

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№23

июнь 2017

цена:
1,5 лари

Планируем

отпуск

стр.32

Полезный

ревень стр.14

Современные

параметры красоты

стр.18-19

Чтобы суставы

не болели стр.7

Алексей Морозов

“Все время ищу новые возможности”

стр. 20-21

Наоми Уоттс:

стр.16-17

Поздний голливудский цветок

Как подобрать сумку к обуви

Обувь и сумка - важные аксессуары, именно они задают стиль и делают вас уникальной. Однако, важно правильно подобрать эти детали гардероба, чтобы создать модный дуэт.

Сочетаем правильно!

Классика. Сумка и обувь одного цвета - это классика, которая всегда будет уместна. Но не стоит принимать это за прописную истину, ведь существуют и другие вариации.

В тон одежды. Можно подобрать сумку под цвет блузки, платья, пальто или любой другой вещи. Например, вы выбрали голубую блузку с серой юбкой и классическими туфлями. Значит, сумка может быть как голубой, так и серой.

Внимание на принт! Если вы надели брюки с ярким принтом, который сочетает в себе несколько цветов, то выбрать цвет обуви и сумки очень просто! Ориентируйтесь на любой понравившийся вам оттенок принта.

Важные детали

* Когда вы надели яркое платье, подбирайте к нему сдержанные аксессуары. Если, конечно, не хотите выглядеть как наряженная елка.

* Сумка с ярким принтом идеально сочетается с однотонным нарядом и обувью.

* Любите спортивные крупные сумки? Смело надевайте кеды или кроссовки.

* Сумка-мешок отлично будет смотреться с босоножками на танкетке.

* К летним босоножкам подбирайте соломенную или текстильную сумку.



**ФИЛЬМ ПРО СУРОВЫЕ СВАНСКИЕ
ТРАДИЦИИ ПРИЗНАЛИ ЛУЧШИМ В ИРАКЕ**



Фильм грузинского режиссера Мариам Хачвани "Динола" про суровые традиции высокогорного региона Сванети стал призерам Международного фестиваля короткометражных фильмов Amarji International Film Festival, который прошел в мае в Ираке.

Как сообщает Национальный центр кинематографии Грузии, картина "Динола" была признана лучшей короткометражной лентой кинофорума и ей был передан главный приз кинофестиваля. "Amarji International Film Festival проходит в этом году только во второй раз, но кинофестиваль уже пользуется в Ираке популярностью и принимает три тысячи гостей из разных стран", — говорится в сообщении грузинского киноцентра. История фильма "Динола" основана на реальных событиях — судьбе бабушки Мариам Хачвани. По сюжету, только что овдовевшую женщину заставляют выйти замуж и вынуждают оставить родного ребенка у родителей мужа, а самой начать новую жизнь с новым супругом. Эта жестокая традиция высокогорного грузинского края, по словам режиссера, в свое время разлучила с матерями многих детей.

Короткометражка "Дино-

ла", снятая в марте 2013 года, уже имела многократный успех на международных фестивалях разных стран. "Динола" — обладатель премий в категории "Международный короткометражный фильм" на Международных кинофестивалях "Тимишорт" в Румынии, "Ривер Фильм" в Италии, Manaki Brothers Film Festival в Македонии, Женском международном фестивале в Марселе, обладатель гран-при фестиваля "Дидор" в Швейцарии. Фильм также завоевал первое место в категории "Лучший европейский фильм" на Международном кинофестивале "Гримстад" в Норвегии. Молодой грузинский режиссер Хачвани родом из села Ушгули в Сванети. В 2008 году она окончила факультет телекинорежиссуры в Государственном университете театра и кино им. Ш. Руставели. Мариам Хачвани — автор нескольких короткометражных и документальных лент. В 2012 году ее киносценарий "Деде" был отмечен грузинской литературной премией "Гала". В настоящее время режиссер завершила работу над полнометражной версией "Динолы" (фильм называется "Деде", что значит "мама" на сванском языке) и готовится к мировой премьере.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

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 церковь 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.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОРЧА «ЗАКРЫТЫЙ» ПОРОГ

Рассказ Светланы П. гТбилиси «У меня в семье, до определенного момента, было все прекрасно. Открывались передо мной и членами моей семьи все двери.. Но настал момент, что как будто все остановилось. Куда бы я ни шла все закрывалось. Даже самые простые вещи давались с огромным трудом и не всегда получались. Начались дома и болезни и разлад. Уже за долги решили продать квартиру, но она не продавалась, даже по самой мизерной цене!

Подруга повела меня на прием к парапсихологу Ольге Александровне. Госпожа Ольга, просмотрев мою ауру, сразу сказала, что на моем доме и семье порча «закрытый» порог и что ее автор моя соседка по площадке. Порчу соседка навела из зависти и для того, чтобы за дешево купить мою квартиру.

Далее Ольга Александровна очистила специальными ритуалами мою квартиру и порог от этой напасти. Провела свои волшебные очистительные ритуалы с членами моей семьи и защитила и нас, и квартиру своими чудесными талисманами. Злую соседку пришлось заблокировать. Очень скоро злая ведьма-соседка продала свою квартиру и уехала неизвестно куда, а у меня в семье все просто отлично. Вот так, благодаря парапсихологу Ольге Александровне, я избавилась от всех проблем и бед. Огромное спасибо госпоже Ольге за ее неоценимую помощь!»

«Закрытый» порог – это разновидность порчи, причем, достаточно распространенной. Порог – это самое уязвимое место в доме и требует повышенного внимания. Кстати, в семье могут начаться очень серьезные проблемы даже тогда, когда у порога просто грязно или у ворот дома находится мусорная куча. Но астральный «мусор» у порога гораздо страшнее и приводит семью к полному краху, болезням, неудачам, а нередко и к преждевременной смерти.

«Закрытие» порога, в первую очередь, означает, что у людей, живущих в доме(квартире) не будет дороги ни куда. Каждый раз, выходя из дома, человек будет возвращаться обратно ни с чем, а девушкам, живущим за «закрытым» порогом, подобная порча грозит тем, что выйти замуж им будет практически невозможно – судьба их будет обходить стороной.. И если семья, живущая за «закрытым» порогом, захочет продать свое несчастливое жилище, то покупателей на такой дом(квартиру) не будет. Дом с «закрытым» порогом продать невозможно. И, в конце концов, такую «испорченную» квартиру покупает за бесценок кто-то из соседей. И почти всегда случается, что это именно соседи-покупатели и «закрыли» порог, чтобы добиться желаемой сделки.

В квартире с «испорченным» поро-



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

гом начинаются проблемы между супругами, которые могут закончиться распадом семьи.

Порог используется и для любовных приворотов и отворотов, и для того, чтобы забрать прибыль.

Этот вид порчи успешно используется в бизнесе для того, чтобы помешать конкурентам и переманить клиентов.

Порча, сделанная на пороге, весьма коварна, и, как показала моя многолетняя практика, люди выходя из дома не обращают на порог и на то, что лежит на пороге никакого внимания только спустя годы, когда порча «закрытый» порог пустила корни и перекрыла все возможности для семьи, хозяйки начинают вспоминать, что пропала тряпка, о которую вытирали ноги, или там была насыпана земля, разлита вода. Кто-то вспоминает о жирных или бурых пятнах, обнаруженных на входной двери.

Иногда мужчины вспоминают, что приходя в дом к своей знакомой, перешагивали через открытый замок, лежащий у порога или у ворот. А это есть ни что иное, как наведенная любовная порча – приворот, которая со временем, если от нее не избавиться, приводит мужчин к импотенции.

Порча «закрытый» порог сама по себе не исчезнет и со временем не ос-

лабнет, а будет негативно влиять на людей живущих в злосчастном доме. Жильцы такого дома могут меняться, а вот порча будет негативно влиять на всех, кто будет перешагивать через такой заколдованный порог.

Как распознать порчу «закрытый» порог.

1. В доме с «закрытым» порогом все начинания не имеют продолжения и даже 100% дело срывается в последний момент.

2. Члены семьи не могут найти работу или нет продвижения по службе.

3. Девушки и юноши не могут создать семью.

4. В последний момент, образно говоря, закрываются все дороги.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ.

- Порог дома – это вход в вашу семью, и за ним надо постоянно следить и содержать в чистоте- никакого хлама и мусорных ведер у порога!

- Порог должна убирать сама хозяйка, никому не доверяя эту процедуру, К примеру, той же уборщице, которая убирает подъезд. Часто под видом уборки общей площадки, соседка используя специальный ритуал, забирает прибыль.

- Нельзя мыть и подметать порог после захода солнца - таким образом можно «вымести» прибыль и удачу из дома

- Если в новом или старом доме, началась череда проблем и неудач, то не надо ждать еще больших неприятностей: вовремя оказанная специалистом помощь поможет семье избежать неразрешимых проблем.

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

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

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

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✿ Группа ученых вывела вакцину, которая позволяет устранять действие наркотиков на организм человека. Это поможет свести к минимуму риск летального исхода от передозировки.

✿ Британские ученые предупредили: в рисовой крупе содержится много мышьяка. Яд, накапливаясь, повышает риск рака легких и мочевого пузыря. Отрава в рис по-

Новости

падает из удобрений. Избавиться от мышьяка можно: замачивайте крупу на три часа перед приготовлением.

✿ В Ростовском научно-исследовательском онкологическом институте открыт новый нейрохирургический комплекс. Он позволит лечить опухоли головного

и спинного мозга на уровне ведущих мировых онкоцентров. Хирурги смогут удалять новообразования с точностью до миллиметра.

✿ Американские медики выяснили: если в течение недели не есть сахар, снижаются давление и уровень холестерина в крови. Исключать сахар из рациона не надо, но иногда отказываться от него полезно!

Взрослые собираются на работу, дети - в школу, а значит, каждому надо запастись энергией.

После сна не хочется есть...

Все дружно проглатывают бутерброды, омлет или мюсли, выслушивая при этом советы и наказы на день. Потом пьют сладкий чай и разбегаются. Много ли будет пользы от такого завтрака? Запомните несколько тонкостей.

1. Пищу нельзя принимать в плохом настроении, после переохлаждения или перегрева и, тем более, во время острых заболеваний. Сначала успокойтесь, отдохните, а потом уж садитесь за стол. Нежелательно во время трапезы разговаривать, решать дела, читать, смотреть телевизор. В старину был хороший обычай: перед едой люди читали благодарственную молитву Богу, настраиваясь таким образом на важность процесса.

2. Не стоит кушать, если не хочется. Организм должен «заработать» еду. В старину ни у одного народа не было традиции завтракать. Ощущение голода должно диктовать необходимость подкрепиться. Если его нет - завтрак не нужен. Тем более, если вас ожидает умственная работа.

3. Огромный недостаток нашей жизни - спешка. Нельзя торопиться и проглатывать пищу не жуя. В этом случае исключается первый этап пищеварения - обработка продукта ферментами слюны. Йоги советуют делать 30 и больше жевательных движений после каждой порции пищи, тогда можно насытиться всего 8 ложками риса. Быстро глотая пищу, человек вынужден съедать значительно больше, пока не наступит чувство насыщения.

**И. Котова,
врач-диетолог.**



Имбирные ириски от кашля

Смешайте 1 чайн. ложку мелко на-тертого корня имбиря с 1 стаканом сахара. Дождите, когда имбирь даст сок, и поставьте на маленький огонь. Варите, помешивая, до образования однородной массы. Вылейте на пергаментную бумагу, остудите, разделите на кусочки и рас-сасывайте под языком как пастилки. Вкус будет немного жгучим, но приятным. Через 3-5 дней кашель прекратится.



М. Кузнецова.

Долечиться помогла глина

У меня больные суставы. Физиотерапевт посоветовала лечить суставы дома с помощью глины. Купила в аптеке обыкновенную глину. Дома смешала ее с нерафинированным растительным маслом. Смесь по консистенции должна напоминать жидкую сметану. Затем

брала немного смеси в руки и растирала ею суставы. Оборачивала целлофаном, а сверху утепляла шарфом. Лежала с таким компрессом около часа. Втирать глину нужно каждый день в течение 3 недель.

И. Новикова.

Ох уж эти народные средства!

У меня был свищ прямой кишки. Я вставлял свечи, мазал разными мазями. Иногда казалось, что выздоравливаю, но свищ появлялся снова. Мне посоветовали другое народное средство: 10-12 листьев алоэ, которому не менее двух лет, промыть водой, мелко порубить, опустить в банку, добавить мед и настаивать 8 дней, помешивая раз в день. Процедить и принимать по 1 чайн. ложке перед едой. Гарантировали, что поможет! Короче, в конце концов оказался на операционном столе. После этого вот уже 10 лет практически здоров и не вспоминаю о своей болячке. Считаю хирургический метод лечения свищей единственно возможным.

А. Т.

Знаете ли вы, что...

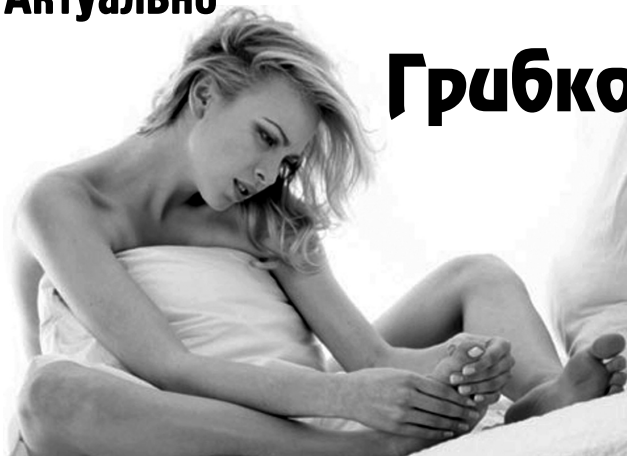
✓ Безудержная икота является симптомом серьезных заболеваний - энцефалита, инсульта, инфаркта миокарда, выпячивания пищевода, язвы желудка, панкреатита, интоксикации алкоголем или медикаментами, опухоли мозга. Простую икоту легко прекратить, задержав дыхание после глубокого вдоха. Опасную икоту этим не уймешь.

✓ Отеки под глазами часто бывают у любителей алкоголя и соленой пищи. Иногда люди не замечают, что едят

тяжелые блюда. Попробуйте на неделю исключить из меню спиртное и ограничить соль. И пейте больше воды. Через 7 дней увидите заметную разницу.

✓ Неправильно подобранные линзы могут стать причиной раздражения глаз и отечности век. Вам должно быть комфортно носить линзы в течение всего дня. Если часто хочется потереть глаза или они покраснели, а веки стали опухать, стоит обратиться к офтальмологу.

Грибковые заболевания



Сегодня описано около 400 болезнетворных грибов. Однако, их список постоянно пополняется с описанием новых случаев. Грибковые инфекции распространены очень широко. Статистика показывает, что грибковыми заболеваниями страдают около двадцати процентов населения планеты. Грибы-паразиты питаются живыми органическими веществами.

Некоторые виды грибов используются во многих отраслях промышленности – в хлебопекарной, в пивоварении, виноделии, сыроварении, фармакологии, например, при производстве антибиотиков, витаминов и ферментов. Эти грибы не являются болезнетворными и применяются как полезный для человека продукт. Так что грибы также играют в нашей жизни и в медицине, очень большую роль.

По строению грибы можно разделить на две группы – плесневые и дрожжевые. Плесневые широко представлены в окружающей среде – на продуктах, например, на хлебе, сыре, варенье. Они образуют пленку, а при благоприятных условиях и «пушок», который является спорносящим элементом гриба. Споры – это, так называемые, «семена» гриба. Такие споры созревают и выбрасываются в окружающую среду, которые в дальнейшем превращаются в жизнедеятельные

грибные яды – микотоксины. Эти токсические вещества не разрушаются даже при кипячении или нагревании продукта. Попадая в организм человека и животных, они могут вызвать хроническое отравление – микотоксикоз.

Токсины гриба накапливаются в печени и могут вызывать ее поражение. Кроме того, они отрицательно действуют на почки и генетический аппарат человека. Поэтому, врачи не рекомендуют употреблять в пищу заплесневелые продукты питания, а также печень животных, в которой скапливается не только микотоксины, но и другие токсические вещества.

Надо отметить, что большее значение имеют не столько плесневые грибы, растущие на продуктах питания, сколько грибы, живущие на стенах внутри и снаружи домов и на деревьях. Осенью и весной, в теплую, влажную погоду отмечается активное размножение и спороношение грибов. Большое количество спор, невидимых для глаза, вместе с частицами пыли, к сожалению, попадает в дыхательные пути, вызывая у лиц, предрасположенных к аллергическим заболеваниям, кашель, насморк и даже бронхиальную астму. У особо ослабленных же людей такие споры могут вызвать и грибной инфекционный процесс – микоз: воспаление уха, синусит, бронхит, пневмонию.

Последние годы XX века и в настоящее время многие специалисты считают «золотым веком микологии». «Микология» происходит от греческих слов *mykos* – гриб и *logos* – учение. Микология стала отдельной наукой и она изучает распространение грибов, их биологию и значение для жизнедеятельности человека.

Таким образом, грибы могут вызвать у человека целый спектр разнообразной патологии – инфекцию (микоз), аллергию, хроническое отравление своими токсинами, острое отравление ядовитыми грибами.

Специалисты считают, что есть еще одно состояние человека, связанное с грибами – миконосительство, которое в организме человека никак не проявляется и не сопровождается инфекционным процессом. Миконосительство возможно только по отношению к дрожжевым грибам, которые живут у человека на слизистых оболочках полости рта и кишечника. Пока человек имеет сильную систему защиты, гриб никак себя не проявляет. Но если же в организме человека происходит сбой защитной системы, то тогда гриб может проявиться довольно агрессивно и может вызвать инфекционный процесс – кандидоз.

При подозрении на патологию, вызванную грибами, обязательно нужно обратиться к специалисту по кожным заболеваниям. Именно врач-миколог сможет назначить лечение с приемом необходимых лекарств. Существует большое количество препаратов, которые избирательно действуют на грибы, причем одни действуют преимущественно на плесневые грибы, другие – на дрожжевые. Все они, естественно, имеют те или иные побочные свойства, т.е. могут оказывать повреждающий эффект на различные органы чело-

века. Поэтому нельзя заниматься самолечением.

В зависимости от патологии заболевания, миколог назначает местное лечение (мази, кремы, примочки) или общее (таблетки, инъекции, свечи). Он обязан контролировать процесс лечения. Поскольку грибы растут в человеческом организме медленно, положительный эффект виден не сразу, а исчезновение всех проявлений болезни не означает полного выздоровления. Оставшиеся элементы гриба могут дать начало новому рецидиву заболевания.

Необходимо подчеркнуть, что очень важна профилактика грибковых заболеваний. Так, развитие кожного поражения можно предупредить, соблюдая обычные гигиенические мероприятия: правильно ухаживать за кожей, не допускать развития потницы, опрелостей, потертостей, следить за состоянием ногтей и околоногтевых валиков. Пораженность кожи грибами очень велика. По официальной статистике, среди взрослого населения нашей планеты только микозами стоп страдают около 80 процентов людей. Не рекомендуется надевать чужую обувь, особенно на босую ногу, регулярно надо мыть ноги, вытирая их насухо. При повышенной же потливости ног следует делать контрастные ванночки, меняя прохладную и горячую воду. В общем, не надо бояться грибковых заболеваний!

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Боль в суставах значительно снижает качество жизни, а иногда приводит и к полной нетрудоспособности. Как определить причину болей и избавиться от них?

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ БОЛЕЛИ

Сегодня проблемы с суставами беспокоят не только пожилых людей: они встречаются и у молодежи. И чем раньше начать лечение, тем меньше риска запустить недуг и получить необратимые изменения в суставе.

Почему болит?

Боль в суставах (или артралгия) может наблюдаться при самых разных заболеваниях - от инфекционных и обменных до ревматических и опухолевых. В то же время артралгия может быть и самостоятельным недугом. Если вы ощущаете боль достаточно продолжительное время, вне зависимости от ее интенсивности, обязательно обратитесь к врачу для обследования.

Артриты и артрозы

Условно заболевания суставов можно разделить на 2 группы: артриты и артрозы. Артриты - это заболевания воспалительного характера, артрозы - преждевременное изнашивание суставного хряща.

Артрит - наиболее частая причина болей в суставах. К симптомам относятся припухлость сустава, его деформация, покраснение кожи, в некоторых случаях повышение температуры тела. Артрит может вызвать механическая травма, аллергическая реакция, инфекция, нарушение обмена веществ, заболевания нервной системы, генетическая предрасположенность. Но в ряде случаев воспалительный процесс в суставе начинается из-за недостатка витаминов в организме.

Артроз - заболевание, вызванное физическими перегрузками, интоксикацией организма, травмами, гормональным сбоем, проблемами с сосудами, обменными нарушениями. Также артроз может стать следствием артрита. Поначалу боль бывает слабая и быстро проходит, если помассировать сустав. Однако, при физических нагрузках появляется вновь, со временем лишь усиливаясь. Прилегающие мягкие ткани воспаляются, что ограничивает подвижность сустава. Если процесс дегенерации прогрессирует, появляются микротрещины, которые нарушают целостность соприкасающихся костей.

Иногда боль в суставах может быть следствием неправильного питания, поэтому остерегайтесь продуктов, насыщенных химическими добавками и практически лишенных витаминов и микроэлементов. В полости сустава находится синовиальная жидкость для смазывания суставных поверхностей и предохранения их от трения и износа. При несбалансированном питании нарушается состав этой жидкости, она перестает выполнять свои функции - и ткани сустава начинают разрушаться.

Чем поможет врач?

Помимо снятия или уменьшения болевого синдрома необходимо устранить первопричину болей. Для этого понадобятся не только визуальный осмотр и опрос больного, но и анализ крови (общий и на биохимию), рентген (а при необходимости - УЗИ, магнитно-резонансная и компьютерная томографии, позволяющие определить плотность костной



и хрящевой ткани). Может понадобиться пункция синовиальной жидкости для дальнейшего лабораторного анализа, а также эндоскопическое исследование полости сустава.

В большинстве случаев врач назначает нестероидные противовоспалительные средства, чтобы снять боль, отек, покраснение, понизить температуру и уменьшить воспаление. Дополнительно - физиотерапия, лечебная гимнастика, мануальная терапия. Для восстановления хряща - хондропротекторы. Кроме того, доктор даст рекомендации по изменению образа жизни и питания.

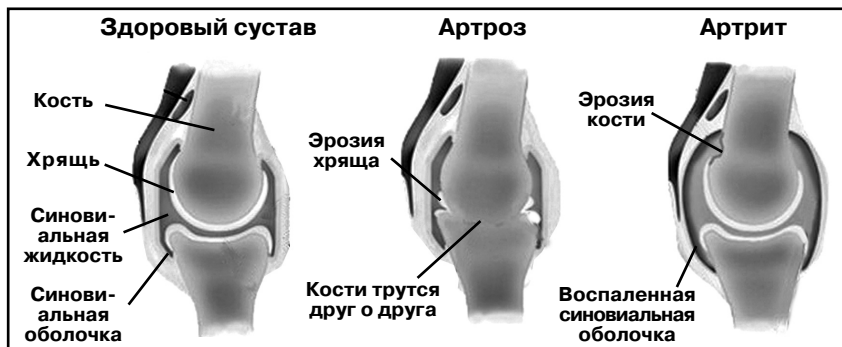
Как облегчить боль в домашних условиях?

✓ При артрозе, если есть воспалительный процесс, можно приложить к больному суставу грелку со льдом. Если воспаления нет, поможет горячая грелка.

✓ При артрозе и артрите уменьшит боль, снимет напряжение в мышцах и улучшит кровообращение в больных суставах ванна с эвкалиптом. 300 г листьев эвкалипта залейте 3 л кипятка, дайте настояться 2 ч., процедите и добавьте в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры - 20 мин. Курс - 1 неделя, ежедневно.

Только правильные нагрузки!

Для поддержания здоровья суставов необходимы регулярные физические нагрузки. Наиболее оптимальны аэробные тренировки 4-5 раз в неделю продолжительностью по 30-40 мин, быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, велопрогулки. Однако, ездить на велосипеде медленно - вредно для коленных суставов и может привести к артрозу. Частота вращения педалей должна быть не менее 80 оборотов в минуту.





Через 5 лет после климакса с сухостью в интимной зоне сталкивается каждая вторая женщина, а через 10 лет от нее страдают уже 3/4 дам. Такое нарушение может возникнуть и в самом цветущем возрасте. В чем причина?

В интимной зоне сухо...

Все дело в гормонах

Самая частая причина сухости слизистых - климакс. Количество эстрогенов, выстилающих женское лоно, после менопаузы сильно снижается. От этого влагалище сохнет, возникают зуд и жжение. Интимные контакты уже не только не радуют, но даже доставляют дискомфорт и боль. Это атрофический вагинит. Лечится он в зависимости от тяжести состояния. Если гормональный баланс нарушен незначительно, врач рекомендует местные увлажняющие средства (например, с гиалуроновой кислотой) или лекарственные травы, улучшающие кровоток и нормализующие гормональный фон (боровая матка, шалфей, хмель, душица, гинкгобилоба).

Если же имеется гормональный сбой, доктор проводит местное лечение эстрогенами с помощью вагинальных таблеток (свеч) или прописывает гормоносодержащие влагалищные кольца (они действуют 3 месяца). Если кроме сухости у женщины есть и другие тяжелые симптомы климакса, врач может назначить гормонозаместительные препараты. Но, так как любые эстрогенсодержащие препараты (и местные, и для внутреннего использования) могут привести к разрастанию клеток женских

половых органов (гиперплазия) и даже онкологии, самостоятельно проводить гормональное лечение нельзя.

Это временно

Сухость, связанная с гормональными нарушениями, бывает и временной. Часто такое встречается при беременности и после родов. Всему виной, опять-таки, снижение эстрогенов. У кого-то это заканчивается сразу после родов, у кого-то - через 2-3 месяца. А у некоторых продолжается больше полугода, пока не возобновятся месячные. Борьбаться с сухостью в интимной зоне в это время помогают местные увлажняющие средства.

Еще одна гормональная причина того, что влагалище пересыхает, - месячные. У многих такое происходит накануне менструации. Дело в том, что в это время возрастает уровень гестагенов, которые подавляют выработку эстрогенов. Это явление преходящее и лечения не требует. Интимную жизнь в этот период ведите с использованием лубрикантов.

Что вы делаете неправильно?

Сухость во влагалище не всегда связана с изменением уровня

гормонов. Часто она возникает из-за:

- ✓ неумеренных спринцеваний, частого использования щелочного мыла и антибактериальных гелей для подмывания. Может возникнуть аллергия на интимные гели и на стиральный порошок;

- ✓ постоянного ношения чересчур обтягивающего, да еще синтетического белья, которое не дает коже дышать;

- ✓ курения и частого употребления алкоголя. Из-за этого ухудшается кровообращение, появляется недостаток питательных веществ, в результате слизистая может атрофироваться;
- ✓ длительных стрессов;

- ✓ лекарств, которые уменьшают выработку эстрогенов (антигистаминных, мочегонных, гипотензивных, антибиотиков);

- ✓ неподходящей контрацепции;
- ✓ недостатка воды и избытка соленой, острой и сладкой пищи.

Еще слизистые интимной зоны могут пересыхать из-за многих гинекологических заболеваний и половых инфекций. Определить их помогут анализы крови на половые инфекции и УЗИ органов малого таза.

Н. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории.

Если сухость во влагалище не связана с заболеваниями, попробуйте смазывать 2 раза в неделю стенки влагалища масляным экстрактом витамина Е.

ПЕРЕСАДКА НА СТАНЦИИ "МАТКА"

Все 4 женщины родились без матки (синдром Майер-Рокитанского-Кустер-Хаузера, он встречается 1 раз на 4,5 тыс. девочек). Своей маткой согласились добровольно пожертвовать 50 женщин. Они сказали: «Нам посчастливилось родить детей, и матка нам больше не нужна». Операции по пересадке длились 10 часов: 5 часов для удаления матки из тела донора и еще 5 для пересадки. Три

В США уже провели 4 операции по пересадке матки от живых доноров, которые не только не являются родственниками пациентов, но даже не знакомы друг с другом.

пересаженные матки пришлось удалить, так как не удалось наладить в них нормальный кровоток. Одна женщина чувствует себя нормально. Пересаженный орган не показывает никаких признаков отторжения. Через год будет воз-

можно экстракорпоральное оплодотворение. Забеременеть естественным путем женщины после такой операции не смогут, так как яичники не связаны с пересаженными матками. Поскольку женщины вынуждены постоянно принимать

препараты, препятствующие отторжению пересаженного органа, как только родят двоих детей, матку снова удалят.

Подобные операции уже проведены в Швеции. Однако, там донорами матки выступили близкие родственницы. Из 9 женщин после трансплантации матки 5 родили здоровых детей и одна беременна во второй раз. Трансплантаты матки стоят от 150 до 500 тысяч долларов и даже больше, так как эти операции пока экспериментальные.

СЛЮНА МОШЕК ЯДОВИТА

Несколько раз меня кусала мелкая мошка. Место укуса опухало, как при укусе комара. Начинался зуд, и в течение 4-5 часов нога или рука опухала почти вдвое. Неужели нет средств, кроме как успокаивающих зуд и слегка охлаждающих гелей?



Алексей.

Двукрылые - комары, мошки, слепни кусают очень больно. И сопровождаются такие укусы, как правило, аллергическими реакциями. Еще эти насекомые переносят возбудителей инфекционных заболеваний.

Мошки поселяются возле быстрых рек, где развиваются их личинки. Кусаются только в жаркие солнечные дни, в пасмурную погоду и сумерки они неактивны. Сам момент укуса обычно не ощущается. Через несколько минут появляется жжение, сильнейший зуд и большой красный отек, иногда размером с ладонь. Слюна мошек ядовита. Отек спадает только через несколько дней, а зуд может беспокоить несколько недель и дольше. Привлекает мошек светлая одежда и запах пота. У некоторых людей на месте укуса появляются огромные волдыри. Они могут держаться до 2 месяцев. Сыпь на теле, приступы удушья тоже могут быть после укусов этих насекомых. Укусы мошек оставляют болезненные и зудящие ранки, которые медленно заживают. Возможно увеличение лим-

фоузлов, лихорадка и аллергические реакции, которые проявляются сразу же. Покраснения, отек и боль исчезают в течение нескольких часов лишь у совершенно здоровых людей. Когда к этим реакциям присоединяются головноекружение, боли в области сердца и живота, кишечное расстройство или, и того хуже, - отек гортани, бронхоспазм, то дело плохо - возможна остановка дыхания. Тяжелой аллергической реакции на укусы кровососущих насекомых можно избежать, если вы:

- ✓ пользуетесь химическими средствами защиты - репеллентами и фумигаторами;
- ✓ носите одежду, максимально закрывающую тело;

Думай, думай

Никотиновые пластыри и жевательные резинки от никотиновой зависимости не меньше зло, чем курение. Исследования показали, что они могут спровоцировать даже рак.

- ✓ в жилище используете противомоскитные сетки;
- ✓ постараетесь не находиться вблизи водоемов, болот, в лесу и поле в период массового лета гнуса;
- ✓ не купаетесь в водоемах со стоячей водой.

При сильных аллергических реакциях врач назначит антигистаминные препараты (от аллергии) и мази, содержащие глюкокортикостероиды. Поскольку в слюне мошек имеется вещество, разжижающее кровь, дополнительно назначают препараты кальция и рутин для уменьшения проницаемости сосудов. За уточнением диагноза и лечением нужно обращаться к врачу-аллергологу в аллергологическое отделение. Если мошка укусила, сразу к пораженному участку приложите хорошо отжатую примочку с содовым раствором. Если укус на лице, следите, чтобы раствор не попал в глаз. Затем обработайте кожу гелем «Фенистил», примите «Супрастин», «Зиртек» или «Кларитин».

А. Дорохов, аллерголог, врач высшей категории.

Если укусила мошка, сразу же приложите компресс с содовым раствором.

Сладкое лекарство

При обострении гастрита часто советуют включить сладости хотя бы на несколько дней, чтобы не вызывать брожение в желудке. А вот мед, наоборот, хорошо бы включить в рацион.

Мед используется в лечении всех желудочных заболеваний. При гастритах и язвах особенно полезен липовый, гречишный и акациевый мед. Каждый день выпивайте мелкими глотками за 2 часа до еды по 1-2 стакана теплой воды, растворив в ней 1 ложку меда. Особую пользу мед приносит в сочетании с пергой. Смешивать их надо в равных

пропорциях. На один прием - по половине чайной ложки меда и столько же перги.

При повышенной кислотности желудочного сока принимают это средство, растворив его в стакане теплой кипяченой воды, через 2 часа после еды. Чтобы не забыть о нем, после каждого приема пищи заведите для себя будильник.

Для тех, у кого пониженная кислотность, схема лечения немножко другая. Принимать мед с пергой надо тоже 3 раза в день, но растворяя в холодной воде и съедая его за 1,5-2 часа до еды. Первый прием должен быть утром, натощак.



А поясницу и правду немного отпустило

Недавно у меня прихватило поясницу, да так сильно, что шаг сделать больно! А я читала, чтобы снять боль в пояснице, надо ходить задом наперед по 20 минут в день утром и вечером. Попробовала походить по своей малюсенькой квартирке - устала. Глянула на часы - прошло всего 5 минут. Вечером пошла к маме. Шагаю по аллее, людей никого, и решила. Быстро развернулась и иду спиной вперед. Периодически посматриваю через

плечо, не ли прохожих, чтобы не сбить ненароком. А поскольку я близорукая, то шедшего навстречу мужчину разглядела уже поздно. Нисколько не смутившись, повернулась к нему лицом и иду навстречу. Через 10 метров снова зашагала спиной - получилось лицом к уходившему мужчине. Тут он обернулся и даже остановился. Я рассмеялась. Интересно, что он обо мне подумал? А поясницу и правду немного отпустило.

Диана.

Пригодится

- Жидкое мыло нейтрализует действие пчелиного яда, а лимонный сок - осинового.
- Отеки от укусов насекомых снимет кашица из любой кислой ягоды, которая окажется под рукой.
- Ни в коем случае не делайте примочки из алкогольных напитков и не выдавливайте место укуса.



По статистике, каждый год количество обращений по поводу детского кинетоза («морской болезни») увеличивается. Впрочем, по мнению педиатров, в обострении проблемы виноват... более активный образ жизни. Скажем, 30 лет назад жизнь ребенка была гораздо менее насыщенной. Сегодня малыши регулярно летают на самолетах и гораздо чаще ездят в автобусах, троллейбусах и машинах. Вот, собственно, и вся причина.

ФАКТ 1. Младенцев не укачивает

Те, кто хорошо учил в школе биологию, наверняка помнят, что вестибулярный аппарат - это орган равновесия, расположенный в полости внутреннего уха. Именно он помогает нам определять положение тела в пространстве. Во время перелетов или поездок происходит конфликт между сигналами, поступающими в центральную нервную систему из органов равновесия и зрения. Вестибулярный аппарат ребенка регистрирует повторяющиеся движения, а глаза видят неподвижные предметы. Нейронные связи между корой и подкоркой еще не сформированы до конца, и нервная система дает сбой и посылает сигналы тревоги по всем возможным направлениям. Возникает сосудистый спазм: сначала бледнеет кожа, по-

том появляются слабость, тошнота и в некоторых случаях головокружение и головная боль.

С младенцами проще: у них еще нет понятия о пространственно-времен-

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ КИНЕТОЗА В САМОЛЕТЕ, ВЫБИРАЙТЕ МЕСТА К ЦЕНТРУ САЛОНА, А В АВТОБУСЕ ЛУЧШЕ САДИТЬСЯ НА 3-4 ПЕРВЫХ РЯДА.

ной связи. Мозг воспринимает только разрозненные картинки мира, не пытаясь соединить их вместе. Поэтому, путешествия с ребенком до 1,5 лет безопасны: нет диссонанса - нет кинетоза.

ФАКТ 2. Укачивание может быть симптомом заболевания

В 90% случаев детский кинетоз - проявление возрастной нормы, которое проходит к 12-14 годам

Первая помощь

1. При начавшемся приступе кинетоза в транспорте откройте окно или форточку и обеспечьте доступ прохладного воздуха к ребенку. Попросите малыша делать редкие и глубокие вдохи: это поможет уменьшить тошноту.
2. Дайте кислое питье (только не газированное), дольку лимона или леденец с цитрусовым вкусом. Отлично помогают кусочки имбиря, если ребенка часто укачивает, берите их с собой на всякий случай.
3. Попытайтесь «обмануть» вестибулярный аппарат: попросите ребенка, сидя на месте, делать движения ногами, имитирующие ходьбу (перекатывать стопу с пятки на носок).
4. Если смотреть на любой неподвижный предмет - например, на свой палец или спинку впереди стоящего сидения, тошнота станет меньше. А вот читать и рассматривать картинки не стоит: сигналы движения глазного яблока вступают в конфликт с вестибулярным аппаратом, и тошнота только усиливается.

Вряд ли найдется родитель, который не сталкивался с тем, что ребенка тошнит в машине, самолете или на карусели. Ищем оптимальное средство от «морской болезни».

ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

4 ФАКТА ПРО УКАЧИВАНИЕ (КИНЕТОЗ)

без какого-либо лечения. Но иногда симптомы укачивания действительно могут сигнализировать о скрытом течении заболевания. Так могут проявляться синусит, гайморит, заболевания органов слуха, фронтит, а также проблемы с нервной или пищеварительной системами.

ФАКТ 3. Препараты от укачивания должен назначать врач

Многие родители, впервые столкнувшись с про-

годня свободно продаются в аптеках. Действительно, некоторые из них уменьшают возбудимость рецепторов вестибулярного аппарата и таким образом предотвращают спазм сосудов. Но подбирать все подобные средства должен врач после тщательного обследования ребенка. Во-первых, большинство таких лекарств рекомендованы к применению только после 12 лет, во-вторых, у любого из них есть масса побоч-

НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПОЕЗДКУ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК (НО И НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!). ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ В ПРИВЫЧНОМ РЕЖИМЕ. ПЕРЕГРУЖЕННОСТЬ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПУСТОТА В ЖЕЛУДКЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К РВОТЕ.

ных эффектов. А в-третьих, все эти таблетки и капли только смягчают проявления кинетоза, лишая вестибулярный аппарат необходимых для развития нагрузок.

явлениями «морской болезни», срочно запасаются лекарствами, которые се-

ФАКТ 4. Орган равновесия можно тренировать

Это действительно так. Родители, которые возят с собой малышек с рождения, на 30% реже сталкиваются с проявлениями кинетоза. Тем не менее, врачи рекомендуют превентивно тренировать вестибулярный аппарат. До года достаточно покачиваний на фитболе и на руках и легких подбрасываний. С детьми постарше делайте наклоны головы, научите их ходить задом наперед, прыгать на батуте и держать равновесие на бордюрах. Кстати, качели и карусели во дворе тоже можно использовать как тренажер.

Как снять воспаление?

Сыну два месяца. Не могу подстричь ноготочки на ножке. Они как будто вросшие. Стала отодвигать пилочкой кожу и занесла инфекцию. Большой пальчик покраснел и опух. Как снять воспаление?

Оксана.

Пока делаете ванночки с теплой кипяченой водой и марганцовкой. Раствор должен быть бледно-розовым. Можно приложить любую антибактериальную мазь. Например, «Левосин», «Левомеколь», «Банеоцин». Ну а дальше по ситуации. Если не нравится, как развивается ситуация обязательно покажите малютку хирургу или дерматологу.

Палец по-прежнему беспокоит

Мужу удалили вросший ноготь на ноге, но палец по-прежнему беспокоит. Боли настолько сильные, что без укола анальгина не может терпеть. Новый ноготь не показывается. Врач прописал цинковую мазь и пенициллин, а от мази боль только усиливается...

О. Тимошкина.

Иногда после хирургического удаления ногтя повреждается его ростковая зона. И, к сожалению, новый ноготь может не появиться совсем или расти частично, дефор-

Ноготь врос...

мированным. Цинковая мазь назначена как подсушивающее средство. Пенициллин прописал хирург, предполагая, что на пальце есть воспаление. Если ноготь растет неправильно, повреждает и травмирует ложе, может потребоваться новая операция. За поврежденным ногтем нужно ухаживать. Следите, чтобы обувь не была тесной, заклеивайте ноготь пластырем, так как есть риск инфицирования пораженного участка.

Ногтя нет, а дикое мясо осталось? Смажьте его зеленкой 3-4 раза в день.

Под ногтем красное пятно

Недавно убрали половину вросшего ногтя. Сейчас под ногтем красное пятно, то есть там идет воспаление. Палец тоже красный. Делаю ванночки с марганцовкой и солевые через раз. Снимут ли они воспаление или опять нужно убирать ноготь?

Е. Докаева.

Есть разные методики оперативного лечения вросшего ногтя. Вообще-то, половину ногтя не убирают... Если убрали только половину, но воспаление сохраняется, значит, придется убирать остаток ногтя, так как теперь он будет поддерживать хроническое воспаление.

Лучше показаться доктору, который вас оперировал.

Сделала сама себе педикюр

А потом сбоку ногтя появился гной. Поднялась температура, увеличились лимфоузлы. Хирург отрезал половину ногтя, удалил гной и наложил три шва. Две недели ходила на перевязки с мазью «Левомеколь». Потом сняли швы. Каждый день промываю рану «Бетадином», Недавно снова обнаружила скопление гноя. Поднялась небольшая температура. Что делать?

Юлия.

С каким же диагнозом вас оперировали? Смею предположить, что это был вросший ноготь. Давайте попробуем полегчить. Раз есть температура, то обязательно надо принимать внутрь антибиотики (например, азитромицин по 0,5 мг 1 раз в сутки в течение 5 дней). Далее делайте ванночки со слабым раствором марганцовки. Опускаете стопу в раствор и полощите там палец 5-7 минут. Затем выньте и приложите «Йодинол» к ране. По мере подсыхания повязки смачивайте ее «Йодиолом». Все это 2 раза в день: и ванночки, и повязки. Поможет - хорошо. Не поможет, значит, вновь идите на прием к врачу и разбирайтесь.

Е. Оськин, хирург, врач высшей категории.

✓ **При стенокардии** 1 чайн. ложку травы мелиссы заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 1,5 часа. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день, но не во время обострения болезни.

✓ **При астме** 4 ст. ложки измельченных листьев мелиссы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение некоторого времени, пока не надоест. После чего заменяют лечение другими травами, через 2 месяца возвращаются к мелиссе.

✓ **От головной боли** 4 чайн. ложки измельченной травы мелиссы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

МЕЛИССА - ЦЕЛИТЕЛЬ

✓ **От шума в ушах** 1 часть мелко нарезанной мелиссы заливают 3 частями водки, настаивают неделю, процеживают и закапывают по 3-4 капли в каждое ухо.

✓ **При всех нервных заболеваниях, сильных душевных потрясениях** 1 ст. ложку травы заваривают 200 мл кипятка, настаивают 40 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

✓ **При заболеваниях десен и зубной боли** на-



стоим или отваром мелиссы полощут рот. Компрессы из настойки накладывают при ревматических болях в суставах, мышцах, язвах и фурункулах.

✓ **Вздулся живот?** 1 ст. ложку травы заливают 100 мл спирта или 1 стаканом водки, настаивают 2 недели и процеживают. Принимают по 15 капель 3 раза в день.

✓ **При обострении геморроя, запорах** 1 чайн. ложку сока мелиссы разводят в 1 стакане кипяче-

ной теплой воды и делают клизмы.

✓ **При одышке, головокружении и переутомлении** принимают по 40-60 капель свежесжатого сока мелиссы с 1 чайн. ложкой меда, разведя в молоке, 5-6 раз в день.

✓ **Для улучшения обмена веществ** смешивают по 2 ст. ложки мелиссы, тысячелистника, полыни, мяты перечной, сосновых почек, заливают 10 л воды, кипятят 30 минут. Принимают ванну (температура воды 37-38 градусов) в течение 15 минут.

✓ Как болеутоляющее средство растертые свежие или сушеные, размоченные в небольшом количестве кипятка, листья прикладывают к ранам.

Н. Кондырин, народный целитель.

ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОЙКИ, ЛИСТЬЯ И ВЕРХУШКИ ПОБЕГОВ СОБИРАЮТ ДО ЦВЕТЕНИЯ, СРЕЗАЯ НА ВЫСОТЕ 10 СМ ОТ ПОВЕРХНОСТИ ПОЧВЫ.

РАЗОГРЕЕМ СТОПЫ, РАЗГОНИМ КРОВЬ!

Оживляющий массаж для тех, у кого болят суставы ног. Массируйте каждую стопу около 5 минут. Каждое движение достаточно повторять 3-4 раза.

1. Нанесите лечебный или массажный крем на тыльную сторону стопы и разогрейте кожу легкими поглаживающими движениями.

2. Большим пальцем руки круговыми движениями массируйте каждый палец стопы и точно так же - всю стопу, обходя внутреннюю часть (область супинатора). Продвигайтесь от пальцев к пятке и обратно.

3. Сожмите кисть в кулак. Костяшками пальцев круговыми движениями массируйте под пальцами подушечку стопы от центра к мизинцу, а затем от центра к большому пальцу.

4. Поглаживающими легкими движениями проведите от третьего пальца к боковым сторонам стопы. Эту же область массируйте круговыми движениями подушечками обоих больших пальцев рук.

5. Обхватите стопу с двух сторон обеими ладонями, разместив по 4 пальца на наружном ее своде, а большие пальцы - на подошве. Мягкими надавливающими движениями массируйте стопу большими пальцами одновременно от пятки к мизинцу и от середины стопы к большому пальцу.

6. Взявшись за пальцы ног, немного потрясите стопу вверх-вниз.

7. Обхватите все 5 пальцев стопы: 4 пальца руки расположены под пальцами стопы, а большой лежит на ней сверху. Разминайте пальцы стопы вниз-вверх, чуть-чуть оттягивая их. Это движение не должно быть болезненным.

8. Упритесь большим пальцем руки в пятку с внутренней стороны стопы. Костяшками 4 пальцев руки круговыми движениями массируйте пятку от середины в сторону мизинца.

9. Большим пальцем другой руки упритесь в пятку с внешней стороны стопы и сделайте то же самое, но в сторону большого пальца.

10. Костяшками (без надавливания) массируйте косточку большого пальца.

11. Закончите массаж поглаживанием. Разотрите ладонью всю стопу. Стопа разогрета, и вы, поглаживая, как бы остужаете ее.

В. Онищенко, массажист.

Что же теперь, одну картошку есть?

? У меня подагра, поражены суставы и почки. Всю жизнь проработал на мясокомбинате, мяса всегда было вдоволь. Сейчас расплачиваюсь, нельзя ничего жирного, мясного. Что же мне теперь, только одну картошку и хлеб есть?

С. Наумов.

Пока не пройдет острый приступ, вы должны исключить все белковые продукты из своего рациона. Потом белки употреблять можно, но не чаще 2-3 раз в неделю.

Если вы съели мясо, в этот день употреблять рыбу не стоит. Пейте больше воды, соблюдайте режим труда и отдыха, откажитесь от алкоголя и курения. Во время приступа меньше двигайтесь.

Врач назначит противовоспалительные препараты и лекарства, нормализующие артериальное давление. Если до приступа вы принимали мочегонные препараты, по возможности их необходимо заменить другими средствами, чтобы не усугубить ситуацию. По мере уменьшения обострения врач назначит препараты, снижающие уровень мочевой кислоты. Подагра переходит в хроническую форму, если не соблюдать рекомендации врача.

отекают ступни

? Машину вожу уже 10 лет, ежедневно нахожусь в ней около трех часов. Стала замечать, что отекают ступни, хрустят суставы. Боюсь, как бы ни начались проблемы...

Екатерина.

Отеки и хруст связаны со статическими нагрузками на связки голеностопа. Постоянное напряжение мышц голени и при этом короткие движения, когда водитель часто давит на педаль, приводят к потере эластичности связок. Чем меньше сустав двигается, тем меньше выделяется смазывающей жидкости. Сустав сохнет, и начинается отложение белково-кальциевых блоков.

При остеопорозе

Щепотку измельченных корней одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Делайте ежедневно массаж ступней, приседайте в течение дня по 10 раз, когда есть возможность, плавайте (это работа ступнями на вытяжение). Но все это делайте без фанатизма, иначе можно еще больше навредить.

Утром встаю с болью в шее

У меня остеохондроз шейного отдела позвоночника. Может, все дело в подушке?

И. Новикова.

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника подушку лучше заменить на валик под шею.

Или использовать низкую подушку для сна. Но при плохом оттоке крови, который дает себя знать тупой головной болью, надо спать на высокой подушке.

Вывихнули сустав? Приложите к нему свежие измельченные листья полыни горькой.

Нога ушла в сторону

? Три года назад мама упала и поломала ногу в бедре. Врачи обнадружили, что через 2 месяца перелом срастется. Выпи-сали домой с сильными болями. Мама еле передвигалась на костылях. Позже, в мае того же года, она опять упала. Поломала вторую ногу и тоже в бедре. Обследовали. Оказалось, что после первого перелома нога ушла в сторону на 3 см. Второй перелом был менее опасным, но мама сейчас не может сама даже подняться и сидеть, не то чтобы ходить. Чем можно ей помочь?

Ольга Васильевна.

Перелом обоих бедер свидетельствует об остеопорозе. Переломы шейки бедренной кости очень плохо срастаются, поэтому, более надежным методом является эндопротезирование тазобедренного сустава. Если операцию не сделать сразу, развивается остеопороз костей, образующих тазобедренный сустав, что в дальнейшем сильно влияет на выбор протеза и результат лечения. По всей вероятности, вашей маме предстоит операция протезирования тазобедренного сустава.

И. Новиков, ревматолог, врач высшей категории.



СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГОВ СВОИМ ДРУЗЬЯМ

Вы дважды в день чистите зубы, после еды пользуетесь зубной нитью, избегаете сладкого и считаете, что ваши зубы защищены? Как бы ни так!

Все усилия по сохранению здоровья зубов могут пойти прахом из-за нескольких, на первый взгляд, безобидных действий. К каким советам стоматологов стоит прислушаться?

Не держите зубную щетку на раковине. Даже поставив щетку в стаканчик, вы оставляете ее незащищенной от микробов. Еще хуже, если санузел совмещен: при смывании воды микробы из унитаза «взлетают» и распространяются по всему помещению, оседая в том числе на вашей зубной щетке. Держите ее в закрытом шкафчике и не забывайте регулярно промывать с мылом.

Не увлекайтесь бутилированной водой. В ней слишком мало фтора, необходимого для здоровья зубов, а иногда и вовсе нет. Если не можете отказаться от воды в бутылках, регулярно пользуйтесь ополаскивателем для полости рта с фтором, который продается в аптеках. А вот водопроводная вода обогащена фтором, поэтому, не стоит отказываться от нее - достаточно просто отфильтровать.

Грызть лед опасно! Многие любят похрустеть

фруктовым льдом или открыть зубами пакетик с чипсами. Однако, это грозит повреждением пломбы или зубной эмали. По той же причине нельзя грызть авторучку или что-либо переносить в зубах, когда руки заняты. Попкорн тоже может стать причиной поломки зуба, если попытаться раскусить не до конца лопнувшее зернышко, - будьте внимательны!

Избегайте сладкой газировки. Содержащиеся в ней химические добавки ослабляют и разрушают зубную эмаль.

Если вы все же решили освежиться лимонадом, пейте через трубочку (это позволит минимизировать его контакт с зубами), а затем прополощите рот водой или пожуйте жевательную резинку без сахара.

Осторожнее с мучным! Богатые «быстрыми» углеводами продукты - хлеб из рафинированной муки, выпечка и кондитерские изделия - вредны не только для фигуры. Дело в том, что в полости рта они быстро превращаются в сахара, которыми питаются бактерии, вызывающие кариес. Даже, если вы съели всего одно печенье, не по-



ленитесь почистить зубы или прополоскать рот антибактериальным ополаскивателем.

Не чистите зубы сразу после кислого. Кислая пища или кислый напиток (цитрусовые, фруктовый сок, вино и т.д.) на некоторое время делают зубную эмаль более уязвимой. Подождите час, чтобы слюна снизила концентрацию кислоты в полости рта, и приступайте к чистке. Если нет времени ждать, прополощите рот водой.

Не нажимайте на щетку слишком сильно. Чрезмерный нажим на щетку во время чистки зубов травмирует десны и стирает эмаль, повышая чувствительность зубов к низким температурам.

Не пропускайте плановых осмотров у врача. Крохотная дырочка в зубе, о существовании которой вы не подозреваете, может обернуться потерей зуба.

Посещайте стоматолога раз в полгода.

Чистите зубы под музыку. Продолжительность чистки должна быть не менее 2,5 минут, однако, не всем хватает терпения. Совместите полезное с приятным: включите любимую песню и чистите зубы до ее последнего аккорда.

Неприятный запах изо рта указывает на проблемы со здоровьем. Вы регулярно чистите зубы, язык и полощите рот, не курите и не едите много лука и чеснока, но неприятный запах изо рта все равно есть? Не маскируйте его освежителями и жевательной резинкой - это все равно не поможет, а обратитесь к стоматологу, чтобы исключить проблемы с зубами и деснами. Если все в порядке, значит, вам нужно к терапевту: неприятный запах могут давать заболевания ЖКТ или других органов.

5 способов перехитрить гайморит

1. Не злоупотреблять каплями от насморка. Если пользоваться ими длительное время, слизистые пересыхают, нарушается их кровоснабжение, возникают отек и сужение носовых проходов.

2. Вовремя лечить кариес. Инфекция из кариозных зубов через зубные каналы проникает в верхнечелюстные пазухи и провоцирует воспаление прилегающих тканей.

3. Не переохлаждаться. Одевайтесь так, чтобы не мерзнуть,

избегайте сквозняков и купания в холодной воде. Не рекомендуется купание и в бассейнах с хлорированной водой: хлор раздражает слизистые.

4. Укреплять иммунитет. Ежедневно делайте зарядку, принимайте контрастный душ, чаще проветривайте помещение, больше гуляйте на свежем воздухе.

5. Промывать нос морской водой. При первых симптомах простуды помогут не допустить



обострения гайморита специальные растворы на основе морской воды. Можно прогревать нос и гайморовы пазухи тканевыми мешочками с крупной или солью, нагретой на сковороде, а также си-ней лампой.



По внешнему виду ревень похож на лопух, а по вкусу - на кислое яблоко. Растение это неприхотливо и легко приживается на садовом участке. Благодаря наличию в ревене большого количества витаминов и микроэлементов, он заряжает организм энергией, помогает укрепить нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшить состояние кожи, волос, ногтей - и это далеко не полный список его целебных свойств. Также в черешках растения много клетчатки, которая нормализует работу пищеварительной системы.

В качестве лекарственного средства ревень начали применять еще 3 тысяч лет до н. э. - в Древнем Китае. Позднее он покорил страны Азии, дошел до Персии, а оттуда его привезли в Европу арабские купцы. Сегодня растение широко используется как в фармацевтической промышленности, так и в народной медицине.

Вершки...

В мае появляются первые листья ревеня на толстых розоватых стеблях. Молодые стебли - черешки - удивительно нежные и вкусные. Оптимальная высота для сбора - 20-30 см. При этом срезать ножом их не рекомендуется: черешки лучше отламывать руками. А за день до сбора ревень щедро полить, чтобы он был более сочным.

Из черешков ревеня готовят кисели, компоты, ва-

ренье, сладкую начинку для пирогов. Вторую волну съедобных вершков следует ожидать ближе к середине июля.

А вот старые черешки не только жесткие, но и вредные для здоровья: большое количество щавелевой кислоты, которая в них накапливается, способствует образованию камней в почках.

Противопоказания: воспаления кишечника и мочеполовой системы, мочекаменная болезнь, кровотечения в ЖКТ, геморрой с кровотечениями, холецистит, подагра, туберкулез, ревматизм, беременность, острый аппендицит. В сыром виде ревень нельзя давать детям - рекомендуется сначала отварить его в молоке.

...и корешки

Для лечения используются, в основном, корни растения. Заготовка производится в сентябре-октябре. Корни нужно очистить от земли и гнили, отрезать надземные части

Варенье из ревеня на зиму

Из ревеня получается очень вкусное варенье-«пятиминутка».

Ревень (черешки) - 500 г, пудра сахарная - 300 г, розмарин - 1 небольшая веточка.

Ревень очистить, нарезать кубиками по 2 см. Поместить его в стеклянную посуду, пересыпать сахарной пудрой и оставить на ночь, чтобы ревень дал сок.

Переложить ревень вместе с соком в кастрюлю из нержавеющей стали, бросить веточку розмарина и довести до кипения. Убавить огонь и варить 10 мин., часто помешивая. Вынуть розмарин, варенье остудить и закатать.

РЕВЕНЬ: ЛЕКАРСТВО С КИСЛИНКОЙ

Это многолетнее растение созревает раньше большинства овощей, ягод и фруктов: уже поздней весной мы можем пополнить запасы натуральных витаминов и микроэлементов, растроченных за зиму.

и удалить мелкие корешки. Затем промыть в холодной воде и положить под навесом для начальной просушки. Сушить для хранения корни необходимо в хорошо проветриваемом помещении либо в специальных сушилках при 50-60 градусах.

Рецепты здоровья

При малокровии. 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, укутать и дать настояться 30 мин. Процедить. Принимать 3 раза в день перед едой.

При запорах. 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 10 мин. Дать настояться 1,5 ч., процедить. Принимать перед отходом ко сну.

При диарее. В кофемолке измельчить высушенные корни до порошкообразного состояния. Щепотку порошка развести небольшим количеством воды. Принимать несколько раз в день.

При гипертонии. 2 ст. л. измельченных высушен-

ных черешков залить стаканом кипятка. Кипятить на слабом огне 20 мин. Принимать не более 1,5 стакана в день.

При сниженном иммунитете. Черешки ревеня очистить и хорошенько вымыть. Отжать сок при помощи соковыжималки. Пить по стакану в день. По желанию можно добавить немного меда.

При ожогах. Кашицу из черешков смешать в соотношении 2:1 с медом, прикладывать к месту ожога. Компресс менять 2-3 раза в день. Данное средство помогает унять боль и минимизировать след от ожога после заживления.

При похмельном синдроме. Состояние улучшится, если пожевать сырые черешки ревеня.



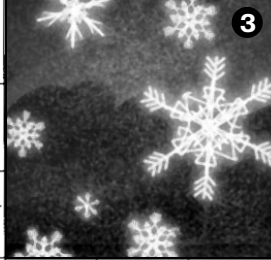

Советы

для красоты

Применяется ревень и в косметических целях.

✓ **Для отбеливания кожи и осветления пигментных пятен** поможет следующая маска. Из черешков отжать сок. 2 ст. л. смешать с 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев и 1 ст. л. сливок. Нанести маску на кожу на 20 мин., затем удалить и ополоснуть лицо теплой водой. Курс - 2 недели, через день.

✓ **Для выведения угрей** можно делать маски из 2 ст. л. измельченных черешков, 1 взбитого яичного белка и 1 ст. л. глицерина. Кашицу нанести на 15 мин., затем ополоснуть лицо теплой водой. Курс - 3 недели, через день.

Сильнейший яд	 1								 2			
		Вор, угоняющий лошадей	Соседка Сербии	Трико-тажный материал	Красное дерево							
			Х/ф "... Димы Горина"	Кре-ДИТ					3			
	Спор-тивная спешка			Роман Фур-манова								
	Мышле-ние по методу Холмса	Экскур-совод	Хлебная пря-ность						2			
					Страж султан-ского ложа							
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Мужик шумит у кассы:</p> <p>- Вы же сами только что сказали, что никогда в жизни не видели бумажки в 150 лари. Так откуда же вы знаете, что она у меня фальшивая?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Маляр красит стенку в сумасшедшем доме. Подходит псих:</p> <p>- Ты крепко за кисточку держишься?</p> <p>- Да.</p> <p>- Тогда я лестницу забираю.</p>			Клинок турецкого рубаки						Сло-весная дуэль			
			Ло-велас	Крас-ная рыба	1	Корка на су-гробе						
											Като-личка Мать ...	Древ-ний яд
			Сладкая плитка "Ален-ка"	Виш-невый ликер	Дре-весная птичка		"Энер-гичная" частица					
					Родст-венное едине-ние	Буква "ы" в старину						
		Раз-мер пули							Ранг			
	"Кайф" экстре-мала	"Клич-ка" че-ловека					Озвученная мысль					
			Подкуп-ленные зрители	Певица Патри-сия ...	Званный вечер (устар.)	"Узко-глазая" часть света						
	Влюб-ленный из Ве-роны	Снял сагу о джеда-ях							4			
	 3		Алмаз по старинке	Добыча борт-ника		Гре-ческий округ						
	Сорт чертеж-ной бума-ги		"Ты меня лю-бишь" (певец)						 4			
				Пробная версия програм-мы ПК								

Лицо с обложки



НАОМИ УОТТС: «Я ПЕРВАЯ ВЗРОСЛАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ У МУЖА»

Пожалуй, это самая таинственная актриса современности. Режиссеры зовут ее «австралийской шкатулкой с секретами». Хотя сама 48-летняя Наоми ничего не скрывает. Подробности о детстве, личной жизни, о сыновьях и мечтах — в интервью.

Королева ремейков и дважды номинант на премию «Оскар», лучшая подруга Николь Кидман и таинственная возлюбленная погибшего Хита Леджера, истинная англичанка и настоящая австралийка

— Кто такая Наоми Уоттс?

Наоми, добрый день! Австралийцы искренне считают тебя своей, впрочем, как и англичане. Поставь точку в этом противостоянии наций, пожалуйста..

— (Смеется.) Я из Англии. Родилась в графстве Кент. Когда мне исполнилось четыре года, мы с мамой и братом переехали в Австралию.

— Крутые перемены в жизни семьи. Из-за чего?

— Все началось банально: мама с папой развелись. Я была совсем малышкой, мало что помню, знаю только, что отец работал с группой Pink Floyd, был их звукорежиссером. Конечно, со всеми вытекающими — кочевой образ жизни, рок-ролл в полный рост. Когда родители разошлись, через некоторое время папа умер от передозировки. Ну а мама... мама всегда любила плохих парней. Даже вышла замуж повторно. Бабушка с дедушкой переживали за нашу с Беном судьбу (у Наоми есть брат, Бенджамен Уоттс, известный фотограф. — Прим. авт.). В конце концов мама и бабушка приняли решение, что семье пора воссоединиться. Мне было четырнадцать, когда мы оставили Англию.

— Тебе пришлось пережить переезд не в самый простой период жизни — подростковый. Не испортились ли из-за этого отношения с матерью, с братом?

— С Беном у нас всегда были теплые, прекрасные отношения. Что же касается мамы... Иногда мне бывало очень грустно. Но никогда я не испытывала недостатка в любви. Моя мама — человек, склонный к демонстративному поведению, с непростой судьбой, при этом, искренне любящий и нежный.

— Говорят, именно благодаря миссис Уоттс ты стала актрисой?

— Первые уроки драмы мне дала она, это так. Навсегда я запомнила свое впечатление, когда увидела маму на сцене. Ну, а затем она начала заниматься со мной — как раз мы тогда переехали, в четырнадцать. Сейчас кажется, что это был ее способ справиться с моим трудным возрастом и хоть немного отвлечь от юношеских проблем и сложностей.

— То есть, ты одна из тех, кто с самого начала знал, куда и зачем идет, и двигалась в строго заданном направлении...

— А вот и не угадали. Ни к чему меня наши детские игры с мамой не привели, и на некоторое время об актерстве я забыла. Пробовала стать моделью и даже ездила с этой целью в Японию. Худший опыт, который у меня был! С тех пор у меня развился страх камеры и скопления людей, — представляешь? Как с такой фобией я вообще стала сниматься?

— Действительно, как?

— Между карьерами модели и актрисы был еще краткий миг в журналистике — работала редактором модного журнала. Трудилась исправно, но чувствовала, что зашла вообще не туда, куда меня влекло. И вот на какой-то вечеринке мой знакомый режиссер предложил мне прийти на пробы фильма «Флирт» — того самого, с Николь Кидман. Тогда мне показалось, что это все, знаешь, пьяные разговоры и обещания ни о чем. Но на прослушивание я все же явилась. С тех пор Николь — моя лучшая подруга. Ну и актерство — моя профессия.

— Я знаю, что тогда, в начале девяностых, тебе предлагали стать звездой какого-то австралийского сериала. Но ты отказалась. Смело для начинающей актрисы!

— Скорее наивно. (Смеется.) Все, буквально все говорили, что я сошла с ума. Но я чувствовала своим великим молодым чутьем (улыбается), что, если соглашусь на это, года на два-три застряну в «мысле» и попрощаюсь с репутацией серьезной артистки. И решила

поступить еще более наивно и отчаянно — отправилась в Голливуд.

— **Удивительно, ведь то же самое делает твоя героиня Бетти из «Малхолланд Драйв» режиссера Дэвида Линча. Метается и терзается, пытаюсь стать актрисой...**

— Окружающие постоянно напоминают мне об этом, хоть я и не обращаю внимания на эти загадочные и порой мистические совпадения. Ты же знаешь, что по Малхолланд Драйв я каталась почти десять лет, пытаюсь снять напряжение от неудачных проб или заваленных прослушиваний? Почти десять лет у меня ничего не выходило, и тут мистер Линч прославляет меня своим фильмом с таким говорящим названием!

— **Правильно ли я понимаю, что из Австралии в Голливуд ты, по сути, уезжала в никуда?**

— Я была юна и наивна, мне многое обещали, и, как ты помнишь, одно такое обещание уже сработало. Мне казалось, что мир ждет меня. Я искренне верила во всю ту лесть, что выливалась на меня. Но когда я, преисполненная надежд, ворвалась в Лос-Анджелес, Город ангелов встретил меня более чем холодно. Те, кто звал, оказались не такими заинтересованными во мне.

Дни тянулись за днями, я как на работу ходила на пробы, раз за разом вкладывала душу, получала отказы и все больше погружалась в какой-то транс, что ли. Дэвид Линч помог мне выбраться из моей раковины.

— **Ты же знаешь, что, согласно недавнему опросу, «Малхолланд Драйв» признан лучшим фильмом XXI века?**

— Да, и я была тронута этим фактом. Пускай прошло — сколько там? — шестнадцать (ничего себе!) лет, я все еще горжусь, что была

частью этого удивительного приключения. Сыграть в рамках одной роли сразу двоих — это ли не то, о чем мечтают все артисты? Некоторые не получают таких роскошных подарков за всю свою карьеру.

— **Фильм о Кровопускателе, который вышел совсем недавно, примечателен сразу несколькими аспектами...**

— Дай угадаю: прежде всего я не похожа на себя. Ну и совместные съемки с моим мужем Лиэвом Шрайбером, верно?

— **Абсолютно! Во-первых, ты действительно выступила немного в неожиданной для себя роли. Увлекаешься боксом?**

— Я далека от насилия, даже мяса не ем. Но мужскую любовь к этому жестокому, но сильному виду спорта я полностью разделяю. Мой старший брат был некоторое время кикбоксером, выступал, когда мы жили в Австралии. Но, несмотря на принятие бокса, было действительно сложно сидеть сложа руки, а не выпрыгивать на ринг, пытаюсь защитить того, кого любишь.

— **Сложно было играть любовь с тем, с кем живешь вместе уже тринадцатый год?**

— Мы с ним играли совершенно другой тип близости, отличный от нашего привычного. Но это, определенно, своего рода вызов. Вспоминая опыт Ник (Николь Кидман. — Прим. авт.), которая рассталась с Крузом после совместных съемок, мы очень старались не превращать работу в арену для выяснения личных вопросов. Удивительно, но перед родным Лиэвом я нервничаю и стесняюсь играть. Очевидно, оттого, что он знает меня не актрисой, а просто женой и мамой его детей. Он знает меня досконально, и очень сложно выйти за грань притворства и начать по-настоящему играть. Но, в конечном счете, могу с уверенно-

стью сказать, что я бы повторила такой опыт! Просто пятьдесят процентов нашего съемочного времени я сильно переживала, так что не смогла полностью прочувствовать кайф от сотрудничества с супругом.

— **Лиэв — герой твоего первого серьезного романа?**

— Да, причем и я его первая «взрослая» влюбленность. Мы долгое время ходили мимо друг друга, просто не замечая, между общих знакомых и приятелей. Нас активно пытались свести, столкнуть, сосватать, но вышло как вышло — в один из дней просто встретились, и все, больше не расставались. Это произошло так естественно, так плавно, так правильно.

— **И тем не менее, тебя называют поздним голливудским цветком...**

И меня это совершенно не обижает. Все со мной случилось тогда, когда должно было случиться. Кажется, что моя жизнь началась в тридцать лет, как будто кто-то нажал кнопку «старт» — и все закрутилось. Поздняя карьера, поздние дети — да. Хотя для кого они поздние? Мне — в самый раз.

— **Сегодня ты не просто актриса, у которой по пять премьер за сезон, — ты мать двух сыновей. Традиционный вопрос: как звездам первой величины удается балансировать между работой и личной жизнью?**

— Честно? Никак. А как можно сбалансировать? У тебя просто есть время, и ты изо всех сил его используешь, делаешь все, что можешь, отдаешь всю себя. Кстати, уверена, что у мужчин гораздо лучше получается, так сказать, разделять и властвовать. В рабочие дни приходится пользоваться услугами няни, но любую свободную минуту я посвящаю сыновьям. Люблю готовить для них, хотя Нью-Йорк, где мы живем последние несколько лет, — это город еды на вынос. Но согласись, есть что-то уютное, ностальгическое, теплое в том, чтобы запечь со своими детьми шикарную курочку с картошкой. Это так по-английски. Во мне заговорили корни. (Смеется.)

— **Как принять свое постепенное старение, когда ты звезда, актриса, а твое лицо — это визитная карточка?**

— Расслабиться. Ни одна хорошая вещь не происходила с нами в результате бессмысленного напряжения. Гляньте на парижанок! Они обладают каким-то внутренним источником силы, элегантностью, неподвластной годам. Примите естественный ход времени, почувствуйте его, поддайтесь ему и будьте уверены в том, что все, что происходит, — правильно, так, как должно.





НА МОИХ УСЛОВИЯХ

Похоже, единых параметров привлекательности больше не существует. Естественность и уникальность теперь ценятся гораздо больше, чем стандартная глянцевая внешность.

ВОЗРАСТ БОЛЬШЕ НЕ ПОМЕХА

Сексуальность не имеет срока годности: так звучит рекламный слоган новой коллекции бренда American Apparel. Главной героиней промокампании стала 62-летняя Джеки О'Шонесси. На некоторых кадрах она даже позирует в нижнем белье. Кстати, Джеки не модель, а самая обычная женщина. Просто уверенная в себе.

ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ

Индийский Cosmo опубликовал необычную модную съемку нижнего белья. Ее участницами стали обыкновенные женщины совсем немодельной внешности и параметров. Широкие бедра, естественные складки - словом, их тела, мягко говоря, далеки от идеала. Они любят себя такими и не собираются меняться. И выглядят, надо сказать, просто отлично!

НЕ КРАСОТА, А ДОСТИЖЕНИЯ

Знаменитый календарь Pirelli - ежегодный фотопроjekt, участвовать в котором обычно приглашают самых красивых девушек планеты. Но в прошлом году фотограф Энни Лейбовиц сделала для проекта портреты женщин, достижениями

которых восхищается мир. Помимо признанной красавицы Натальи Водяновой, в проект попали кинорежиссер и фотохудожница Ширин Нешат (на фото), теннисистка Серена Уильямс, борец за расовое равенство, продюсер Меллоди Хобсон, художница, вдова Джона Леннона Йоко Оно, актриса и стендап-комик Эми Шумер... Та же Эми, например, вовсе не обладает модельной внешностью и не скрывает ни своего возраста, ни лишних килограммов. После съемки она написала в соцсети, что никогда не чувствовала себя такой привлекательной: «Красивая, сильная, худая, толстая, уродливая, сексуальная, отвратительная, безупречная. Женщина».

ВСЕ НА ПОДИУМ!

Необычный показ устроили Dolce&Gabbana на Неделе моды в Милане. Вместе с моделями на подиум вышли fashion-блогеры, в том числе и Саша Спилберг из России. Этот выбор раскритиковали многие поклонники бренда: у непрофессиональных моделей и рост не тот, и вес, и ноги не идеальны, и на подиуме они были недостаточно раскованны. Но дизайнеры уверены, что их одежду должны демон-

стрировать именно те, кто ее носит, а заодно неплохо разбирается в моде и получает удовольствие, рассказывая о ней миру.

СЛИШКОМ ХУДАЯ

Датские ученые опросили более трех тысяч моделей из разных стран и обнаружили у 94% из них опасный для здоровья дефицит массы тела.

С недавних пор во Франции чрезмерно худые модели рискуют остаться без работы. Недавно правительство приняло поправку к закону о здравоохранении, запрещающую выходить на подиум или сниматься в рекламе всем, чей индекс массы тела меньше 18. Рассчитать ИМТ просто: нужно разделить вес человека на его рост, возведенный в квадрат. Например, индекс массы тела девушки, которая весит 55 кг, с ростом 1,65 м, равен 20,2. и значит, к участию в дефиле и модных показах она годна.

Также, согласно новой поправке, компании обязаны указывать, подвергались ли обработке рекламные изображения (например, фотошопом). За нарушение закона грозит крупный штраф. Таким образом Франция борется с анорексией и нездоровым увлечением диетами. Примерно то же самое происходит и в Израиле - работать моделями тут имеют право только девушки с



нормальной, по мнению врачей, массой тела.

МУЖЧИНЫ ТОЖЕ

Похоже, идеальные мускулистые красавцы тоже скоро начнут исчезать из рекламы: крупнейшее в мире модельное агентство IMG подписало контракт с американским



актером-комиком Закари Мико, который совсем не похож на супермена с обложки. И да, он не обладает модельными стандартами - не очень высокий и довольно упитанный.

ВСЕ – РАЗНЫЕ

Почти 60 лет знаменитая кукла Барби вводила девочек в заблуждение – ее пропорции были заоблачно далеки от человеческих, но каждая малышка мечтала быть похожей на стройную длинноногую блондинку. В прошлом году появилась новая линейка кукол: 4 типа телосложения, 7 оттенков кожи, варианты цвета глаз и волос. Даже в мире кукол больше не существует единого недостижимого стандарта красоты. Ему на смену пришла новая – гуманная – идеология: «Все люди разные, и каждый из нас красив по-своему».

УВЕРЕНА В СЕБЕ

Косметическая компания Dove провела масштабное исследование, опросив более 10 тысяч женщин из 13 стран мира. Оказалось, большинство из них не готово мириться с теми стандартами красоты, которые навязывают им СМИ и реклама, но, при этом, женщины сомневаются в собственной привлекательности. Компания собирается бороться с таким положением дел. Кстати, еще в 2004 году она выпустила ролик, в котором крем рекламировали не модели, а самые обычные женщины (такие, как вы и



мы), и с тех пор регулярно приглашает их для съемок.

НЕ АНГЕЛЫ

Недавно бренд Victoria's Secret провел рекламную кампанию «Идеальное тело» с участием 10 одинаково стройных и высоких моделей марки. Проект вызвал большое не-



доумение аудитории: с чего бы именно такие тела стоит считать идеальными, ведь большинство женщин выглядит иначе? – возмутились зрители. И в результате слоган изменили.

Теперь он звучит так: «Тело для каждого», но модели остались прежними, поэтому, это не помогло и вскоре Victoria's Secret получила закономерный ответ. Компания Lane Bryant представила проект под названием «Я не ангел», обыграв слоган Victoria's Secret, чьи модели называются «ангелы-Виктории». Фото было сделано в стиле рекламы Victoria's Secret, вот только женщины на нем были самые обычные, всех размеров - от S до XXL. Больше никакой агрессивной дискриминации по росту, весу, объему и прочим телесным параметрам!

ПРАВДА ЖИЗНИ

Бельевая компания Aerie еще 2 года назад приняла решение не ретушировать фотографии своих моделей. На съемках продолжают работать стилисты по прическам, но никаких «уменьшений объемов» и «удлинений» больше нет и не будет. Модели должны выглядеть так же, как в жизни. Марка Lonely, стремясь доказать будущим покупательницам, что ее белье подходит дамам с любыми формами, сняла рекламу с актрисами неголливудского типа: серия выглядит как обычный фоторепортаж о путешествии с друзьями. Никакого идеального мира и безупречных тел. На рекламных постерах белья Triumph красуются обычные девушки. А компания Modcloth сняла для рекламы купальников сотрудниц марки, и получилось, надо сказать, просто отлично.

Я НАСТОЯЩАЯ!

Мы привыкли видеть знаменитостей при полном параде, но все больше «звезд» хотят показать, что они ничем не отличаются от нас с вами. Актриса Кира Найтли согласилась сниматься для глянцевого журнала топless только при условии, что ее грудь будет выглядеть именно так, как в жизни. Кейт Уинслет подписала рекламный контракт с крупнейшим косметическим брендом только после того, как в договор был вписан пункт о том, что ее изображения не будут обрабатываться фотопшопом. Актриса хочет быть честной с поклонниками. Да, у Кейт есть морщинки, лишние килограммы и, о, ужас, даже целлюлит, но ничто не мешает ей быть счастливой. Это не первый манифест актрисы: в 2014 году она в компании Скарлетт Йоханссон появилась на обложке Vanity Fair без макияжа и укладки. Таким образом две звезды решили показать миру, что ничем не отличаются от обычных женщин.

ПЛЮС САЙЗ



Популярное телешоу «Топ-модель по-американски» стало стартовой площадкой для многих моделей. Раньше победительницами становились высокие и стройные девушки, а 10-й сезон выиграла «нестандартная» Уитни Томпсон (параметры 92-81-109). Теперь она – лицо компании, создающей женское белье размеров от D и больше.



АЛЕКСЕЙ МОРОЗОВ: «ЖЕНА ВОСПИТЫВАЕТ ВО МНЕ СПОКОЙСТВИЕ»

Алексей Морозов сыграл главные роли в двух самых резонансных проектах прошедшего года — в сериале «Таинственная страсть» и в фильме «28 панфиловцев». Впереди — новые интересные роли. А ведь было время, когда он ушел из актерской профессии! Перебрался тогда из родного Питера в Москву. Несколько лет работал в пиаре, можно сказать, сделал карьеру... А потом все-таки решил вернуться к творчеству. В общем, у нашего героя началась новая полоса в жизни — и началась так ударно. Что-то будет дальше?..

— Алексей, уйти из актерской профессии — это очень резкий поступок! Однако, время показало, что вы все сделали правильно. Без той проверки и переоценки себя, возможно, не было бы и сегодняшнего взлета?

— Скорее всего. Видимо, мне необходимо было уйти, чтобы обрести какие-то другие качества, получить новый опыт. Кстати, я вернулся, потому что Лев Абрамович Додин предложил мне роль Шута в «Короле Лире». До этого я играл героев интеллектуальных, интеллигентных, а тут — Шут! Я не мог не согласиться, потому что это был вызов, который выводил меня из зоны комфорта. Сейчас, кстати, похожая ситуация. Кто-то наверняка может подумать: как — уйти из одного из крупнейших мировых театров?! (Морозов служил в знаменитом Малом драматическом театре. — Прим. авт.) А все — точки соприкоснове-

ния стали заканчиваться. Можно было бы еще как-то потерпеть и оставаться в труппе, но для меня это означало бы дисбаланс. Чтобы сейчас служить в репертуарном театре, должна быть мощная художественная мотивация, которая у меня постепенно исчезла.

— Ваша жена, актриса Дана Абызова, ушла из театра по тем же соображениям, что и вы?

— Понимаете, если бы Дана осталась, а я нет, или наоборот, это в будущем привело бы к каким-нибудь конфликтным ситуациям. Так что, мы решили уйти совместно. У нас с Даной сейчас такой период, когда у обоих больше работы в кино. Но и с театром мы не распрощались. У меня в марте премьера нового спектакля по «Маленьким трагедиям» Пушкина. Играю культовые роли — Моцарта и Дон Гуана. Режиссер — Влад Фурман, тот самый, что снял «Таинственную страсть». У Даночки

тоже есть планы в театре. Но это будут роли и спектакли, которые мы выберем сами, а не которые нам дадут.

— Вы с Даной уже отметили годовщину свадьбы?

— Да, в январе. Но вместе мы живем около трех лет. Что интересно, мы ведь несколько лет работали в одном театре — и даже мысли не было, что может что-то получиться. Более того, была у нас друг к другу даже, я бы сказал, неприязнь. И представить, что это кардинально изменится, было невозможно. Мы посмотрели друг на друга другими глазами, когда я ушел от первой жены, а Дана — от своего мужа. Встретились, так сказать, два одиночества — и все переплелось! (Смеется.)

— Вы и Дана — люди творческие, которым съемки и репетиции часто не дают быть вместе. В свадебное путешествие хоть удалось съездить?

— Оно у нас было, но своеобразное. Мы поженились 15 января 2016 года и через две недели поехали с театром на гастроли в Италию, в город Милан. И вот именно там-то, можно сказать, почувствовали себя молодоженами, совершающими свадебное путешествие. Гуляли по Милану, поднимались на крышу фантастического Домского собора, откуда открывается красивейший вид на город, ели пиццу, пасту, пили восхитительное итальянское вино... Одним словом, наслаждались всеми дарами древней итальянской цивилизации, включая кулинарию.

— У вас очередная громкая премьера. Вы сыграли космонавта Германа Титова в фильме «Время первых». Чем запомнились съемки?

— Запомнились почти голливудской, я бы сказал, точностью. На съемочной площадке все работало как часы: взлетало и взрывалось именно тогда, когда надо, без перерывов. «Земной» блок снимал режиссер Юрий Быков, а «космический» — Дмитрий Киселев.

— Тема космоса вам близка? Встречались ли вы с женой и дочерьми Титова перед съемками?

— Я же родился в советское время, когда эта тема была почти закрытая. Вернее, достижения пиарились, говоря современным языком, а остальная информация была табуирована. Поэтому, космос для меня, как и для большинства людей моего поколения, это лишь полеты Гагарина, Титова, Леонова и других космонавтов. С женой и дочерьми Германа Степановича я не встречался, потому, что меня утвердили на роль, как это сейчас часто бывает, за два-три дня до съемок. Я успел только посмотреть биографические

данные, фотографии и кое-какие воспоминания об этом человеке.

— **Других легендарных космонавтов — Алексея Леонова и Павла Беляева — играют Евгений Миронов и Константин Хабенский. Как вам с ними работалось?**

— Замечательно. Тем более, что с обоими я уже встречался. С Хабенским мы учились в Петербурге в театральном институте на Моховой у одного мастера — Вениамина Фильштинского. А с Евгением Мироновым мы снимались вместе в сериале «Достоевский». И он мне запомнился своим каким-то невероятным... альтруизмом.

— **Ваш Ваксон в нашумевшем сериале «Таинственная страсть», по сути, сам Василий Аксенов. Вам этот писатель нравится?**

— С Аксеновым как с писателем я познакомился в аэропорту лет пять назад. Понятно, я смотрел фильмы «Мой младший брат», «Коллеги» по ранним его произведениям, то есть, какое-то представление имел. А тут случайно взял в полет его книжку «Ожог». Это, как бы, центральный роман Аксенова, из-за которого он вынужден был эмигрировать. Прочитал я его весь в самолете. Был какой-то длинный перелет, через океан. Прочитал и был поражен — такой стиль! Меня поразила эта смелость. Разве мог я подумать, что через несколько лет сыграю этого самого Аксенова? Вернее, Ваксон — это не сам Аксенов, а его иронический взгляд на себя.

— **Кто из киногероинь, вам особенно нравится? Другими словами, какой женский тип вам самому больше по нраву?**

— Ну, вот моя супруга Дана похожа на Ралиссу, главную любовь Ваксона — по какой-то стати, внутренней культуре, по пониманию своей

женской сути. Дана латышка, родилась и выросла там, а это особый менталитет. Тут и очень, на мой взгляд, правильное отношение к мужу, к мужчине вообще, к уюту в доме. В Дане одновременно есть и сдержанность, и взрывной темперамент, сила и слабость. Это замечательные сочетания. И все это похоже, как мне кажется, и на Ралиссу.

— **Жена что-то в вас изменила?**

— Даночка во мне воспитывает спокойствие. Вообще, актер должен быть таким... буддистом. Потому, что на съемочной площадке всегда суматоха, безумие. Нужно уметь от всего этого защищаться — охранять свои идеи, свою самость, свой внутренний мир. Ведь главная задача актера — это не текст говорить и разыгрывать мизансцены, а транслировать, излучать. Поэтому актер должен находиться в своей «коробочке». Дана с ее прибалтийской ментальностью помогает мне хранить в себе главное и не растрачиваться по пустякам.

— **А что вы в Дане воспитываете?**

— Мне кажется, то же самое. Потому что у нее были проявления... довольно резкие. И у меня тоже такое случалось. Но чем дальше мы вместе, тем спокойнее и мудрее становимся. И не ссоримся по, совсем уж, каким-то мелочам. Взрослеем...

— **У вас ведь сын от первого брака подрастает?**

— Да, в этом году я отвел Матвея в первый класс. Определил его в хорошую школу в центре Санкт-Петербурга, недалеко от дома. Сын живет с моей первой супругой, но мы постоянно видимся, общаемся, и все дружим. Матвей меня очень радует. К актерству он не очень тянется, но у него, определенно, есть

режиссерско-сценарный талант. Он не только сочиняет разные увлекательные истории, но и пытается их инсценировать, придумывает мизансцены.

— **Представляете, пригласит когда-нибудь папу в свой проект?**

— О, это будет счастье! Вот мы с Филиппом Янковским снимались в «Таинственной страсти» в одном павильоне, а в соседнем в главной роли снимался его сын Иван в картине «Дама Пик» у режиссера Павла Лунгина. И Филипп мне говорит: «Леша, представляешь, какое это счастье: мы с сыном — и вот так, рядышком!» И я его понимаю: это действительно счастье.

— **Вы играете чуть ли не на всех музыкальных инструментах. А сына учите этому искусству?**

— Пока нет. Тут же все зависит от самого человека. Это от Матвея должна исходить инициатива. Не надо думать, что шестилетние дети — маленькие. Они — взрослые. Во всяком случае, вполне могут определиться в своих желаниях и стремлениях. Я, например, сам в этом возрасте попросил родителей записать меня в музыкальную школу, потому, что почувствовал потребность научиться играть на фортепиано. Мне кажется, такие вещи нельзя насаждать. Родительская задача — разглядеть, понять, что интересно ребенку, и направить его именно туда, а не реализовывать свои какие-то желания.

— **Вы сегодня, определенно, на гребне успеха. Без чего, по-вашему, это было бы невозможно?**

— Считаю, что в моем случае главной движущей силой стала моя потребность искать для себя новые возможности. Я и в «Таинственную страсть» попал только потому, что она у меня появилась. Если бы я не пошел на кастинг к Андрею Жолдаку, украинско-российскому «безумному», в хорошем смысле, режиссеру, на спектакль «Мадам Бовари», то Ваксона сыграл бы кто-нибудь другой. Я работал у Додина и вдруг увидел объявление о наборе. Потом прочитал письмо Жолдака, обращенное к артистам, мне оно очень понравилось. И я, артист МДТ, отправился на кастинг к другому режиссеру в другой театр. Это тоже был, знаете, шаг. Я прошел этот кастинг, и потом был девятичасовой прогон «Мадам Бовари», на который пожеловал сам Влад Фурман, снявший потом «Таинственную страсть». И он меня увидел. Если бы я себя не качнул в какую-то другую сторону — все, этого бы не случилось. Надо расширять границы своего амплуа, своих наработок и не бояться выходить из своей зоны комфорта. Современный актер должен бросать себя в разные ситуации.



Кадр из телесериала «Таинственная страсть»

Шоу-бизнес

НАЗВАН ЛАУРЕАТ «ЗОЛОТОЙ ПАЛЬМОВОЙ ВЕТВИ»

Главный приз Каннского кинофестиваля в 2017 году получил фильм «Квадрат» шведского режиссера Рубена Эстлунда.



Лауреат «Золотой пальмовой ветви» был назван на церемонии закрытия 70-го фестиваля в воскресенье 28 мая.

Главные роли в картине исполнили Клас Банг, Элизабет Мосс, Доминик Уэст и Терри Нотари. В фильмографии Эстлунда также такие работы, как «Гитара-монголоид», «Добровольно-принудительно» и «Форс-мажор».

Приз за лучшую мужскую роль по-

лучил американский актер Хоакин Феникс, сыгравший в ленте Линн Рэмси «Ты никогда здесь не был». Лучшей актрисой названа Диана Крюгер за фильм Фатиха Акина «Из ниоткуда».

Картина «Нелюбовь» российского режиссера Андрея Звягинцева получила специальный приз жюри. 70-й Каннский кинофестиваль проходит на юго-востоке Франции с 17 по 28 мая.

НАЗВАНЫ САМЫЕ ОЖИДАЕМЫЕ СЕРИАЛЫ ОСЕНИ

Исследовательская организация Civic Science составила рейтинг наиболее ожидаемых телесериалов, которые выйдут осенью. Лидером стал проект «Спецназ» (Seal Team), рассказывающий о тактическом подразделении Сил специальных операций ВМС США.

На второй строчке — «Одаренные» (The Gifted), снятые по мотивам франшизы «Люди Икс» о супермутантах. В центре сюжета — супруги, которые обнаруживают у своих двоих детей сверх-

способности. Семья вынуждена скрываться от правительства. Третье место занял научно-фантастический комедийный сериал «Орвилл» (The Orville). Проект является пародией на франшизу «Звездный путь».

Также в список вошли сериалы The Brave («Храбрые»), The Gospel of Kevin («Евангелие от Кевина»), Valor («Доблесть»), Champions («Чемпионы»), Wisdom of the Crowd («Мудрость толпы») и The Good Doctor («Хороший доктор»).



СВЕТЛАНА ТОМА ОТМЕЧАЕТ 70-ЛЕТИЕ

24 мая Светлана Тома праздновала юбилей, молдавской актрисе и звезде фильма Эмиля Лотяну «Табор уходит в небо» исполнилось 70 лет.

Светлана родилась 24 мая 1947 года в Кишинёве в семье председателя колхоза «Правда» Андрея Васильевича Фомичева и участницы коммунистического подполья Идес Сауловны Сухой. Хозяйственная и ответственна Света не планировала связать жизнь с актёрством, хотя всегда активно участвовала в школьных концертах и постановках. Она хотела работать адвокатом, но перед самым поступлением на юридический 17-летнюю красавицу Светлану на троллейбусной остановке заметил ассистент молдавского режиссёра Эмиля Лотяну, постановщик тогда как раз искал актрису на роль Иоанны, дочери чабана в фильме «Красные поляны».




Эмиль Лотяну впервые увидев Фомичёву, сделал вывод, что в кино ей делать нечего и играть она не умеет, однако, режиссёр не мог отрицать красоту девушки и её невероятный тёплый взгляд. Светлана влюбилась в режиссёра, хотя Лотяну на тот момент был старше неё на 12 лет и уже дважды женат. Отношения на съёмочной площадке закрутились довольно быстро: Лотяну красиво ухаживал за своей музой, учил её профессии и буквально вылепил как женщину и актрису. Он же и сказал будущей звезде, что фамилия Фомичёва — совершенно не примечательна для актрисы, так появилась «Светлана Тома». Актриса утверждает, что фамилию носила её прабабушка по материнской линии, французского происхождения.

Светлана Тома окончила актёрский факультет - целевой курс ЛГИТМИКа и снялась во многих фильмах молдавского, в дальнейшем российского, режиссёра Эмиля Лотяну - «Красные поляны», «Лаутары», «Табор уходит в небо», «Анна Павлова».

Светлана Тома дважды была замужем: её первый муж, актёр Олег Лачин погиб в апреле 1973, со вторым супругом, драматургом Андреем Вишневским они развелись в 2005 году. От первого брака Светлана Тома воспитала дочь Ирину Лачину, тоже актрису.

Ваш любимый сканворд

Ее зовут на помощь	Лестница на палубе	...с глаз упала	Петля зверолова	"Скелет" избушки	"Родич" лосося	Единица индукции	Умри-тельный циркач	Стержень для гайки	Крупный змей		
Потомок						"Связка" нот					
Якорь-кошка			Яркая звезда, Лев				Хищная птица	Нечистое дело			
Собака с Аляски						Эшелон					
			Хищный зверек					Суровое пожелание	Звание аристократа		
Польский композитор	Писал стихи Мальвине	Стиль Донны Саммер	 <p>Жерло вулкана</p>			Девять музыкантов					
						Бумажка призывнику	Спор, который держат				
Напротив востока	"Последний из могилок"	Опорная палочка в земле									
Коржик с изюмом									Средство апитации	Быстрый танец с пением	...Новый, мыслитель
Занятие за партией											
Статус							Здание у перрона	Броня паладина	Возмездие, наказание		
Сияет как медный...	Защищается жалом	Минипиджак		Всеяднее...	Период времени	Вредитель посевов					
		Петух					Маслом ее не испортишь				
Шоу Макаревича	Римский философ					1					
		Уныние, тревога					Прореха				

Музей. Экскурсанты восклицают:

- Какие прекрасные фрески на стенах.

Экскурсовод:

- Пройдемте дальше, это разводы от сырости.

После посещения вагон-ресторана пассажир никак не может найти свое купе.

Проводник:

- Неужели вы не запомнили его номер?

- Нет, я только помню, что за окном была березовая роща.

Звонок в дверь:

- Кто там?

- Сантехника вызывали?

- Да.

- Куда занести?

- Слушайте, сосед, почему вы вчера так кричали на свою жену?

- Она не хотела говорить, на что потратила деньги.

- А почему сегодня вы так кричали?

- Сегодня она мне сказала.

- Целый год жена не разговаривает со мной из-за одного-единственного слова, которое ей бросил сгоряча.

- Слушай, будь другом, скажи мне это слово, а то уже сил нет слушать кудахтанье моей супруги.

Приходит девочка из школы:

- Мама, почему все говорят, что я невнимательная?

- Девочка, ты в соседнем подъезде живешь.

Встретившись со своим служащим, владелец фирмы говорит:

- Поздравляю! Насколько я знаю, у вас появился наследник.

- Увы! При моей зарплате у меня не может быть наследников. У меня могут быть только дети.



УРОК ФЛАМЕНКО

Мы сидим в кафе, пьем кофе и болтаем ни о чем. У меня на душе скребутся кошки после вчерашнего... Муж пришел домой поздно, а по мне - и вообще бы не приходил, у меня на сердце буря. Чувств, тоски, стыда и радости. И что победит - непонятно. Я в смятении, потому что не могу уйти и не хочу оставаться. Потому что знаю, что долг превышает всего, а обязанности значимее личного счастья. Я смотрю на безмятежное лицо Наташи и поражаюсь. А еще месяц назад была уверена, что у нее нет и не может быть проблем ни с собой, ни с мужем, ни с жизнью... Теперь знаю куда больше.

И так, через два часа наши дочки дотанцуют в кружке фламенко, где они превращаются в гордых испанок с прямой спиной и веерами, отбивающих завораживающий ритм далеких южных стран. Мы попрощаемся с Наташей и повезем детей домой - кормить ужином и делать уроки...

ЖИЗНЬ ПО КУСОЧКАМ

Мы не близкие подруги, но встречаемся здесь раз в неделю и делимся своей жизнью так, как иной раз не делятся и с очень близкими людьми. Я собрала по кусочкам Наташину - в один рассказ из нескольких ее монологов. Она открыта, без комплексов, умница, настоящая красавица. С четырьмя детьми и без единого мужа. Ей 37, и она счастлива. Очень по-своему. Как никто другой.

- Ты помнишь, Ася, - мы же с тобой почти ровесницы - наши чувства после окончания школы? Сейчас поступлю в театральную, стану актрисой... И сама не помню, хотела стать актрисой или нет. Уже не помню. Не поступила. Но нашла частную театральную студию. Еще был Советский Союз, все эти частные школы театральные - казалось, что это Европа, все по-западному. Непризнанный гениальный режиссер набирает курс, новейшие

методы работы с актерами - куда там Мейерхольду, да мы через три года Москву поразим...

Да, он действительно был талантлив. Тридцать пять лет, намешано каких-то не то цыганских, не то венгерских кровей. Когда сам показывает - веришь, умираешь от его игры. Умен, не сильно разговорчив, улыбка... Понимаешь, что не влюбиться невозможно?

Ты, конечно, думаешь, что он был женат? Нет, Ася, не был. Он как раз разошелся с женой - это правда - и был свободен. То есть, внешне свободен, а на самом деле они постоянно расставались и сходились такими долгими периодами по нескольку лет. Мы расписались через полгода. Жить было негде, нас приютил почти незнакомый парень, он сам только что развелся и жил в комнате в коммуналке на Ордынке. Вот так и обитали в одной комнате - мы, практически молодые, и этот странный персонаж. Трудно поверить.

Моя родня меня осуждала, денег у нас не было, но я была счастлива. Играла роли, обожала его. Через год мы родили Юльку. И... мой Рома запил. Я не знала, что творческий кризис с глубочайшим запоем может длиться и год, и два. Навела справки по Москве в театральных кругах - мне и рассказали

про похождения, кризисы, бывшую жену и запои многомесячные.

Детей у него до этого не было, Юлька стала первой, он начал праздновать, хвастался всем, так и запил. Жить стало невозможно, развелись. Родители мне сперва сняли, а потом купили небольшую квартиру - тогда, в 90-е, для тех, кто смог быстро заработать, был период «доступного жилья»... И мы с Юлькой поселились вдвоем в Митине. Рома приходил первое время, потом пропал, уехал из Москвы. Потом появился - раз пять за это время: то одолжит триста баксов, то вдруг пришлет тысячу. Даже уже и вспоминать о нем не хочу.

И ПОЯВИЛСЯ НИКОЛАС...

- Это у тебя была такая первая любовь?

- Нет, Ася, не первая. Ну, в школе за мной парни, конечно, бегали, я считалась первой красавицей, но сама себе красивой не казалась. Я - в отца. Вот он действительно Аллен Делон. А мне досталась только часть. В школе была безответная любовь. Он был старше на два года. Высокий, умный. Ничего особенного, но я умирала. Ни разу не подошла, все на расстоянии, он школу окончил, а я еще училась. Не поверишь, Ася, бегала к его подъезду, чтобы увидеть, как он в институт уходит. Вот такое было чувство. Вернулось ко мне потом, как-нибудь расскажу.

А потом я встретила Николаса. Он канадец, работает в службе безопасности канадского посольства. Общались по-английски, русский он почти не понимал. Единственный в моей жизни, кто любил и любит меня по-настоящему. Носил меня

на руках, буквально, принял всех друзей, не ревновал. А друзья мои как-то раз его жутко напоили, как раз тот персонаж с Ордынки - уходили с ним ночью в магазин «догнаться», он был в восторге от русской жизни. Принял всю ее, так меня любил. Сразу сказал, что заведем двух детей - одного родим, второго из детдома, только что родившегося, чтобы они росли как близнецы. Когда мы узнали, что у меня будет девочка, сразу стали хлопотать, искать мальчика. Так и вышло: с разницей в два дня у нас стало еще двое детей - Майкл и Иринка, «близняшки» наши.

Николас дал денег, родители мои, и мы поменяли квартиру на большую там же, в Митине. Но честно тебе, Ася, признаюсь, я его, может, и любила, но не было страсти... Не было на уровне тех сжигающих гормонов, так, чтобы я не замечала других мужчин.

Любила через детей, очень жалела его, в постели было вроде и хорошо, но не то что-то все равно. Не могу объяснить. И потом - трое детей, я совсем молодая. А ведь хотелось и себя как-то проявить. Была у нас няня, я успевала работать, организовывала выставки в рекламном агентстве.

Детей мы всех ощущали совершенно как родных, не делили на своих и приемных, хотя для меня своих двое, а для Николааса - только один. Все одинаково родные. Прожили вместе 5 лет, скорее бе-

зоблачно, чем сложно. Но если честно, Ася, уже начались у меня редкие, а потом и не всегда редкие короткие страстные связи, как говорят, на стороне. И всегда одинаково: сама выбрала, сама добилась, через максимум две-три встречи - уже не хочу ни видеть, ни встречаться. Вот такая была у меня странная жизнь, сама себя презирала иной раз. Николаас, конечно, не знал.

ПО-СВОЕМУ ЧЕСТНО...

Обычно это бывало, когда он уезжал на месяц или два в Канаду на переоформление документов, им в обязательном порядке надо было бывать у себя. Нет, он точно не знал ничего.

Не поверишь, мы так и не развелись. Не знала? Да, мы так в браке и состоим. Он в Канаде, а я здесь... много лет не вместе. А теперь, понимаю, хочешь спросить: откуда ж тогда Лера, которая с твоей Настей сейчас на фламенко? Это не его дочь, не Николааса.

Тут уж только я в ответе. Что-то дернуло меня найти в «Фейсбуке» ту мою первую любовь, я говорила тебе, того длинного Игоря, что на два года старше меня. Нашла, написала, встретились. Но прошло столько лет, я совсем уже не та тихая девочка. При первом же свидании я его просто... изнасиловала, не поверишь. Все, что в школе тогда настрадала, выдала в одну ночь. Он вообще не бабник, толком и не

понимает, что у нас как устроено. А тут я такая... У него крышу снесло, я плохо помню ту ночь, что там вытворяла. И залетела сразу. Но плевать было на все, оставляю ребенка, я вообще аборт не делала, кого Бог послал, всех родила.

Ну а бедняга Игорь совсем потерялся. Он жил в своем виртуально-компьютерном мире, преподавал в школе информатику, и вдруг на него сваливается большая радость - неожиданный ребенок и какая-то ненасытная сексуальная тигрица с тремя детьми. Он и до меня не был быстро устойчив психологически, а тут и вовсе, Аська, ушел в глухую депрессию.

Николасу я так все и объяснила как есть. Ребенка записали на Игоря, на настоящего отца, он тоже так хотел. Но жить вместе мы не стали. Чувств ко мне у Игоря не было, скорее, он меня боялся. Да и я тоже как-то подостыла, страсть моя иссякла.

А Николаас - святой. Принял Леру, уговорил меня и на полгода забрал Майкла, хотел насовсем, но я не выдержала, не могла - хоть и приемный он, но по-настоящему родной. Николаас - чудо - вернул мне Майкла, но когда привез и должен был уехать, рыдал. Сейчас зовет к себе со всеми детьми. Или готов приехать жить с нами. Он любит меня... И мне перед ним, Ася, не стыдно. Я же никогда не врала ему, жила честно. Как умела честно.

Сейчас мне 37. У меня есть обожаемые дети, достаточно денег, помогает Николаас, родители, хватает на няню, на детей, на себя... Но выстроить с Николаасом новые чувства, спать с ним, найти силы его любить? Вот скажи, Ася, что бы ты сделала на моем месте? Самое легкое сказать: «Сойдитесь и живите». Но просто так это невозможно, ты меня понимаешь, Ася?

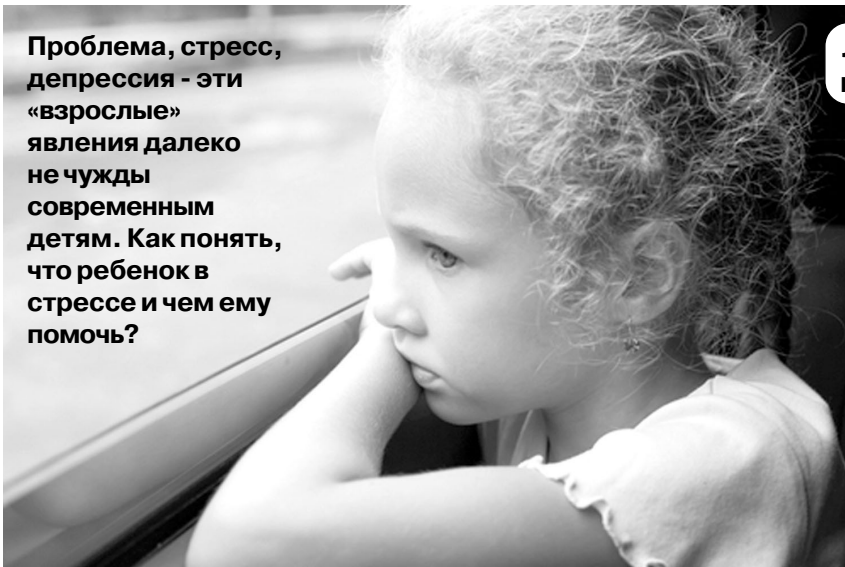
Мой хороший друг, тот, у которого мы жили с Ромой и который еще Николааса учил водку пить, - он, между прочим, психолог, так вот говорит, нам надо поменяться местами, чтобы лучше понять друг друга. И я теперь думаю - пусть Николаас приедет сюда и поживет пару месяцев с детьми, они просто счастливы будут, а я побуду в Канаде. Вдруг и правда все еще сложится?..



Таинственный южный танец закончился, и наши дочки вышли, румяные и счастливые, все еще оставаясь немного испанками... Я смотрела на них и почему-то завидовала Наташе, русской красавице, страстной, честной и совершенно, абсолютно счастливой. Может, она и есть настоящий герой нашего непростого времени...



Проблема, стресс, депрессия - эти «взрослые» явления далеко не чужды современным детям. Как понять, что ребенок в стрессе и чем ему помочь?



Лучше всего малыша успокоят материнские объятия.

мать и раскидывать свои игрушки. Любознательный и добрый мальчик ноет и капризничает по поводу и без.

Главное - убедиться, что это не возрастной кризис и не сложившийся характер. Например, если ваш сын всегда был задирой, а со временем стал еще и агрессивен - это его характер. Но если ребенок был послушным и вдруг стал швыряться книжками, то это может быть симптомом сильнейшего стресса.

Бывает, что родители наблюдают в развитии своего чада, так называемый, регресс. Пятилетний мальчик внезапно «разучился» есть самостоятельно и его приходится кормить с ложки. Семилетняя девочка капризничает и требует, чтобы ее одевали на прогулку - сама она «не умеет». Как реагируют родители? Конечно, давлением: «Хватит притворяться! Не выдумывай! Что ты ведешь себя как маленький?!» Психологи советуют в данной ситуации не перечить, а принять и подыграть любимому чаду - так капризы пройдут быстрее. И обязательно приласкайте своего малыша.

ЕСЛИ РЕБЕНОК В СТРЕССЕ

Сегодня детям приходится выживать в крайне агрессивной среде. С одной стороны - плохая экология и проблемы со здоровьем. С другой - необъятное информационное поле, которое давит на ребенка со всех сторон с самого момента его рождения (телевизор, Интернет, яркие рекламные вывески, интерактивные игрушки и т.п.). Добавьте к этому неидеальный микроклимат в семье, и получается, что наши дети живут чуть ли не в постоянном стрессе.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Дети испытывают сильнейший диссонанс из-за расставания с близким человеком или смены обстановки. Самые сильные факторы стресса у малышек до 3 лет - это выход мамы на работу, начало посещения детского сада. В 4-5 лет ребенок может впасть в депрессию из-за переезда на новую квартиру (и как следствие - расставание со старыми друзьями по детской площадке), рождения братика или сестрички. Дети младшего школьного возраста испытывают стресс из-за проблем с учителем, одноклассниками и успеваемостью. У подростков добавляются переживания и комплексы из-за собственной внешности, неразделенной любви и т.п.

И все же, самой частой причиной стресса у ребенка любого возраста являются отношения в семье. Ссоры, скандалы, упреки, оскорбления - даже, если они не касаются непосредственно ребенка, он впитывает весь негатив, как губка, хоть и не подает вида.

Родитель приходит домой устав-

ший и раздраженный. Так легко сорвать гнев на маленьком человечке, который попал под руку со своей куклой или машинкой. Или бросить раздраженное: «Не до тебя сейчас, отстань!» А потом мать удивляется, почему ее послушной дочке делают замечания воспитатели или ее умный сын принес третью двойку подряд.

Мы стараемся дать своим детям все самое лучшее - еду, одежду, игрушки, гаджеты. И забываем, что на самом деле они нуждаются в нашем внимании и ласке больше, чем в подарках. Ведь новомодный телефон не снимет стресс, а мамыны объятия - могут.

НЕ ПРОПУСТИТЬ СИМПТОМЫ

Первый и главный признак того, что ребенок испытывает стресс, - это изменение его поведения. Ребенка как подменили! Общительный и дружелюбный малыш вдруг отказывается идти гулять, играть со сверстниками. Аккуратная девочка начинает крушить все подряд, ло-



Чаще занимайтесь с малышом творчеством - рисуйте, лепите, мастерите. Это профилактика стрессов!

ВЕСТИ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО

Любовь - универсальное лекарство для любых стрессов у детей любого возраста. Старайтесь уделять ребенку больше времени, а если это невозможно, следите, чтобы ваше с ним общение было качественным. Больше обнимайте, целуйте маленьких детей. С подростками разговаривайте. «Я люблю тебя и всегда поддержу. Ты можешь мне довериться. Я тебя понимаю» - это не пустые слова.

Дать выход детским негативным эмоциям помогают активные занятия. Спорт, танцы, игры на свежем воздухе - что угодно. Отлично снимает стресс вода. Если малыш не в духе, посадите его в ванну поиграть с уточками и мельницей или предложите переливать воду из одного сосуда в другой. Душ перед сном - не только гигиеническая процедура, но и возможность расслабиться. Вода снимает накопленную напряженность и стресс.

Если ребенок находится в постоянном стрессе, который грозит перерасти в депрессию, заведите ему домашнее животное - лучше кошку или собаку, которых можно гладить. Рисование, сказкотерапия - существует множество способов борьбы с детским стрессом. Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу.

Стесняюсь маленькой зарплаты...

Милая «Подруга»! В нашем отделе я зарабатываю меньше всех. Приходится экономить так, что даже перед коллегами стыдно, а уж подругам сказать, сколько получаю, совсем не могу...

Алена С.

ПОДРУГА: Главный вопрос, на который вы должны ответить себе, таков: вас саму не устраивает собственная небольшая зарплата или вы переживаете из-за того, как выглядите в глазах коллег? От этого будет зависеть совет, который я вам дам. Так, например, в первом случае, если вы недовольны своим доходом, я советую вам не жаловаться и не страдать, а сесть и подумать, что вы можете сделать для исправления ситуации. Быть может, имеет смысл поискать другое место, где за те же обязанности платят больше, или задуматься о перекалфикации, если вдруг ваша должность везде плохо оплачивается. При наличии серьезных проблем с деньгами можно рассмот-

реть вариант поиска второй работы, которая обеспечит дополнительный доход.

Если же вы переживаете из-за общественного мнения, то единственное, что я могу вам посоветовать, - закрыть на него глаза. А для этого нужно постараться повысить собственную самооценку, которая у вас, возможно, на недостаточно высоком уровне. Постоянно думать о том, что скажут другие люди, губительно. Потому что однажды они, например, заявят, что вы не так одеваетесь, и вы из-за этого кинетесь менять гардероб?

Думаю, основной посыл вы поняли. Если что-то не устраивает вас, стремитесь к большему. Но не ради других, а ради себя.



Интересный вопрос

СКОЛЬКО РАЗ НУЖНО УВИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ ВЛЮБИТЬСЯ?

Ученые провели интересный эксперимент. Группе юношей и девушек демонстрировали фотографии разных людей и с помощью компьютера отслеживали их мозговую активность.

Те фото, на которые поступали особенно яркие реакции, показали испытуемым еще несколько раз. Было обнаружено, что во время четвертой демонстрации их эмоции по отношению к человеку на снимке были наиболее яркими. Вывод очевиден: достаточно четыре раза увидеть человека, чтобы влюбиться.

А как же любовь с первого взгляда? Ее никто не отменял, но опять же, пик страстей достигается после четырех встреч с объектом вождения.

Муж не хочет присутствовать при родах

Милая «Подруга»! Я на шестом месяце беременности. Мечтаю о партнерских родах. Но муж категорически против! Говорит, что боится и не хочет при этом присутствовать...

Ольга Милько.

ПОДРУГА: Решение о партнерских родах супруги должны принимать сообща. Если один из них против, то, увы, от этой идеи придется отказаться. Правда, я бы на вашем месте пока подождала ставить на этом крест. У вас еще есть время для того, чтобы показать и объяснить мужу, что не все так страшно. Попросите его вместе с вами изучить информацию о партнерских родах, поговорить с врачами, съездить в роддом, где вы собираетесь рожать. Если у ваших знакомых или друзей был поло-

жительный опыт партнерских родов, пусть они им поделятся. Только не давите на мужа, не наседайте.

Ни в коем случае не советую манипулировать супругом, ставить ультиматумы, давить на жалость. Если он даже после всех увещаний откажется присутствовать при родах, пусть так и будет. Пойдя у вас на поводу, но против собственного желания, он может получить негативный опыт, который скажется на вашей дальнейшей жизни.

Ребенок мечтает о собаке, но я против!

Милая «Подруга»! Сыну 10 лет, просит завести собаку, а я боюсь, что все тяготы по ее содержанию лягут на мои плечи. Как ему объяснить, что это очень ответственное решение?

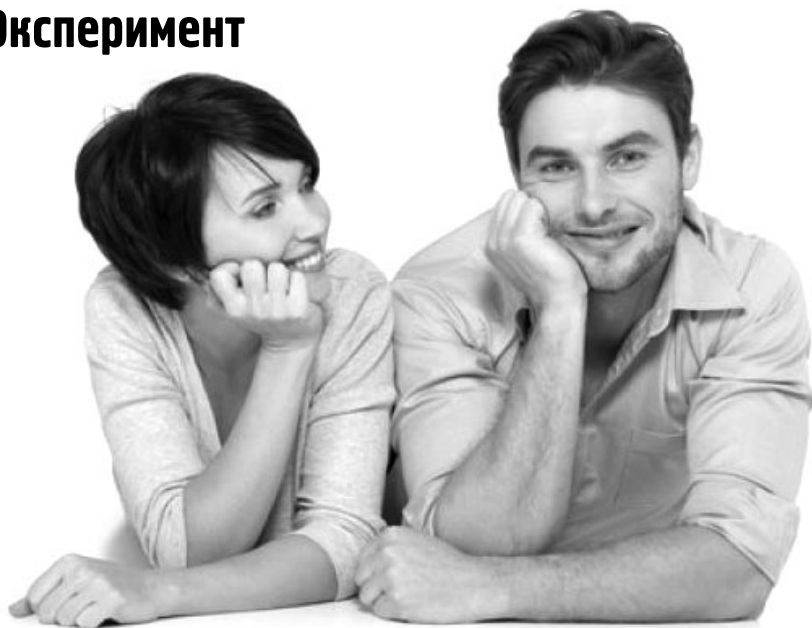
Анна Киселева.

ПОДРУГА: Решение ответственное, и вам надо понимать, что часть забот ляжет на вас. Вопрос, какая это будет часть.

Трезво оцените возможности и характер собственного чада. Ответственный он или нет? Заботливый ли? Если он сам тот еще шалопаи, предложите подождать пару лет. Но если мальчик

серьезный и хороший помощник, согласитесь на покупку, перед этим оговорив, что ответственность за собаку будет лежать на нем. Проговорите, когда сын будет гулять со щенком, как кормить, заниматься с ним. Предложите как можно больше прочитать о воспитании собаки. Завели собаку, а сын отзывается следовать заранее обговоренным обязательствам? Попробуйте применить хитрость. Только представьте: приходит ваш ученик со школы, а вы с собакой на поводке встречаете его в дверях. «Увы, ты не справился. Мне жаль, но нам придется отдать собаку». И уйдите. Если пес важен ребенку, он испугается и пересмотрит свои взгляды. Возможно, одумается.





ЛЮБИМЫЙ ПО ЗАЯВКЕ

Встретить принца на белом коне - мечта многих женщин. Но как привлечь любовь в свою жизнь? Наша читательница поделилась собственным опытом и рассказала, как она писала письма Вселенной.

Мне не везло в любви. Мужчины, с которыми меня сводила жизнь, не были похожи на принцев. Сначала казалось: «Это судьба!», но со временем человек открывался мне с другой стороны, и я убегала со всех ног. Андрей, с которым мы вели долгие беседы о литературе, оказался анонимным алкоголиком. Евгений даже познакомил меня с родителями, но потом выяснилось, что он женат, хоть с супругой и не живет: «Да зачем разводиться? Она заставит меня алименты платить!» Дмитрий был внимательным и чутким, но спустя месяц выяснилось, что он состоит в секте (куда и меня настойчиво приглашал). Окончательно разочаровавшись в своих способностях выбирать мужчин, я решила прибегнуть к помощи Вселенной и написать... заявку на любимого.

МАГИЧЕСКИЙ РИТУАЛ

Всю жизнь бабушка твердила мне: «Думай о хорошем - все сбывается». Возможно, именно поэтому я решила на эксперимент и представила в деталях будущего любимого мужчину. Я взяла розовую бумагу, красную ручку и алую ленту. Эти цвета символизируют любовь, страсть, и я посчитала, что лучше написать письмо на такой бумаге, чем на стандартном листочке в клеточку. В правом столбце я перечислила все качества, которыми должен обладать мой принц: интеллигентный (разбирается в искусстве и литературе), воспитанный и мате-

риально обеспеченный. С левой стороны вклеила фотографию любимого актера - Роберта Паттинсона - для внешнего сходства. Обвязала письмо красной лентой и убрала под матрац. Зачем спрятала? Во-первых, боялась, что кто-то из родных или друзей обнаружит мою заявку, и магия не сработает. Во-вторых, считается, что желание нужно уметь отпускать, не закликиваться на нем, поэтому оно не должно постоянно мелькать перед глазами.

Уже через две недели я познакомилась с Вадимом на остановке. Я не успела на свой автобус, чертыхнулась и топнула ногой от досады. Вадим увидел всю эту сцену и предложил подвезти меня. Мы разговорились, он оказался интересным собеседником, сказал, что у него свой небольшой бизнес, и между делом попросил у меня номер телефона. Мысленно поблагодарив Вселенную за это знакомство, я продиктовала свой номер. Целый месяц он ухаживал за мной как истинный джентльмен! Мы ходили в театр и оперу (так я поняла, что он любит искусство), он доставал билеты на самые дорогие постановки (обеспеченный), всегда открывал мне дверь и подавал руку (воспитанный). Кроме того, у него была та же прическа, что и у моего любимого актера. Я вся светилась от счастья, и в этот раз у меня не возникло никаких сомнений - это Он!

Я ОШИБЛАСЬ?

Все началось со злополучного званого вечера. Вадим пригласил

меня и сказал, что это встреча с клиентами его фирмы, и по статусу ему не положено появляться там одному. Я напряглась в тот момент, когда он привез мне из бутика шикарное платье с глубоким вырезом и попросил надеть (на ценнике красовалась пятизначная цифра).

В тот вечер я чувствовала себя ужасно среди состоятельных мужчин и их расфуфыренных жен с качанными губами, в дорогих нарядах и побрякушках. Вадим был недоволен мной, потому, что я не смогла влиться в коллектив, не сумела поддержать беседу с женщинами о последней коллекции дамских сумочек и сплетнях шоу-бизнеса. Когда вечер подошел к концу, мы впервые поссорились. Вадим в гневе бросил: «Ты ведешь себя как провинциальная дура!»

Когда я вернулась домой в слезах, поняла, что где-то допустила ошибку в заявке на любимого. Развернула лист, еще раз перечитала. Вадим соответствовал всем моим требованиям, но я не указала его отношение ко мне! Вселенная выдала мой заказ, но чтобы я обрела счастье, я должна была написать еще кое-что: «любящий», «заботливый», «внимательный» - это намного важнее статуса мужчины, его внешности и отношения к искусству. Я внесла эти пункты в заявку и убрала ее подальше.

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Два месяца я не вспоминала о своем письме Вселенной. Погрузилась в работу, приходила домой уставшая и рано ложилась спать. Думать о принце было некогда. А потом на встрече однокурсников я разговорилась с Михаилом - когда-то мы сидели за одной партой и неплохо общались. Взрослая жизнь нас развела, и мы потеряли контакты друг друга.

Он ухаживал за мной, как за юной девушкой, хотя мне уже было 33. Водил в места, где мы отдыхали студентами, оставлял букеты под дверью, отправлял милые сообщения. Встречал с работы и провожал до дома, если я засиживалась в офисе допоздна. Когда у меня сломалась духовка, он привез мне на работу домашний обед (сам сделал!), а на день рождения я получила в подарок духовой шкаф. Конечно, это не самый романтический презент, но Миша заботился обо мне, оберегал меня, во всем поддерживал. Я чувствовала себя защищенной, обласканной, любимой. А мне для счастья большего и не нужно. Кстати, с Мишей мы женаты уже два года, и я не могу представить себя с другим мужчиной, потому что уверена - это Судьба.

Светлана С.

Есть люди интернет-зависимые, а есть котозависимые. К ним относятся те, кто и дня не может провести без своего любимца. Вы из их числа?

Не относитесь к этому тесту слишком серьезно, но отвечайте на вопросы со всей искренностью и честностью! А главное - не показывайте результаты коту, чтобы он не узнал, какую власть имеет над вами!

1. Домашний любимец разорвал ваш любимый диван. Вы?

- А. Устрою ему взбучку!
- Б. Сяду на диван и заплачу. Пусть меня жалеет.
- В. Стану думать, чем развлечь котяру. Если он дерет мебель, значит, ему не хватает внимания!

2. Кот разбудил вас посреди ночи. Ваша реакция?

- А. Запру его в соседней комнате, чтобы не мешал спать.
- Б. Выясню, что ему надо, и лягу обратно спать.
- В. Уложу его рядом с собой, поглажу, успокою. Он наверняка просто не может заснуть.

3. Вы сели работать, а кот требует поиграть с ним. Что выберете?

- А. Конечно, работу! Пусть играет с игрушками!
- Б. Поиграю 5 минут, это максимум.
- В. Отложу работу. Мой любимец явно важнее ее.

4. Отмечаете ли вы день рождения своего кота?

- А. Что?! Я даже не помню, когда он родился.
- Б. Редко, только если вспомню об этом накануне.
- В. Конечно, отмечаю! Обязательно покупаю ему в этот день вкусняшки и игрушки.

5. Вы пришли с работы. Чем займетесь первым делом?

- А. Упаду на диван!
- Б. Разведу обстановку в доме.
- В. Потискаю своего котика, он же так по мне соскучился!

6. У одного из ваших домашних обнаружилась аллергия на животных. Как поступите?



ЕСТЬ ЛИ У ВАС КОТОЗАВИСИМОСТЬ?

А. Придется найти моему коту новых хороших хозяев.

Б. Постараюсь найти компромисс, чтобы никто в этой истории не пострадал.

В. Предложу домочадцу переехать.

7. Ваш котик заболел. Как будете за ним ухаживать?

- А. Максимум - свожу к ветеринару.
- Б. Обеспечу его все необходи-

мым! Пусть выздоравливает!

В. Возьму отпуск на работе и буду лично контролировать лечение питомца.

8. Вам предлагают взять еще одного котика. Согласитесь?

А. Нет уж! Мне и одного бандита достаточно!

Б. Ну, разве что, только для того, чтобы мой нынешний не скучал.

В. Конечно! Котиков много не бывает.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство А. Поздравляем, вы свободный человек! Пушистый питомец пока не взял вас в плен собственного обаяния. Ваши интересы все еще на первом месте, а кошачьи - на втором. Вы любите своего хвостатого друга, но в пределах разумного. Держите оборону и дальше!

Большинство Б. Вы на пути к тому, чтобы стать котоадептом. Вы уделяете животному чуть больше времени и внимания, чем это требуется. При этом, он для вас хороший друг и приятель, с которым запросто можно поболтать вечером.

Большинство В. Это почти диагноз: вы по-настоящему котозависимы! Питомец в наглую занял ваше сердце. Вы нянчитесь с ним, словно с ребенком, и ставите его интересы превыше всего. Пожалуй, ради него вы даже можете многим пожертвовать. Осторожно, коты любят этим пользоваться!

ЕЙ-БОГУ, ПРАВДА!



Монах Ши Лилианг «летает» над водой. Единственное приспособление, которое он применяет для бега, - тонкие доски из фанеры. Не проваливаясь под воду монаху помогают выверенное сочетание скорости бега и равновесие. Необычное умение Ши тренировал 8 лет! Он начал бегать по воде еще в 2009 году. Тогда он смог преодолеть расстояние в 18 метров, а через год увеличил до 28. Нынешний рекорд - 125 метров! И это наверняка не предел!



(Продолжение, начало в 29-51-23)

Мелисса подняла глаза и увидела Элли, которая тут же отвернулась, смутившись, что ее застукали за подслушиванием, и достала из сумки телефон, как будто ей тоже вот-вот должны позвонить по крайне важному делу. Когда она снова украдкой обернулась, дверь в кабинет Мелиссы была закрыта, но из-за нее доносились звуки, подозрительно похожие на плач.

Дверь подъезда открывается, и на улицу выходит Дженнифер Стерлинг в льняной блузке и темно-синих джинсах. Хотела бы я носить джинсы, когда мне будет за шестьдесят, с завистью думает Элли.

— Какой приятный сюрприз!

— Вы сказали, что я могу зайти к вам еще раз...

— Ну конечно. Должна признать, что в разговоре с вами на прошлой неделе я испытала истинное удовольствие, сбросив этот груз с души. К тому же, вы немного напоминаете мне дочь. Я скучаю по ней.

Элли почему-то приятно, что ее сравнили с женщиной из рекламы Келвина Кляйна. Она изо всех сил старается не думать, зачем пришла сюда.

— Если я вам не помешаю... — робко произносит она.

— Ну что вы! Если вам еще не наскучили рассказы малознакомой старухи. Я собиралась пройтись на Примроуз-Хилл, хотите составить мне компанию?

По дороге они немного болтают о районе, о том, кто где жил раньше, о туфлях Элли, которые приводят миссис Стерлинг в восторг.

— У меня с ногами плохо, — жалуется она. — Когда я была в вашем возрасте, все должны были издеваться над собой и носить каждый день эти жуткие каблуки. Вашему поколению повезло. Так ведь намного удобнее.

— Да, но мое поколение никогда не выглядел так шикарно, как ваше, — возражает Элли, вспоминая макияж и идеальную прическу Дженнифер на фотографии сразу после родов.

— О, да у нас просто выбора не было,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

сплошная тирания. Лоренс — мой муж — не позволял мне фотографироваться, если я не выглядела на все сто.

Дженнифер сегодня в приподнятом настроении, воспоминания уже не так мучают ее. Она идет довольно быстро, как молодая девушка, и Элли иногда с трудом поспевает за ней.

— Со мной несколько недель назад приключилась забавная история: я пошла в ближайший магазинчик за газетой, а там стоит девушка в пижамных штанах и таких огромных сапогах из овечьей шкуры, как они там называются?

— Угги?

— Точно, — весело соглашается Дженнифер. — Жуткое зрелище. И вот эта совершенно непричесанная юная леди покупает pintу молока, а я стою и ужасно завидую ее свободе. Я смотрела на нее как на ненормальную, — смеется Дженнифер. — Данюшка, хозяйка магазина, даже спросила, что мне сделала бедная девочка. Да, оглядываясь назад, должна признать, что мы жили как в клетках.

— А можно задать вам один вопрос?

— Подозреваю, что вы его все равно зададите, — едва заметно улыбаясь, отвечает Дженнифер.

— Вы когда-нибудь жалели о произошедшем? О том, что у вас был роман на стороне?

— Видимо, да.

— Элли, вы спрашиваете из любопытства или для успокоения собственной совести?

— Не знаю. Наверное, и то и другое, — грызя ноготь, признается Элли. — Я думаю, что мой... что Джон, возможно, уйдет от жены.

Молча женщины подходят ко входу в Примроуз-Хилл, Дженнифер останавливается и спрашивает:

— Дети есть?

— Да, — не глядя ей в глаза, отвечает Элли.

— Это огромная ответственность.

— Я знаю.

— Знаете и немного напуганы.

— Я хочу быть уверена, что поступаю правильно, — неожиданно для самой себя говорит Элли. — Что это стоит той боли, которую я причиню другим людям, — добавляет она, понимая: Дженнифер — единственный человек, кому она осмелилась сказать об этом.

Что же такого есть в этой женщине? От нее ничего не скроешь. Дженнифер внимательно смотрит на Элли, и та отчаянно желает, чтобы она вынесла ей оправдательный приговор. Элли вспоминает слова Бута: «Ради тебя мне хочется стать лучше». Ей тоже хочется стать лучше. И не думать о том, какие фрагменты этой беседы она включит в статью, а какие нет.

Благодаря многолетнему опыту работы консультантом Дженнифер приобрела, своего рода, мудрую беспристрастность. Когда она наконец заговаривает, Элли сразу чувствует, как тщательно Дженнифер подбирает слова:

— Я уверена, что вы со всем справи-

тесь. Просто вам нужно честно поговорить друг с другом. Даже если это причинит боль. И возможно, вы получите не те ответы, которые вам хотелось бы услышать. Вот о чем я подумала, перечитывая на прошлой неделе письма Энтони, после того как вы ушли. Это не игрушки. Ни до него, ни после я ни разу не встречала мужчину, с которым могла бы говорить настолько искренне и честно, — вздыхает Дженнифер, заходя вместе с Элли в парк и начиная подниматься по тропинке, ведущей на вершину холма. — Но для таких, как мы, Элли, не существует оправдательного приговора. Возможно, в будущем вы обнаружите, что вина играет в вашей жизни куда большую роль, чем вам бы того хотелось. Говорят, страсть возникает не просто так, и что касается любовных треугольников, то боль испытывают не только протагонисты. Могут вам сказать, что до сих пор испытываю чувство вины перед Лоренсом. Я все время пытаюсь оправдать себя, но, с другой стороны, я прекрасно вижу, что вся эта история принесла боль всем нам. Но... самое большое чувство вины я испытываю перед Энтони.

— Вы собирались рассказать мне, чем все закончилось.

— Что ж, Элли, боюсь, хеппи-энда не будет, — грустно говорит Дженнифер.

Она рассказывает о безуспешной поездке в Африку, о долгих поисках, о полном отсутствии вестей от мужчины, который раньше все время рассказывал ей о том, что с ним происходит, и о новой, одинокой жизни в Лондоне.

— И это все?

— В двух словах.

— И за все это время у вас... у вас больше никого не было?

— Ну, Элли, — улыбается Дженнифер Стерлинг, — я ведь тоже человек. Но должна признаться, что такой эмоциональной близости у меня больше не было никогда. После Бута мне ни с кем не хотелось сблизиться по-настоящему, для меня существовал только он, и я это прекрасно понимала. К тому же у меня была Эсме, — снова улыбается она. — Дети — удивительный источник утешения.

Они поднимаются на вершину, откуда открывается прекрасный вид на северную часть Лондона. Глубоко дыша, они смотрят на далекий горизонт, прислушиваются к едва доносящемуся шуму машин, крикам хозяев, выгуливающих собак, и возгласам расшалившихся детей.

— А можно еще один вопрос: почему вы так и не закрыли абонентский ящик?

— Думаю, вы сочтете это глупостью, — немного подумав, отвечает Дженнифер, облокочиваясь на железную скамейку, — но мы дважды потеряли друг друга — разошлись всего на несколько часов. Я чувствовала, что просто обязана использовать любой шанс. Думаю, закрыть этот абонентский ящик для меня было бы равносильно признанию того, что все и правда закончилось, — пожимает плечами она. — Каждый год я говорю себе — хватит. Время проходит мимо, а я даже не замечаю. Но я так и не смогла сделать

это. Наверное, убедилась себя, что это всего лишь невинная слабость.

— То есть, на этом все и закончилось? На его последнем письме? — спрашивает Элли, показывая рукой куда-то в сторону Сент-Джонс-Вуд. — Он вам больше не писал? Но как же вы выдержали неизвестность? Вы же так точно и не узнали, что с ним стало.

— На мой взгляд, было два варианта: он мог умереть в Конго, но об этом я не хотела даже думать. Или, что более вероятно, он очень сильно обиделся на меня, решил, что я никогда не уйду от мужа, что мне наплевать на его чувства. Думаю, ему пришлось очень нелегко, когда он пытался вычеркнуть меня из своей жизни во второй раз. К сожалению, тогда я даже не понимала, насколько нелегко... а потом стало уже слишком поздно.

— Вы никогда не пытались найти его? Нанять частного детектива? Дать объявление в газету?

— Ну что вы, я бы не стала. Если бы он захотел, то сам бы узнал. Я должна была уважать его чувства, — отвечает Дженнифер, грустно взглянув на Элли. — Знаете, нельзя заставить человека снова полюбить тебя, как бы тебе этого ни хотелось. К сожалению, иногда для этого уже слишком... слишком поздно.

Здесь, наверху, довольно ветрено. Ветер находит любую щель, задувает за воротник, поэтому Элли поглубже засовывает руки в карманы и спрашивает:

— А что бы с вами случилось, если бы он снова нашел вас?

Впервые за весь разговор у Дженнифер Стерлинг на глаза наворачиваются слезы. Она смотрит вдаль и, едва заметно качая головой, отвечает:

— Знаете, сердца разбиваются не только по молодости, — а потом начинает медленно спускаться вниз, чтобы Элли не видела ее лица, но у нее все равно сердце кровью обливается. — Элли, я давно усвоила один важный урок: «если бы» — это очень опасная игра.

Давай встретимся. Цел. Д.

Может, позвонишь? Цел.

Мне нужно о многом тебе рассказать. Надо увидеться.

«Персивальс» на Дерри-стрит. Завтра в час. Цел. Д.

«Персивальс»? Это на тебя непохоже.

Ну и? Я последнее время сам себя удивляю. Цел. Д.

Элли сидит за столиком, покрытым льняной скатертью, просматривает записки, которые успела на скорую руку сделать в метро, в глубине души понимая, что не сможет написать об этой истории, а если не напишет, то ее карьере в «Нэйшн» — конец. Дважды за последние сутки ей приходило в голову отдаться на милость пожилой дамы, все ей объяснить и на коленях умолять дать разрешение написать о ее несчастной любви. Но оба раза у нее перед глазами вставало лицо Дженнифер Стерлинг, а в ушах звучали ее слова: «Знаете, сердца разбиваются не только по молодости».

Перед Элли стоит белая фарфоровая тарелка с блестящими оливками, но у нее совершенно нет аппетита. Если она не напишет эту статью, Мелисса ее уволит. Если напишет, то Элли не уверена, сможет ли она работать как раньше, да и вообще жить с чистой совестью. Ну почему же рядом нет Рори? Ей так надо поговорить с ним, он бы наверняка подсказал, что делать. Возможно, его вари-

ант ей бы не понравился, но он был бы правильней. Мысли сменяют друг друга с бешеной скоростью, аргументы «за» — и тут же аргументы «против». «Возможно, Дженнифер Стерлинг даже не читает „Нэйшн“. Возможно, она никогда не узнает, что ты сделала. Мелисса ищет предлог убрать тебя из редакции. Вообще-то, у тебя просто нет выбора».

А потом она слышит язвительный голос Рори: «Нет выбора? Да ладно!»

У нее сводит живот. Хотя Элли уже и не помнит, когда она ощущала себя по-другому. И тут в голову приходит новая идея: а что, если она узнает, что случилось с Энтони О'Хара? Тогда Дженнифер наверняка простит ее. Сначала она будет расстроена, но потом, конечно же, поймет, какой подарок сделала ей Элли. Вот и ответ. Она найдет его! Даже если на поиски уйдет десять лет, она обязательно узнает, что с ним стало. Элли хватается за эту ненадежную соломинку, и ей становится немного лучше.

Буду через пять минут. Ты там? Цел. Д.

Да. Первый этаж. Вино остывает. Цел. Э.

Элли непроизвольно поправляет волосы. Она так и не поняла, почему Джон отказался просто приехать к ней домой. Раньше он всегда предпочитал этот вариант — как будто не мог нормально разговаривать с ней и смотреть в глаза, пока не избавится от накопившегося напряжения. Сначала такое внимание льстило ей, а потом стало раздражать. Элли сидит и думает о том, неужели это свидание в ресторане связано с тем, что больше они не станут скрывать свои отношения. Все так резко изменилось. Возможно, Джон таким образом хочет закрепить их новый статус. Дрожа от волнения, Элли разглядывает дорого одетых посетителей ресторана.

В семь утра Элли позвонила Ники, благодаря Бога за то, что у нее есть подруги, которые понимают: неотложная любовная помощь — достаточное оправдание для столь раннего звонка.

— К чему такая суета? — спросила Ники. — Ты же получила что хотела, разве нет?

— Ну да, я знаю... просто...

— Ты уже не уверена, что ты этого хочешь.

— Да нет! — крикнула Элли в трубку. — Конечно хочу. Просто все так быстро меняется, что у меня в голове не укладывается.

— А придется уложить. Вдруг он зайвится в ресторан с двумя чемоданами и парочкой орущих детей под мышкой? — заявляет Ники и хохочет, довольная собственной шуткой.

Похоже, Ники так и не простила ее за то, что «она устроила» с Рори. Все время повторяет: «Этот твой Рори был ничего». С таким парнем а сходил бы в паб». Читай: Ники ни за какие коврижки не пойдет в паб с Джоном. Она никогда не простит ему, что он из того типа мужчин, которые могут изменить собственной жене.

Элли смотрит на часы, а потом просит официанта принести второй бокал вина. Джон опаздывает уже на двадцать минут. Раньше Элли пришла бы в тихое бешенство, но сейчас она безумно волнуется и боится, как бы ее не стошнило от одного его вида — вот такой нетривиальный способ сказать: «Здравствуй,

любимый!» Подняв глаза, Элли обнаруживает, что к ней за столик подседа какая-то женщина.

Сначала Элли решает, что это официантка, и не может понять, где ее вино. Потом замечает, что на женщине темносинее пальто, а не униформа ресторана, к тому же, она смотрит на нее чересчур пристально, как будто собирается что-то сказать.

— Привет, Элли.

— Простите, — моргает она, быстро прокручивая в голове список недавних знакомых и не находя совпадений, — мы знакомы?

— В некотором роде. Меня зовут Джессика.

Джессика? Красивая стрижка. Изящные ноги. Немного усталый вид. Свежий загар. И тут до Элли доходит: ну конечно Джессика! Джесс...

— Я решила, что, возможно, ты слышала мое имя, — продолжает довольная произведенным впечатлением женщина. — А вот посмотреть на меня тебе вряд ли хотелось, правда? Тебе вообще не хотелось обо мне думать. Полагаю, наличие у Джона жены доставляло некоторые неудобства.

Элли теряет дар речи. Краем глаза она замечает, как люди за соседними столиками начинают коситься на них, почувствовав, что за пятнадцатым столиком происходит что-то странное.

Джессика Армор листает сообщения на до боли знакомом Элли мобильном телефоне, а потом читает вслух:

— «Сегодня странно себя чувствую. Приезжай. Уж не знаю, что ты придумаешь, но приезжай — не пожалеешь. Обещаю». А, вот еще одно: «Надо писать интervью с женой члена парламента, а я не могу думать ни о чем, кроме вторника. Плохой мальчик!» А это мое любимое: «Заходила в „Агент-провокактор“. Фото прилагается», — произносит Джессика с плохо скрываемым гневом. — Да, с этим сложно соперничать, когда у тебя на руках двое больных детей, а дома постоянный ремонт. Но я помню этот день — вторник, двенадцатое число. Он принес мне букет цветов в качестве извинения за опоздание.

Элли открывает рот, но не может произнести ни слова. По спине бегут мурашки.

— Я прочитала вашу переписку, пока мы были в отпуске. Мне стало интересно, кому это он звонил из бара, и тут я увидела твоё сообщение: «Пожалуйста, позвони мне. Всего один раз. Нужно услышать твой голос. Цел». Как трогательно! — грустно смеется Джесс. — Джон думает, что телефон украли.

Элли хочется спрятаться под столом, исчезнуть, просто взять — и испариться.

— Надеюсь, ты останешься одна и будешь глубоко несчастна. Хотя нет, Элли Хоуорт, надеюсь, у тебя когда-нибудь будут дети. И тогда ты знаешь, что такое уязвимость. Как это: постоянно сражаться и быть начеку, чтобы у твоих детей был отец. Подумай об этом, когда в следующий раз соберешься купить прозрачное нижнее белье, чтобы развлечь моего мужа! — почти кричит Джессика Армор, а потом встает, проходит между столиков и выходит на улицу.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



Планируем отпуск!

Чтобы хорошо отдохнуть, отпуск надо планировать заранее. В этом случае можно и место для отдыха выбрать удачное, и сэкономить на поездке.

Как правило, работнику полагается 28 календарных дней отпуска в году, причем, можно брать его частями. Ситуации на работе у всех разные: кого-то могут отпустить сразу на четыре недели, у кого-то не принято брать подряд больше двух недель. Поэтому, для начала определитесь, на сколько и в какие месяцы вы сможете оторваться от рабочего процесса.

Чего вы ждете?

Задайте себе главный вопрос: чего вы ждете от отпуска?

Если у вас проблемы со здоровьем и вы хотите его поправить в санатории, то имейте в виду, что лечебные процедуры (грязевые ванны, массаж и любая другая физиотерапия) назначаются курсами. Минимальная продолжительность любого курса - 7 процедур, а лучше - 10. Поэтому, на оздоровительный отпуск лучше всего отводить 3-4 недели, чтобы действительно получить результат.

Если вы хотите просто отвлечься от будничной рутины, взбодриться и развеяться, берите два отпуска по 2 недели с промежутком в 4-6 месяцев, чтобы распределить отдых равномерно в течение рабочего года.

По характеру отдыха определитесь тоже придется: пассивный - на одном месте или активный - с переездами. В этом вопросе многое зависит от темперамента человека. Холерикам необходим активный отдых - сидя на одном месте, они еще больше устанут. Длительные поездки также при-

несут негативные эмоции. А вот горнолыжные курорты, экстремальные походы, риск и приключения подойдут - так холерик отлично отдохнет от скуки надоевших будней.

Сангвиники, отличающиеся подвижностью и жизнерадостным настроением, любят путешествовать куда-нибудь подальше от дома, получать новые впечатления и положительные эмоции. Чем больше разных мест они посетят, тем им будет лучше.

Флегматикам нужны тишина и покой, возможность уединенно пообщаться с природой и с самим собой. Лес, озеро, речка, отсутствие шумных компаний и суетливых экскурсий, книжка - вот что им нужно. Наконец, меланхоликам, чтобы не заскучать и не погрузиться в депрессию, необходим творческий подход к отдыху. Что-то новое, неизведанное, красочные пейзажи, и желательно вместе с кем-то, кто сможет разделить его эмоции.

Вариантов - множество!

Откройте карту и постройте окружность радиусом 500 километров вокруг своего места жительства. Все ли интересные места в этой зоне вы посетили? Наверняка на юге, востоке, западе или севере от вас есть города с богатым прошлым, куда вы еще не ездили, реки, озера, а то и моря, в которых вы еще не купались. Заметьте, что на такие расстояния переместиться очень недорого - автобус, электричка, сидячий поезд - транспортные расходы будут минимальны, останется еще много денег на отдых и

развлечения. Ко всему прочему, врачи рекомендуют тем, у кого есть хронические заболевания, отдыхать в климатическом поясе, недалеко от места проживания.

Пляж

Тем, кто привык к тому, что отпуск - это вода и пляж. Присмотритесь к великоленному побережью Черного моря. Озера - Базалети, Лопота, Кварели - окруженные природными заповедниками и туристическими местами. У каждого из этих озер есть неповторимый и уникальный характер, необыкновенная гладь воды, в которой отражается дно. Есть притяжение, которое оставляет след в душе на всю жизнь, и своя история, которая не оставит равнодушным никого на свете.

Экскурсии

Городов и мест, которые будет интересно посетить любознательному туристу, в Грузии очень много. Отдыхать с пользой можно в любое время года.

Природа

Любителям дикой природы тоже есть где разгуляться и составить график посещения разных регионов на много лет вперед. Боржоми, Казбеги, Кахетия, Рача, Сванетия - самые разные климатические зоны с разнообразной фауной и флорой ждут путешественников. Можно и порыбачить в одиночестве, и пожить в палатке с детьми, которым такое времяпрепровождение наверняка придется по вкусу.

Одним словом, возможностей для любого вида отдыха, на любой кошелек хоть отбавляй, так что, пора планировать отпуск!



Чем раньше вы начнете планировать отпуск, тем больше шансов, что он будет удачным!

По завершении обычных диет сброшенный вес имеет свойство возвращаться. Но если вы подстроитесь под ритм своего организма, то распрощаетесь с лишними килограммами, и они не вернутся к вам. Ориентируйтесь на «женский» календарь, правильнее сказать - на цикл вашего организма!

Подготавливаем организм к диете

Во время первой фазы менструального цикла (1-7-й день) дают о себе знать боль в области живота, нервозность, проблемы с кожей. В этот период обмен веществ замедляется. К тому же, вместе с кровью мы теряем значительные запасы железа. Отсюда - слабость, сонливость, головокружение. В эту менструальную фазу диету начинать нежелательно, но нужно подготовить организм к похудению.

Выбирайте продукты с высокой концентрацией железа - мясо, печеньку, гречневую и овсяную крупы. Добавьте в рацион фрукты и овощи, богатые витамином С (цитрусовые, хурма, бананы, свекла, брокколи, зелень), - этот витамин способствует усвоению железа.

Снять болезненные ощущения помогут продукты, содержащие антиоксиданты. Употребляйте зеленый чай, отвар шиповника, ягоды (смородина, брусника, черника), яблоки, лимон. А вот злоупотребление сладостями чревато лишними сантиметрами на талии. Лучше замените конфеты и пирожные сухофруктами (изюм, чернослив, инжир), тем более, что содержащийся в них магний поможет расслабить мышцы, а значит - облегчить спазмы.

Начинаем худеть

Диету лучше всего начинать со второй фазы цикла (7-13-й день) - фолликулярной. Дело в том, что именно в эти дни накапливается и активизируется гормон эстроген, а значит - усиливается обмен веществ, и организм без труда сжигает все лишнее.

Включите в рацион сложные углеводы - они помогут вам сохранить энергию в течение целого дня. Ими богаты запеченные овощи, рис, хлеб грубого помола, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы. Употребляйте также спаржу, брокколи, паприку, апельсины, бобовые и другие продукты, содержащие фолиевую кислоту - она способствует регенерации клеток.

Кстати, благодаря ускоренному метаболизму можно иногда побаловать себя сладостями (в разумных пределах), не опасаясь за фигуру.

Закрепляем результат

На 13-15-й день цикла приходится овуляция. Запрограммированный на деторождение женский организм накапливает силы для оплодотворения, поэтому, аппетит в эти дни снижен. Не забудьте этим воспользоваться! Вам



ХУДЕЕМ ПО ЖЕНСКОМУ КАЛЕНДАРЮ

Соблюдая диету в соответствии с фазами менструального цикла, можно сохранить стройность и красоту на долгие годы.

легко дадутся интенсивные тренировки в спортзале, и организм не потребует компенсировать затраченную энергию едой.

В период овуляции питайтесь так же, как во время фолликулярной фазы цикла. Если вы планируете забеременеть, стоит добавить в рацион рыбу, орехи, свежие овощи и фрукты.

Чтобы лишний вес не вернулся

С 16 по 28-й день цикла в крови повышается уровень прогестерона, из-за чего вы можете испытывать непреодолимую тягу к сладкому. Уровень эстрогена, напротив, падает - этим объясняются перепады настроения. Аппетит усиливается, обмен веществ замедляется. Набрать лишние килограммы сейчас особенно легко, поэтому стоит внимательно следить за питанием. Однако, внезапные приступы голода, которые характерны для этого периода, не стоит игнорировать.

Употребляйте безопасные для фигуры продукты - рыбу, птицу, бобовые. Если голод застал вас врасплох, можно съесть кусочек горького шоколада. Кстати, в какао-бобах содержится магний, стабилизирующий работу нервной системы. Добавьте в рацион

продукты с высоким содержанием магния - бананы, сухофрукты, цельнозерновой хлеб, орехи, гречневую крупу, морскую капусту. А вот острое и соленое стоит ограничить для профилактики отеков. Пейте имбирный чай с лимоном - он не только обладает мочегонными свойствами, но и является мощным природным оздоровительным напитком, помогающим выводить из организма вредные вещества и сжигать лишние калории.

Комментарий специалиста

Женский организм большую часть жизни работает в режиме сложных гормональных циклов. Наш обмен веществ так же подвержен циклическим колебаниям. По сути, первая половина цикла - это фаза высвобождения энергии, а вторая - время для ее накопления. Знать фазу цикла, в котором мы сейчас находимся, важно для составления программы питания и тренировок. Бывает достаточно внести небольшие коррективы, и цифры на весах прямо на глазах идут на убыль.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДАЧНЫЙ СЕЗОН

«ДАЧНЫЙ» ЧАЙ - ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ!

У меня такое правило: на даче чай пью только собственного производства. Найти пару полезных листочков или лепестков можно всегда: и ранней весной, и поздней осенью. Чтобы сорвать и сполоснуть 2-3 веточки, уйдет 5 минут, и напиток готов. Вот несколько моих рецептов.

Ароматный напиток: смешать малиновые листья, листья черной и красной смородины, добавить пару листочков мяты. На стандартный заварочный чайник 5 ст. л. такой измельченной смеси.

Клубничный чай: 1 ст. л. измельченных листьев клубники залить стаканом кипятка, настаивать 10-15 минут. Цветки, стебли, листья и плоды заваривать из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды.



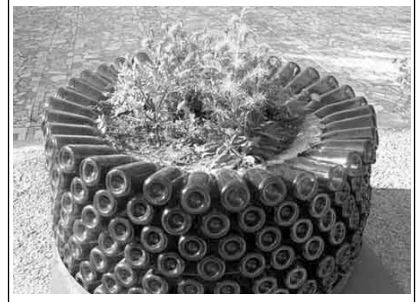
Заваривать чай следует в фарфоровом или стеклянном чайнике. Свежие ягоды перед заваркой лучше раздавить. Растительный чай (из цветков, листьев и ягод) настаивать 5-10 минут, а чай из корней и стеблей - 10-15 минут. Пить свежими, не оставлять про запас.

Лидия Лихачева.

СТЕКЛЯННЫЕ БУТЫЛКИ ВМЕСТО БОРДЮРА

Нашла интересный способ использовать стеклянные бутылки в дизайне сада - например, как бордюр для клумбы или окантовка дорожки. Впервые, это дешево и доступно, но главное - как красиво! Стекло прекрасно сочетается с природными элементами, с травой и цветами, оно долговечно, и к тому же это инертный материал, который экологически безопасен. Единственный недостаток - все-таки вещь хрупкая, но, думаю, никому не придет в голову бросать на такой бордюр тяжелые булыжники. Я рассчитала, что на 1 кв. м понадобится около 100 бутылок. По контуру клумбы вырыла канавку глубиной до половины высоты стеклотары. Ставила бутылки по одной, - вплотную друг к другу, горлышком вниз. С двух сторон подсыпала грунт, потом утрамбовала, для крепости можно засыпать бутылки смесью песка и цемента.

Маргарита В.



ЧТОБЫ СИРЕНЬ ЦВЕЛА



Чтобы сирень каждый год шикарно цвела, надо успеть ее обрезать, пока она не заложила цветочные почки, то есть, сразу же после того, как цветы увя-

нут. Делать это нужно очень деликатно, минимально травмируя растение. Секатором обрезаю кисти сирени, которые отцвели, вровень с землей удаляю прикорневую поросль и обрезаю слишком кривые побеги. Исключение - очень старые, запущенные деревца. Их по весне, до цветения, приводят в порядок, укорачивают длинные ветви, придают форму, прореживают крону, избавляются от растущих внутрь побегов. Все раны на древесине смазывают садовым варом. Конечно, после такой серьезной обработки в этот год цветение будет слабым. Зато уже через год кустарник порадует пышными сиреневыми шапками.

Елена С.

КУДА ПРИСТРОИТЬ ЛИШНИЕ СЕМЕНА?



Всем знакома ситуация, когда заходишь в садовый центр за пакетом семян, а выходишь, толкая тележку с саженцами и корневищами цветов. Или начнешь на даче делить многолетники, а потом не знаешь, куда пристроить новые деленки. В результате растениям находится временное пристанище, про которое быстро забываешь, и они благополучно зарастают сорняками и пропадают. Но однажды мне надоело вот так бездумно закапывать деньги в землю, и я завела небольшой питомник. Это обыкновенная грядка в конце огорода, заправленная хорошей садовой землей. Все деленки и недавно купленные растения отправляю туда. Слежу, как они растут, цветут, не торопясь, подыскиваю им место и компанию, а уж потом сажаю.

Ирина Гущина.

ОСТОРОЖНО, ГРЫЗУНЫ!

Уже много лет веду бой с грызунами, сейчас в продаже огромный ассортимент всевозможных ловушек и ядов, но у меня на участке есть домашние животные, поэтому, обхожусь народными средствами.

Как известно, мыши обожают перекусить луковичками тюльпанов и других весенних цветов, поэтому, дно и боковины клумбы, где у меня растут эти цветы, я выстелила мелкочаистой сеткой. Такой же сеткой обиты все щели погреба, через которые могут пробраться мыши.

Возле погреба и дома у меня растет бузина, мыши обходят этот кустарник стороной. А еще выращиваю валериану, и ко мне на участок заглядывают соседские кошки, попутно ловя мышку-другую. Грызуны уходят, когда пахнет кошкой. Попробуйте, эти хитрости реально работают!

Мария.



ЧЕМ РАЗВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ НА ДАЧЕ

Для начала выберем место для детской площадки, оно должно быть безопасным, подальше от колодца, сарая с инструментами, химикатами и газовыми баллонами, мангала и летней кухни. Лучше всего подойдет лужайка неподалеку от дома, которую будет видно из окна дома. Что на ней устроить?

Детская кухня. Тазик с водой - это настоящая мойка! Прибитые к доске круглые деревянные спилы - отличная плита с конфорками! А если еще сделать полочки, куда можно расставить посуду, придумать стол и стулья для игрушечного чаепития...

Палатка. Можно купить готовую, а можно соорудить настоящий шалаш из веток - как делали в собственном детстве, - или смастерить домик из фанеры, досок и пленки. Образцов и мастер-классов, как это сделать, в Интернете уйма!

Собственная грядка. Можно выделить маленький участок земли, на котором ребенок по-настоящему что-то посадит и будет наблюдать, как растет его урожай, поливать всходы и т.п. Мой совет: сажайте что-то быстрорастущее. Дети долго ждать не любят!

Ольга С.

КАК СПРАВИТЬСЯ С СОРНЯКАМИ?

Уже несколько лет сорняки не выдергиваю, по причине бесполезности этой процедуры, а срезаю стебли на 1-2 см выше уровня почвы. Делаю это плоскорезом, а иногда обычным серпом или секатором. Дело в том, что даже у сорняков запас сил не бесконечен, не могут они отрастать непрерывно, поэтому, если регулярно стричь

вершки, то корешки тоже погибнут. Кроме этого, весной ту грядку, на которой в течение лета были замечены сныть и пырей, накрываю прозрачной пленкой. Обманутые теплом, сорняки начинают всходить, а я тут же срезаю их тяпкой.

Димитри Махатадзе.

ПРОСУШИТЬ ДОМ - ЛЕГКО!

Если вы не живете зимой на даче и дом не капитальный, то за зиму он промерз, а стены вобрали влагу. Ранней весной его нужно правильно ввести в строй. Делать это лучше заранее, ведь отогревать выстуженный дом - процесс долгий. Если есть хорошая печь, которую можно топить, - протапливайте. Старожилы дачных поселков знают, как важна правильная растопка. Она позволит просушить дом быстро и без лишних усилий за два-три заезда в начале сезона. В первый приезд растапливайте печь в течение 15 минут. При втором приезде это время можно довести до



30-40 минут. В третий раз печку топите в течение часа. Ну а далее, в обычном режиме, и утром, и вечером. Так воздух в помещении сменяется многократно, и это идеальный вариант.

Леонид Красин.



Покрасить волосы - лишь половина дела. Сложнее сохранить цвет ярким и насыщенным как можно дольше!

КАК СОХРАНИТЬ ЦВЕТ НАДОЛГО?

Волосы после окрашивания становятся более уязвимыми. Они теряют гладкость, на них появляются мелкие чешуйки. Кроме того, волосы начинают лучше поглощать воду, как итог - быстрое вымывание цвета.

Выбирать лучшее!

Чтобы волосы легче перенесли окрашивание и после него дольше оставались яркими и ухоженными, важно правильно выбрать краску. Это должен быть профессиональный краситель, желательно без аммиака, с наличием в составе ухаживающих масел. Чем качественнее краска, тем дольше она будет оставаться на волосах!

Уход после окрашивания должен быть правильным. Нужно использовать специальные средства с пометкой «для окрашенных волос». В них отсутствуют или сведены к минимуму вредные сульфаты, а сами они имеют особую кислую среду и способны сглаживать чешуйки волоса.

Одного шампуня для окрашенных волос будет недостаточно. Необходимо пользоваться кондиционером для волос, а раз в неделю еще и ухаживающей маской, сохраняющей цвет. Можно обратить внимание на специальные несмываемые кондиционеры. После нанесения они остаются на волосах, создавая невидимую пленку и защищая их от солнечных лучей и агрессивной окружающей среды.

В течение двух недель после окрашивания нежелательно использовать восстанавливающие комплексы для волос. Они действуют глубоко и способны вымывать краску.

✓ **Все оттенки красного смываются быстрее, чем другие тона!**

Секреты ухода

После окрашивания желательно не мыть голову два дня. Этого времени достаточно, чтобы краска зафиксировалась в каждом волосе. В дальнейшем стоит мыть голову не чаще одного раза в два дня. По возможности, временно вместо мытья пользоваться сухим шампунем. Принимая душ или ванну, лучше надеть шапочку, чтобы лишний раз не мочить волосы.

Во время мытья желательно пользоваться теплой, а под конец даже чуть прохладной водой. Горячая приоткрывает кутикулу волоса, тем самым вымывая красящий пигмент. Раз в 1-2 недели используйте подогретое масло (растительное, оливковое, кунжутное) для питания волос. Его можно сначала подогреть, а потом нанести на волосы, или сначала нанести, а потом подогреть с помощью фена. Держать 20-30 минут, затем смыть.

Некоторые парикмахеры советуют стараться каждый раз немного продлевать временные промежутки между окрашиваниями. Если красить волосы слишком часто, пигмент будет быстрее покидать волос. Конечно, не стоит ради этого неделями ходить с отросшими корнями. Можно использовать оттеночные шампуни, спреи, тушь для волос. Кстати, перед следующим окрашиванием желательно вымыть голову специальным очищающим шампунем. Он действует как скраб; отшелушивает с поверхности головы отмершие частицы кожи. После такой процедуры краска ложится лучше.

Идеи для маникюра

ВЕСЕННИЕ МОТИВЫ

Когда весна на душе и за окном, хочется, чтобы и маникюр был соответствующим. Сделать это несложно!



Тонким веточкам столько проклюнувшись на них листочками самое место на ногтях!



Не бойтесь экспериментировать с цветом. Органично смотрятся лунки на ногтях - каждая разного оттенка.



Розовый - цвет весны. Им можно изобразить нежные цветы или геометрические узоры - на ваше усмотрение.



В преддверии лета попробуйте маникюр в оранжевых тонах. Он буквально кричит о прекрасном настроении его обладательницы.

НА НОГАХ ПОЯВИЛИСЬ СОСУДИСТЫЕ «ЗВЕЗДОЧКИ»? УСТРОЙТЕ СЕБЕ 2 БАННЫХ ДНЯ В НЕДЕЛЮ – И «ЗВЕЗДОЧКИ» ИСЧЕЗНУТ.

ПОЧЕМУ ОПУХЛИ ВЕКИ?

От аллергии

На самом деле раздражающие вещества могут попадать на слизистую глаз не только из воздуха, но и с подушечек пальцев. Например, если вы прикоснулись к домашнему растению, погладили животное или используете неподходящую косметику. Когда это повторяется регулярно, глаза постоянно выглядят отекшими. Если вы склонны к аллергии, постарайтесь не прикасаться к глазам, не вымыв руки.

От неправильной позы во время сна

Если во время ночного отдыха ваша голова находится на одном уровне с телом, повышается вероятность отеков на лице, особенно вокруг глаз. Попробуйте спать на более высокой подушке, чтобы голова была немного приподнята. И еще совет: после пробуждения сделайте легкий постукивающий массаж кожи вокруг глаз кончиками пальцев. Это улучшит микроциркуляцию и ускорит выведение лишней жидкости из тканей.

Раздражает косметика

Не содержит ли ваш крем для лица или тела ментол, камфору, эфирные масла, ароматные растительные экстракты или отдушку? Все эти вещества могут стать причиной отека век. Причем попадать на кожу вокруг глаз им совсем не обязательно. Достаточно, чтобы раздражающие компоненты попали в воздух. Исключите такую косметику хотя бы на неделю. Если отеки пропали или уменьшились, откажитесь от нее навсегда.



ЗАВЕТНАЯ ЦИФРА 72%

Речь идет о хозяйственном мыле, которое сделано по старой советской рецептуре, без ароматизаторов и красителей. На нем стоит заветная цифра 72%.

С хной и басмой мыло дружит

Хозяйственное мыло помогает бороться с перхотью, ломкостью и сечением кончиков волос. Но не намыливайте волосы куском мыла. Так вы рискуете их пересушить и повредить. В небольшой тазик налейте 3 стакана горячей воды. Натрите туда на крупной терке немного хозяйственного мыла. Перемешайте, взбейте пену и этим раствором мойте волосы. Если они сильно загрязнены, сначала помойте с шампунем. Если его нет, просто смочите голову и нанесите мыльный раствор. Помассируйте корни волос минуты две, затем тщательно промойте. После мытья сполосните уксусным раствором (1 чайн. ложка 6-9%-ного уксуса на 1 л прохладной воды). Уксус лучше брать яблочный, натурального брожения.

P.S. Хозяйственное мыло неодинаково действует на разные типы волос. Оно не годится для окрашенных волос (если вы применяли химические красители). А вот с хной и басмой мыло дружит.

Поможет справиться с прыщами

С незапамятных времен мылом лечили прыщи. Если у вас склонность к сыпи, 2

раза в неделю умывайтесь с хозяйственным мылом. После этого нанесите питательный крем. От прыщей избавляет и такая маска: натрите на крупной терке немного хозяйственного мыла. Добавьте теплой воды, взбейте в пену. Возьмите 1 ст. ложку пены с горкой, добавьте в нее 1 чайн. ложку мелкой соли, хорошо перемешайте. Нанесите массу на проблемные участки кожи и держите 15 минут. Смойте легкими движениями, не растягивая кожу. Затем нанесите питательный крем. Затем смойте теплой водой. Делайте так 10 дней.

От повышенной потливости и неприятного запаха

Если регулярно мыться хозяйственным мылом, можно избавиться от повышенной потливости, неприятного запаха, зуда и шелушения кожи. После бритья волос в зоне бикини у многих женщин на коже появляются красные прыщички. Чтобы избежать этого, после депиляции промойте зону бикини хозяйственным мылом. Прыщички не появятся, все ранки быстро заживут, и кожа останется гладкой и красивой. Пятки стали сухими и появились трещинки? Натрите влажную кожу пяток хозяйственным мылом и оставьте на 10-15 минут. Затем с помощью щетки для ног или пемзы хорошенько почистите пяточки.

НАТОПТАЛИ-ТО!

Мозоли и натоптыши никого не красят. И чем раньше начнете с ними бороться, тем лучше. Помогут в этом домашние средства.

Скрабы нетрудно приготовить самим. Например, спитый кофе смешайте с медом и растительным маслом. Или морскую соль смешайте с растительным маслом и маслом чайного дерева (продается в аптеке). Хорошо смягчает кожу компресс из чайного гриба. Распарьте ноги в

мыльно-содовой воде и высушите. Нанесите на огрубевшую кожу стоп слой чайного гриба (или хотя бы смоченную в его настое марлю). Сверху накройте полиэтиленом и наденьте хлопковые носки. После нескольких таких процедур ножки станут просто загляденье.

От застарелых мозолей вымачивайте в уксусе луковую шелуху в течение 2 недель. На ночь нанесите ее толстым слоем на мозоль и забинтуйте. Через 2-3 дня мозоль сойдет. Также хорошо помогает лепешка из черного хлеба с уксусом.

ЕДЕМ НА ШАШЛЫКИ



МАРИНАДЫ

ДЛЯ ШАШЛЫКА ИЗ СВИНИНЫ

Для шашлыка из свинины лучше всего использовать шею: он получается более нежным и сочным.

Замаринованное мясо оставить при комнатной температуре на 1 ч. затем убрать на 10 ч. в холодильник.

На красном вине. На 1 кг мяса: вино красное сухое - 300 мл, лук репчатый - 5-7 шт., лист лавровый - 1-2 шт., перец черный и красный молотый, соль - по вкусу.

На кефире. На 1 кг мяса: кефир - 1 стакан, лук репчатый - 2-3 шт., перец белый молотый, соль - по вкусу.

На томатном соке. На 1 кг мяса: сок - 1 стакан, лук - 3 шт., перец красный и черный молотый, соль, паприка, зелень (кинза, петрушка, эстрагон, тимьян, майоран) - по вкусу.

✓ **СОВЕТ.** Солить шашлык лучше перед самым приготовлением - тогда он будет более мягким.



ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ

Подойдет только охлажденное мясо (вырезка с жирком, лопатка): из размороженного шашлык получится сухим и жестким.

На 1 кг мяса: помидоры - 1 кг, укроп и петрушка - по 1 пучку, перец чили, тимьян, майоран, перец черный молотый - по щепотке, чеснок - 2 зубчика, соль - по вкусу.

Помидоры измельчить в блендере. Приправы истолочь в ступке, добавить к помидорам. Всыпать мелко нарубленную зелень и чеснок, посолить. Опустить кусочки слегка отбитого мяса в маринад, положить гнет. Мариновать не менее 5 ч.

ШАШЛЫЧКИ

ИЗ ИНДЕЙКИ В БЕКОНЕ

Заверните кусочки мяса в бекон.

На 1 кг филе индейки: бекон (тонкие ломтики) - 600 г.

Майонезный маринад. Майонез - 200 г, лук репчатый - 3 шт., уксус столовый - 2 ст. л., перец красный и черный молотый, соль - по вкусу.

Лимонный маринад. Лимон - 1/2 шт., масло растительное - 30 мл, соус соевый - 100 мл, лук репчатый - 2-3 шт., базилик, черный перец, майоран сушеный, соль - по вкусу.

Винный маринад. Вино белое - 250 мл, лимон - 1/2 шт., лук репчатый - 2-3 шт., имбирь свежий (тертый) - 20 г, паприка, базилик сушеный, перец черный молотый, соль - по вкусу.



КУРИНЫЙ КЕБАБ

Фарш для кебаба вымешивают очень долго и интенсивно - тогда он не развалится при приготовлении.

На 1 кг куриных бедрышек (без костей и кожи): лук репчатый - 3 шт., базилик и зира - по 1 ч. л., уксус столовый - 2 ст. л., перец черный молотый, соль - по вкусу.

К 1/2 стакана кипятка добавить уксус и измельченный лук. Приготовить рубленый фарш, добавить лук, базилик, перец, соль. Хорошо вымешать и отбить. (Если фарш рыхловат, ввести немного хлебных крошек.) Убрать в холодильник на 1-2 ч. Плотно нанизать фарш на вымоченные в воде деревянные шпажки, «запечатав» края. Готовить на решетке.



ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Овощи на углях могут стать как самостоятельным блюдом, так и прекрасным дополнением к мясным или рыбным шашлыкам.

Цукини - 1-2 шт., кукуруза - 1 шт., перец болгарский - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., помидоры черри - 200 г, шампиньоны (по желанию) - 300 г, чеснок - 2 зубчика, петрушка, базилик свежие - по 1 пучку, травы сушеные - по вкусу, масло оливковое - 3 ч. л., перец черный молотый, соль - по вкусу.

Нарезать овощи небольшими кусочками одинакового размера, шампиньоны - пополам, помидоры оставить целыми; сложить в миску. Добавить измельченный чеснок и зелень, соль, черный перец, сушеные травы. Полить оливковым маслом, аккуратно перемешать - и сразу приступить к приготовлению.



МЯСНЫЕ ШАРИКИ

Аппетитная альтернатива «классическому» шашлыку. Если фарш нежирный, добавьте 200-300 г сала, пропущенного через мясорубку.

На 1 кг мясного фарша: лук репчатый - 2 шт., помидоры черри - 8-10 шт., масло растительное - 2 ст. л., перец черный молотый, хмели-сунели, соль - по вкусу.

В фарш добавить лук, измельченный и протушенный в масле, хмели-сунели, перец и соль. Хорошенько вымесить и отбить. Скатать шарики и нанизать на вымоченные в воде деревянные шпажки, чередуя с помидорами черри. Жарить на решетке.



МАРИНАДЫ ДЛЯ ШАШЛЫКА ИЗ БАРАНИНЫ

Чеснок для маринада лучше измельчать ножом, а не пропускать через пресс

Мясо рекомендуется выбирать без сильного специфического запаха: тогда шашлык понравится даже тем, кто не очень любит баранину.

На белом вине. На 1 кг мяса: вино сухое белое - 250 мл, аджика - 3-4 ст. л., лук репчатый - 2-3 шт., чеснок - 1-2 зубчика, кинза све-

жая - 1 пучок, перец черный молотый, тимьян, соль - по вкусу.

На минеральной воде. На 1 кг мяса: вода минеральная газированная - 1 л, лук репчатый - 2 шт., лимон - 1 шт., горошек душистый - 1 ст. л., кинза свежая - 1-2 пучка, эстрагон сушеный - 1/2 ч. л., соль - по вкусу.

На йогурте. Йогурт натуральный - 1 стакан, масло оливковое - 3 ст. л., лимон - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, тимьян, мята, розмарин сушеные - по 1/2 ч. л., перец черный молотый, соль - по вкусу.

ЛОСОСЬ С ОВОЦАМИ НА ШПАЖКАХ

Такой шашлык очень важно не пережарить: готовится он быстро - не более 15 мин.

На 1 кг лосося: перец болгарский - 1-2 шт., лук репчатый некрупный (по желанию) - 4-6 шт. Для маринада: лимон - 2 шт. (один нарезать, из второго отжать сок), сок гранатовый - 150 мл, масло оливковое - 3 ст. л., перец черный молотый, соль - по вкусу. Время маринования - 2 ч.

✓ **СОВЕТ.** Солить рыбный шашлык нужно в самый последний момент, когда кусочки лосося и овощей уже нанизаны на деревянные шпажки.





МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ ПРОТИВ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Мы с мужем - огородники с большим стажем, предлагаем свой проверенный рецепт. В борьбе с огородными вредителями, такими как тля, паутинный клещ и белокрылка, поможет масляный настой.

Готовить его очень просто: взять 1 стакан подсолнечного масла (нерафини-

рованного) и 1 ст. л. жидкого мыла. Получится очень концентрированный настой, поэтому его нужно разбавить: 4 ч. л. раствора развести в 1 л теплой воды и хорошо перемешать. Получившимся спреем опрыскивайте огородные культуры 1 раз в 7 дней.

Антонина Медведева.

ЕСЛИ НА ПОДОКОННИКЕ НЕТ МЕСТА

Предлагаю экономичный способ укоренения черенков. Чтобы не заставлять весь подоконник посудой, в которой укореняются черенки комнатных и садовых цветов, можно обойтись одной емкостью.

Я беру невысокую, но широкую плоскую банку, накрываю ее полиэтиленовой пленкой, чтобы края свисали по бокам, и закрепляю пленку резинкой или обвязываю веревкой. Затем проделываю в полиэтилене отверстие и вставляю в них черенки. Получается, что в одной банке можно укоренить целый десяток, а то и больше.

Софья.



МИРАБИЛИС - НОЧНАЯ СКАЗКА

Пришло время выбирать, какие цветы стоит посадить на даче в этом году. Меня уже второй год радует нежный цветочек мирабилис. Его семена я привезла из Крыма, растение южное, но при условии, что зима не слишком морозная, зимует и на Северо-Западе. К тому же, на следующий год цветы могут взойти самосевом, всхожесть у них замечательная. Я сажаю мирабилис на самом теплом, солнечном месте, весной растение быстро превращается в высокий красивый куст до метра высотой. Цветет бурно. На месте отцветшего цветочка появляется семя, которое напоминает черную горошину. Ухода большого растения не требует. За все лето я его подкармливаю только пару раз комплексным цветочным удобрением, после чего, он меня благодарит - лучше завязывает бутоны. Но главная особенность мирабилиса в том, что цветение начинается с вечера и продолжается всю ночь до утра! Это очень приятно, выйдя вечером во двор, увидеть шикарные кусты с яркими бубенчиками разного цвета, да еще и с нежным ароматом.

Ольга Лобода.

ЧИСТОТА - ЗАЛОГ УРОЖАЯ

В конце зимы я обязательно обрабатываю теплицы и весь садовый инвентарь, чтобы предупредить размножение вредителей и, как следствие, болезней растений.

По всей длине теплицы я расставляю металлические противни. На противнях раскладываю комовую серу (50-60 г серы на 1 кв. м) и смачиваю все это керосином. Затем поочередно зажигаю серу, начиная от дальнего конца теплицы. Дверь в теплицу плотно закрываю. Через 3-5 дней теплицу полностью от-

крываю и тщательно проветриваю несколько часов.

Инвентарь, горшки, ящики и стеллажи обрабатываю немного по-другому. Их я опрыскиваю 5%-ным раствором медного или железного купороса (можно и раствором хлорной извести: 50 г на 1 л воды). Во время работы обязательно использую респиратор и резиновые перчатки - о защите собственного здоровья забывать не стоит!

Наталья Дулинова.



Поздравления

Анастасию МИКРОПУЛО поздравляем с днем рождения и Днем пришествия Святой Нино. Желаем тебе побольше радости и света, цвести самой красивой розой, хранить традиции и православную веру. Ты живи прекрасно, Ты живи красиво, Сияй солнцем ясным, Ты, Анастасия! Будь красивой, нежной, Что бы ни спросили, Будь всегда прилежной, Ты, Анастасия!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Мелина и Эмилия Родаки, Анатолий Цагариди, Нина и Йоргос Астериади, Мира Триандафилиди, Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгопуло, Екатерина Станиси, Варвара Каниди, Нина, Иола и Дионис Харациди, Мария Марагози, Наталия Псаропуло, Измина Леониди, Лолита Папандопуло, Анна Бостаниди, Ирина, Яннис и Спирула Икономиди, Эрида Мустиди, Искра и Миранда Арабаджиевы, Севиль Енчиева, Алла, Михаил и София Фотовы, Натали Сацерадзе, Цветелина Стойкова, Майя и Мими Унгиадзе, Валентина Гладко, Анна, Мира и Нина Аргирази, Росица Билянова, Зоя, Ирина, Раиса и Лариса Назлиди, Елизавета Шаманиди, Пассакалия Ангелиди, Теона Янакопуло, Ангелина Клионики, Елена Доксопуло, Изольда Параскевова, Лана Чамурлиева, Аннета Хашомова.

Елену Михайловну РАЗУМОВСКУЮ поздравляем с 82-летием со дня рождения.

Желаем вам долгих лет жизни, крепкого здоровья и вашей кошечке Муське, олицетворяющей красоту и доброту, как можно дольше быть с вами и радовать ваших детей, внуков и маленьких правнуков.

Пусть сбудется непременно Все, о чем мечтали вы, Уважаем вас, Елена!

От вас свет, взор синевы. Долго жить на радость близких, Не покинет вас успех, И среди людей и киски, Будьте счастливы для всех!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ангелина Жеравнова, Алла, Полина и

Радостина Станчевы, Ионка Христова, Лали Нергадзе, Лина Радева-Нергадзе, Асутик Чогондарян, Изольда Астемирова, Кристина Лазару, Донка Младенова, Ирина Санадзе, Лада Николова, Анна Димчева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Стефка Дончева, Мария Стротова, Малуза Горанова, Анастасия Королева, Наргиза Оганова, Анжела Ботезату, Ланда Урзичану, Маргарита и Наталия Радинские, Ия Метревели, Гульнара Озманова, Алла Титвинидзе, Ольга Умудумова, Беата Складовская, Алла Фридман, Лаура Майсурадзе, Анна Янтар, Татьяна Элердашвили, Вера Уварова, Тамара Авалишвили, Олеся Яроцкая, Снежана Куц, Эльмира Яцкевич, Валентина Достигаева.

Алису Борисовну ШИРОЧЕНКО поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья, долгой и счастливой жизни. Пусть на исторической родине Украине скорее настанет мир, и люди счастливые будут жить.

Непрерывно вам приснится Много раз «Поле Чудес». И с любовью к вам, Алиса, Спустится Ангел с небес. Пусть Господь вам даст здоровья, Жизни, счастья... много лет, Пусть искрится в вашем доме Звездочек гирлянда свет.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Светлана Буланко, Валентина Рудник, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, Нина Порубий, Виолетта Нетребко, Елена Емельяниченко, Ирина Стасюк, Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко, Тинико Маргвелашвили, Зоя Назлиди, Инна Зорина, Елена Микелашвили, Виктория Егорова, Инга Саркисян, Нино Палавандишвили, Тасико Векуа, Елена Мацукатова, Алла Тибилова, Ирина Мирошниченко, Марианна Трайчева, Айла Овчиева, Анжела Киктенко, Лидия Позноховская, Наталия Анастасиади, Линда Арабова.

Дали МХИТАРЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем быть доброй и ласковой, держать всегда на высоте, а главное, не смотреть по сторонам, оставаться такой, как есть, оставаться собой.

Пройдут сновиденья, проснешься едва ли, Сюрпризы, подарки уже на столе. Тебя поздравляем все, милая Дали, Цветочки раскрылись уже на заре. Настанет день светлый и яркий свет белый Осветит стеклянные окна твои.

Тебе принесет Ангел весточку смело, Желаем тебе мы жить в счастье, любви.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Нана Даушвили, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Пепела Копалеишвили, Кнарик Минасян, Елена Иваницкая, Валентина Шипулина, Нина Романиди, Алла Буковинская, Лали Изория, Вектра Диомова, Татьяна Корчагина, Ирина Епифанова, Мария Кондролова, Лия Кодуа, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Майя Гиоргобиани, Нино Кванталиани, Цицо Беруашвили, Мери Мешелова, Марина Карадочева, Полина Иванова, Екатерина Зелинская.

У Ростом Кирвалидзе и Царо Чалахешаши, а также у Виктора Натрошвили и Ирины Тетиашвили родилась внучка, а у Давида (Дато) Кирвалидзе и Марины Натрошвили родилась дочь **Цисмари**. Поздравляем всех близких с рождением малышки и с Днем пришествия Святой Нино.

Желаем маленькой Цисмарико жить счастливо и весело в этом мире, быть хранительницей традиций предков, доброй и отзывчивой.

Подайше пусть уйдут печали, Здравствует радость, счастье, свет.

Родилась девочка Цисмари, Счастливым был этот рассвет. Восходит солнце над Кахети, Осветив реки и поля, Счастливы будьте, наши дети, И урожайной будь земля, Снятся тебе земные дали, Герои сказок и звезда. Живи счастливо ты, Цисмари! Тебя Господь хранит всегда!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Белла Кахуашвили, Лизи Аладашвили, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Лили Окропиридзе, Манана Беридзе, Лия Константиани, Нана Гулиашвили, Анаида Акоюн, Майя Тетиашвили, Лариса Светлинова, Екатерина Михайлова, Нина Лаптева, Алла Изверская.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

Домашние любимцы



НЕ РАЗЛЕЙ ВОДА!

Казалось бы, что может быть общего у китайской шелковистой курицы и чихуахуа? Знакомьтесь, Пенни и Ру - животные, которые были спасены сотрудницей ветеринарного госпиталя Дулута и отныне неразлучны.

Над китайской шелковистой курицей Пенни проводились эксперименты на одной из ферм, и когда об этом узнала сотрудница ветеринарного госпиталя Дулута (США) Алисия Уильямс, она попросила забрать бедняжку к себе домой. Уильямс получила разрешение - так крошка Пенни (на тот момент ей было 9 месяцев) обрела любящую хозяйку и дом. Правда, курица чувствовала себя не очень хорошо в отсутствие хозяйки, поэтому, Алисия стала брать ее с собой на работу, где они проводили вместе весь день. Алисия занималась своей работой, и Пенни тоже - она исправно несла яйца четыре раза в неделю. Перед тем как сделать это, курица всегда «пела» и исполняла забавный ритуальный танец. Спустя некоторое время сотрудники ветеринарного госпиталя обнаружили щенка чихуахуа, брошенного в парке. Малышу было 7 недель, и у него отсутствовали передние лапы - щенок оказался инвалидом.

Интересный вопрос

ОТКУДА ЖИВОТНЫЕ ЗНАЮТ, ЧТО В ДОМ ПРИДУТ ГОСТИ?

Как правило, кошки и собаки перед возвращением хозяев с работы знают об этом заранее. Они смотрят на входную дверь, садятся возле нее или носятся по дому, виляют хвостом (или, наоборот, спешат спрятаться под диван). Как домашние животные узнают о том, что вы скоро вернетесь домой или вы ждете гостей?

Во-первых, питомцы «изучили» ваше расписание и примерно знают, во сколько вы появляетесь дома. Кроме того, у кошек прекрасный слух и очень развита «звуковая» память, поэтому, они могут услышать домофон, когда вы еще будете находиться внизу, и запомнить этот звук, как сигнал к тому,

Алисия Уильямс забрала его к себе. Она ждала, пока пес подрастет, чтобы можно было заказать специальную инвалидную коляску, подходящую ему по размеру. Ру долго не хотел забираться в коляску, но со временем привык к этой конструкции, которая заменила ему передние лапки.

Пенни и Ру отлично поладили, сейчас эта парочка очень популярна - на них приходят посмотреть в ветеринарный госпиталь, где работает Алисия. Курица и собака появляются в офисе по расписанию - это не шутка! Зрители собираются на лужайке возле госпиталя и с удовольствием наблюдают за Пенни и Ру, который развезжает вокруг подружки на своей коляске. Животные ведут себя как старые друзья: Ру любит прижиматься к Пенни и делится с ней вкусностями, Пенни не прочь побегать с ним на пару. Они частые гости в школах и на детских праздниках. «Эти спасенные животные наполняют мою жизнь теплом и любовью, они в моем сердце», - признается Алисия.

что вы вот-вот появитесь на пороге. Навероятно, но это так! Собаки тоже, реагируют на звуки, но помимо этого обладают чувствительным обонянием. Поэтому ваш Бобик мог запомнить, как звучит мотор вашей машины (или как пахнет куртка вашего друга), а карты звуков и запахов у животных распространяются на большое расстояние. Кошка, которая хоть раз испытала негативный опыт купания, естественно, будет избегать воды. А вот малыши, не знающие еще ничего об этом подвохе, могут проявлять интерес к водной стихии. Правда, до поры до времени, пока не поймут, что к чему.

Поздравления

Маргариту ЗАРЕЙЧУК
поздравляем с днем рождения
и Днем пришествия
Крестительницы Нино.

Желаем цвести беленькой розой, сиять красивыми голубыми глазами. Пусть на исторической родине Украины будет мир, цветут деревья и ласково колыхнется пшеничное поле.

Жемчуга и звездный мир

Для тебя открыты,
Эверест, Казбек, Памир
Видит Маргарита.
Настает весной заря,
Радость вдруг возникнет,
Ты живешь в мире не зря,
Наша Маргарита.
Мы цветочки для тебя
Видим на открытке,
Преподносим их любя,
Нашей Маргарите.
Пусть будет светлым день,
Ночью сладко спи ты,
Живи долго, без проблем!
Любим, Маргарита!

С уважением,
Ирина и Анна Орфанди,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Зоя Кучеренко,

Лела Турашвили, Нанули Варашавили,
Раиса Мкртчян, Ангела Геворкян,
Этери Шенгелия,
Додо Лалишвили,
Людмила Смоленская,
Лия Арвеладзе, Мадонна Карсанова, Зоя и
Иванка Костовы, Ия Перадзе, Елена
Яровая, Нино Балавадзе, Любовь Истомина,
София Болквадзе, Раиса Смирнова,
Русудан Абесадазе, Джеджило Эрстави,
Ирина Епифанова, Полина Иванова, Лали
Дгебуадзе, Майя Венкова, Любовь
Искренко, Манана Кавтарадзе, София
Светлинова, Мзия Кудухова, Эльза
Санакоева, Красимира Русинова, Медея
Чхаидзе, Венера Кростева, Диана
Габарашвили, Валентина Неженцева,
Светлана Губкина, Лана Стоева,
Дареджан Капанадзе,
Надежда Ляпина, Анна Есаулова, Лариса
Степаненко, Кети Димитриади,
Елена Акритиди,
Майя Пирцхалаишвили.

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 женщиной до 65 лет, имеющей 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.

Одежда, которая стройнит



Если природа наградила вас пышными формами, то не стоит ограничиваться только свободными или темными вещами, которые по распространенному мнению визуально скрывают объемы. На самом деле, такая одежда, наоборот, добавляет объем фигуре, превращая ее в некое «облако». Беспроигрышный вариант - вещи, которые, благодаря диагональным линиям, визуально сужают фигуру в правильных местах и подчеркивают пропорции.

Откажитесь от брюк и джинсов с заниженной талией. Завышенная талия сглаживает объемы и визуально удлиняет ноги. Правильно посаженный жакет будет стройнить, его можно сочетать и с платьем, и с джинсами, и с футболкой. Комбинезон подчеркнет достоинства фигуры, сгладит линии, особенно, если он будет с выделенной талией. Плюс ко всему, это универсальный вариант, который подойдет и для работы, и для свидания.



Какие серьги в моде?

В этом сезоне в моду вернулись большие, объемные, необычных форм серьги. Обратите внимание на каффы, которые не требуют проколотых ушей, так как крепятся к мочке уха. Они хорошо сочетаются с убранными наверх или в хвост волосами. Также сегодня модно надевать разные серьги на каждое ухо, но в одном стиле. Такую асимметрию можно поддержать и нарядом, например платьем со скошенным низом или асимметричным подолом. Длинные серьги-цепочки выполняются из множества тонких цепей или украшаются различным декором. Их не стоит носить с распущенными волосами, чтобы локоны не запутались в обилии цепочек.



Вышивка – тренд сезона!

Среди трендов 2017-го можно выделить вышивку ручной работы. Если вы умеете вышивать, то используйте этот прием для обновления старых джинсов. А если нет, то обратите внимание на те вещи, которые можно приобрести в магазинах. Платье, украшенное вышивкой, выглядит нарядно. Это может быть платье из хлопка или трикотажа со славянским орнаментом, а также из прозрачной органзы или шифона с флористическими мотивами. Куртка или бомбер с вышивкой сделают образ более женственным даже в сочетании с джинсами и ботинками. А такие аксессуары, как ремень или рюкзак с вышитым орнаментом, придадут образу изюминку.





ДЕСЕРТ «ВЕНСКИЙ»

Мука - 1 стакан, сахар - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., молоко - 2/3 стакана, масло сливочное - 60 г, соль - 1/2 ч. л., разрыхлитель - 2 ч. л.

Подогреть молоко, растопить сливочное масло (небольшой кусочек масла отложить для смазывания вафельницы). В миске соединить яйцо, соль и сахар, хорошо перемешать венчиком. Влить в яичную смесь теплое молоко и растопленное сливочное масло комнатной температуры. Снова перемешать до однородности. Разрыхлитель смешать с мукой, просеять и постепенно ввести в тесто. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Смазать вафельницу маслом. Испечь вафли согласно инструкции к прибору, заливая тесто небольшими порциями. Подавать вафли с ягодами, вареньем, заварным кремом, густым молоком.



МЕДОВАЯ КОВРИЖКА

Мука - 3 стакана, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 100 г, сметана - 2 ст. л., сода (без горки) - 1 ч. л., разрыхлитель - 1 ч. л., сыворотка молочная - 1,5 стакана, сахар - 1,5 стакана, корица и гвоздика молотая - по 1 ч. л., повидло - 150 г, соль - щепотка, орехи для украшения.

В кастрюле нагреть 1/2 стакана сахара до насыщенного коричневого цвета. Влить к сахару горячую сыворотку, добавить еще стакан сахара, перемешать. Снять с огня, добавить масло, немного остудить. Ввести сметану и взбитые яйца, затем корицу, гвоздику, соду и разрыхлитель. Добавить просеянную муку и замесить тесто - по консистенции оно должно получиться как густая сметана. Вылить в смазанную форму. Выпекать в духовке до готовности (около 30 мин.) при 180 градусах. Остывшую коврижку разрезать вдоль на 2 коржа. Один корж смазать повидлом, накрыть вторым коржом. Верх коврижки слегка смазать повидлом и посыпать измельченными орехами.



ПРЯНИЧКИ «АРОМАТНЫЕ»

Мука - 3 стакана (по 200 мл), сахар - 1,5 стакана, сметана (15%) - 3/4 стакана, яйцо - 1 шт., сода - 1/2 ч. л., цедра лимона - 1 ч. л., какао - 3 ст. л., имбирь молотый - 1/4 ч. л., кориандр молотый - 1/5 ч. л., корица молотая - 1 ч. л., мускатный орех молотый - щепотка.

Соединить яйцо, сахар, сметану, цедру лимона, какао и пряности. Взбивать в течение 5 мин. миксером на малых оборотах. Добавить просеянную муку и соду, перемешать ложкой до однородности. Тесто должно получиться тягучим и немного липнуть к рукам. Руки слегка смочить водой и сформовать шарики размером с грецкий орех. Выстелить противень смазанной маслом пекарской бумагой. Выложить на нее прyanики на расстоянии 4-5 см друг от друга. Слегка приплюснуть, чтобы придать им форму лепешки. Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке 10-15 мин. Еще теплые прyanики покрыть глазурью (1 стакан сахарной пудры растереть с 4 ст. л. лимонного сока).



ХРУСТЯЩИЕ ТРУБОЧКИ

Мука - 150 г, масло сливочное (или маргарин) - 150 г, сахар - 150 г, яйцо - 4 шт., крахмал картофельный - 50 г, вода (или молоко) - 1/2 стакана.

Размягченное масло взбить с сахаром. Продолжая взбивать, по одному ввести желтки, затем понемногу добавлять крахмал, муку и воду. Белки взбить в крепкую пену и, аккуратно перемешивая, добавить в тесто. По консистенции оно должно получиться как жидкая сметана. Выпеченные вафли аккуратно снимать лопаткой и горячими быстро сворачивать в трубочки. Когда трубочки полностью остынут, начинить их любым кремом.

СОВЕТ. Можно приготовить крем из стученки. Растопить в кастрюльке 200 г сливочного масла. Постепенно вливая стученное молоко (1 банка), растереть его с маслом. Добавить щепотку ванилина. Еще один вариант - вареная стученка.

