезненный процесс, ведь отношения с родителями нередко бывают очень сложными: в них много обид, непонимания, ревности и даже борьбы за власть. С помощью дочери мама нередко пытается компенсировать то, что не удалось самой. И поэтому, ей бывает сложно признать право ребенка на собственный путь к счастью. А

**СВЯЗЬ, УСТАНОВИВШАЯСЯ
МЕЖДУ МАМОЙ И ДОЧЕРЬЮ,
НЕВЕРОЯТНО ПРОЧНА
И НЕ ЗАВИСИТ
ОТ ВОЗРАСТА ОБЕИХ**

дочке - страшно разочаровать или расстроить маму. Разберетесь с этим, перестанете смотреть на мир мамиными глазами - повзрослеете. И сумеете выстроить отношения, в которых будет комфортно вам обеим.

БАБУШКА - МУДРОСТЬ И ПРИНЯТИЕ

Старшая женщина в семье - олицетворение семейного опыта, мудрости и традиций. Даже если это не «бабулька в платочке», а вполне современная женщина, роль сохраняется. Эка Ломидзе считает: «Бабушка дает устойчивость, пока мама занята или отсутствует. Именно она создает баланс в семье». Ее главная и самая полезная функция - снижать тревогу. То, что нам в 20 лет кажется катастрофой, бабушка уже пережила (и, скорее всего, не раз). Ее слова утешения, да и просто она сама - это сигнал: «Посмотри на меня и убедись, все можно пережить, мы обязательно справимся». Но бабушка еще и напоминает нам о конечности жизни. Глядя на нее, мы лишний раз понимаем, что все рано или поздно завершается.

Что нужно успеть сделать, пока она жива? Расспросить. Обо всем, что касается женской линии вашего рода: как родилась мама, как бабушка ее вынашивала... Про ее

жизнь: некоторые моменты дадут вам ключ к прояснению семейного сценария, подробности которого лучше знать. В любом случае за ее рассказами стоят живые люди, о которых вы больше ни от кого не узнаете.

**СЕМЕЙНЫЕ ПРЕДАНИЯ,
УСЛЫШАННЫЕ ОТ БАБУШКИ,
ВЫ ПЕРЕДАЕТЕ СВОИМ
ДЕТЯМ И ВНУКАМ**

Даже если бабушки в вашей жизни нет, вы все равно будете искать - и найдете! - ее «заместителя»: родственницу, няню, учительницу или даже подругу. Дело ведь совсем не в возрасте, а в том самом магическом сигнале: «Я смогу о тебе позаботиться, все будет хорошо», который взросло-

му важен ничуть не меньше, чем ребенку.

Почему с бабушкой сложно?

Случается, что мама и бабушка конфликтуют из-за детей. Сложнее всего в этой ситуации ребенку, который не понимает, должен ли он занять чью-то сторону? Если женская судьба бабушки не сложилась, она вполне может разрушить и личную жизнь дочери («ребенка сами поднимем»): фактически выгнать ее мужа, чтобы самой занять место главы семьи и принимать решения. Бабушке бывает сложно признать, что ее опыт теперь особенно и не нужен. Более того, ей трудно принять тот факт, что фраза «так делали всегда» больше не работает. Важно только то, что по-настоящему объединяет семью. Сумеете найти нужные слова и объяснить ей это - мир в доме будет восстановлен надолго.



СВЕКРОВЬ - ПРОТЕСТ

Девочка вырастает, уходит из-под опеки мамы и бабушки в самостоятельную жизнь - и встречается с чужой женщиной, которая вдруг начинает играть важную роль. Мама мужа счастлива в браке, ее жизнь наполнена? Она и к невестке будет относиться хорошо. Если же отношения не складываются, скорее всего, дело не в вас, а в ней. Посмотрите, как свекровь общается с сыном. Уважает ли его личное пространство, понимает и принимает тот факт, что он уже взрослый мужчина?

Раньше жена сына приходила в дом к свекрови перенимать ее опыт и должна была беспрекословно ей подчиняться. Современная невестка, как правило, более уверена в себе и независима. Тем не менее, свекровь - это все равно «наш урок». Она знакомит нас с другим, порой непонятным нам укладом жизни, в котором придется разбираться. Ведь все это теперь - часть вашей семьи.

ПОДРУГА - ЭМОЦИИ

Возникла проблема или вы попали в сложную ситуацию, требующую взгляда со стороны? Там, где муж станет рассматривать происходящее с рациональной точки зрения и пытаться помочь делом, но не словом, а мама начнет привычно оценивать ваши действия, подруга просто будет рядом и эмоционально поддержит. Дружба - это тоже опыт принятия! Удивительно, как разные люди находят друг в друге и что-то общее, и что-то очень отличающееся, но вызывающее интерес и желание узнать это поближе - обменяться опытом, эмоциями и взаимно дополнить друг друга.

**ПОДРУГИ НАМ НЕОБХОДИМЫ
ПОТОМУ, ЧТО С НИМИ МЫ
ПОЧТИ ВСЕГДА ВЕДЕМ СЕБЯ
СВОБОДНО И ЕСТЕСТВЕННО.
ЭТО РЕДКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОБЫТЬ САМОЙ СОБОЙ**

Почему с подругой сложно?

В отношениях двух женщин могут присутствовать и ревность, и соперничество. А если в подруге есть какие-то качества, которые вызывают у вас бурную реакцию, - понаблюдайте за собой: скорее всего это то, что вы не признаете в самой себе.



**ОТНОШЕНИЯ НЕВЕСТКИ
И СВЕКРОВИ НЕ ОБЯЗА-
ТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ТЯЖЕЛЫМИ И НЕРВНЫМИ**

Почему со свекровью сложно?

Задача молодой пары - отстраниться от родителей, начать собственную жизнь, что бывает не просто психологически. Эка Ломидзе напоминает: «Свекровь не самый обязательный персонаж в жизни. Но важно помнить, что она «живет» в голове у вашего мужа. Он часто спорит или доказывает что-то своей маме, общаясь при этом с вами. Постарайтесь отделить реального человека от его фантазийного образа, существующего только в вашем представлении, и отношения станут лучше!»



ХЬЮ ДЖЕКМЭН: «УХОДИТЬ НА ПЕНСИЮ Я НЕ СОБИРАЮСЬ»

В фильме «Логан» его герой настолько потрепан, стар и болен, что поклонники забеспокоились — не собирается ли Джекман на пенсию? Сам актер категорически отвергает это предположение.

— Хью, ваш герой в последнем фильме о Росомахе, похоже, готов сложить лапки — в смысле, свои знаменитые когти. Он болен, побит жизнью, многие ваши фанаты даже расстраиваются — уж больно вы плохо выглядите в этом фильме...

— Больше 130 лет проходить с металлом в теле — кого хочешь это доведет до ручки. Да еще у него ртуть в организме скопилась — от поедания консервированного тунца! (Смеется.) Это верно, постарел мой Росомаха. Он уже не способен чудесным образом заживлять свои раны. Но мы так и задумали — напоследок открыть моего героя с человеческой стороны. Сколько уж можно когтями-то орудовать. Правда, моя жена всегда обожала Росомаху именно за эти когти. Деборра говорит, что сам-то я слишком мягкотелый парень, вечно стараюсь всем угодить, сделать приятное, подлизываюсь, а вот когда в своего героя перевоплощаюсь — появляется дикость и необузданность, которая мою

женушку очень даже привлекает! (Смеется.)

— Хотите сказать, она не была огорчена, увидев, какой вы замученный и постаревший в «Логане»?

— Нет. Представьте себе, она сказала, что я ей понравился таким. А это значит, что я могу еще как минимум лет пятнадцать не беспокоиться, что разонравлюсь жене! (Смеется.)

— Кажется, вашу любовь ничто не способно разрушить...

— Потому, что мы встретились еще до того, как я стал знаменитым актером. Деб — лучшее, что случилось со мной в этой жизни. И с каждым годом я все четче это понимаю... 22 года и двое детей — у нас идеальный брак, и я не стесняюсь этого факта. Мы все с ней сделали вместе, и мой успех — это ровно в той же степени заслуга Деборры. Помню, когда я привел ее познакомиться со своим отцом, он меня спросил, не влюбился ли я в эту девушку из-за желания испытать материнскую заботу? Она ведь

старше меня на 13 лет. Многие так думали, особенно те, кто знал мою историю. Мать нас, пятерых детей, бросила и оставила с отцом. Уехала из Австралии обратно в Англию, к своей семье. А я ее ждал все время, надеялся, что вернется... Самым младшим был, восемь лет мне было, когда она нас бросила. Но не думайте ничего плохого. Я маму простил давным-давно. У нее были свои причины. Мы общаемся. Отец не возражал никогда против нашего общения. Напротив, лучшим подарком на день рождения для нас был билет в Англию. Так вот я тогда отцу ответил: «Если бы ты знал Деб чуть получше, то подумал бы, что во мне скорее говорит отцовский инстинкт!» (Смеется.) Я по-прежнему схожу по своей жене с ума. Вообще, не понимаю всех этих разговоров о рутине в браке и отношениях. Разве мы не для того явились на свет, чтобы каждый день стараться прожить более глубоко и насыщено? Это же как в актерской игре. Опыт углубляет отношения, как и твою игру.

Мы с Деборрой с самого начала работали одно важное правило. Не расставаться больше чем на 36 часов. Даже если ее и детей нет со мной на съемках, все равно каждые несколько дней кто-то друг к другу летает. И это не потому, что жена боится, что я закручу интрижку с партнершей или что-то в этом роде. Она тогда сказала: «Люди привыкают жить одни. Привыкают сами решать проблемы. Для брака в этом ничего хорошего нет». И она чертовски права. Расстояние и одиночество — главные враги любого союза.

— Благодаря жене вы и к доктору вовремя обратились, хотя думали, что царапина на носу — всего лишь результат неловкого обращения с этими самыми когтями, а выяснилось, что дело куда как серьезнее... (Недавно Хью Джекман перенес шестую по счету операцию — ему снова вырезали опухоль на носу. — Прим. ред.)

— Да, Деб уговорила меня четыре года тому назад все-таки пойти к врачу и сделать исследования. Выяснилось, что Росомаха ни при чем. Это рак кожи. Но, к счастью, этот вид болезни не распространяется на другие части тела. Недавно пришлось в шестой раз подставить свой нос под скальпель. Опять выросла там опухоль. Врач мне, помню, в самом начале сказал — повезло, что этот вид рака, но не повезло в том плане, что избавиться от него практически невозможно. Моя история — хороший урок для всех, и я не устаю призывать людей пользоваться средством против загара. В детстве нам в голову не приходило чем-то мазаться. Особенно мальчишкам. А как мне врачи сказали, если до 10 лет не пользоваться специальными средствами, то вероятность 50 на 50, что заработаешь себе такую штуку. Если, конечно, растешь на юге, с его жгучим солнцем.

— Скажите, а это правда, что вы больше никогда не сыграете Росомаху?

— Когда читал сценарий «Логана»,

был уверен, что точно нет. Когда снимался, то же самое. И сегодня говорю вам «нет». Но кто знает, что случится через три года? Почему-то у многих создается странное впечатление, будто я на пенсию собрался. Но это ерунда.

— **Как вышло, что именно вас пригласили сниматься в этой роли? Вы же совсем не были известны в Голливуде...**

— Я тогда играл в основном в мюзиклах. В Австралии, и в Лондоне, и на Бродвее. В тот раз дело было в Лондоне. Я отыграл в спектакле «Оклахома!» своего героя-ковбоя, стянул с себя кожаные штаны, хлыст зашвырнул в гримерку, волосы еще в кудрях, и рванул в лондонский офис студии на кастинг в «Люди Икс». Мне там сказали: «О'кей, ты подходишь, только будь добр избавиться от перманента в волосах и от своего дурацкого южного акцента». Вообще-то это был мой первый фильм в Америке, в Голливуде, и я очень нервничал. При этом опытные товарищи дружно советовали не соглашаться.

Супергерои как-то в ту пору — конец XX века — не пользовались нынешним уровнем успеха и понимания. Комиксы были популярны, а вот фильмы на их основе проваливались один за другим. Например, «Бэтмен и Робин», Джордж Клуни до сих пор опраться не может, проваливается тот день и час, когда согласился облачиться в этот костюмчик! (Смеется.) Но я все равно очень хотел понравиться продюсерам и режиссеру. Однако был так скован, напряжен и сам на себя не похож, что, уходя, не сомневался — провалил все. Но меня все-таки утвердили. Продюсер сказал потом, что доверился своей интуиции — иначе у меня не было бы шанса.

Знаете, я не обладал абсолютно никаким влиянием в Голливуде лет до тридцати. Работал официантом, барменом, заправщиком на бензоколонке, чтобы свести концы с концами. Поэтому я с огромным уважением отношусь к тем людям, которые, добившись успеха, остаются нормальными, заботятся о своих коллегах и вообще обо всех, кому нужна помощь. И жена меня этому всю жизнь учила. Правда, теперь она иногда говорит, что я чересчур заботливый. Стоит только кому попросить, я немедленно бросаюсь на помощь. Хотя сама она точно такая же. Просто боится, что я слишком много сил трачу.

Помнится, в свое время я с удивлением прочитал, что Джорджа Клуни очень ценят за то, что он знает по имени каждого члена съемочной группы. А как же может быть иначе? Когда я работал барменом в одном баре в Сиднее, каждую неделю приходил человек, музыкальный продюсер, и всегда со мной разговаривал. Как да что, какие дела, причем явно ему было интересно. Много лет спустя этот человек стал продюсером моего бродвейского шоу. (Шоу, где Джекман выступал с оркестром, побило все рекорды, билеты достать на него было невозможно. — Прим. ред.)

Кстати, вот когда выступаешь на сцене и сто потов с тебя сходит, жесткая диета не требуется. Почти так же легко

и одновременно тяжело, как занятия боксом. Я занимался с великими мастерами когда готовился к съемкам в «Живой стали», где играл боксера. Помнится, все они страшно боялись разбить мне лицо. Это же мой главный товар как актера. (Смеется.) Но только не чемпион мира легендарный Рэй Леонард. Он сразу же стал со мной боксируются как с равным. А если замечал камеру, направленную на нас, удары становились еще сильнее и весомее. (Смеется.)

— **Интересно, ваш папа-бухгалтер не возражал против вашего желания стать актером, учитывая, что он один воспитывал пятерых детей?**

— Да нет, знаете, мой папа, хоть и был прирожденным экономистом и очень строгим отцом, довольно легко отнесся к моим планам. Он не копил средства на наше обучение в колледжах, несмотря на то, что отлично умел считать деньги и попусту их не разбазаривать. Но отец полагал, что это не его забота. Был уверен, что главное — любить то, чем занимаешься. Как он любил свою бухгалтерию. Не сомневался, что если трратишь много сил и времени, вкладываешься в свое дело, то иначе быть не может. Отец нас воспитывал таким образом, что нам и в голову не приходило все время чего-то хотеть — то новую игрушку, то новую машину. Нет, этого и в помине не было.

До сегодняшнего дня я, наверное, не научился с должным трепетом относиться к материальным вещам. А раньше так вообще полагал, что причина, по которой я хотел бы зарабатывать деньги актерством, — моя страсть к вкусной еде. (Смеется.) Единственное, что папу смущало, — он боялся, что я чересчур тонкокожий для актера. Так оно и есть, кстати. Алекарство от неуверенности — тщательно изучить предмет, выбранную профессию. И я четыре года учился драматическому искусству. Совет отца здорово мне помог. Ведь меня почти сразу пригласили сниматься в мыльной опере — контракт на два года надо было подписывать. И возник выбор — учиться профессии актера или на все забыть.



Я думал-думал и как-то не смог себе представить, что пойду на прослушивание в Королевскую Шекспировскую компанию в Лондоне после своего «мыльного» опыта. И отклонил предложение. Как же папа обрадовался, что я внял его совету! Впрочем, все его советы оказывались полезными. До драмы я окончил факультет журналистики, но не испытал особых эмоций и желаний заниматься этой работой, по сравнению с другими студентами. Отец и тогда меня понял. Не дело заниматься тем, чему не готов с головой отдаться.

— **Вы по-прежнему увлекаетесь медитацией?**

— Не знаю, что бы я делал без этого. Эта школа практической философии в Лондоне, куда я по счастливой случайности попал и где обрел все свои знания в области медитации, образовалась аж в 1938 году. Знаете, люди жили в предчувствии Второй мировой войны, и вот мужчины и женщины, переживающие за будущее нашей планеты, объединились, чтобы вместе отвечать на вопросы, искать правдивые ответы, помочь себе и другим пережить сложные времена. В эту школу я стал ходить с 1991 года. А сейчас мой сын Оскар тоже туда ходит. Дважды в день по полчаса я медитирую. Знаете, я когда выступал в мюзикле «Мальчик из страны Оз», было очень приятно наблюдать, как взрослые люди в зале минут через 20 после начала спектакля превращаются в детей. Для меня это вообще главная задача, когда я на сцене. Да, я понимаю, что не могу ничего изменить, исправить, улучшить в чьей-то жизни. Но заставить человека отдохнуть, чтобы он забыл на время о своих проблемах, я могу.

— **И что дальше? Какие у вас планы на эту яркую жизнь?**

— Я рассчитываю снова есть хлеб и булочки каждый божий день! (Смеется.) Новая прекрасная жизнь — без протеинов, диеты и куриных грудок. Чтобы оставаться все эти почти двадцать лет в хорошей физической форме для таких фильмов, как «Люди Икс» и «Росомаха: Бессмертный», я должен был каждый день превращать шесть тысяч калорий в мускульную массу. Поверьте, это нелегко. Постоянная битва. Да и жена не слишком радовалась. Говорила мне, что я просто помешался на своем теле. А разве мы не договаривались, что в нашей семье только она должна заботиться о своей внешности? (Смеется.)

Я люблю печь хлеб, обожаю это занятие. Раньше мог только смотреть, как мою выпечку поглощают близкие и друзья, теперь и сам смогу насладиться. Хлеб — и никакого чувства вины! Ах да, еще блинчики! Я умею печь шикарные блины — их обожает моя жена. Раньше я их только для нее и детей готовил. А теперь... Никакого подсчета калорий, и можно наслаждаться едой после шести часов вечера — вот это я понимаю! А если серьезно, то скоро закончатся съемки фильма, который я много лет пробивал, об одном великом американском императоре, и я буду почти свободен впервые за долгое-долгое время.



СОФИЯ НИЖАРАДЗЕ НОМИНИРОВАНА НА DAF VAMA MUSIC AWARDS

Известная грузинская певица София Нижарадзе номинирована на Международную музыкальную премию Daf Vama Music Awards. Премия Daf Vama Music Awards уже третий год подряд вручается компанией Daf Entertainment артистам со всего мира за их достижения в музыкальной сфере. Вместе с грузинской певицей на эту музыкальную премию претендуют такие исполнители, как: Вера Брежнева (Украина), Гул Панра (Пакистан), Мураб Боз (Турция), Сара Джеронимо (Филиппины), Баббу Маани (Индия), Чаб Халед (Алжир) и многие другие. Награждение победителей пройдет 27 августа 2017 года в Гамбурге (Германия).

София Нижарадзе — певица, актриса и автор песен. Родилась в 1986 году в Тбилиси. Занималась вокалом и училась игре на фортепиано в музыкальной школе при Тбилисской консерватории. В трехлетнем возрасте начала петь и выступать на сцене. В семь лет вместе с певицей Тамрико Чохонелидзе озвучила фильм «Что сделала колыбельная». После успеха дуэта девочку пригласили стать солисткой детской студии, где она исполняла ведущие партии в спектаклях и телепроектах.

У БАНДЕРАСА — ВТОРОЙ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Антонио Бандерас пережил еще один сердечный приступ. Второй за последние несколько месяцев. Впервые 56-летний голливудский актер был срочно госпитализирован с острой болью в груди в конце января этого года. Бандерасу стало плохо во время занятий спортом. Тогда Антонио провел несколько дней в госпитале, а затем успокоил поклонников, опубликовав

Нижарадзе училась в Академии музыки им. Гнесиных. Окончила факультет музыкального театра РАТИ (ГИТИС). Она исполнила роль Джульетты в российской версии французского мюзикла Roméo & Juliette (2004—2006, Москва, Театр оперетты). В 2005 году представляла Россию на конкурсе исполнительниц поп-музыки «Новая волна», а в мае 2010 года — Грузию на 55-м конкурсе «Еurovision» в Норвегии, где заняла девятое место.

София — лауреат международного фестиваля «Хрустальная ель» в номинации «Лучший вокал», обладательница Специального приза Первого грузинского фестиваля «Лига» за песню «О тебе» и фестиваля «Браво-Брависсимо», Диплома первой степени за лучший вокал в рамках юбилейных мероприятий «Пушкинские дни» и Диплома Тбилисской мэрии за «Уникальные вокальные данные» (1999). Являлась стипендианткой президента Грузии Эдуарда Шеварднадзе (1998—2001). Исполнительница ведет концертную деятельность, записала несколько альбомов. В Грузии София Нижарадзе принимала участие в мюзикле «Кето и Коте» (роль Кето) и «Мелодии верейского квартала» (прачка Вардо).

снимок со своей возлюбленной Николь Кемпел.

«Наслаждаюсь природой после легкого испуга. Целую вас всех», — подписал фото актер.

Но стало известно, что Бандерас снова попал в клинику с приступом. Пока о состоянии актера не сообщается. Известно лишь, что Антонио стало плохо во время отдыха с Николь в Швейцарии.

АМАНДА СЕЙФРИД СЫГРАЛА ТАЙНУЮ СВАДЬБУ

31-летняя актриса удивила своих фанатов. Дело в том, что никто из них даже не подозревал, что Аманда Сейфрид, которая уже совсем скоро должна родить своего первенца, неделю назад стала замужней дамой. Впрочем, церемония бракосочетания была настолько тщательно засекречена, что о ней не знали даже многие друзья актрисы.

Новость о замужестве Сейфрид распространилась после того, как ее новоспеченный супруг, 40-летний актер Томас Садоски, сообщил об этом во время телешоу, ведущим которого был Джеймс Корден. Джеймс, который давно не виделся с Томасом, решил с большим запозданием поздравить его с помолвкой. И тут Садоски, выразительно покрутив кольцо на безымянном пальце заметил, что вообще-то Аманда уже не невеста, а жена. «Да, мы поженились в прошлые выходные! — объявил Томас ошарашенному неожиданным известием Кордену. — Мы просто уехали в сельскую местность, взяв с собой только одного человека, имеющего право заключать браки... А затем мы провели чудесный день вдвоем. Это была просто идеальная свадьба.». Впрочем, на церемонии бракосочетания все же присутствовал один «гость» — любимый пес Сейфрид по кличке Финн.

Роман Аманды и Томаса развивался стремительно. Формально они познакоми-



лись два года назад, когда оба играли во внебродвейском театре. Но их роман начался лишь год спустя, когда они снова встретились, на этот раз на съемках фильма «Последнее слово». Встречаться они начали в мае 2015-го. И уже в сентябре того же года официально объявили о помолвке. А всего месяц спустя стало известно, что Аманда ждет ребенка. Первенец актрисы должен появиться на свет в ближайшее время. Актриса, живот которой уже очень большой, призналась недавно, что немного устала от беременности и ждет не дожидается, когда же ее дитя появится на свет.

СКОНЧАЛСЯ ЛЕГЕНДАРНЫЙ РОК-МУЗЫКАНТ ЧАК БЕРРИ

18 марта ушел из жизни один из основоположников рок-н-ролла, легендарный музыкант Чак Берри. Ему было 90 лет. Причина смерти пока не уточняется, известно лишь, что из дома музыканта поступил звонок в службу скорой помощи, но оказавшись на месте, врачи нашли Чака в бессознательном состоянии и уже не смогли вернуть его к жизни.

Многие коллеги Чака выразили соболезнования в социальных сетях, назвав его уход «концом целой эпохи». Музыкальный путь Чака Берри начался в начале 50-х годов с выступлений в клубах Сент-Луиса. Спустя более 30 лет, в 1984 году, Чак был удостоен премии «Грэмми» за особый вклад в музыку, а еще



через два года его имя одним из первых было включено в Зал славы рок-н-ролла. Чак Берри находится на пятом месте в топ-100 величайших исполнителей всех времен по версии журнала Rolling Stone.

В этом году выйдет первый за последние 38 лет и теперь уже точно последний альбом под названием «Чак». Об этом музыкант заявил в октябре прошлого года, в свой 90-й день рождения.

Ваш любимый сканворд

Собира- тельный образ	Удар холоном	Блюдо япон- ской кухни	Циновка	Год в инсти- туте	Причаль- ный канат	Сугроб на пути	Ответ "Нет!"	Вышиба- ется таким же	
				Серисл с Безру- ковым					
Наи- меньшее	Головной убор гусара	Крокус				1	Граница		
Лютико- вая травя				Соседи чехов					
			Эстр. пред- ставле- ние						
Сказка Козлова "...в ту- мане"	Мужчина по вызову	Сохатый					Весна или осень	Развеша- ны на трассе	Цветок в саду
"Дрожа- щий" десерт							Способ движе- ния		
							Разру- шение дома		
Ветка после 1934 года	Неожиданный подарок					Немец- кий философ			
...об- сцисс, ...орди- нат		С/х машина	Холст	Рохля, неудач- ник	Звери в клетках	Осьмуш- ка галаона	Состоя- ние ме- дитиру- ющего	Молотка	
Плакса	Место осуж- денных	Его испу- гать не сложно			Магазин очков				
				Копыт- ный зверь с хоботом			Икона — святой...	Пресмы- кающее- ся	
	Дырочка в носу	Наитие			Нечто похожее				
				Швея					
	Поляр- ник Фри- тьоф...	Лес с береза- ми			Череда водопа- дов				

Полевой кустарничек

— Запомни, сынок: умный человек всегда во всем сомневается. Только полный идиот может быть в чем-то абсолютно уверен.

— Ты в этом уверен, папа?
— Абсолютно!

— Медицинское образование имеется?

— У меня ужасный почерк.
— Вы приняты.

— Мужик поймал такси.
— Куда вам?

— Нет, к удавам я не поеду...
— Нет вы меня не правильно поняли... Куда вам надо?
— Ну раз надо, то поехали к удавам.

— Дорогой, почему ты до сих пор не побрился! Мы же идем в театр!
— Я брился.
— Когда?!

— Когда ты начала одеваться!!!
— Молодой человек, Вы использовали уже две подсказки. Все устали, зал ждет Вашего

решения, скажите наконец: "Да" или "Нет".

— А можно еще звонок другу?
— Послушайте, молодой человек, это не "Миллионер", это ЗАГС!

Сантехник, закончив чинить кран, говорит хозяйке — старушке:
— Ну все, бабуль, с тебя бутылка.

— Милок, может, лучше деньгами?

— Не, бабка, мне деньгами нельзя — я пропью.

В ПОИСКАХ



ЛЕГКО!

Радость и хорошее настроение напрямую связаны с действием гормонов. Заставьте их работать на себя!

- Отправиться с подругами в магазин и примерить все, что нравится, не глядя на цену. **Окситоцин и дофамин** не заставят себя ждать.
- Побегать наперегонки с ребенком, научить его играть в «Монополию» или кататься на коньках. «Включатся» **окситоцин и эндорфин**.
- Испечь пирог по сложному рецепту. Угостить им коллег и выслушать кучу комплиментов. Привет, **дофамин, эндорфин, серотонин!**
- Посвятить себе несколько часов в выходной день. **Дофаминовый восторг** гарантирован.
- Среди рабочего дня отправить мужу нежное сообщение о том, как вы его любите, и с намеком на вечерний сюрприз. Пусть предвкушает! Формула радости в этом случае: **дофамин + окситоцин**.

В 17 лет несложно наслаждаться каждым днем – мир вокруг кажется удивительно прекрасным. Думаете, это удел юности? На самом деле радостное восприятие доступно нам в любом возрасте.

Удовольствие «заложено» в наш организм природой: оно включается в ответ на полезное или приятное действие. Происходит это благодаря 4 нейромедиаторам, иначе их называют «гормонами счастья». Увидели в кафе аппетитный круассан или примерили новую блузку, и мозг тут же начал выделять **дофамин**. После занятий аэробикой или успешного завершения важного дела происходит выброс **эндорфина**, а когда вы всей семьей выходите погулять, подключается **окситоцин**. Похвала начальника (особенно при коллегах) провоцирует всплеск **серотонина**.

Удовольствие можно разделить на несколько «эмоций» в зависимости от тех веществ, которые его вызвали.

Дофамин поощряет действия, направленные на выживание: под его воздействием человек решает на подвиги и новые свершения. Этот нейромедиатор дает ощущение скорой награды - «еще чуть-чуть и будет та-а-ак хорошо!» Хотите испытать его действие? Станьте гурманом: научитесь есть не торопясь, маленькими кусочками.

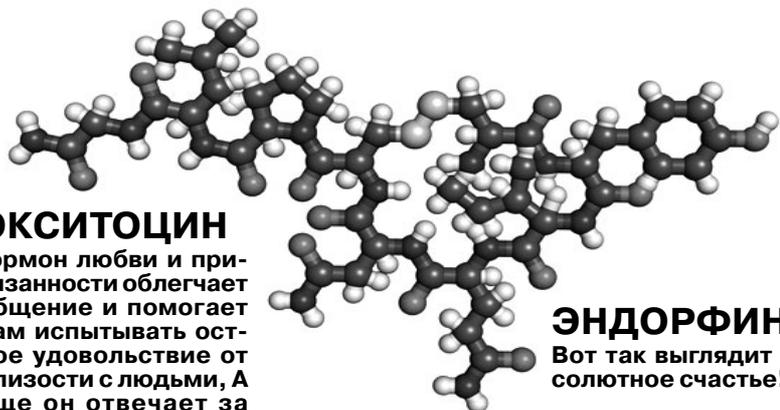
Окситоцин, или «гормон нежно-

сти», прочно связывает нас с родными людьми и одновременно формирует остороженное отношение к посторонним. Секрет прост: например, в блаженном процессе общения с ребенком нам важно побыть с ним один на один. «Включить» окситоцин помогут семейный ужин, романтическое свидание, сказка, прочитанная на ночь детям.

Серотонин - это чистая радость. Испытать его воздействие не трудно. Проснувшись в прохлад-

ной светлой комнате, как следует потянитесь, широко улыбнитесь... и все почувствуете. Поговорка «радость в мелочах» в случае с этим гормоном абсолютно верна.

Эндорфин - это «эндо» (внутренний) «морфин». Его действие напоминает наркотическое опьянение. Он помогает справляться с болью и напряжением, избавляет от стресса и придает сил. 15 минут интенсивной физической нагрузки, и выброс эндорфинов обеспечен.



ОКСИТОЦИН

Гормон любви и привязанности облегчает общение и помогает нам испытывать острое удовольствие от близости с людьми, А еще он отвечает за крепкий сон.

ЭНДОРФИН

Вот так выглядит абсолютное счастье!

ГАРМОНИИ

НА 100% ХОРОШО

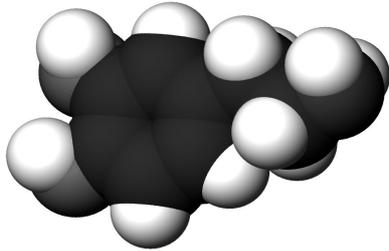
Гормоны - штука физиологическая. Но у процесса получения удовольствия есть еще одна составляющая - восприятие. Еще буддистские монахи заметили: «Хочешь наслаждаться жизнью - принимай все как есть. Цени каждый момент, будто он последний». Звучит банально, но если попробовать следовать принципу хотя бы несколько часов, станет очевидно: он работает. Да, это не просто. Даже мелкие неудачи сбивают позитивный настрой, а постоянно искать «что-то хорошее» в череде неприятностей - задача сложная. Но выполнимая! Надо лишь немного потренировать умение наслаждаться.

● **Возьмите с полки книгу.** Почувствуйте ее тяжесть. Откройте, вдохните аромат страниц, проведите ладонью по бумаге - какая она: шершавая или гладкая? Наши сенсорные ощущения тут же связывают с центром удовольствия информацию, поступающую от ре-

цепторов кожи. Поэтому такие простые действия дают возможность испытать радость «здесь и сейчас».

● Это упражнение нейробиологи специально разработали для привыкших к фастфуду детей, но и взрослым оно подойдет. Отправьтесь в супермаркет, изучите ассортимент и **выберите... одно самое красивое яблоко**, почувствуйте его запах, полюбуйтесь цветом и формой, а дома помойте и медленно (в течение 15 минут минимум) съешьте его. Рецепторы языка испытают настоящий кайф, а вслед за ними и вы.

● **Погуляйте с собакой.** Нет своей - возьмите на пару часов питомца из ближайшего приюта. От души побегайте, побросайте палку или снежки, дышите полной грудью, почувствуйте, как стучит сердце. Погладьте животное, ощутите тепло и заразитесь его радостью.



ДОМАФИН

Отвечает за интерес к еде, плотской любви, обещает счастье и делает его ожидание очень приятным.

СЕРОТОНИН

Препятствует депрессии и повышает настроение. Процесс выработки гормона благотворно влияет на работу головного мозга и состояние нервной системы в целом.

Поделитесь удовольствием с другими. Когда мы видим и чувствуем, что приносим людям радость, наши собственные эмоции становятся гораздо сильнее

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАДОСТИ!

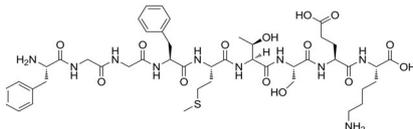
● Пробуйте новое, даже то, что раньше казалось странным или неинтересным. Мы, на самом деле, очень мало знаем о своих истинных вкусах и часто лишаем себя источ-

ников радости из предубеждений.

● Полностью погружайтесь в то, чем занимаетесь. Уговорили мужа сделать вам массаж? Отлично! Теперь перестаньте думать о работе, проблемах сына и раннем завтрашнем подъеме. Сосредоточьтесь на прикосновениях рук любимого и его близости.

● Поделитесь удовольствием! Когда мы видим радость других людей, наши собственные положительные эмоции усиливаются в разы.

● Вспоминайте счастливые моменты. Их можно даже записывать в тетрадку и доставать ее, чтобы перечитывать, когда будет грустно.



Если осознанно относиться к тому, что происходит в жизни, то большинство привычных дел начнет приносить самую настоящую радость

ЦВЕТ ХАРАКТЕРА

Любимый цвет способен рассказать о вас многое.

Темно-синий. Если это ваш любимый цвет, значит, вы принимаете все слишком близко к сердцу. К другим людям относитесь с нежностью и любовью, нуждаетесь в привязанности к кому-нибудь. Вашей чувственности можно позавидовать.



Светло-желтый. За вас можно порадоваться - вы всегда в хорошем настроении. Окружающее вас устраивает и ничто не способно вывести из себя. Такие люди обычно ведут интеллектуальную деятельность.

Оранжево-красный. Вы - волевой, властный и возбудимый человек, иногда даже агрессивный. Не пытайтесь завоевать весь мир.

Сине-зеленый. Вы - личность самоуверенная, с сильной волей. Какие бы страсти ни бушевали в душе, снаружи вы более чем спокойны. Хотя есть и один маленький недостаток - вы собственник.

Коричневый символизирует стабильность, которую человек очень боится потерять.

Фиолетовый. Если вы предпочли этот цвет, значит, подсознательно хотите быть лидером или же находитесь в глубокой депрессии.

Человек, выбирающий чаще **черный** цвет, считает, что окружающие предъявляют к нему слишком высокие требования.

Ошибаются те, кто полагает, что **серый** цвет - признак застенчивости. Наоборот, это знак внутренней уверенности в себе. Просто, кто-то не демонстрирует ее окружающим, потому что в том нет потребности.



ЧУЖАЯ ТАЙНА

Еще вчера малыш радостно делился своими новостями, но внезапно от былой искренности не осталось и следа: ребенок больше не хочет быть с вами откровенным. Как его разговорить и нужно ли это делать?

Наступает момент, когда родители понимают, что наследник сообщает им далеко не все. Некоторые относятся к этому спокойно, но большинство начинает паниковать: «Если он не рассказывает что-то, значит, случилось «все самое ужасное», - думают они. Стремясь быть в курсе всех событий жизни своих подростков детей, папы и мамы начинают, буквально, выпытывать их секреты. Результат предсказуем: ребенок становится настоящим партизаном - чем активнее на него давят, тем больше он молчит. И тем сильнее переживают взрослые.

НАСТРАИВАЕМСЯ НА КОНТАКТ

Для начала признайте за ребенком право «иметь тайну». Зачем вам знать, например, о мелкой ссоре дочери с подругой? Каким образом эта информация повлияет на жизнь драгоценного чада и на ваши с ним отношения? Правильно, никаким.

Хотите, чтобы ребенок делился с вами сокровенным? Формируйте взаимное доверие. Оно совершенно точно не возникнет, если вы будете постоянно «изводить» детку подозрениями! Перестаньте требовать откровенности, и довольно быстро увидите результат. Есть и еще один аспект: доверие невозможно без притяжения. Ребенок должен быть уверен, что ваша реакция на «признание» будет адекватной. Он рассказал, что стащил у бабушки мелочь из кошель-

ка, а вы в ответ резко высказали все, что об этом думаете? В следующий раз он, пожалуй, не будет с вами столь откровенен. Безусловно, родители могут быть рассержены, удивлены или расстроены, но все это потом. Также как и любимая фраза «А я предупреждала!». Первое, что от вас требуется, - обнять и успокоить ребенка, и только потом высказывать свои соображения о случившемся. Если хотя бы 2-3 раза вы прореагируете именно так, доверие будет восстановлено.

ПОМЕХИ НА ЛИНИИ

Нередко, руководствуясь желанием защитить ребенка (и полностью контролировать его жизнь), родители пытаются сами выяснить все, «о чем он молчит». Читают личный дневник детки, мониторят

ПРОСТОЙ ПРИЕМ

Иногда наши подозрения не лишены оснований, но узнать правду никак не получается. Не пытайте ребенка. Лучше просто начните спокойный отвлеченный разговор на волнующую вас тему. Расскажите детке подходящий пример из жизни («ты знаешь, в свое время я потеряла кучу денег, которые мама попросила меня отвезти бабушке»). Если проблема действительно «мучает» ребенка, он, скорее всего, откликнется на ваш призыв и сам во всем «сознается».

его соцсети, тайком изучают сообщения в телефоне - словом, чудовищно нарушают его личные границы. Как правило, взрослые понимают, что поступают плохо, но остановиться в этом случае гораздо труднее, чем начать.

Если вы уже вступили на такой путь, ни в коем случае не говорите об этом ребенку и не обсуждайте с ним информацию, которую нашли. Лучше бы он никогда не узнал о вашем «сверхлюбопытстве». Обычно родители поступают так исключительно ради успокоения своих нервов и совершенно не задумываются о последствиях (прощай, доверие!). Но по большому счету такое поведение свидетельствует о серьезных неполадках в семейной коммуникации. И тут маме с папой лучше все-таки начинать с себя.

О ЧЕМ ТУТ СТРАДАТЬ

Нередко родители реагируют на признания ребенка довольно иронично. Детские переживания часто кажутся взрослым несерьезными и наивными, но вот сообщать об этом ребенку не стоит. Ваша фраза «Да у тебя еще 100 раз такое будет!» не самая лучшая реакция на откровенность детки: она обесценивает переживания и демонстрирует ваше снисходительное к ним отношение. Вы хихикаете, пересказываете историю подругам и родственникам, не понимая, как сильно раните чувства ребенка? В следующий раз он поделится своим секретом не с вами, а с друзьями-ровесниками. И будет прав!

ТРИ «НЕ»

Доверие завоевывается годами, а разрушается в одночасье. Эти простые советы помогут вам сохранить искренние отношения с ребенком.

1. Не паникуйте. Если ребенок признался в чем-то серьезном, очень важно сохранить спокойствие и не разыгрывать перед ним спектакль из серии «ты меня в могилу сведешь». Держите себя в руках, иначе в следующий раз он промолчит, потому что не захочет вас расстраивать (да и себя тоже).

2. Не перебивайте. Рассказывать о сокровенном трудно, поэтому постарайтесь выслушать до конца и только потом начинайте аккуратно комментировать. Если плачет - пожалейте, если молчит - помолчите вместе, если не спрашивает - не советуйте.

3. Не стыдите. Если ребенок уже пришел к вам с повинной, не сгущайте краски, не обвиняйте его еще сильнее. Лучшее мягко и спокойно помогите ему сделать выводы из случившегося.

«Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет», - именно в таком образе у нас привыкли видеть женщин.

А мужчины? Мужчин надо беречь. Но верна ли такая расстановка сил?

Немощное тело на диване тихо поскуливает, держась за голову. Градусник показывает критические 37,1 градуса. Жена - верная спутница - поддерживает его как может. Заботы взвалила на свои плечи, мужа отстранила от всего - он же почти при смерти!

Признайтесь, часто ли вы сталкивались с такой картиной? А может, она - норма для вашей собственной семьи?

ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ!

Давным-давно роли были распределены логично. Муж являлся добытчиком - приносил пищу, защищал дом от врагов. Жена этот дом обихаживала, поддерживала в нем уют, готовила обеды из того, что приносил супруг. И все были счастливы.

Но прошли века, столетия, десятилетия, и... программа сломалась! После Великой Отечественной войны, к примеру, в нашей стране мужчин осталось мало. Каждый из них - на вес золота. Тогда-то женщины и начали жалеть своих благоверных. Тем более, они уже настолько привыкли все делать сами, стали настолько сильными, что, по сути, мужское плечо рядом им было и не нужно.

А потом у этих женщин родились сыновья и дочери. И программа продолжила свою работу: сыновья выросли похожими на пап, дочери - на мам. Так и получилось поколение мужчин и женщинами, перепутавших свои роли. Принцессы залезли на лошадей и взяли в руки шашки, а рыцари сняли латы, уселись на диване и начали вызывать только одно чувство - жалость.

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ

Почему женщины жалеют мужчин? Одна из главных причин - страх их потерять. Как говорится, хороший мужик на дороге не валяется. Да вообще, никакой не валяется! Уж лучше заранее облегчить своему благоверному жизнь, чтобы он был рад, весел и никуда не улизнул.

Однако, мало кто из женщин действительно хорошо понимает мужскую природу. А устроена она так, что мужчина закаляется, преодолевая трудности. Для него нормально идти против движения, преодолевать препятствия, покорять новые вершины. Он таким образом становится лучше, у него поднимается самооценка и появляется вера в собственные силы. И когда женщи-



ЖАЛЕТЬ МУЖЧИНУ ИЛИ ВЕРИТЬ В НЕГО?

на лишает его возможности показать себя, он начинает деградировать.

Светлана рассказывает: «Когда мы поженились, мой муж работал на двух работах. Часто приходил домой поздно, усталый, вымученный. Я его пожалела и предложила уволиться с одной работы. Сначала он отказывался, но я настаивала! Муж сдался... Денег после этого нам, естественно, стало не хватать. Тогда я решила, что лучше уж я найду подработку. Теперь я возвращаюсь домой поздно, уставшая и нахожу супруга на диване с пультом в руках. Самое страшное, что когда я осознала, что эта ситуация ненормальна, и захотела все вернуть на круги своя, муж отказался! Ему настолько понравилось жить припеваючи, что менять свою жизнь он не захотел.»

ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ!

Женщины, жалеющие мужчин, думают, что делают это во благо. Однако, происходит обратное.

Мужчина, привыкший, что с ним везде носятся, во всем его оберегают, в конце концов расслабляется. Ему больше незачем быть самым сильным и мужественным, ведь эту позицию заняла женщина. В этот момент мужчина начинает напоминать ребенка и, по сути, им становится.

Есть у этой медали и еще одна неприятная сторона. Женщина, жалеющая мужчину, рано или поздно до боли начинает ему напоминать его собственную мать. И все бы ничего, только мужчина не хочет больше жить с мамой. Так любимая женщина для него перестает быть той, ради которой хочется совершать подвиги, и превращается в кудачущую наседку. Не слишком сексуальное зрелище, согласитесь?

ЖАЛЕТЬ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Каждая женщина сама выбирает, в каком месте ставить запятую в этом предложении. Некоторые дамы спросят: «Как же так? Неужели совсем-совсем и никогда-никогда нельзя пожалеть благоверного? Ведь он тоже болеет, расстраивается, у него не всегда все ладится на работе...»

Жалеть можно, но только делать это нужно правильно! Попробуйте приготовить коктейль из следующих составляющих: вера в мужчину, поддержка, вдохновение его на подвиги, создание особой атмосферы. Хороший пример правильной жалости по отношению к мужчине продемонстрировала наша читательница Оксана: «Когда я поняла, что моя жалость никому не идет на пользу, я в корне поменяла свое поведение. Однажды муж ко мне пришел и сказал: «Меня уволили», и соорил мученическую гримасу. Моим первым желанием было подойти к нему, повторить его выражение лица, погладить по головке и сказать: «Не переживай, пока будем жить на мою зарплату». Но я сделала иначе: «Они ошиблись, уволив тебя, потому что ты умный и компетентный, я знаю. А еще я уверена, что ты не оставишь свою семью без средств к существованию и быстро найдешь другую работу. Я настолько в тебя верю, что даже не буду переживать по этому поводу. А сейчас садись к столу, труженик должен подкрепиться». Через неделю муж нашел новую работу, где зарплата оказалась больше!»

Все женщины должны усвоить: мужчины названы сильным полом неспроста. Их не надо жалеть, в них надо верить!

ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Привести все стратегически важные мышцы тела в тонус можно, даже не вставая с мягкого удобного дивана. Не верите? Проверьте сами!

.....

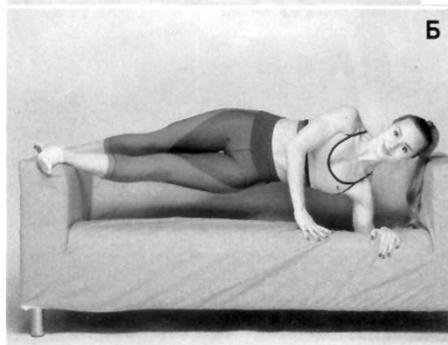
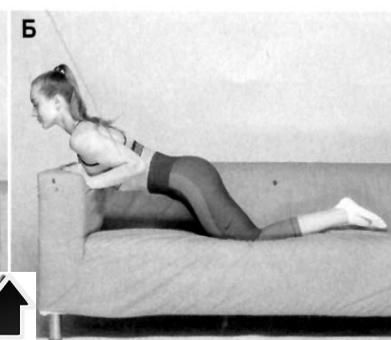
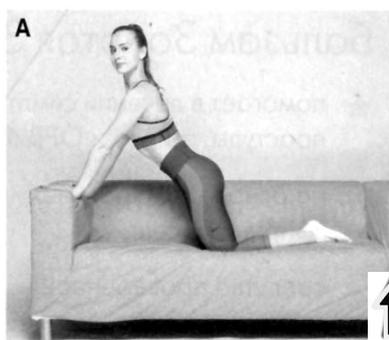
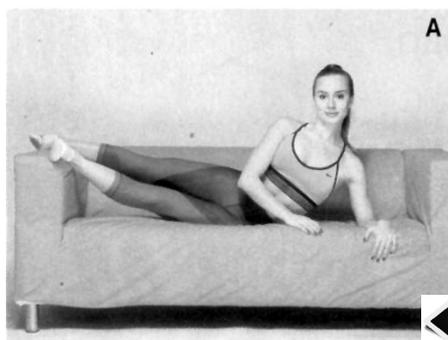
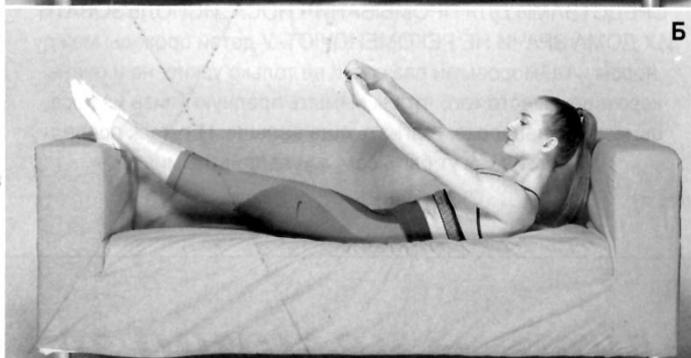
СКРУЧИВАНИЕ

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота и передней поверхности бедер.

Лягте на диван и положите ноги на его подлокотник (А). На выдохе поднимитесь вверх, стремясь руками к стопам (Б). На вдохе вернитесь в исходное положение: опустайте на диван только поясницу, оставляя плечи на весу.

Сколько: 15 раз.

.....



БОКОВАЯ ПЛАНКА

ТРЕНИРУЕМ мышцы бедра, ягодиц, плеч.

Лягте на бок так, чтобы поясница и бедра были на диване, а ступни скрестите и положите на подлокотник. Нога, лежащая внизу, должна выступать чуть вперед (А). Опираясь на локоть, поднимите таз так, чтобы он был на одной линии с грудью (Б).

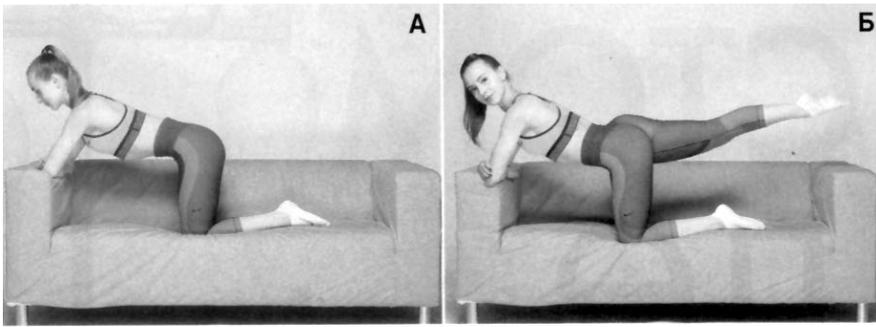
Сколько: 10 раз на каждый бок.

ОТЖИМЕНИЕ

Тренируем трицепс, мышцы живота.

Встаньте на колени и обопритесь прямыми руками о подлокотник, слегка «подкрутив» копчик вверх (А). Расположив руки на ширине плеч, делайте отжимание, касаясь грудной клеткой подлокотника (Б). Спина все время должна оставаться прямой. Обязательно следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения живот был подтянут.

Сколько: 10 раз.



ПОДЪЕМ НОГИ

ТРЕНИРУЕМ мышцы бедра, ягодиц и живота.

Встаньте на четвереньки, локтями опирайтесь о подлокотник, втяните живот (А). На выдохе поднимите прямую ногу, зафиксируйте эту позу на пару секунд (Б). На вдохе вернитесь в исходное положение.

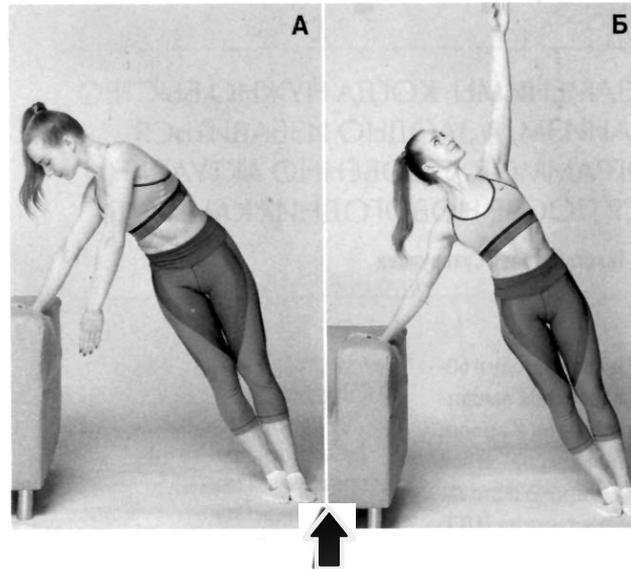
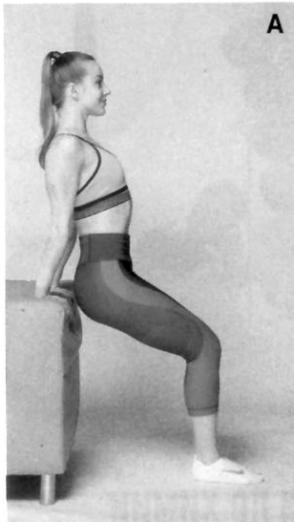
Сколько: 15 раз каждой ногой.

ПРИСЕДАНИЕ

ТРЕНИРУЕМ мышцы рук, живота и ног.

Встаньте спиной к дивану, отступите от него на шаг и упритесь прямыми руками в подлокотник (А). На вдохе поднимите ногу и присядьте (Б). На выдохе вернитесь в исходное положение.

Сколько: 20 раз каждой ногой.



БОКОВАЯ ПЛАНКА С ПРЯМЫМИ РУКАМИ

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота и плеч

Встаньте примерно на расстоянии 1 м от подлокотника, обопритесь на него одной рукой, а вторую опустите вниз (А). На вдохе оттолкнитесь опорной рукой от дивана, одновременно вытягивая вторую вверх (Б). На выдохе вернитесь в исходное положение, выполнив скручивание.

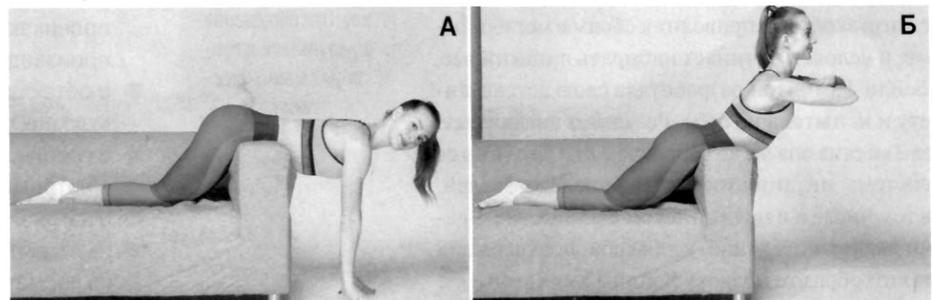
Сколько: 12 повторений на каждую сторону.

ПОДЪЕМ КОРПУСА

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота, рук, бедер и плеч.

Лягте на живот так, чтобы подлокотник дивана оказался под мышцами пресса, и упритесь в пол пальцами рук или ладонями (А). Работая только мышцами спины, на выдохе поднимите корпус и сложите ладони перед собой (Б), на вдохе - вернитесь в исходное положение.

Сколько: 12 раз.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Во всех упражнениях мышцы живота должны быть напряжены - это поможет не повредить поясничный отдел. Кроме того, и в обычной жизни эти мышцы тоже нужно держать в тонусе: дело в том, что они поддерживают внутренние органы в правильном положении. Все время контролировать пресс не так уж и сложно. Это просто дело привычки.



(Продолжение, начало в 29-51-12)

— Черт, я чувствую себя как тот персонаж из «Пинатс», как его там?! А, вспомнил: Пиг Пен, ну тот, помнишь? Вокруг которого облако пыли все время летает? Таскаем коробки, к которым сто лет никто не прикасался. Подумать только, неужели нам когда-нибудь понадобятся отчеты о заседаниях парламента тысяча девятьсот тридцать второго года? Ну да ладно: в «Черной лошади» через полчаса?

— В пабе?

— Ну да.

— У меня, вообще-то, могут появиться планы... — неуверенно отвечает Элли, жалея, что нельзя просто попросить его отдать то, что он нашел, но, увы, это будет черная неблагодарность.

— Да мы на десять минут, я потом все равно с друзьями встречаюсь. Но смотри, как знаешь, можно и до завтра подождать.

Она вспоминает, что мобильный поставлен на беззвучный режим и спокойно лежит в заднем кармане. А какой у нее, собственно, выбор? Бежать домой и ждать, пока Джон позвонит ей? Провести еще один вечер перед телевизором, зная, что настоящая жизнь где-то там, за окном? Какого черта, почему бы и не зайти с ним в бар ненадолго.

— Ну, давай, Элли, полпинты шенди. Кто не рискует — тот не пьет шампанское.

— Шенди? Хорошо, увидимся.

— У меня в руках будет папка с пометкой «Совершенно секретно», — ухмыляется он.

— Да ты что? Меня ты сразу узнаешь — я буду стоять и орать: «Купите мне выпить! У меня день рождения!»

— А как же красная гвоздика в петлице? Вдруг я тебя не узнаю?

— Никаких тайных знаков. Вдруг ты мне не понравишься, а я выдам себя и не смогу вовремя сбежать.

— Разумно, — одобительно кивает он.

— То есть, даже не намекаешь, что нашел?

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

— Сюрприз. У тебя ведь день рождения, — подмигивает он ей, исчезая за двойными дверями среди бесконечных рядов стеллажей.

В женском туалете никого. Элли моет руки, отмечая про себя, что дни этого здания сочтены: компания решила даже не покупать мыло, да и тампоны в автомате давно закончились. На следующей неделе, не дай бог, придется принести с собой туалетную бумагу.

Она разглядывает свое отражение, подкрашивает ресницы и замазывает мешки под глазами. Красит губы, но тут же стирает помаду. Вид у Элли уставший, но она говорит себе, что все дело в слишком резком освещении, а вовсе не в том, что она стала на год старше. Она садится рядом с раковиной, достает из сумочки телефон и набирает сообщение.

Просто хотела спросить, что значит «попозже»? Сегодня или нет? Попробую спланировать вечер. Э.

В сообщении нет ничего навязчивого, надоедливого или даже отчаянного. Так может написать женщина, которой есть из чего выбрать, есть чем заняться, но которая, при необходимости, все-таки готова поставить мужчину на первое место. Она смотрит на светящийся экран телефона еще минут пять, пытаюсь понять, правильно ли написала, а потом отправляет.

Ответ приходит почти сразу. С замирающим сердцем Элли думает: это он! *Пока сложно сказать. Позвоню попозже, если пойму, что получается. Д.*

Ее вдруг охватывает возмущение: «И это все?! У меня день рождения, а все, на что ты способен, — это сказать: „Позвоню попозже, если пойму, что получается“!»

Да не беспокойся, — набирает она, яростно стуча пальцами по кнопкам, — я найду чем заняться.

Впервые за последние несколько месяцев Элли Хоу-орт отключает телефон, прежде чем убрать его в сумочку.

Статья о рубрике «Советы психолога» отняла больше времени, чем Элли предполагала. Она сочиняет интервью с вымышленной женщиной, у которой ребенок болеет редкой формой полиартрита, а потом бежит в «Черную лошадь». Рори уже сидит в другом конце зала. Пыль отряхнута с волос. Она пробирается к нему через толпу, то и дело толкая кого-нибудь и тут же извиняясь, и уже готовится произнести дежурное «прости, что опоздала», но вдруг обнаруживает, что он не один, а с целой компанией незнакомых ей людей, которые не имеют никакого отношения к газете. Он в центре всеобщего внимания, весело смеется. Ей странно видеть его за пределами работы, и она на секунду останавливается, чтобы собраться с мыслями.

— Элли, привет! — машет ей он. — А я уже решил, что ты не придешь.

— Задержалась на работе, прости, — натянуто улыбаясь, отвечает она,

подходит к столику и здоровается с его друзьями.

— Давай я тебя чем-нибудь угощу. Чего тебе хочется? Ребята, у Элли сегодня день рождения.

Ее наперебой поздравляют люди, которых она видит первый раз в жизни, она смущенно улыбается и мечтает провалиться сквозь землю. Вообще-то, она не рассчитывала вести светские беседы в малознакомой компании. Хочется поскорее сбежать отсюда, но Рори уже возвращается из бара.

— Белое вино, — сообщает он, протягивая ей бокал, — я бы заказал тебе шампанское, но...

— ...но я и так слишком часто получаю все, что хочу.

— В точку! — радостно улыбается он.

— В любом случае — спасибо.

Рори знакомит ее с друзьями, но Элли тут же забывает, как их зовут.

— Слушай... — начинает она.

— Перейдем к делу? Простите, ребята, мы ненадолго, — извиняется он и вводит ее в дальний угол бара, где потише и поменьше народу.

У столика всего один стул, Рори уступает его ей, а сам присаживается рядом на корточки, расстегивает рюкзак и достает папку с пометкой: «Асбест. Клинические случаи: симптоматика».

— А какое отношение...

— Терпение. Я все думал о том письме, которое мы с тобой нашли. Оно ведь было среди документов по асбесту, так? Внизу хранится куча документов по асбесту, в основном, от групп правозащитников за последние несколько лет. Я решил порыться в более старых документах и кое-что нашел: эти документы датируются примерно тем же периодом, как и та папка, которую я отдал тебе в прошлый раз. Думаю, они просто случайно попали в разные коробки. Смотри, что я отыскал! — победоносно заявляет Рори, листая страницы профессиональными движениями пальцев, и достает прозрачный пластиковый конверт.

У Элли замирает сердце — там два пожелтевших конверта. Тот же почерк, тот же адрес: абонентский ящик в почтовом отделении на Лэнгли-стрит.

— Ты прочитал их?

— Я что, кажусь тебе образчиком терпения и выдержки? — ухмыляется он. — Конечно прочитал.

— Можно посмотреть?

— Давай.

Первое письмо озаглавлено «Среда»:

Я понимаю, ты боишься быть неправильно понятой, но, поверь мне, тебе нечего бояться. Да, той ночью в «Альберто» я вел себя как дурак и всегда буду вспоминать свою выходку со стыдом, но причиной послужили вовсе не твои слова, а то, о чем ты промолчала. Джени, разве ты не понимаешь, что я вижу лучшее во всем, что ты говоришь и делаешь? Но человеческое сердце, как и природа, страшится пустоты. Я

глупый, неуверенный в себе человек, поэтому, мне остается только раз за разом убеждать себя в том, что наши отношения имеют глубокий смысл, хотя мы не знаем, к чему они приведут нас. Мне просто необходимо услышать, что для тебя это так же важно, как и для меня: точнее, что наша любовь и для тебя важнее всего на свете.

Если мои слова повергают тебя в трепет, предлагаю тебе более простой вариант. Просто напиши мне одно слово: «да».

На втором письме стоит дата, но нет обращения. Почерк узнаваем, но неаккуратный, как будто автор писал в спешке, мало задумываясь над формой.

Клянусь, я не собирался больше писать тебе. Но прошло шесть недель, а лучше мне не становится. Вдали от тебя — в тысячах миль от тебя — мне не становится легче. Я думал, что исцелюсь, если меня больше не будет мучить твоя близость, если я перестану каждый день видеть единственную женщину в мире и понимать, что она никогда не станет моей. Но я ошибался: стало еще хуже. Будущее кажется мне серой, пыльной дорогой.

Я не знаю, что и зачем пытаюсь сказать тебе, моя милая Джени. Наверное, просто хочу, чтобы ты знала: если ты хоть на секунду засомневаешься в том, что приняла правильное решение, то мои двери всегда открыты для тебя.

Если же ты чувствуешь, что сделала верный выбор, то, по крайней мере, я хочу, чтобы ты знала: где-то на этом свете есть человек, который любит тебя, который видит, какое ты сокровище, какая ты умная и добрая. Этот человек всегда любил тебя и, к сожалению, судя по всему, будет любить тебя всегда.

Твой Б.

— Джени, — повторяет Рори. — Она не ушла к нему, — говорит он, не дождавись какой-либо реакции от Элли.

— Да, ты был прав...

Рори хочет сказать что-то еще, но выражение ее лица заставляет его замолчать.

— Не знаю почему, — вздыхает Элли, — но мне стало очень грустно.

— Но теперь у тебя есть ответ. И есть подсказка, как найти ее, если ты и правда хочешь написать эту статью.

— Джени... Этого маловато, — задумчиво произносит она.

— Все письма лежали в папках с документами по асбесту. Возможно, она как-то с ним связана. Думаю, тебе стоит просмотреть обе папки. Вдруг еще какую-то зацепку найдешь.

— Ты прав, — соглашается Элли, берет у него папку и, осторожно убрав письма в пластиковый конверт, кладет все в сумочку. — Спасибо тебе огромное. Я знаю, у тебя сейчас и так дел по горло. Спасибо.

Рори пристально разглядывает ее, как будто сканируя файл в поисках нужной информации. «А вот Джон всегда смотрит на меня с виновато-ласковым выражением лица, как будто постоянно просит прощения за то, кем мы друг другу приходимся».

— Ты и правда расстроилась.

— Да ладно... Просто, как всегда,

надеялась на хеппи-энд, — вымученно улыбается она. — Почему-то решила, что ты нашел какое-то доказательство счастливого конца этой истории...

— Не принимай так близко к сердцу, — беря ее за руку, говорит он.

— Ой, да мне все равно, честное слово! — резко отвечает она. — Просто, статью всегда лучше заканчивать на оптимистичной ноте, сам понимаешь. Мелисса может и не захотеть, чтобы я писала эту статью, когда узнает, что они расстались, — продолжает Элли, убирая челку с глаз. — Ты же ее знаешь: «Ну-ка, давайте пободрее! Наши читатели и так перегружены всякими ужасами из раздела новостей».

— Ну вот, я испортил тебе день рождения! — кричит он ей в ухо, пока они идут обратно к столику по шумному бару.

— Не переживай! — кричит она в ответ. — Довольно логичное завершение дня.

— Поехали с нами, — берет ее за локоть Рори. — Мы собираемся на каток. Кое-кто не смог присоединиться, так что у нас как раз есть лишний билет.

— На каток?

— Поехали, будет весело.

— Не тридцать два года. И ты предлагаешь мне поехать на каток?

— Ну и что? — недоверчиво смотрит на нее он. — Да ладно, мы проследим, чтобы ты не упала со своих ходунков, старушка, — понимающе кивает он.

— Я почему-то думала, что на каток ходят только дети, ну, в крайнем случае — подростки...

— Да, мисс Хоуорт, а с воображением-то у вас так себе. Допивайте свое вино и собирайтесь, отлично проведем время. Если, конечно, у вас нет других, более важных планов.

Элли хватается за телефон, борясь с искушением включить его, но вдруг понимает, что ей совершенно не хочется читать очередные сообщения с извинениями. Не хочется, чтобы остаток вечера был окрашен отсутствием Джона, его словами, тоской по нему.

— Если я сломаю ногу, то тебе в ближайшие шесть недель придется возить меня на работу и с работы.

— Интересно, машины-то у меня нет. А если я тебя на закорках носить буду, сойдет?

Рори совершенно не в ее вкусе: саркастичный, слегка грубоватый, возможно, на пару лет младше. Зарабатывает, скорее всего, намного меньше, чем она, и до сих пор снимает квартиру с друзьями. Да у него, наверное, даже водительских прав нет. Но это лучшее, на что она может рассчитывать в четверть седьмого в собственное тридцатидвулетие, а Элли довольно прагматична и гордится этим.

— А если я упаду и кто-то проедется мне по пальцам, будешь сидеть за моим компьютером и печатать под диктовку.

— Для этого и одного пальца хватит. И еще, кстати, носом можно. Ох уж эти мне журналистки, тоже мне, примадонны! Эй, ребята, допиваем! В билетах написано, что надо быть на катке в половине.

По дороге домой от метро Элли понимает, что бока у нее болят вовсе не от катания, хотя в последний раз она так много падала, когда училась ходить, а

оттого, что два часа почти без перерыва она смеялась. Катание на коньках оказалось веселым занятием: сделал первые неуверенные шаги по льду и не упав, она ощутила редкое удовольствие от полного погружения в простую физическую активность.

Рори катался хорошо, как и большинство его друзей.

— Мы ездим сюда каждую зиму, — сказал он, махнув рукой на освещенный фонарями временный каток, притаившийся среди офисных зданий. — Лед заливают в ноябре, мы обычно выбираемся раз в две недели. Перед этим неплохо немного выпить, так легче расслабиться. Ну, давай! Расслабь руки-ноги. Немножко наклонись.

Он ехал перед Элли спиной вперед, протягивая ей руки, чтобы она могла схватиться за него, и безжалостно смеялся, когда она падала. Хорошо, что на его месте не оказался Джон. Ей было ровным счетом наплевать, что подумает о ней Рори, а вот с Джоном она бы все время думала, не покраснел ли у нее нос от холода.

А еще она все время думала бы о том, во сколько ему надо ухаживать.

— Спасибо, — благодарит она Рори, когда они подходят к ее дому. — День как-то с утра не задался, зато я прекрасно провела вечер.

— Но я же испортил тебе день рождения этим письмом...

— Переживу.

— Кто бы мог подумать? У Элли Хоурот есть сердце.

— Не верь всяким сплетникам.

— Знаешь, а ты ничего, — заявляет он, и в глазах пляшут смешинки, — для стреляного воробья.

Ей хочется спросить у него, что он имеет в виду: каток или что-то другое, но она боится услышать ответ, поэтому просто отвечает:

— А ты само очарование.

— А ты... — Он осекается и оглядывается, бросая взгляд в сторону метро.

На минуту Элли думает, не пригласить ли его зайти, но тут же отбрасывает эту мысль. Ее голова, ее квартира, ее жизнь принадлежат Джону, а для этого мужчины там просто нет места. Возможно, он нравится ей, но скорее как брат сестре, жаль вот только, что он довольно симпатичный. Рори снова пристально вглядывается в ее лицо, и она пугается, не прочитает ли он ее мысли.

— Мне пора, — говорит он, кивая в сторону друзей, которые ждут его у метро.

— Да-да, спасибо еще раз.

— Без проблем. Увидимся на работе. — Он целует ее в щеку, поворачивается и быстрым шагом идет к метро.

Элли смотрит ему вслед с неожиданной грустью, но потом отворачивается, поднимается по лестнице и достает из сумочки ключи. «Ничего-ничего, сейчас я перечитаю новое письмо, разберусь с этими документами, поищу новые подсказки — в общем, с пользой проведу остаток вечера, я ведь умею правильно направлять энергию». Но тут, кто-то берет ее за плечо, и она, вскрикнув, подпрыгивает от неожиданности.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЬГИ ПО-ЖЕНСКИ!

Знаете ли вы, что деньги поступают к женщине совсем по другим энергетическим каналам, нежели к мужчине?

Вы работаете в офисе наравне с коллегами мужского пола, но, как только речь заходит о повышении должности или зарплаты, мужчины - первые на очереди, ведь им «нужно кормить семью». В то же время, ваша подруга из соседнего отдела не очень-то и перерабатывает, но материальные блага сыплются на нее как из рога изобилия...

Не спешите обвинять начальство в сексизме, а подругу - в «неуставных отношениях». Просто мужчины и женщины действительно по разному привлекают к себе деньги.

Мужчина - добытчик, женщина - магнит

Мужчина получает деньги напрямую (пошел на охоту, завалил «мамонта», принес домой), а женщина - косвенно, благодаря удачно сложившимся обстоятельствам или чьей-то своевременной помощи.

Иначе говоря, мужчина добывает деньги, женщина - притягивает их к себе.

Мужчине, чтобы получить материальные блага, необходимо построить четкий «бизнес-план» и следовать ему. Женщине достаточно понять, чего она хочет, и правильно сформулировать желание. И тогда Вселенная сама найдет способ его исполнить.

Но развить в себе такую способность гораздо сложнее, чем пройти тренинг «10 шагов к успеху». Именно поэтому,

многие женщины выбирают мужской способ зарабатывания денег - и заведомо проигрывают. Советы «как заработать миллион» для женщин неэффективны: у нас есть собственные секреты привлечения богатства. Так как же развить в себе «женскую» способность привлекать деньги?

Вот это подарок!

Избегайте абстрактных желаний. «Хочу много денег» или «мечтаю пожить как человек» - к таким запросам Вселенная, скорее всего, останется равнодушной. Вы должны очень точно, во всех мелочах, представлять себе, чего хотите. Чем большими подробностями обрстет ваше желание, тем быстрее оно сможет осуществиться. «Мы с мужем давно мечтали о собственной квартире, но денег на ее покупку все никак не было, - делится в письме наша читательница Наталья Л. - Однажды мы сняли квартиру в новом микрорайоне, и я сразу поняла: хочу жить именно в этом доме, и чтобы у меня был именно этот вид из окна! И что бы вы думали? Через месяц сосед по лестничной площадке начал искать покупателей на свою квартиру. Он торопился переехать к сыну в другую страну, поэтому цену не заламывал и на распродажу согласился. На такой подарок мы даже не рассчитывали!»

Разбогатеть играючи

Не добивайтесь повышения, «устра-

няя» конкурентов, не идите к цели напролом. Мужская модель поведения сильно ослабляет женский денежный «магнетизм». На энергетическом уровне женщина постепенно превращается в мужчину и утрачивает способность притягивать к себе деньги. Тяжелее всего приходится женщинам-руководителям и владелицам собственного бизнеса. Ведь им, хочешь не хочешь, приходится играть по мужским правилам. Но тут уж нужно выбирать: либо вы зарабатываете (а значит, и работаете), как мужчина, в поте лица, либо притягиваете к себе деньги и материальные блага, как женщина, играючи.

Сами предложат и сами все дадут!

Кажется, что это так по-женски - попросить у мужа шубу на день рождения или топнуть ножкой и потребовать повышение зарплаты у начальника. Но в идеале мужчина должен сам захотеть сделать вам подарок или выгодное предложение. Постоянное выклянчивание - это еще одна прореха в вашем денежном магнетизме.

В романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» Воланд говорит Маргарите: «Никогда и ничего не просите... в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут».

Любопытно, что этот совет актуален только для женщин. Мужчинам можно и нужно отстаивать свои интересы. Иногда попросить, иногда - взять силой. Женщина должна быть чуть-чуть выше этого. Только тогда у Вселенной возникнет желание ей помочь.

Из лягушки - в царевну!

Чтобы ваше желание возымело силу и исполнилось, его нужно наполнить женской энергией.

В сказке «Царевна-лягушка» дана удивительно точная аллегория женской природной энергетики. Именно она, энергетика, помогает Василисе за ночь соткать ковер и превратить куриные косточки в живых лебедей. Откуда берется женская энергия? Она напрямую связана с вашим мироощущением.

Если большую часть времени вы пребываете в хорошем настроении, испытываете положительные эмоции и чувствуете себя счастливой (даже если на это нет причин), ваша женская энергия растет как на дрожжах. Но стоит вам рассердиться или нервничать, сказать кому-то грубое слово, как энергия сжимается в маленький комочек.

Чаше находите поводы для радости. И тогда из неприметной «лягушонки», пашущей на трех «болотах» за копейки, вы превратитесь в настоящую царевну, которой жизнь все приносит «на блюдечке с золотой каемочкой».

По данным криминальной статистики, чаще всего квартирные кражи совершаются там, где это легче всего сделать: стоит слабая входная дверь, примитивный дешевый замок, нет сигнализации, квартира расположена на первом этаже без решеток на окнах и т.д.

Знать врага в лицо

По мнению криминалистов, квартирные воров делятся на три основные категории:

Наркоманы. У них нет никаких правил. Они проникают в любую квартиру, куда только можно попасть, сломав входную дверь, открыв или разбив окно.

«Гастролеры». Работают в разных городах, преимущественно недолго, без предварительной разведки.

«Асы» - профессиональные воров-«домушники», работающие по заказу. Они хорошо конспирируются, знают слесарное дело, могут открыть практически любой замок. Обычно они тщательно готовятся к краже, собирают информацию о распорядке жизни хозяев, о том, как защищено их жилье, есть ли охранная сигнализация.

Вор может проникнуть в квартиру через открытую форточку, разбив или открыв окно, отперев отмычками или подобранным ключом дверь. Бывает, что преступники раскручивают замок у двери или вовсе снимают дверь с петель с помощью домкрата или автогена.

Сами виноваты!

Нередко хозяева дают преступникам «зеленый свет», пренебрегая элементарными правилами безопасности. Чтобы избежать кражи, следует запомнить несколько простых советов.

1 Уделите внимание выбору и установке входной двери

Она должна быть изготовлена из прочного материала, толщиной не менее 7 сантиметров. Можно покрыть дверь металлическим листом. Металл неплохо замаскировать краской, рейками, кожзаменителем, чтобы он не бросался в глаза.

Еще лучше установить двойную дверь: первую деревянную, вторую - металлическую. Чтобы было невозможно выбить дверь вместе с дверной коробкой, важно основательно укрепить эту коробку металлическими штырями, забетонированными по периметру двери, к тому же дверь должна открываться наружу, чтобы ее невозможно было выбить.

Для надежности поставьте на дверь не менее двух замков различной конструкции (например, один цилиндрический, а другой - сувальдный). Они должны быть установлены друг от друга на расстоянии не менее чем 35-40 см.

Надежный замок - тот, который невозможно открыть отмычками или каким-либо другим предметом. Отдавайте предпочтение замкам, при закрытии которых ригели выдвигаются не только сбоку, но также снизу и сверху. Помните, что через 5-7 лет эксплуата-



КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ВОРОВ

Никто не застрахован от того, что его дом вдруг посетят любители легкой наживы. Особенно урожайным временем для домушников считается пора летних отпусков и дачный сезон, когда хозяев подолгу не бывает дома.

ции механизм замка изнашивается и перестает выполнять свою функцию. Поэтому, его необходимо своевременно менять, лучше всего на аналогичный, чтобы не ослаблять дверь дополнительными отверстиями.

2 Въезжая в новую квартиру или дом, сразу замените замки

Также следует уделить внимание защите окон, балконов и лоджий, особенно если ваша квартира расположена на первом или последнем этаже либо к ней примыкает пожарная лестница, водосточные трубы. Установите на таких окнах решетки или жалюзи, а балконы и лоджии остеклите.

3 Поставьте надежные окна

Популярные сейчас пластиковые окна при всей своей кажущейся надежности - легкая преграда для грабителя. Вскрыть их при определенной сноровке можно с помощью обычной отвертки. Так что, при покупке и установке окон обратите внимание на противозломную фурнитуру, нередко она сразу вмонтирована в новые рамы.

4 Установите сигнализацию с подводением к пульту централизованной охраны

Вооруженная группа захвата обычно

прибывает через несколько минут после проникновения преступников в жилище. Такие услуги сейчас оказывают многие охранные фирмы. Если пультовую сигнализацию установить невозможно или слишком дорого для вас, возьмите автономную. При проникновении в квартиру она подаст громкий звуковой сигнал, включит освещение - это спугнет нежеланных гостей.

Уезжая надолго

Если вы собираетесь в отпуск или просто уезжаете на дачу на несколько дней, соблюдайте элементарные правила безопасности.

✱ С целью имитации присутствия в квартире оставьте включенным радиоприемник или приобретите специальное устройство, которое периодически включает и выключает свет, имитирует разговор, лай собаки. В крайнем случае просто оставьте включенным свет в прихожей или в одной из комнат.

✱ Уезжая на длительное время, не оставляйте дома особо ценные вещи и крупные суммы денег. Деньги лучше всего хранить на личном счете в банке. Драгоценности, очень важные документы можно поместить в домашний сейф или воспользоваться услугой сейфа в банке.

Не сообщайте о грядущем отпуске всем подряд. Будьте начеку!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



МОЕМ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ УКЛАДКИ

По долгу службы я часто бываю на крупных мероприятиях. Выглядеть на них нужно соответствующе! В частности, каждый раз приходится делать укладку с использованием большого количества лака для волос. Чтобы лак смывался легко, я добавляю

в разовую порцию шампуня 1 ч. л. пищевой соды. Наношу на голову, массирую и смываю водой. Если после этого волосы еще остаются липкими и непромытыми, повторяю процедуру,

Анна Михайленко.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ В ФОРМЕ

Раньше я не знала, как расположить начиненные перцы так, чтобы в процессе запекания они оставались стоять прямо и начинка не вытекала. Но подруга подсказала - надо использовать форму для кексов. У меня она керамическая, с шестью углублениями. В каждое из них я ставлю перчик и начиняю его. Фаршированные перцы получаются идеальными!

Мария Юдинцева.



ЕДА В МИКРОВОЛНОВКЕ НЕ ПОДСОХНЕТ!

Я часто разогреваю еду в микроволновке. Если ставить в нее просто тарелку, еда может подсохнуть. Поэтому я советую вместе с ужином поместить в микроволновку стакан с чистой водой. Испаряясь, вода не дает еде подсохнуть. К тому же, вы сможете быть уверенными в том, что ваше блюдо прогреется равномерно.

Алла Киреева.



ЧТОБЫ ЛЕЗВИЯ ОСТАВАЛИСЬ ОСТРЫМИ

И муж, и я пользуемся бритвенными станками. Конечно, мы не следим за их уходом, храним, где придется. Итог - затупленные лезвия. Хорошо, что я нашла на просторах Интернета полезный совет. Один из пользователей порекомендовал надевать на головку станка, на которой располагаются лезвия, зажим для бумаг. Перед этим важно протереть лезвие сухой тряпочкой, чтобы на нем не осталось влаги.

Алеся Макарова.

ДЕТИ, ПОИГРАЙТЕ С ПАПОЙ!

У нас в семье трое детей. Чтобы успевать выполнять свои домашние обязанности, я частенько отдаю их на попечение мужа, чтобы он с ними поиграл. Вот только супруг тоже недоволен: говорит, с ними толком не отдохнешь! Все трое у нас - мальчишки, просятся играть вместе с папой в компьютерные игры. Вот только ребята еще маленькие, так что конкуренцию отцу составить не могут, только мешают. И вот что придумал наш глава семейства! Он купил несколько джойстиков для игровой приставки. Один, которым пользуется сам, подключил, а остальные - нет! Муж вручает детям неподключенные джойстики и предлагает с ним поиграть. Малыши видят, что на экране происходит действие, с усердием нажимают кнопки и не догадываются, что сами в игре не участвуют.

Марина.



ГОЛУБОЙ ЖАКЕТ НА ТРЕХ ПУГОВИЦАХ

Нежный жакет с женственным вырезом горловины и аккуратным ажурным узором хорошо смотрится на фигурах plus-size.

РАЗМЕРЫ - 40/42 (44/46) 48/50

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (52% шерсти, 48% хлопка; 120 м/50 г) – 500 (550) 600 г голубой; спицы №4; 3 пуговицы.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛОТНОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

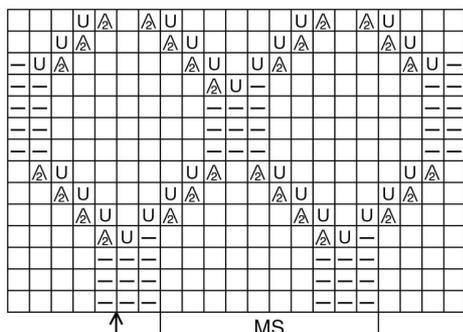
АЖУРНЫЙ УЗОР

Количество петель кратно 10 + 1 + 2 кром.

Вязать по приведенной схеме. На ней даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать лицевыми, накиды – изнаночными.

В ширину начинать с петель перед раппортом, повторять раппорт, заканчивать петлями после раппорта. В высоту повторять с 1-го по 28-й ряды.

Следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель совпадало.



□ = 1 лицевая □U = 1 накид
 □- = 1 изнаночная □Δ = 2 п. провязать вместе изнаночной

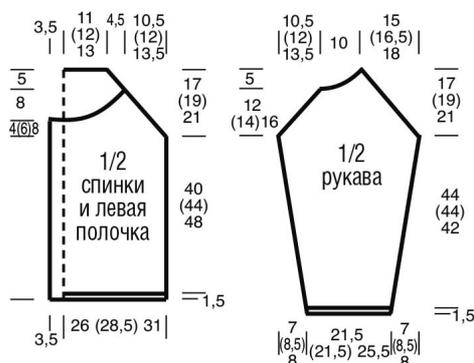
ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

С правого края = 2-ю и 3-ю п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную); с левого края = последние 3-ю и 2-ю п. провязать вместе лицевой.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 34 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать 103 (113) 123 п. и вязать для нижней планки 6 р. платочной вязкой.

Работу продолжить ажурным узором.



Своими
руками

Через 40 (44) 48 см от нижней планки убавить декоративными убавками с обеих сторон для регланного скоса сначала 1 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. еще 28 (31) 34 раза по 1 п. Оставшиеся 45 (49) 53 п. закрыть в одном ряду через 17 (19) 21 см от начала регланного скосов.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать 53 (58) 63 п. и вязать 6 р. платочной вязкой.

Работу продолжить ажурным узором, при этом для среднего размера заканчивать петлями перед стрелкой и кром. Следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель совпадало.

Через 40 (44) 48 см от нижней планки убавить с правого края для регланного скоса сначала 1 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. еще 19 (22) 25 раз по 1 п.

Одновременно через 4 (6) 8 см от начала регланного скоса закрыть с левого края для горловины в каждом 2-м р. 3 раза по 5 п., 4 (4) 6 раз по 3 п. и в каждом 4-м р. еще 3 (4) 2 раза по 2 п.

Через 8 см от начала горловины все петли будут закрыты.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой полочке с распределением ажурного узора после нижней планки в зеркальном отображении.

ЛЕВЫЙ РУКАВ

Набрать 43 (43) 53 п. и вязать для планки 6 р. платочной вязкой.

Работу продолжить ажурным узором, при этом, начиная от планки, прибавить с обеих сторон для скосов 14 раз в каждом 10-м р. (17 раз в каждом 8-м р.) 11 раз в каждом 8-м р. и 4 раза в каждом 10-м р. по 1 п., прибавляемые петли включать в узор = 71 (77) 83 п.

Через 44 (44) 42 см от планки с правого выполнить регланый скос, как на спинке, с левого края – как на левой полочке. Закончив регланые скосы, закрыть с левого края для горловины в каждом 2-м р. 1 раз по 9 п., 6 раз по 2 п. и 1 раз по 1 п.

Через 5 см от начала горловины все петли будут закрыты.

ПРАВЫЙ РУКАВ

Вязать симметрично левому рукаву.

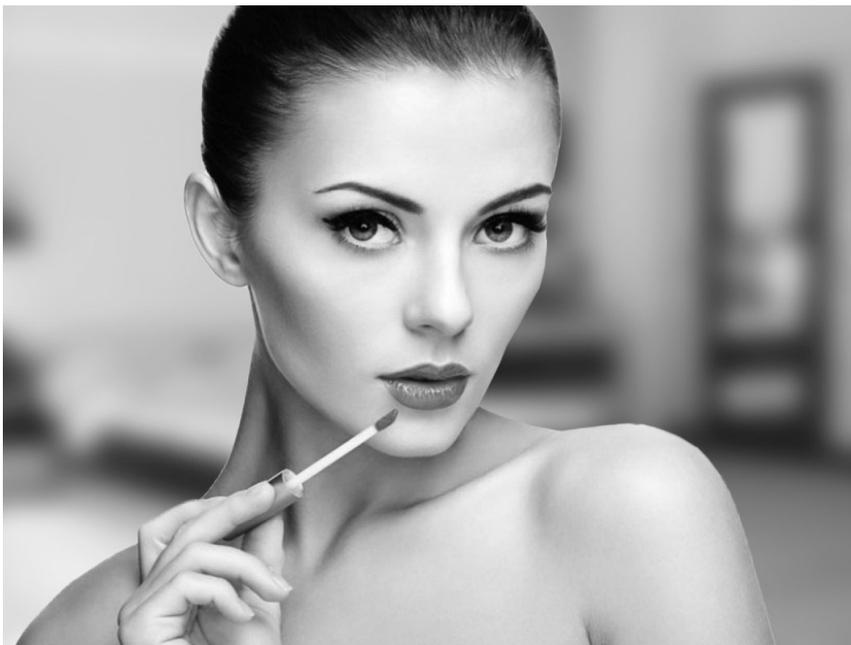
СБОРКА

Выполнить регланые швы.

По краю горловины набрать 156 (164) 172 п. и вязать платочной вязкой бейку. Для придания бейке соответствующей формы 4 раза в каждом 4-м р. равномерно убавить по 12 п. Оставшиеся 108 (116) 124 п. закрыть после 20-го р. планки.

По переднему краю левой полочки набрать 110 (122) 134 п. и вязать 16 р. платочной вязкой, затем петли закрыть. Планку правой полочки вязать так же, при этом в 6-м р. выполнить 3 отверстия для пуговиц. Для этого от верхнего края закрыть с 5-й по 9-ю п., с 15-й по 19-ю п. и с 25-й по 29-ю п., в следующем ряду петли вновь набрать. После 16-го р. планки петли закрыть лицевыми.

Пришить пуговицы.



ИЗМЕНИТЬ ФОРМУ ГУБ

Если форма губ отличается от желаемой, существуют несколько проверенных способов изменить ее в лучшую сторону.

Для изменения формы губ можно воспользоваться перманентным макияжем, уколами гиалуроновой кислоты и грамотным мейкапом. Выбирайте свой вариант в зависимости от того, насколько долговечным хотите видеть результат.

Перманентный макияж

Процедура выполнения похожа на нанесение татуировки, только при макияже игла вводится неглубоко и используется натуральный пигмент. Этот вариант подходит тем, кто хочет скрыть асимметрию, подчеркнуть контур, изменить форму губ или их оттенок.

Для придания губам выразительности достаточно только очертить контур. Если он сам по себе нечеткий, понадобится еще и растушевка. В случае, когда необходимо полностью изменить форму губ, на помощь придет полное закрашивание. Цвет в этом случае получится ярким, какой бы оттенок вы ни выбрали.

При желании с помощью перманентного макияжа можно визуально увеличить объем губ, сделать их более пухлыми. В этом случае мастер очерчивает контур губ с внешней стороны белой краской.

Перед процедурой специалист прово-

дит местное обезболивание. После нанесения перманентного макияжа необходимо в течение 7-10 дней использовать заживляющие средства. Ни в коем случае нельзя сдирать корочку, которая, как правило, появляется на губах на следующий день после процедуры. В среднем такой макияж держится на губах 3-5 лет.

Уколы красоты

Современная косметология предлагает безопасный и эффективный способ изменить форму губ - уколы красоты. Маленькой иглочкой специалист делает несколько инъекций гиалуроновой кислоты. Она присутствует в организме человека, поэтому не отторгается им и, как правило, не вызывает аллергических реакций.

С помощью подобных уколов можно разгладить мимические морщинки на губах и вокруг рта, увеличить объем губ, избавиться от асимметрии. Часто после первой процедуры приходится прибегнуть к повторной, чтобы скорректировать результат.

Инъекции делают под местной анестезией. В течение 2-3 дней на губах могут сохраняться отек и покраснение. Конечный результат процедуры будет виден спустя 10-14 дней. Стоит иметь

в виду, что гиалуроновая кислота быстро рассасывается. Как правило, повторная процедура требуется после 8-12 месяцев.

✓ **Инъекции гиалуроновой кислоты, так же как и перманентный макияж, нельзя делать при наличии герпеса, воспалений на губах и при других острых инфекциях. Некоторые косметологи советуют перед процедурой пропить курс противовирусных препаратов. Назначить его может врач.**

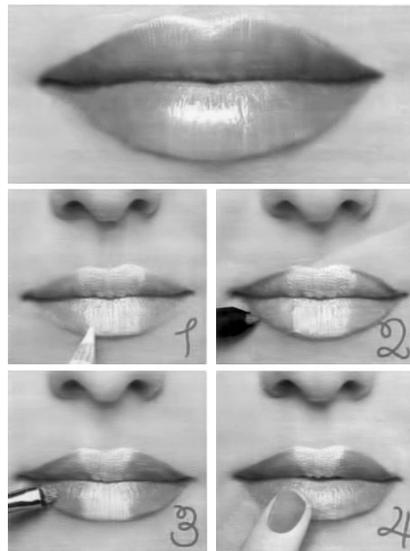
Грамотный мейкап

Макияж, который поможет скорректировать форму губ и сделать их более пухлыми, доступен не только профессиональным визажистам, но и обычным женщинам. Попробуйте один из трех способов.

1. Припудрите губы для того, чтобы скрыть их естественный контур. Карандашом (на 2-3 оттенка темнее натурального цвета губ) нарисуйте контур чуть выше естественного. Нанесите помаду, растушуйте ее.

2. В ямку над верхней губой нанесите несколько штрихов хайлайтера, растушуйте их пальцем. В центр верхней и нижней губы, поверх основной помады, нанесите немного бесцветного блеска.

3. Обведите губы белым карандашом поверх естественного контура. Тем же карандашом выделите центр верхней и нижней губы, затем заштрихуйте его (**фото 1**). Обведите контур губ красным карандашом (**фото 2**). Начиная с краев, нанесите на верхнюю и нижнюю губу помаду, по оттенку близкую к цвету карандаша (**фото 3**). С помощью пальца, спонжа или маленькой мягкой кисти растушуйте границы между белым центром и яркими краями (**фото 4**). Они должны стереться. В завершение можете нанести на губы прозрачный блеск, который подчеркнет их полноту.



ВАННЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Принимая ванну, можно не только отдохнуть и расслабиться, но еще и похудеть. Главное - знать, что добавлять в воду.

В дополнение к традиционным методам похудения - диете, физическим упражнениям - можно использовать куда более приятные. Теплая ванна со специальными добавками поможет сбросить пару килограммов и сделать кожу упругой и подтянутой.

Как это работает?

О полезных свойствах ванн известно давно. Египетская царица Клеопатра регулярно принимала особую ванну, которая впоследствии была названа ее именем. После процедуры царица блистала красотой и покоряла мужчин нежностью своей кожи.

Рецептов ванн для похудения множество. Самый важный пункт при отборе рецепта - собственные ощущения. Чтобы ванны были эффективны, принимать их нужно курсом - около 15 процедур, каждые 3-4 дня. Температура воды должна быть около 35-38 градусов. Желательно за час до процедуры и через час после нее ничего не есть. Также стоит отказаться от принятия ванны при наличии каких-либо противопоказаний. Принимать ванну можно в сочетании с применением антицеллюлитных скрабов и масок.

Проще простого!

Приготовить ванну, которая поможет похудеть, не так сложно. Можно обойтись продуктами, имеющимися у каждой хозяйки.

Солевая. 1 стакан морской соли залить 250 мл кипятка. Подождать, пока соль растворится. Вылить получивший-

ся состав в готовую ванну. Такая ванна помогает избавиться от токсинов.

Содовая. Соединить 150 г пищевой соды и 200 г крупной поваренной соли, перемешать. Всыпать смесь в готовую ванну. Находиться в воде не более 10 минут, после чего отдохнуть в постели 30-40 минут. Кожа после такой ванны становится мягкой и нежной.

Горчичная. 3-4 ст. л. сухой горчицы соединить с теплой водой так, чтобы получилась жидкая кашица однородной консистенции. Влить смесь в готовую ванну. Принимать ее не более 10 минут, после чего полежать под одеялом полчаса. Ванна эффективно борется с признаками целлюлита.

Геркулесовая. 3 ст. л. геркулеса измельчить в кофемолке. Смешать с 3 ст. л. сухого молока. Поместить смесь в тканевый мешочек, привязать его к крану так, чтобы через него текла вода. Геркулесовая ванна возвращает коже тонус и упругость.

Масла творят чудеса

В особую категорию ванн для похудения входят ванны с добавлением эфирных масел. Они уменьшают проявления целлюлита, сжигают подкожный жир, ускоряют лимфоток, повышают тонус кожи. Важно знать, что в чистом виде эфирные масла добавлять в воду нельзя. Их необходимо предварительно соединить с основой. Ею могут быть растительное масло, молоко, сливки. Можно использовать в рецепте лишь одно эфирное масло. На целую ванну хватит 5-7 его капель. Лучше всего подойдут масла грейпфрута, апельсина, лимона, розмарина, лаванды, корицы, герани, чайного дерева, бергамота.



Можно усложнить себе задачу и сделать смесь эфирных масел. В этом случае стоит попробовать следующие сочетания:

- ✦ 3 капли масла лаванды, 3 капли масла лимона, 2 капли масла грейпфрута;
- ✦ 4 капли масла мяты, 3 капли имбирного масла, 3 капли масла можжевельника;
- ✦ 2 капли масла бергамота, 4 капли масла лимона, 3-4 капли масла грейпфрута.

НЕ СИДЕТЬ НА МЕСТЕ!

Принимая ванну, не обязательно просто лежать в ней, наслаждаясь покоем. В это время можно, занявшись самомассажем проблемных зон. Подойдут пощипывающие и растирающие движения жесткой мочалкой в области бедер, живота и ягодиц.



ДЕСЕРТЫ ИЗ БАНАНОВ

Мы привыкли есть эти фрукты в сыром виде. А ведь из них можно приготовить вкусные и полезные десерты.

Запеченные

с творогом и йогуртом

4 банана, по 100 г творога и йогурта, 1 яйцо, по 2 ст. ложки меда и лимонного сока.

Очищенные бананы разрежьте вдоль. Выложите в форму и сбрызните лимонным соком. Творог разотрите с йогуртом, добавьте яйцо, мед и перемешайте до однородной массы. Залейте бананы этой смесью и поставьте в духовку на 20-25 минут.

Шоколадное эскимо

5 бананов, 100 г горького шоколада, 1 стакан измельченных грецких орехов.

Некрупные бананы очистите и разрежьте поперек на две половинки. Шоколад растопите на водяной бане или в микроволновке. В бананы воткните палочки от мороженого и окунайте их в растопленный шоколад. Затем быстро, пока шоколад еще горячий, посыпьте «эскимо» орехами. Уберите в холодильник, пока шоколад не застынет.

Оладушки на кефире

2 спелых банана, 1 стакан кефира, 1 чайн. ложка соды, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки сахара, 200 г муки, 1/4 чайн. ложки соли, растительное масло для жарки.

Кефир смешайте с содой, влейте яйцо, взбитое с сахаром, добавьте очищенные и размятые вилкой бананы. Всыпьте просеянную муку, соль и размешайте. Жарьте оладушки с обеих сторон на среднем огне, пока не зарумянятся. Выложите готовые оладушки на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Банановые «лодочки»

6 бананов, 3 яичных желтка, 1/3 стакана молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль.

Помойте бананы в кожуре и, не очищая, разрежьте вдоль пополам. Аккуратно достаньте мякоть. В молоко добавьте щепотку соли и сахарную пудру. Масло растопите на сковороде, обжарьте на нем муку. Влейте в муку молоко, помешивая, чтобы не образовались комки. Снимите соус с плиты и перемешивайте до охлаждения. Бананы разомните вилкой. Отделите белки от желтков. Желтки введите в остывший соус по одному, постоянно перемешивая до однородности. Добавьте банановое пюре, затем взбитые в стойкую пену белки. Лодочки из банановой кожуры выложите на противень, смазанный маслом. Наполните их приготовленным кремом. Запекайте банановые лодочки в разогретой до 200-220 градусов духовке 6 минут.

ПОЛЕЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ БАНАНА ЗАРЯДИТ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. МЯКОТЬ ОДНОГО ФРУКТА РАЗОМНИТЕ И СМЕШАЙТЕ С МОРКОВНЫМ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКАМИ (КАЖДОГО ПО 0,5 СТАКАНА), ДОБАВЬТЕ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ МЕДА И НЕМНОГО СОКА ЛИМОНА.

В доме малыш

Тыквенный крем-суп

250 г мякоти тыквы, 100 г моркови, 3 веточки укропа или петрушки, 125 мл молока.

Овощи нарежьте кубиками. Высыпьте в кипящую воду и варите 20-25 минут, пока не размячатся. Остудите и взбейте блендером в пюре. Добавьте измельченную зелень. Влейте в пюре подогретое молоко и варите на медленном огне 5 минут. Если суп получится слишком густой, его можно разбавить, добавив немного овощного отвара.

Печеночные кексы

500 г печени, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны (или натурального йогурта), 2 ст. ложки манки (или муки), 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока (по желанию).

Печень помойте, очистите от пленок. Пропустите через мясорубку вместе с морковью, луком и чесноком. Добавьте сметану, манку, яйца, хорошо перемешайте. Разлейте готовое тесто по формочкам. Духовку разогрейте до 180 градусов. Выпекайте кексы 25-30 минут.

БЛИННЫЙ ПИРОГ

Остались несладкие блины? Испеките из них вкуснейший пирог со шпинатом и грибами.

6 блинов, по 400 г шпината и шампиньонов, 1 крупная луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки (с горкой) тертого сыра, 1 ст. ложка муки (с горкой), 1/4 стакана сливок, растительное масло, соль, перец.

Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте до золотистого цвета и добавьте порезанные грибы и шпинат. Когда выпарится жидкость, огонь уменьшите до среднего. Всыпьте муку и тщательно размешайте. Влейте сливки, посолите, поперчите по вкусу и тушите на среднем огне до небольшого загустения. Соус должен получиться не слишком густым, но и без излишней жидкости. Форму застелите фольгой, выложите в нее первый блин, на него - часть соуса, затем второй блин, соус и так далее, пока не выложите все блины и весь соус. Последний блин посыпьте тертым сыром (можно с соусом). Запекайте в разогретой духовке 15-20 минут.



АРОМАТНЫЙ СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ЧЕСНОКОМ

300 г красной чечевицы, по 1 луковице и помидору, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 3 куска белого хлеба, растительное масло, 10 г имбиря.

Чечевицу отварите до готовности. Лук и помидоры крупно нарежьте, морковь и имбирь натрите на терке, чеснок мелко порубите. Все овощи поджарьте на сковороде с небольшим количеством масла и добавьте в кастрюлю к уже готовой чечевице. Варите суп 10-15 минут. Остудите, измельчите в блендере до однородной массы. Хлеб нарежьте мелкими кубиками и поджаривайте без масла на сковороде на медленном огне в течение 10 минут, постоянно помешивая. Добавьте сухарики в суп перед подачей на стол.

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ КОРЕЙКА

0,5 кг корейки на кости, по 2 ст. ложки соевого соуса и приправы для мяса (или любой другой), растительное масло для маринования и жарки, соль, перец по вкусу.

Смешайте соевый соус, приправу и 2 ст. ложки растительного масла. Этим маринадом натрите корейку, посолите, поперчите. Оставьте мариноваться на 2 часа при комнатной температуре. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте на нем баранину с двух сторон до румяной корочки. Переложите мясо на противень и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут. Достаньте противень из духовки, накройте мясо фольгой, и запекайте еще 20 минут. Подавайте, разрезав на порционные куски. На гарнир к корейке хорошо подходят тушеные овощи.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

3 мелкие свеклы, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 150 г адыгейского сыра, соль, перец, зелень, растительное масло.

Отварите свеклу, почистите и нарежьте тонкими кружочками или кубиками. Зубчики чеснока порежьте на кусочки и обжарьте на разогретом растительном масле. Добавьте к чесноку свеклу и жарьте еще 5-7 минут, помешивая. Выложите на блюдо. Адыгейский сыр и яйца нарежьте кубиками. Выложите сверху на свеклу. Посолите, поперчите, украсьте зеленью.



Закуска

В гнездышках

500 г рыбного филе, 400 г батона, по 100 г майонеза и сыра, 2 стакана молока, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки сока лимона, соль, специи, растительное масло.

Лук и укроп измельчите, рыбу на-

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

режьте маленькими кубиками. Смешайте рыбу, лук, зелень, соль, специи и лимонный сок. Батон нарежьте на кусочки толщиной 2 см и смочите их в молоке. Форму для выпечки смажьте маслом и выложите кусочки батона. Серединку каждого прижмите так, чтобы получилось углубление, вложите рыбную начинку. Смажьте майонезом и запеките. За 5 минут до готовности посыпьте сыром.

Хек

с зеленым луком

600 г филе хека, 1-1,5 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, несколько перьев зеленого лука, масло растительное, соль по вкусу, мука.

Филе порежьте некрупными кусочками, хорошо посолите, обваляйте в муке и обжарьте. Добавьте лук и прожарьте еще минуты 3-4. Полностью залейте рыбу молоком и тушите под

крышкой на небольшом огне 7-10 минут. Блюдо будет готово, как только загустеет соус. За 2 минуты до конца приготовления добавьте нарезанный зеленый лук.

Морской

язык «под снегом»

400 г морского языка, 100 г сметаны, 3 яйца, 1 чайн. ложка растительного масла, 1/2 чайн. ложки разведенной горчицы.

Рыбу порежьте, опустите в кипяток и варите не дольше 5 минут. Для соуса смешайте желтки, сметану, горчицу и растительное масло. Вареную рыбу положите в форму для запекания и залейте соусом. Взбейте охлажденные белки со щепоткой соли в крепкую пену и выложите ее на рыбу. Накройте форму фольгой и запекайте 20 минут в разогретой до 190 градусов духовке. Снимите фольгу и запекайте еще 5-7 минут.

Советы садоводов



ЧТОБЫ ЯБЛОНЯ ПЛОДОНОСИЛА

Во время устойчивых заморозков я еду на дачу обрезать сухие ветви яблонь. Моя соседка однажды решила омолодить яблоню и обрезала наполовину все, по ее мнению, лишние ветки. Но яблоня была старая и такой кардинальной стрижки не пережила. На следующий год яблочко было совсем мало. А ведь до этого 20 лет она исправно плодоносила! Другая со-

седка к яблоням подошла с учебником и все делала по агронауке. Результат - урожай отличный. Но у нее очень молодой плодовый сад. У меня старый, запущенный сад, поэтому я обрезаю деревья в несколько приемов, очень щадяще, каждый год на треть. А перед холодами обязательный предзимний полив, очень обильный.

Ольга Смирнова.

КАК ХРАНИТЬ ДРОВА

Часто бывает, что заказали дрова, их привезли, а складывать некуда. На даче должно быть место для их хранения. При его строительстве соблюдайте такие правила: храните дрова подальше от источников огня; обеспечьте вентиляцию, чтобы дерево не загнивало; укрывайте сверху от капризов погоды; следите, чтобы дрова были уложены удобно и безопасно, чтобы куда-то не заваливались и не рассыпались.



Вариантов размещения поленьев очень много: в сарае, под навесом крыши дома, под лестницей - тоже удобно; можно построить навес на столбах с одной, двумя или тремя решетчатыми стенами. Красиво разложить дрова в поленицу - это целое искусство. Можно выкладывать даже узоры, тогда участок будет избавлен от некрасивых дровяных куч-свалок, а у вас под рукой всегда будет сухое качественное топливо!

Владимир Соколов.

СИРЕНЬ, НЕ БОЛЕЙ!



Три года подряд у меня болела сирень - в середине июля листья начинали чер-

неть и осыпаться. Прошлой весной я опрыскала нижнюю часть своих зарослей сирени медным купоросом и половину старых деревьев спилила. В конце августа растение неожиданно вновь дало зеленые листочки и распустилось. Планирую еще раз опрыскивание и удобрение золой. Похоже, это помогло.

Ольга Давыдова.

СЕВЕРНЫЙ КАКТУС

Любители кактусов часто жалуются, что их не заставить цвести. Весной мне достался кактус опунция. Этот суккулент у моих знакомых живет на улице, в цветнике, поливают и ухаживают за ним как за садовым цветком.

Удивительный кактус не боится ни морозов ниже -20 градусов, ни проливных осенних дождей! А цветет



так, что глаз не оторвать - крупными лимонно-желтыми цветками! Мне подарили всего один круглый сегмент от опунции, я посадила его в горшок и поставила на подоконник. Уже спустя две недели малыш порадовал меня двумя яркими цветками. Советую завестись это растение.

Лидия Глечик.

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО УДОБРЕНИЯ

В конце дачного сезона я последний раз ворошу компостную кучу. Для того, чтобы растительные остатки быстрее превратились в перегной, им нужен воздух. Вот только ворошить компостную кучу не так просто - моя жена, например, с этим не справляется. Так что женщинам я советую поступать иначе. Во время укладки компостной пирамиды

вставьте между рядами толстые колья. Когда дернина уплотнится, вытащите их - на их месте образуются воздушные окна.

Чтобы компост не слеживался, в течение лета можно также добавлять к нему опилки, торф, солому. Под зиму кучу лучше всего укрыть лапником и засыпать землей слоем 2 см.

Иван Шаповалов.

ПИОН-ДОЛГОЖИТЕЛЬ

На одном месте пионы растут много лет, превращаясь в огромные кусты. Поэтому посадочную яму нужно готовить основательно. Я копаю яму глубиной не менее 60 см, диаметром 60-70 см. 2/3 ямы заполняю смесью компоста, перепревшего навоза и земли, добавляю 400 г костной муки и 200 г суперфосфата. Сажаю пион так, чтобы корневая шейка оказалась на глубине 5 см (на тяжелых), 7,5 см (на легких почвах). Лучшее время для этих работ: с середины августа до конца сентября. Подкормку начинаю со вто-

рого года. Первый раз - ранней весной по талому снегу азотными удобрениями (20-25 г в сухом виде на куст). Второй раз - когда появятся бутоны - комплексным удобрением (25 г на куст). Третью подкормку вносятся в начале цветения комплексным удобрением, как и вторая. И последняя, четвертая подкормка - фосфорно-калийная, проводится через месяц после цветения (25 г на куст). Сухие удобрения вношу на хорошо политый участок с последующей, заделкой тяпкой.

Елена Пономарева.



Поздравления

Поздравляем Беллу КИЛАДЗЕ с днем рождения!
Дорогая Белла,
Мы дарим тебе в ладошках
Счастья нашего немножко,
Пусть оно тебя согреет,
Много радости навеет,
Горе мимо пусть проходит,
И добро тебя находит,
В дом удача постучится,
И желание свершится.
Твои подруги-эрудиты.

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Никоса ПИТОРИНГОСА, консула Греции в Грузии госпожу Эви ЯКИМУ, всех сотрудников посольства и других организаций Греции, находящихся в Грузии, а также всех греков мира поздравляем с Днем независимости Греции.

Желаем вам всех благ, а самое главное, чтобы в Греции нормализовалась политическая обстановка. Пусть Господь хранить вас.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Алла Караиланиди, Нина, Иола и Дионис Харациди, Росица Билянова, Нина и Йоргос Астериади, Теона Янакопуло, Алла, София и Михаил Фотовы, Никос Симитис, Ирина и Ольга Энтиди, Иорданка Евтимиади, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина Георгиади, Эвридика Энгонопуло, Екатерина Станиси, Пассакалия Ангелиди, Мария Марагози, Мирелла Цандекиди, Елена и Лариса Назлиди, Эрида Мустиди, Элла Асланиди, Мира Аргибеки, Спирула Икономиди.*

Марию САВВИДИ, Ольгу ЭНТИДИ, Нину ХАРАЦИДИ, Аллу КАРАИЛАНИДИ, Ирину ГЕОРГИАДИ, Иорданку ЕВТИМИАДИ, а также всех гречанок поздравляем с Днем независимости Греции.
Пусть процветает наша историческая родина Греция, и будет мир на всей планете. Да никогда не покинет вас радость!

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Эрида Мустиди, Эльза Элевтериади, Лана Чамурлиева, Алла, Михаил и София Фотовы, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Яннис Икономиди, Елизавета Шаманиди, Ольга Умудумова, Эвридика Энгонопуло.

Екатерину СТАНИСИ, Марию МАРАГОЗИ, Нину и Йоргоса АСТЕРИАДИ, Мелину и Эмилию РОДАКИ, Ларису и Элеонору НАЗЛИДИ, Ирину и Раису ЛАЗАРИДИ, Пассакалию АНГЕЛИДИ, Диониса ХАРАЛАМПИДИ, Елену ИОАКИМИДИ и других хранителей греческих традиций поздравляем с праздником 25 Марта – Днем независимости Греции.

Спасибо вам всем за то, что приняли эстафету от ваших великих уважаемых предков. Никогда не забывайте легенды и традиции эллинского народа!

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Алина Стефаниди, Алла, Михаил и София Фотовы, Елена Доксопуло, Лолита Папандопуло, Анатолий Цагариди, Мария Саввиди, Лили Музенитова, Ирина Икономиди, Виолетта Сариева, Лия Константиноиди, Инна Чаушева, Василий Дохлиди, Варвара Каниди, Изольда Параскевова, Мира Триандафилиди, Ангелина Клионики, Анна и Нина Артираки.*

Нино АНДРОНИКАШВИЛИ, врача-гинеколога поздравляем с днем рождения.

Желаем квалифицированному врачу, доброй и внимательной женщине Нино побольше радости и света, счастья, здоровья, и чтобы все ваши пациентки всегда выздоравливали, помнили, любили и уважали вас.

**Чтоб у Нино были здоровы клетки,
Глаза сияли... радость навсегда...
Чтоб были благодарны пациентки...
И детства вечеринки иногда.
Радости, смеха не было предела,
Мы от души желаем все Нино,**

**Преграды в жизни чтоб преодолела...
Сияло светом солнечным окном.**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лали Нергадзе, Софико Сакварелидзе, Анна Димчева, Ирина Нешкова, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Лали Шатиришвили, Алла Тибилова, Людмила Иванова, Лана Манагадзе, Анаида Акопян, Анна Еловенко, Майя Тетишвили, Ната Славчева, Зоя Назлиди, Мария Стримова, а также все от души благодарные вам пациентки.

Беллу КИЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения.
Желаем вам мира и благоденствия, побольше солнечных дней в жизни.
**Успехов творческих... хороший урожай,
Счастливого жить на радость ваших внуков,
А когда холодно, пускай согреет шаль,
Пусть никогда не наступит скука.
Успех в поэзии пусть сильно вдохновит
Спешить творить добро и радость делать,
А когда весело, не будет пусть обид,
Всего хорошего желаем нашей Белле.**

*Суважением,
Марина Абовян, Люся Агабалиян, Анаида Акопян, Натела Гачечиладзе, Мари Гличева, Валентина Достигаева, Ирина Дряева, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Зейнаб Мамедова, Юлия Месенгисер, Елена Микелашвили, Ольга Наумова, Аделаида Немсадзе, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Ольга Умудумова, Алла Фрийдман, Наталия Шапиро, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Валентина Ющенко, Зоряна Янкова.*

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем

с Днем независимости Греции.
Желаю тебе крепкого здоровья, счастья, радости и чтобы кризис, коснувшийся Греции и других европейских стран, как можно скорее миновал. Да хранит тебя Господь Всевышний.

*Суважением,
твоя подруга Анна Орфаниди.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
жесткий и интересный ПУБЛИК

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

Домашние любимцы



КАК ХАСКИ КОТЕНКА СПАСЛА

Считается, что кошки не ладят с собаками. Однако, жизнь полна сюрпризов. Представляем вашему вниманию историю хаски Ивы и котенка Алисы.

Молодая пара с собакой хаски прогуливалась по городу. Неожиданно питомец сорвался с поводка и забрался под скамейку. Ива обнаружила там маленький грязный комочек. Так кошечка Алиса обрела своих новых хозяев.

Семья, которая приютила Алису, сначала не верила, что животное выживет. Ее отнесли на прием к ветеринару, и тот сообщил, что трехнедельный брошенный котенок, скорее всего, уже не окрепнет. Алиса выглядела ужасно и нуждалась в круглосуточной заботе. К удивлению хозяев, роль сиделки взяла на себя их собака, недавно родившая щенков. Хаски обладают ярко-выраженным охотничьим инстинктом, но у Ивы вместо него проснулся материнский инстинкт. Новая мама стала заботиться о котенке, и малышка пошла на

поправку. Она прижималась к теплой собачьей шерсти, сосала молоко вместе со щенками и спала рядом с новой мамой. Ива вылизывала ее точно так же, как и своих малышей.

Постепенно кошечка окрепла и влилась в собачью стаю. Алиса осталась в семье, хотя изначально хозяева не планировали заводить кошку. Сейчас она растет не по дням, а по часам, играет с подрастающими щенками и, скорее всего, искренне уверена в том, что она - собака. Кошка копирует поведение собак: пытается принести тапочки хозяевам, гоняется за собственным хвостом и очень грустит, когда Ива не рядом. В теплое время года она выходит на прогулку в парк вместе со своей спасительницей и выглядит самой счастливой кошкой, потому что теперь у нее есть любящая и заботливая семья.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ КОТЫ ЛЮБЯТ ЗАЛЕЗАТЬ В СУМКИ?

Если вы расстелите на полу пакет или положите дорожную сумку, ваш кот быстро оккупирует это место. Зоопсихологи считают, что такое поведение связано с инстинктом животного, ведь по природе своей семейство кошачьих - охотники. Домашние коты практически лишены инстинктов, необходимых для выживания в естественных природных условиях. И подобная реакция на пакет или сумку возвращает животное в дикую природу: шуршит - значит, это или добыча, или игра. Еще одна причина, по которой ваш кот так себя ведет, заключается в том, что сумка пахнет улищей или продуктами и поэтому, интересна вашему питомцу. Более явная тяга может быть у тревожных животных или, наоборот, у животных, которые свободно себя чувствуют и стремятся изучать все вокруг, играть с шуршащими пакетиками. Не беспокойтесь,



вредной привычкой это назвать нельзя, потому, что речь идет о естественной потребности кота. Отучить животное от такой привычки можно, если вам это мешает. В остальных случаях не рекомендуется пытаться корректировать поведение питомца. Отнеситесь к этому просто с юмором!

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

Мужик повредил палец на руке и пришел к врачу. Медсестра говорит:

- Раздевайтесь.

- Зачем? Я ведь всего лишь повредил палец...

Мужской голос из-за ширмы:

- Не спорь с врачами! Я вообще пришел телефон починить...

+ + +

- Как ваша фамилия?
- Пе-пе-пе-петров.
- Вы что, заика?
- Нет, папа был заикой, а паспортист сволочью!

Королева “БОРДО”

В ДАВНИЕ ВРЕМЕНА СВЕКЛА СЧИТАЛАСЬ ДЕЛИКАТЕСОМ И БЫЛА ДОСТУПНА ТОЛЬКО СОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ.

1

Вершки VS корешки

Раньше на стол подавали листья свеклы, вымоченные в смеси вина и острого жгучего перца. А сам корнеплод использовали для приготовления лекарств. В свекольной ботве содержится максимум клетчатки, а также много минеральных веществ, витаминов и органических кислот.

Всего 70 мл свекольного сока повышают устойчивость организма к нагрузкам на 16%

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Свекла будет более сочной, если закладывать ее в кипящую несоленую воду. Если хотите, чтобы корнеплод сохранил яркий цвет, добавьте в кастрюлю немного сахарного песка, из расчета 0,5 ч. л. на 2 л воды. Готовьте под плотно закрытой крышкой.

Имя имеет значение!

Считается, что слово «свекла» произошло от греческого слова «сеуклон», которое в переводе означает «царственная». А вот древние персы считали этот овощ символом ссор и сплетен.

4

Главные бонусы

В свекле много йода, отвечающего за хорошую память и концентрацию внимания. Она богата железом, недостаток которого может вызвать анемию, и цинком, регулирующим наш иммунитет. А еще этот минерал нормализует работу печени, защищая ее от токсинов, ускоряет метаболизм и помогает контролировать вес.

3

Яркая и полезная

Свекла должна быть овально-шаровидная, по цвету - темно-красная, бордовая или почти фиолетовая, а весить в среднем 0,5 кг. Важно, чтобы в мякоти не было белых прожилок - это один из признаков наличия в овоще нитратов.

2

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

У ВАС АНГИНА? Натрите на терке отварную свеклу, отожмите полученную кашицу через марлю. Полученным соком полощите горло 3 раза в день после еды.

ЗАБОЛЕЛ ЗУБ? Приложите к десне тонкий ломтик свежей свеклы и подержите 10 минут - боль пройдет совсем или, по крайней мере, перестанет быть такой мучительной.

ПОРЕЗАЛИСЬ? Намочите ватный тампон в свежесожатом свекольном соке и зафиксируйте его на ране бинтом или пластырем. Свекла останавливает кровь и ускоряет заживление.





ОЛАДЫ ИЗ ВЕШЕНОК

1 кг вешенок, 2 яйца, 120 мл молока или сливок 10%-ной жирности, 170 г муки, 1 ст. л. сметаны, растительное масло для жаренья, соль, молотый черный перец. Для отбивных отобрать самые крупные мясистые грибы. Тщательно вымыть их, сложить в небольшую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне около 10 мин. Затем воду слить, грибы откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Яйца разделить на белки и желтки и взбить. Затем добавить молоко или сливки, муку, соль, молотый черный перец и сметану. Массу хорошо перемешать. Получившееся тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Оставить на 10 мин. Оставшие вешенки выложить в приготовленное тесто. В сковороде нагреть растительное масло и небольшими порциями выкладывать тесто с грибами. Обжарить с одной стороны, перевернуть и подрумянить с другой. **Летом такие же олады можно приготовить из свежесобранных лисичек, маслят или белых грибов.**



ПАСТА С ОВОЩАМИ

1 цуккини, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, 4 веточки базилика, 3 помидора, 200 г пасты, 4 ст. л. оливкового масла, 150 мл сливок 33%-ной жирности, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Цуккини нарезать кубиками, лук порубить. Сладкий перец вымыть, разрезать на половинки, вырезать сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. Базилик вымыть, обсушить и оборвать листочки. Помидоры нарезать крест-накрест, опустить на 30 секунд в кипящую воду и выложить на сито. Очистить и измельчить в блендере. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. В сотейнике оливкового масла и перемешать. В сотейнике обжарить лук на оставшемся масле, добавить цуккини и сладкий перец. Жарить еще 7 мин. Добавить помидоры, тушить 5 мин. Влить сливки, посолить, поперчить и тушить 15 мин. В сотейник к овощам добавить пасту, базилик и все вместе прогреть. Перед подачей посыпать сыром. **Для приготовления этого блюда лучше использовать такие виды пасты, как «перья», «бабочки» или «рожки».**



ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

90 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 100 г горького шоколада, 50 мл молока, 160 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 300 мл сливок 33%-ной жирности, 1 пакетик ванильного сахара. Посыпка: шоколадная стружка, цукаты или ягоды для украшения.

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром. Добавить по одному яйца, после каждого вымешивая массу. Половину шоколада растопить и подмешать к получившейся смеси. Влить молоко, перемешать. Духовку нагреть до 180 градусов. Муку просеять с разрыхлителем на получившуюся массу и перемешать. Оставшийся шоколад нарезать небольшими кубиками. Тесто разложить по формочкам (примерно на 1/2 высоты), в каждую поместить кусочек шоколада и выпекать около 25 мин. Капкейкам дать остыть и осторожно извлечь их из формочек. Сливки взбить в ванильным сахаром, затем из кондитерского мешочка выпустить их на каждый. Украсить и сразу подать на стол. **Капкейки не стоит выпекать слишком долго: они должны быть внутри слегка влажными и нежными.**



ПАНАКОТА С КИВИ И МЯТОЙ

10 г желатина, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 4 ст. л. сахара, 3 крупных плода киви, 2 веточки мяты для украшения.

Желатин замочить в небольшом количестве воды (примерно 3 ст. л.) и оставить на 30 мин. Сливки перелить в небольшой сотейник, поставить на огонь и, помешивая, нагреть почти до кипения. Добавить сахар и перемешать. Затем положить набухший желатин и хорошо перемешать, чтобы он полностью разошелся. Получившуюся сливочную массу разлить по формочкам, дать ей остыть и убрать в холодильник на 2 ч. Киви очистить, мякоть двух плодов измельчить в блендере вместе с листочками мяты (с 1 веточки). Панакоту осторожно выложить из формочек на десертные тарелки, полить приготовленным соусом и убрать в холодильник на 10-15 мин. Перед подачей десерт украсит нарезанным кружочками киви и листочками мяты с оставшейся веточки. **По желанию в соус из киви можно добавить немного сахара (лучше коричневого) или жидкого меда.**