

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№24

июнь 2017

цена:
1,5 лари

Кот

на даче

стр.42

Кому везет

в любви?

стр.18

Целебная

морковь

стр. 14

Маски

из глины

стр.37

Гоша Куценко

“Вечный мальчишка”

стр.20-21

Лайма Вайкуле

стр.16-17

“Музыканты - как дети”



Лоскутный интерьер



Лоскутный стиль в интерьере преобразит ваш дом! Цветные одеяла и подушки добавят тепла и уюта в обстановку.

Играя с цветами в интерьере, вы можете интересно оформить гостиную, спальню и кухню. Лоскутный стиль, или пэчворк, сегодня очень популярен у дизайнеров. Из небольших лоскутков создаются мозаичные полотна, из которых затем шьются одеяла, подушки, занавески и чехлы для мебели. В лоскутной технике создаются целые интерьерные картины.

Яркая кухня

Элементы декора в лоскутном стиле хорошо сочетаются с натуральными материалами: древесиной, камнем. Об этом важно помнить при оформлении кухни. Ярким пятном могут быть занавески, а лоскутная скатерть в красных тонах обеспечит отличный аппетит во время обеда. И, конечно, уделите внимание деталям: небольшие подушечки для стульев (желательно, чтобы они были выполнены в одной цветовой гамме со скатертью), оригинальные прихватки, станут удачным дополнением интерьера.

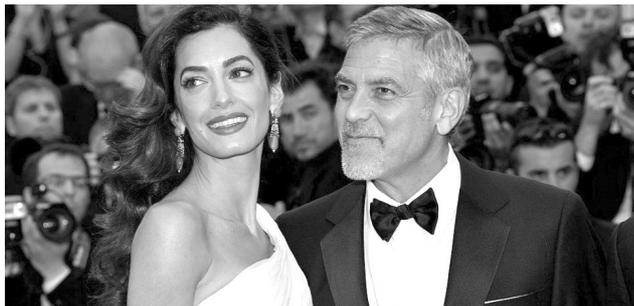
Романтическая спальня

Спальню с помощью пэчворка можно сделать романтической. Повесьте на стену оригинальное панно. Приобретите яркое покрывало и не забудьте про милые аксессуары - игрушки-пэчворк, которые прекрасно впишутся в интерьер спальни. Кстати, такие игрушки можно создать и своими руками - существуют мастер-классы, обучающие этой технике.

Уютная гостиная

Рекомендуется не использовать слишком много декора в стиле пэчворк. Иначе ваш интерьер рискует стать пестрым, кричащим. Например, в гостиной в лоскутном стиле можно оформить кресло, на пол положить ковер в той же цветовой гамме и на кровать бросить цветные подушки. Этого будет достаточно для создания домашней, уютной атмосферы.





АМАЛЬ И ДЖОРДЖ КЛУНИ ВПЕРВЫЕ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ

56-летний актер Джордж Клуни и его супруга, 39-летняя адвокат и общественный деятель Амаль Клуни, впервые стали родителями. У знаменитой пары родились двойняшки — мальчик и девочка. Об этом 7 июня сообщил официальный представитель четы.

«Сегодня утром у Амаль и Джорджа появились Элла и Александр. Дети и Амаль здоровы, счастливы и прекрасно себя чувствуют. Джордж придет в себя через несколько дней».

О беременности Амаль стало известно в феврале 2017 года. Первое время будущая мама часто появлялась на светских мероприятиях и продолжала активно работать. Последний месяц Амаль и Джордж начали вести более закрытый образ жизни и больше времени проводили вдвоем.

Напомним, что Джордж и Амаль начали встречаться в 2013 году и уже через год узаконили свои отношения. Для обоих этот брак стал первым.

ДО 2020 ГОДА ВЫЙДУТ 30 НОВЫХ СЕРИЙ «ПРОСТОКВАШИНО»



В планах «Союзмультфильма» - создание 30 новых серий, которые продолжат историю, рассказанную в знаменитом мультфильме «Трое из Простоквашино». Эпизоды выйдут с 2018-го по 2020 год. Исключительные права на новые аудиовизуальные произведения и их элементы будут принадлежать «Союзмультфильму».

Анимационный сериал

снимут в смешанной технике, комбинирующей 2D- и 3D-изображения. Каждая серия будет длиться 6,30 минуты.

Алёна Оятёва числится генеральным продюсером проекта, Елена Чернова - художественным руководителем, а Маргарита Брусницина - креативным продюсером и шеф-редактором.

Юлиана Слащева, председатель правления «Союзмультфильма»: «Задача нового проекта — показать, как изменилось «Простоквашино» вместе со страной, всё-таки прошло 20 лет, а также вовлечь детей в новые приключения персонажей, которые говорят о вечных ценностях, таких как семья, дом, забота о близких».

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 АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОРЧА НА ЗАМОК

Всем моим пациентам интересно знать, каким способом наведена на них порча, и неужели так много способов наведения этой гадости.

Поверьте, дорогие мои читатели, что способов навести на человека порчу у колдунов великое множество. Порча – это яд. И у такого мастера, как я есть на каждую порчу противоядие - множество способов и ритуалов, с помощью которых я могу избавить человека от любой наведенной порчи.

Сегодня, я расскажу вам об очень коварной порчи – порчи на висячий замок. Коварство этой порчи в том, что ее не обнаружите на пороге, а ощутите на себе и своих делах!

«Мне с детства не было никаких преград. Я всегда добивался всего, чего хотел. Поступил сам в престижный институт. По окончании устроился на хорошую работу. Казалось, что удача будет всегда со мной но... Все разрушилось в один миг. На работе начались проблемы – в последний момент срывались 100% сделки. Потом болезни обрушились на меня и моих близких.

Любое мое начинание заканчивалось полным провалом. У меня возникало такое ощущение, что в последний момент у меня перед носом возникала стена, обойти которую я не мог. Ничего у меня не получалось. Моя знакомая порекомендовала мне обратиться к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили. Во время первого визита, госпожа Ольга сразу сказала, что на меня навели порчу, сделанную на висячий замок. Я стал ходить к Ольге Александровне на сеансы. Сейчас у меня все хорошо. Я опять удачлив и счастлив – все у меня получается. А талисманы, которые мне изготовил г-жа Ольга на мой дом, офис и для меня лично, защищают меня и от порчи, и от сглаза, и от врагов, и от завистников». Алеко И. г. Тбилиси»

«Моя дочь Лиля росла умницей, красавицей и вообще очень доброй и порядочной девушкой, и это я говорю не потому, что она моя дочь. Учась в институте, Лиля познакомилась с молодым человеком Давидом, с которым у нее возникли серьезные отношения. С родителями Давида мы оговорили все нюансы предстоящей свадьбы... и на этом все окончилось. Несколько раз оговаривали день свадьбы, но все вдруг мгновенно менялось в последний момент – что-то происходило то у нас, то в семье Давида. И по разным причинам свадьбу приходи-



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

лось откладывать. Так бы все и продолжалось, но судьба свела меня с парапсихологом Ольгой Александровной Бибилашвили. Она по фото моей дочери определила, что на нее наведена порча, сделанная на висячий замок. Затем парапсихолог проводил сеансы также по фото с моей девочкой. Все у нас наладилось. После чудесных Ольгиных сеансов, свадьба состоялась. Талисманы, которые госпожа Ольга изготовила для Лили и Давида, надежно защищают их счастье от недругов и завистников!».

Нелли Т. г. Батуми»

Комментарий парапсихолога Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой)

Знакомая многим ситуация? Вроде нет причин, по которым что-то не должно получиться, а вот – не получается. Невезение может по-

многим причинам преследовать человека – это и сглаз и зависть и проклятие. Но чаще в подобных ситуациях причиной неудач является порча – это порча на висячий замок. А этот замок вы никогда не найдете! Он либо выбрасывается в реку, либо закапывается на кладбище.

Многим моим пациентам думается, что если они не нашли заколдованный предмет, «джадо», на пороге или в доме и выбросят его, то их «джадо» не коснется и не возникнет проблем. Это не так.

Порча на замок чаще всего проводится или над фотографией, вещами человека или на пороге дома (иногда и на пороге офиса), для того, чтобы закрыть дорогу, личный план и продвижение по службе или судьбу. После подобных ритуалов у человека все закрывается, девушка не может выйти замуж, молодой человек не может жениться. После наведения порчи на висячий замок закрывается и карьера, и любая дорога. Жизнь останавливается.

Причиной любой порчи является элементарная зависть. Завистники задают себе вопрос: «Почему одним все, а другим ничего?». Тут и начинается, завистники идут, по проторенным дорожкам к черным колдунам и висячий замок закрывает и удачу, и судьбу, и дорогу.

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**

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Что можно есть натощак?

? Говорят, не все продукты можно есть натощак. Расскажите, что не стоит употреблять на голодный желудок?

Елена М.

Когда человек просыпается, его организм не готов к принятию пищи. Поэтому, нужно внимательно подходить к выбору продуктов, которые окажутся в желудке первыми.

Что точно не стоит есть на завтрак?

Сдобу. Содержащиеся в ней дрожжи могут вызвать раздражение стенок желудка. К тому же, после такого завтрака вы можете страдать от повышенного газообразования.

Помидоры и огурцы. Помидоры повышают кислотность желудка, а огурцы вызывают дискомфорт.

Сладости. После их употребления повышается уровень инсулина, что оказывает нагрузку на поджелудочную железу.

Холодные напитки. Напитки низких температур, попадая в желудок, травмируют слизистую.

Цитрусовые. В них содержится много кислот, которые могут вызывать язву, гастрит и изжогу.

Кисломолочные продукты. Употреблять их можно, только вот пользы от этого никакой не будет. Соляная кислота, присутствующая в пустом желу-



дке, уничтожит все молочнокислые бактерии.

Чем же тогда завтракать? Натощак можно съесть кашу - гречневую, овсяную или кукурузную, - которая имеет свойство обволакивать стенки желудка. Также будут хорошо восприняты яйца, цельнозерновой бездрожжевой хлеб, мед. Лучше отдать предпочтение зеленому чаю.

Можно ли гипертоникам пить кофе?

? Моя мама страдает от повышенного давления, и, в то же время, не может жить без кофе, который еще больше поднимает давление. Каждое утро выпивает чашечку любимого напитка. Насколько это опасно?

Вероника Титова.

Недавние исследования показали, что если пить кофе регулярно, не более чашки в день и обязательно утром, то ароматный напиток не приведет к скачкам артериального давления; организм просто привыкает к своей «дозе». Но если выпивать кофе время от времени, то с непривычки организм реагирует на дозу кофеина резким скачком давления, что может быть опасно для гипертоников.

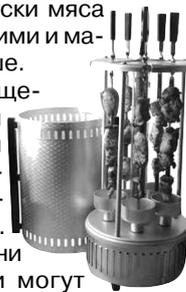
ЭЛЕКТРОШАШЛЫЧНИЦА ЛУЧШЕ МАНГАЛА?

? Муж уговаривает купить электрошашлычницу. А я не понимаю, чем она лучше привычного мангала...

Елизавета Бортко.

Главный вопрос, который волнует всех гурманов: отличаются ли по вкусу шашлыки, приготовленные на мангале, от тех, что приготовлены в электрошашлычнице. Ответ: нет! Разве что дымом они не пропахнут. Готовить в электрошашлычнице можно, не выходя из дома. Она имеет небольшие габариты и удобна в приме-

нении. Единственное, куски мяса должны быть более мелкими и мариновать их нужно дольше. Самое главное преимущество электрошашлычницы - в ее экологичности. При готовке на мангале выделяется дым, который содержит бензопирины. Врачи подтвердили, что они вредны для здоровья и могут даже спровоцировать возникновение злокачественных опухолей.



Пищевая сода вредна для здоровья?

? Подруга худеет на пищевой соде: по три раза в день пьет содовый раствор. А я задумалась - это же химический элемент, я им посуду мою. Кроме того, соду часто добавляют в тесто. Не вредно ли это для здоровья?

Полина Романова.

Пищевую соду используют для мытья посуды, в малых количествах добавляют в выпечку - в таком количестве она не вредна для нашего организма. А вот использование соды внутрь для снижения веса ничем не оправдано и опасно для

здоровья. Нет данных, подтверждающих, что употребление соды помогает похудеть. В то же время сода разрушает слизистую желудка и замедляет обмен веществ, что приводит к гастриту, нарушению выработки желудочного сока, диарее и камням в почках.

Как сохранить арбуз?

? Слышала, что арбузы хранят аж до зимы. Как правильно это делать? Не образуются ли при этом в них вредные вещества?

Валентина Соколова.

Разрезанный арбуз может пролежать в холодильнике не более трех дней. А вот целый спелый арбуз хранится в холодильнике до двух недель. Это касается привозных арбузов, купленных на рынке (их везут недозрелыми). Если вы вырастили арбуз на своей бахче, то его полезные свойства сохранятся в течение 3-5 месяцев, при условии, что он будет находиться в помещении при температуре 1-3 градуса и влажности 80-85%.





НАДЕЖНО, ЭФФЕКТИВНО

Повреждение стоп известно с древних времен. Оно было описано еще в V веке до нашей эры Гиппократом. Этим недугом страдали известные люди – Леонардо да Винчи, Александр Македонский, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин...

Правильное название болезни – вальгусная деформация первого пальца стопы. В народе часто называют «косточкой», «подагрой», хотя к подагре не имеет никакого отношения. При этом недуге нет нарушений обмена мочевой кислоты, как при подагре, и повреждаются только стопы.

- Вальгусная деформация – очень распространенное заболевание, - говорит руководитель Департамента сосудистой пластической и реконструктивной хирургии Национального центра хирургии им. К.Эристави, доктор медицинских наук, профессор **Иракий ПЕРАДЗЕ**. – При хронической болезни у каждой четвертой женщины после 45 лет происходит деформация первого пальца стопы. У мужчин же слу-

чается гораздо реже. В далеко зашедших случаях появляется, так называемая, «косточка», выпячивание сустава. Еще его называют «бунионом». Дальше деформация прогрессирует. Второй палец «налезает» на первый (пальцы «скрепляются»). На этом этапе из-за боли носить обувь практически уже невозможно.

К сожалению, по сей день причины заболевания недостаточно изучены. Считалось, что этому способствует неудобная обувь, хотя описано множество случаев, когда деформации возникают у лиц, никогда не носивших обувь. Среди причин считают наследственность, воспалительные заболевания суставов. Конечно, неудобная обувь,

если и не вызывает, но значительно усугубляет положение.

Надо отметить, подчеркнул И.Перадзе, что проблема деформации стоп не ограничивается только стопами. Из-за постоянной неправильной опоры перегружаются все выше-расположенные суставы и даже позвоночник. Иначе говоря, у пациента с вальгусной деформацией первых пальцев стоп сами стопы могут и не болеть, но при этом сильно страдают коленные, тазобедренные суставы и позвоночник. А

лечение все же не помогает, потому, что причина не в суставах или позвоночнике, а в неправильной опоре на поврежденные стопы. Поэтому, болят эти «косточки» или нет, лечение обязательно.

При начальных стадиях болезни могут помочь специальные устройства, выправляющие деформацию, и которые пациент до выздоровления обязан носить с обувью. Однако, на определенной стадии развития данная патология подлежит только хирургическому вмешательству.

На сегодняшний день современный уровень развития медицинской техники значительно повышает результаты и эффективность хирургического лечения. В нашем департаменте на вооружение взята новейшая реконструктивная технология, при которой практически исключены осложнения и рецидивы деформации пальцев стопы. Пациент может наступать на пятку в тот же день после операции, и смело уйти домой!

Роберт МЕГРЕЛИ.



К вечеру готова босиком идти домой

Как только перехожу на летнюю обувь, начинаются проблемы. Что ни надену, появляются волдыри. И тогда точно не выйти на улицу - не знаю что надеть. Даже поношенные туфли натирают. К вечеру готова босиком добираться до дома. Соседка увидела мои мучения и предложила зажечь свечку и капнуть на то место в туфлях, которое натирает. Когда воск застынет, растереть его по внутренней поверхности. Тонкая пленка воска сгладит кожу обуви, и она перестанет натирать. А натертое место на ноге надо обработать слабым раствором марганцовки, промокнуть салфеткой, смазать растительным маслом, а сверху присыпать тальком. К утру растертое место заживет. Но если образовался пузырь, не прокалывайте его - можно занести инфекцию. Лучше сделайте на ночь водочный компресс. К утру пузырь подсохнет. В этот день наденьте другую обувь, а больное место защитите бактерицидным пластырем.

З. Моргунова.

Немеют пальцы на левой руке

В последнее время у меня немеют два пальца на левой руке - мизинец и безымянный. С чем это может быть связано?

Ольга Н.

Причиной онемения пальцев может быть остеохондроз шейного отдела позвоночника. При нем происходит разрушение межпозвоночного диска и деформация позвонков, в результате чего на позвонках появляются костные отростки, а в некоторых случаях межпозвоночные грыжи. Эти образования могут сдавливать и повреждать нервы, отходящие от спинного мозга, что приводит к появлению онемения в конечностях и болям. Каждый нерв отвечает за чувствительность различных зон тела. В

вашем случае это мизинец и безымянный палец левой руки, значит, сдавливается локтевой нерв.

Кроме остеохондроза, причиной повреждения нерва может быть травма в области шеи, плеча, локтя. Также нерв могут сдавливать близко расположенные к нему связки и мышцы. Для подтверждения диагноза надо сделать рентген и магнитно-резонансную томографию шейного отдела позвоночника и ЭМГ (электромиографию).

Д. Ионов, невролог, врач высшей категории.

Многие думают, что инфаркт всегда внезапен. На самом деле это не так: в большинстве случаев он развивается постепенно, и почувствовать его приближение можно заблаговременно.

ИНФАРКТ

ЧТО РАССКАЖЕТ О ЕГО ПРИБЛИЖЕНИИ

При инфаркте нарушается кровообращение в коронарных сосудах, сердце перестает получать достаточное количество кислорода, и в тканях миокарда развивается некроз. Неожиданно это состояние возникает довольно редко - для этого человек должен испытать сильнейший стресс, либо коронарный сосуд закупоривается оторвавшимся тромбом.

В основном же коронарные сосуды сужаются постепенно, на фоне ишемической болезни сердца - недостаточном поступлении кислорода к сердечной мышце. Наиболее частая причина этого - атеросклероз с образованием бляшек и сужением просвета сосудов. Если человек страдает гипертонией, риск получить инфаркт гораздо выше.

Какие сигналы сердца нельзя игнорировать?

Болевой синдром

Вопреки расхожему мнению, инфаркт необязательно развивается на фоне сильных болей в области сердца: они могут быть и слабовыраженными. Должны насторожить чувство сдавливания за грудиной, покалывание или боли малой интенсивности в левой части груди, отдающие в руку, плечо, шею, челюсть, левую лопатку (особенно после стресса или когда вы устали). Иногда болевые ощущения при сердечных проблемах локализуются не в груди, а в области живота, и их можно ошибочно принять за нарушение пищеварения или изжогу.

Аритмия

Нерегулярное сердцебиение, или аритмия, - один из ранних признаков нарушения работы сердца. Она часто наблюдается при сердечной недостаточности (т.к. ослабленное сердце вынуждено сокращаться чаще), а также при патологиях коронарных сосудов.

Одышка

При развивающемся инфаркте нарушается циркуляция крови не только в сердце, но и в других органах, в том числе в легких. Вентиляция ста-

новится затруднительной из-за ухудшения их работы. Начинаются сбои в дыхательной системе, которые проявляются в виде одышки даже при минимальных нагрузках - например, во время уборки дома или если вы переходите с прогулочного на более быстрый шаг.

“Простудные” симптомы

Недостаточная вентиляция легких может давать симптомы, как при начинающемся ОРВИ: першение в горле, желание прокашляться, иногда кратковременное повышение температуры тела. Кроме того, при нарушенном кровообращении организм становится более уязвимым для инфекций. Если вы стали слишком часто простужаться или ваше состояние напоминает вялотекущую простуду, есть повод заподозрить проблемы с сердцем.

Отеки ног

Если привычная обувь стала тесновата, а ступни и область щиколоток отекают (на коже отпечатывается резинка от носков), это говорит о задержке жидкости в организме. Ее могут вызывать патологии коронарной артерии или другие заболевания сердца и сосудов.

Утомляемость

Ухудшение кровоснабжения негативно отражается на работе всех систем организма. В результате наблю-



дается быстрая утомляемость, вялость, сонливость, человеку становится трудно сосредоточиться - «классические» признаки синдрома хронической усталости. Если полноценный сон и отдых в выходные дни не приносят облегчения, не исключено, что сердце работает на пределе.

Головокружение

Кислородное голодание при ишемической болезни сердца может затрагивать и головной мозг. Регулярно повторяющиеся головокружения при стрессе, резких наклонах головы, переутомлении - его первый признак.

Нездоровый цвет лица

Сероватые кожные покровы на лице - еще один тревожный сигнал, характерный для приближающегося инфаркта, говорящий о нарушении кровообращения.

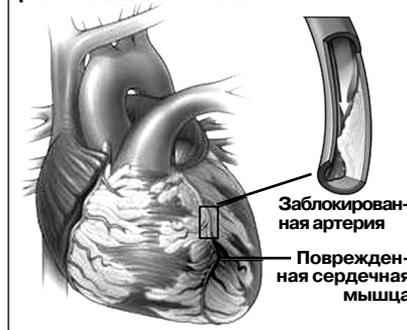
Перепады настроения

Если вы замечаете за собой резкие перепады настроения, часто испытываете беспричинное чувство страха или тревоги, не стоит списывать их на предменструальный синдром или приближение климакса. Возможно, ваш организм таким образом реагирует на нехватку кислорода, вызванную сужением коронарных сосудов.

Храп, остановка дыхания во сне

О том, что ваше сердце в опасности, может говорить храп и остановка дыхания во сне (апноэ). По статистике, люди, страдающие от апноэ, имеют все шансы получить инфаркт в ближайшие 5 лет. Дело в том, что при нарушении дыхания доступ кислорода в кровь снижается и сердце испытывает кислородное голодание. Обязательно покажитесь кардиологу, чтобы исключить сердечно-сосудистые нарушения.

Так развивается инфаркт миокарда: после блокировки сосуда холестериновыми бляшками начинается отмирание мышечной ткани





НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Прекрасно, когда женщина носит красивое нижнее белье, но еще лучше, когда это белье не скрывает в себе опасности для ее здоровья.

Выбор нижнего белья - процесс ответственный. И не только потому, что наряд должен подойти по размеру, фасону и цвету. Белье должно быть безопасным. Звучит странно? Тем не менее учеными мира доказано, что корень многих проблем в области гинекологии и маммологии скрывается в регулярном ношении «неправильного» нижнего белья.

Каким должно быть нижнее белье? И можно ли сочетать красоту наряда с безопасностью? Ведь никому не хочется надевать «бабушкины панталоны» или хлопковые трусики в цветочек «родом из детства».

Бюстгалтеры

Итак, верхняя часть белья призвана поддерживать грудь, придавать ей правильную форму. Это первоначальная задача. Что значит придавать правильную форму? Грудь ни в коем случае не должна быть перетянутой, т.е., покупая бюстгалтер, стоит уделить больше времени примерке, чтобы убедиться, что размер подходит. Бывает и так: размер ваш, а модель изделия не подходит для формы вашей груди. Результат - сильное давление на молочные железы, сдавливание и нарушение кровообращения. Кроме того, «косточки» могут травмировать кожу. Идеальный вариант - классическая модель с закрытой чашечкой, которая повторяет форму груди. Этот вид бюстгалтера считается наиболее физиологичным.

Моделирующий бюстгалтер пуш-ап также считается врачами полезным, т.к. хорошо поддерживает форму и защищает грудь. Носят их, как правило, обладательницы первого и второго размеров. Однако, стоит обратить внимание на моделирующие прокладки: слишком большие, толстые, сделанные из поролон могут вызывать перегрев молочных желез при долгой носке. Более правильным будет выбор моделей с прокладками, выполненными из современного материала, похожего на силикон. Такие бюстгалтеры стоят дороже, но считаются более качественными.

Спортивное белье лучше носить только во время занятий спортом. Оно обеспечивает жесткую фиксацию груди, но в то же время пережимает сосуды. Ежедневная носка таких бюстгалтеров противопоказана.

Стоит обратить внимание на материал и швы изделия. Есть красивые кружевные модели, но многие из них выполнены из довольно жесткого материала. Даже если на ощупь вам кажется, что ткань мяг-

кая, не обольщайтесь: для нежной кожи околососковой области такие кружева - лишний раздражитель. Если вы планируете носить кружевной бюстгалтер в течение дня, а не надевать его на 5-10 минут «по случаю», обратите внимание, чтобы кружево лежало на ткани-подложке. Такие вставки есть у хороших изделий известных фирм.

Ткань не позволит швам и кружеву раздражать и травмировать сосок. Для этой же цели существует бесшовное бюстье (бандо). Оно рекомендовано для ношения женщинам, имеющим диагноз мастопатия, а также перенесшим операции.

Предпочтительнее выбирать бюстгалтеры из микрофибры, шелка, хлопка в сочетании с лайкрой или эластаном. Эти виды тканей приятны телу, гигиеничны, не способствуют размножению опасных микроорганизмов. Хлопок пропускает воздух, не дает возникнуть парниковому эффекту, а эластан отвечает за удачную посадку и хорошее прилегание к телу.

Трусики

Самой опасной моделью трусиков гинекологами признаны стринги. Эта вещь легко травмирует кожу и служит надежным

мостиком для перехода бактерий из заднего прохода во влагалище. В результате появляются различные заболевания: от цистита до грибковой инфекции. Как быть, если без этой модели никак не обойтись, например, если вы хотите надеть обтягивающие брючки? Использовать прокладки и менять их после каждого посещения туалета. Также рекомендуется выбирать стринги из мягких тканей, лучше не кружевных, а выполненных из микрофибры. Покупайте модель размер в размер или чуть больше, чем вы носите обычно. Так вы уменьшите трение ткани о кожные покровы. Не носите эти модели ежедневно. Наиболее удачная модель - слипы. В магазинах огромный выбор расцветок, разновидностей моделей, так что ощущать себя старомодной вы точно не будете. Еще одна «правильная» модель - бикини. Они открыты, но удобны и безопасны. Трусики-шортики - тоже хорошая модель, если вам удобно носить ее. Однако, если вы выбираете шортики на размер меньше с целью «утянуть жирок», то можете нарушить кровообращение в малом тазу, а также увеличить давление на внутренние органы.

В трусиках обязательно должна быть хлопковая ластовица. Дополнительной защитой женских органов будет использование ежедневных прокладок, которые необходимо менять в идеале каждые три часа, особенно если в этот период вы посещали туалет.

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

Покупайте нижнее белье только проверенных фирм!

Проблемы, которых можно избежать

- ✓ раздражение кожи, аллергические реакции на ткань и красители;
- ✓ травмирование сосков;
- ✓ попадание и размножение микробов во влагалище;
- ✓ деформация груди (сильное сжатие), нарушение кровообращения;
- ✓ боли в спине.

Спринцевалась календулой

При эрозии шейки матки мне хорошо помогла настойка календулы. Использовала ее для спринцеваний, разведя в кипяченой воде (1 чайн. ложка на 1/2-1 стакан). Эффективно при эрозии и облепиховое масло. Им пропитывают тампоны и вставляют их на ночь. Курс лечения - не менее 2 недели.

О. Ромашкина.



смесь из одного флакона касторового масла и 1 ст. ложки настойки прополиса. Хорошенько вымесите пюре, выложите на марлю, сложенную в 3 слоя, и приложите к груди. Сверху утеплите. Делайте такие компрессы до выздоровления.

И. Эркезова.

Листья барбариса при кровотечениях

При атонических и гипотонических маточных кровотечениях в послеродовом периоде советую пить 10%-ную настойку листьев барбариса. Для ее приготовления залейте листья 40%-ным спиртом или водкой в пропорции 1:10, плотно закройте, чтобы не улетучивался спирт. Настаивайте при комнатной температуре 10 дней, ежедневно встряхивая. Принимайте по 25-30 капель на 1 ст. ложку воды 3-4 раза в день до еды.

P.S. Препараты барбариса противопоказаны при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников.

О. Лыкова.

Я смогла вылечить мастопатию

Отварите по горсти корней окопника и аира в 1 л воды, кипятите 10 минут на маленьком огне, столько же времени настаивайте, процедите. В полученный отвар опустите 4 очищенные средние картофелины и варите до готовности. Отвар слейте в отдельную посуду, а картофель потолките, добавьте в пюре немного отвара. Сюда же влейте заранее приготовленную

Знаете ли вы, что...

Облысение у мужчин после 45 лет развивается по-разному. У одних начинается с макушки, постепенно распространяясь на всю голову. У других лысина появляется сначала в лобной части. У третьих почти одновременно возникают два очага облысения: в области лба и макушки. Так вот: исследования показали, что мужчины с третьим видом облысения часто заболевают раком предстательной железы. Связь между раком простаты и облысением объясняется уровнем мужских половых гормонов.

Нежелание заниматься сексом со всеми подряд – признак интеллекта.

ПРОЩАЙ, СЕМЬЯ!

Вы думаете, наша-нагулявшись, все, кто занимается беспорядочным сексом, остепенятся, выйдут замуж или женятся, обзаведутся детьми, будут жить-поживать да добра наживать? И... забудут про бурную молодость? Станут хранителями семейного очага? Нет! Все не так просто. Сексологи предупреждают: беспорядочные половые связи, особенно ранние, - серьезная проблема с далеко идущими последствиями.

Если девушка-подросток вела разгульную

жизнь - не важно отчего: для собственного удовольствия или из-за психологических комплексов, то в дальнейшем у нее сохранится потребность в смене партнера. Ее не будет удовлетворять постоянная связь. Так что, прощай, прочность семьи! У мужчин, старающихся «нагуляться» до женитьбы, измены в браке тоже становятся привычкой, а отпечаток множества половых связей остается на всю жизнь.

В клиниках, где лечат венерические заболевания, немало таких пациентов. И женщины, и

мужчины, без проблем находящие себе половых партнеров, всегда имеют одно или несколько заболеваний, передающихся половым путем. Кстати, сторонников многочисленных сексуальных связей можно пожалеть. У мужчин механизм обычно запускается в детстве деспотичной или чересчур заботливой матерью. Он начинает искать идеальную женщину, способную «понять» и «оценить». При этом он не умеет любить женщину. Совершая половой акт, искренне думает, что это все, что нужно для любви. После физической близости женщина часто становится ему неприятной. И - вперед, к новым связям!

И. Куличко, сексолог.

Рацион для потенции

Жена говорит, что на потенцию влияет еда. Я согласен - надо больше мяса есть, но супруга считает, что нужна разнообразная пища. Кто из нас прав?

Николай.

Вы с женой правы оба. Для хорошей потенции мужчине нужно есть мясо, но не слишком жирное. И разнообразие в пище нужно!

✓ **Любая рыба** - она богата фосфором, который в сочетании с азотом, жирными кислотами и глицерином отвечает за выработку полноценной спермы и секрецию половых гормонов.

✓ **Бобовые** - горох, фасоль, чечевица, нут - источник полноценного растительного белка.

✓ **Миндаль, сельдерей, лук** - хорошо сочетаются с рыбой и бобовыми, усиливают усвоение белков.

✓ **Устрицы и все морепродукты** - в них содержится цинк, необходимый для выработки главного мужского гормона тестостерона.

✓ **Тыквенные семечки, имбирь, говяжья печень** - продукты с высоким содержанием цинка.

✓ **Зерновой хлеб из муки грубого помола, с отрубями** - содержащийся в нем витамин Е помогает красным кровяным тельцам транспортировать кислород, в котором нуждается пенис во время эрекции.

✓ **Орехи, семечки, яйца** - содержат витамины группы В₆ и В₁₂, они нормализуют гормональный фон и помогают нервной системе справиться со стрессами. Ешьте эти продукты почаще - и сексуальная жизнь долго останется на высоте!

А. Хромов, диетолог.

Знаете ли вы, что...

Клубника с шампанским полезна для женщин

Углекислый газ, содержащийся в шампанском, стимулирует расщепление фруктового сахара, что тут же повышает уровень женских гормонов.

К тому же, в семенах клубники много цинка, который не только улучшает качество сперматозоидов, но и активизирует выработку тестостерона. А учеными обнаружено: у фригидных женщин и сексуально неактивных мужчин тестостерон обычно намного ниже нормы. Кстати, можно заменить клубнику малиной: фруктового сахара в ее ягодах не меньше, а цинка в семенах - столько же.



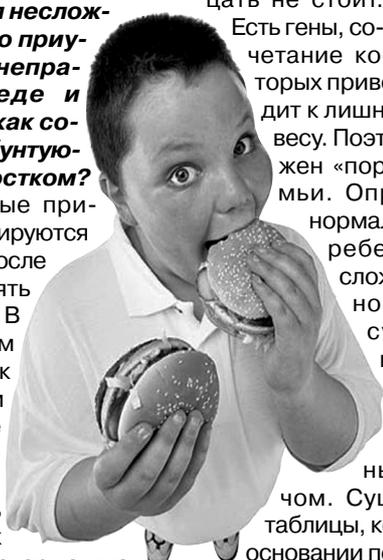
“ХОЧУ ЕСТЬ! МНОГО И ВКУСНО!”

- Почему подростковый период так важен в жизни ребенка?

- Все дело в особенностях жировой ткани. В возрасте от года до 4 лет и от 13 до 18 лет ее становится заметно больше. Поэтому, те родители, которые в это время перекармливают детей, оказывают им медвежью услугу. Закормленные в детстве сладкоежки рискуют обзавестись в будущем избыточным весом.

- С детьми до 4 лет справиться несложно - не надо приучать их к неправильной еде и все. А вот как совладать с бунтующим подростком?

- Пищевые привычки формируются в детстве. После 12 лет менять их сложнее. В переходном периоде к родителям меньше прислушиваются. Растет роль друзей и тех взрослых, которые имеют авторитет в глазах подростка. Это может быть старший брат, тренер, подруга мамы. Привлекайте их к сотрудничеству. Особенно опасен лишний вес для мальчиков. Жировая ткань вырабатывает гормоны, которые не нужны мужскому организму. Именно поэтому у полных мальчиков половое созревание наступает позже. У девочек наоборот - чем больше вес, тем раньше



Так организм подростка реагирует на бурный рост и гормональную перестройку. В это время питание должно быть особенным. Чем кормить подростка? На вопросы отвечает диетолог, врач высшей категории Г. Птахина.

она становится женщиной. Но все хорошо в свое время.

- Как понять, ребенок просто пухленький или уже пора принимать меры?

- Наследственность отрицать не стоит.

Есть гены, сочетание которых приводит к лишнему весу. Поэтому, важен «портрет» семьи. Определить нормальный вес ребенка несложно. Можно проконсультироваться с педиатром или школьным врачом. Существуют таблицы, которые на основании пола, роста и возраста выдают пределы веса ребенка. Есть еще один способ оценить вес подростка. Посмотрите на

его класс. Если ваше чадо примерно такое, как и большинство, - все нормально.

- Как усмирить зверский аппетит подростка, не навредив его здоровью?

- Питание должно быть дробным, с промежутками между едой в 2-3 часа. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса. Легких, но сытных. Можно перекусить злаковым хлебом, намазанным нежирным мягким творогом или сыром, с отварной куриной грудкой. Для вкуса можно добавить ароматную травку, приправу, легкий соус. Хорошо насыщают орехи, йогурты, творожки, кефир, но без наполнителей. Сладкие перекусы нежелательны. Они быстро насыщают, но через 1-2 часа силы резко падают, и снова хочется есть. Подросток от 13 до

Самое распространенное психическое заболевание у подростков - анорексия. 50% девочек считают, что у них есть лишний вес, а 80% уже хоть раз сидели на диете.

Запрещая подростку какие-то продукты, добьетесь только обратного. Он непременно будет это есть. Поэтому не запрещайте, а старайтесь ограничить пищу с «пустыми калориями». Это сладкая газировка и соки в пакетах. Количество сахара там просто зашкаливает! Чипсы и сухарики - чистые концентраты химических добавок и канцерогенных веществ. В этот список входит и покупная выпечка. Она содержит трансжиры, плохо влияющие на сердце и сосуды.

18 лет 2 раза в день должен съедать по порции мяса или рыбы. По размеру она должна соответствовать его ладони.

- Как восполнить дефицит полезных веществ, если многие не любят рыбу и молочные продукты?

- Постарайтесь найти нужную мотивацию. Подберите доводы, которые убедят вашего ребенка. Юношам можно привести примеры роста мышечной массы при достаточном количестве белка в питании. Для девочек еда может стать увлечением. Например, приготовить что-то оригинальное, сфотографировать, выложить на сайт, получить кучу «лайков» - признание талантов извне важно для подростка. Но даже самое полноценное питание не обеспечит организм всеми необходимыми веществами, поэтому, не забывайте о поливитаминах.

- Питание в школах и вузах оставляет желать лучшего. Как правильно составить меню хотя бы на завтрак и ужин, когда ребенок питается дома?

- Идеальные блюда для утра: яичница, творожная запеканка, запеченное мясо для бутербродов. Также хорошо дополнить завтрак зерновыми: кашей, мюсли, хлебом из муки грубого помола. Вечером не готовьте сладкие и жирные блюда. Для ужина лучше всего подойдут рыба или мясо с овощами.

Цифры и факты

✓ Доказано: чем больше родители перед зачатием курят, тем выше шанс родить девочку. Поэтому, если мечтаете о мальчике, бросайте курить.

✓ Дети рождаются без зубов, но случается, что новорожденные имеют зубы. С прорезанными зу-

бами родились Цезарь, Наполеон, Гитлер, Муссолини.

✓ В возрасте 3-4 лет дети способны задавать в день до 900 вопросов, произнося при этом 12000 слов.

✓ Группа крови у малыша не всегда совпадает с группой крови родителей, часто она является суммой групп крови его родителей.

✓ Новорожденные дети плачут без слез и практически не моргают. Но зато у них сильно развито обоняние.

БОЛЬ В ЗАТЫЛКЕ

Головная боль – один из главных симптомов гипертонической болезни. Но показания тонометра при одинаковой жалобе на «свинцовый затылок» могут быть разными.

Если боли как бы распространяются из затылка

Человек ощущает тяжесть или распирающие в затылочной части головы. Причем случается это в предутренние часы - это типично для большинства гипертоников. Боль не ограничена только затылком, она распространяется на височную область, на верх черепа и лоб. Неприятные ощущения не очень сильные, но они заметно усиливаются при лежачем положении, наклоне головы, кашле, чихании, натуживании. У большинства гипертоников со стажем такие болезненные ощущения сопровождаются заметной отечностью век и лица. Даже если не принимать обезболивающие, такая боль исчезает сама во второй половине дня, если человек не остается лежать в постели. Чаще всего это указывает на давление, которое значительно выше рабочего. Однако, возможны исключения! Почему возникают такие боли? Из-за сниженного тонуса вен, расположенных внутри черепа. Когда вены не в тонусе, скорость оттока крови из черепной коробки замедляется, из-за чего вены переполняются кровью и расширяются. Расширенные венозные русла воздействуют на рецепторы, расположенные вдоль них, что и ста-

новится причиной болевых ощущений. Если не повышать тонус внутричерепных вен, может развиться внутричерепная гипертензия. Как себе помочь? Чтобы усилить венозный отток, надо принять вертикальное или полусидячее положение, сделать массаж зоны лопаток и шеи, поработать мышцами. Только отток крови снимет боль. Обезболивающие средства не помогут.

Всю голову распирает, а затылок

“налит свинцом”...

Такая боль возникает на самых последних стадиях гипертонии и в периоды гипертонического криза. И это всегда связано с повышением внутричерепного давления. Боль усиливается или становится пульсирующей даже при незначительном изменении положения тела и/или головы, при кашле, наклоне туловища вперед. Давящая боль в затылке возникает при сильном скачке артериального давления (верхние показатели от 160 до 200 мм рт. ст. и выше). Возникновение таких болей провоцируется глубокими нарушениями церебрального кровотока. Артерии, изношенные скачками давления, имеют слабый тонус, из-за чего не срабатывает их блокировка. Капилляры переполняются кровью, что вместе с нару-



шенным венозным оттоком и повышенным внутричерепным давлением ведет к раздражению оболочек головного мозга и причиняет пульсирующую боль.

Боль, отдающая в затылок

Это тоже признак гипертонического криза и резкого скачка артериального давления. Ощущение сдавленности в затылке и ломящие или тупые боли в остальных частях головы возникают во время гипертонических кризов и резких скачков артериального давления. Снижение объема крови, поступающей в мозг, и его кислородное голодание приводят к появлению у больного головокружения, тошноты, позывов к рвоте, перед глазами «мелькают мушки». Что делать? Обязательно измерьте давление. Возможны его высокие и пониженные показатели. И то и другое плохо. При повышенном давлении высока вероятность спазмов сосудов, поэтому, надо принять спазмолитик, например дротаверин или папаверин. После приема спазмолитика желателен прилечь с приподнятой головой в тихой комнате без света. Хороший эффект дает тугое обвязывание головы шерстяным шарфом, пока не пройдет боль. Оттоку избыточной крови помогают теплая ножная ванночка или горчичники на стопы. Если же давление понижено, как можно быстрее съешьте что-нибудь сладкое или выпейте сладкий чай (кофе) - сахар повышает давление. По назначению врача большие длительными курсами принимают стимуляторы нервной системы на основе кофеина, маточного молочка, настойки лимонника китайского и элеутерококка.

Пригодится

☛ **Голова болит? Смешайте по 1 ст. ложке плодов аниса, листьев брусники и мать-и-мачехи, по 2 ст. ложки цветков липы и плодов малины. Залейте 1 ст. ложку сбора 250 мл кипятка, кипятите 5 минут, процедите. Принимайте в горячем виде по 1 стакану перед сном.**

☛ **Перемешайте по 2 ст. ложки плодов боярышника, травы пустырника, толокнянки и 1 ст. ложку корня валерианы. Приготовьте отвар, как в предыдущем рецепте. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.**

☛ **Быстрее восстановиться после криза поможет спокойное эмоциональное состояние. Не занимайтесь какое-то время физическим трудом, не садитесь за компьютер, не читайте тексты с мелким шрифтом.**

Гипертонический криз случается при резком и неожиданном повышении показателей артериального давления, сопровождаемом спазмами сосудов. Возможным последствием криза является головная боль, которая бывает и сильной, и слабой. Случается так, что приступ проходит, а боль в определенной области головы остается. Почему так происходит? Во время криза произошло сильное сужение кровеносных сосудов головного

После криза голова сильно...

мозга. Чтобы снять криз, гипертоник принимает сильнодействующие препараты, например «Коринфар». Голова будет болеть, если неправильно рассчитали дозу. Еще один совет: после приступа не спешите вставать с постели, проведите в ней хотя бы день. Может случиться второй приступ. А он часто провоцирует инсульт, инфаркт миокарда, отек легких.

Поэтому, не забывайте принимать лекарства, снижающие давление. Если голова болит сильно, надо принять обезболивающие препараты, например, аналгин, «Баралгин», «Миналгин», «Небагин», «Нобол», «Новалгин», «Оптальгин», «Спаздолзин». Перед применением прочитайте инструкцию. Как правило, такие препараты принимают по 1-2 таблетки 1-3

раза в день, но не больше 6 таблеток. Боль начинает утихать приблизительно через 20-30 минут после приема таких лекарств.

После приема обезболивающих моча может окраситься в красный цвет. Не нужно переживать, это нормальная реакция организма. Но лучше, если лечение головных болей после гипертонического криза назначит доктор.

Нектар из алоэ от бронхита

Это средство полезно принимать и как профилактическое средство весной, осенью и во время эпидемии гриппа для повышения сопротивляемости организма.

Для приготовления лекарства понадобится 1300 г меда (желательно липового), 1 стакан мелко нарубленных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Перед приготовлением промывайте кипяченой водой листья алоэ положите на 10 дней в холодное и темное место. Растопите мед, по-



ложите в него измельченные листья алоэ и хорошо пропарьте смесь. Отдельно 2 стаканами воды заварите березовые почки и липовый цвет, кипятите 2 минуты. Влейте процеженный и отжатый отвар в остывший мед.

Размешайте и разлейте в две бутылки, добавив поровну оливкового масла. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте. Нектар из алоэ можно готовить заранее, осенью, перед наступлением холодной погоды, он долго не портится в холодильнике.

P.S. Алоэ не рекомендуется принимать при маточных кровотечениях, так как это вызывает прилив крови к органам малого таза. При беременности, особенно на больших сроках, алоэ следует применять с осторожностью.

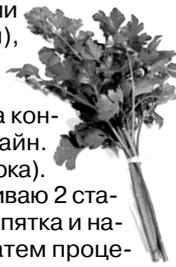
От сухой мозоли на ногах

Поделюсь рецептом, который помог мне избавиться от сухой мозоли на ногах. Взяла в равных количествах (1:1) свиное нутряное сало и прополис и разогрела до жидкого состояния. Хорошо перемешала, чтобы получилась однородная масса, и приложила ее к мозоли. Сверху обернула полиэтиленовой пленкой. Через сутки мазь вытянула мозоль, и боль в ноге исчезла.

И. Аниканова.

Камни в желчном не появятся

Чтобы избежать появления камней в желчном пузыре, готовлю снадобье из сельдерея. Смешиваю 2 ст. ложки сухого сельдерея (или 6 ст. ложек свежего), 2 ст. ложки сухой петрушки (или 6 ст. ложек свежей), 1 чайн. ложку сахара, порошок лимонной кислоты на кончике ножа (или 1 чайн. ложку лимонного сока). В термосе все заливаю 2 стаканами (400 мл) кипятка и настаиваю 2 часа. Затем процеживаю, отжимаю и принимаю по 100 мл 2 раза в день: утром и вечером, за 40 минут до еды. Курс лечения - 10-15 дней, не больше! Кроме того, стараюсь почаще



добавлять сельдерея в различные блюда, особенно в салаты.

И. Рогожкина.

С болями в суставах справится чеснок

Измельчаю 400 г чеснока, складываю в литровую банку и заливаю растительным маслом. Настаиваю 2 недели в темном месте, ежедневно перемешивая. Процеживаю через несколько слоев марли. Вечером натираю больные суставы, укрываю целлофаном, утепляю шарфом и ложусь спать. Утром принимаю душ, чтобы не было запаха. Эффект чувствуется сразу.

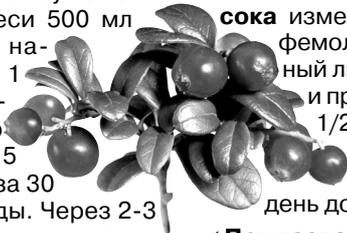
Л. Мхитарян.

Лечебное масло для желудка

Это масло помогло мне избавиться от болей в желудке. Готовил его так: растер в порошок по 1 чайн. ложке травы тысячелистника и зверобоя и 1 ст. ложку цветков календулы и смешал с 200 г размягченного сливочного масла. А потом готовил целебные бутерброды: 1 чайн. ложку травяного масла намазывал на небольшой кусочек черного хлеба (размером с 2 спичечных коробка) и съедал его за 30 минут до еды, тщательно пережевывая.

И. Павлишвили.

✓ **Для выведения солей** из суставов смешайте поровну листья брусники и черной смородины. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 500 мл кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 100 мл 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Через 2-3 недели после приема может пойти мутная моча, что свидетельствует о начале выхода солей. Продолжайте принимать настой, пока моча не станет светлой, но не дольше 2 недель. При необходимости сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.



ЛИСТ БРУСНИКИ

✓ **При повышенной кислотности желудочного сока** измельчите в кофемолке высушенный лист брусники и принимайте по 1/2 чайн. ложки, запивая водой, 3 раза в день до еды.

✓ **При воспалении мочевого пузыря** 1 чайн. ложку брусничного листа заварите 1 стаканом крутого кипятка. Пейте как чай по 1 стакану 3-4 раза в день.

✓ **При простуде и гриппе** 1 ст. ложку измельченных веточек и листьев брусники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30

минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день. Или залейте 200 г ягод брусники 1 л водки, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Храните не процеживая. Принимайте по 1 ст. ложке настойки 1-2 раза в день.

✓ **Для прекращения маточных кровотечений** 2 ст. ложки измельченного листа брусники залейте 1 стаканом холодной воды в эмалированной посуде и держите на кипящей водяной бане 30 минут. После чего остудите, процедите, отожмите. Принимайте по

1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день. Храните в холодном месте не более 2 суток.

✓ **При ночном недержании мочи** ешьте ягоды брусники, запивая таким настоем. Смешайте по 1 чайн. ложке брусничного листа, зверобоя и шалфея, залейте 500 мл кипятка и, утеплив, настаивайте 1 час, после чего процедите. Пейте по 50 мл 3 раза в день до еды.

✓ **При стоматите, пародонтозе** залейте 10 г сухих листьев брусники 1 стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите. Доведите объем до первоначального кипяченой водой. Полощите рот через каждые 2-3 часа.

ЕДА ОКАЗАЛАСЬ НЕСВЕЖЕЙ

1 Нужно как можно быстрее очистить желудок. Выпейте слабый раствор марганцовки (1-2 г порошка на 1 л воды, хорошенько размешать). Затем вызовите рвоту.

2 Если марганцовки нет, желудок можно промыть «ресторанным методом»: выпейте 2 л солевой воды, а потом, надавливая двумя пальцами на корень языка, вызовите рвоту.

3 После промывания желудка лучше выпить ромашковый чай (1 чайн. ложку цветов аптечной ромашки заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте теплым, маленькими глотками).

4 Неплохо выпить слабительное - солевое, растительное. Но не

Хорошо, если вы просто съели что-то несвежее, куда хуже, если в меню оказались продукты, на которых поселились микробы - кишечная палочка, сальмонелла или стафилококк.

В этом случае немедленно вызывайте врача и, пока он едет, примите срочные меры.

масляное типа касторки.
5 Желательно принять активированный уголь 2-3 таблетки каждые 3-4 часа.

6 Можно, смешав медовую воду (1 чайн. ложка меда на 1 стакан воды) и оливковое масло в соотношении 2:1, пить эту смесь по 50 мл 5-6 раз в течение суток.

7 Если человека бьет сильный озноб, его можно обложить бутылками с горячей водой (или

хотя бы положить пару грелок в ноги) и укутать теплым одеялом.

8 При поносе и рвоте нужно больше пить - теплый чай без сахара или кипяченую воду, в 1 л которой растворена 1 чайн. ложка поваренной соли (для восполнения солей натрия).

9 Для восстановления количества калия можно пить морковный или картофельный отвар: залейте 2-3 овоща средних размеров,

Симптомы отравления - понос, рвота, боли в животе, а при сильном отравлении - озноб и повышение температуры.



натертых на крупной терке, 2 стаканами холодной воды, варите 20-25 минут, процедите, остудите и перед употреблением немного посолите.

10 Полезно выпить компот из изюма, кураги и бананов без сахара. Пить нужно только самую жидкость.

А. Селиванова, врач скорой помощи.

Грибы

ЧАГА - ОТ ПОЛИПОВ В ЖЕЛУДКЕ

Смешайте 10 г сушеного корня девсясила, 1 ст. ложку сока алоэ и 2 чайн. ложки порошка чаги. Все залейте 0,5 л сухого вина, настаивайте неделю, прикрыв сосуд марлей. Настойку принимайте по 50 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 1 месяц, через 10 дней перерыва повторите курс.

БЕЛЫЙ ГРИБ - ПОЧТИ АНТИБИОТИК

Ученые обнаружили в белом грибе вещества, которые действуют подобно антибиотикам. Они подавляют некоторые патогенные кишечные бактерии, снимают боли при стенокардии и повышают иммунитет. Также регулярное употребление этих грибов - хорошая профилактика рака и туберкулеза. Порошком из них присыпали раны и язвы для скорейшего заживления.

ВЕСЕЛКА - ОТ ДЕРМАТИТА

Веселка - редкий гриб. Он несъедобен, но и не ядовит. Водный настой гриба (1 гриб на стакан воды) применяют при атолических дерматитах, бронхиальной астме. Настой дают даже детям по несколько капель в день. Лечение длительное, но верное. Через 1,5 года приема водного настоя гриба от болезни не остается и следа.

Если при беге колет в боку...

Я давно увлекаюсь бегом трусцой - это полезно для здоровья, помогает поддерживать хорошую форму. А не так давно узнал один полезный секрет. Если во время бега в правом боку возникает боль, скорее всего, вы делаете выдох в момент, когда правая нога ударяется о землю. Это оказывает давление на печень. Чтобы так не случилось, переключитесь на левую сторону и делайте выдох, когда о землю ударяется левая нога. Проверено лично - работает.

П. Черняков.

На экстренный случай

Уже 20 лет, как я о лекарствах и думать забыла. Вся моя аптека - на огороде и в лесу.

✓ При отравлении измельчаю сухую траву спорыша, 1 ст. ложку заливаю 1 стаканом воды, довожу до кипения и даю настояться 30 минут. Выпиваю все за один прием. Принимаю 3-4 раза в день. Спорыш выводит из организма токсины.

✓ От фурункулов 10-15 колючек лопуха заливаю 0,3 л воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне 20 минут. Остужаю и выпиваю в один прием до еды. Принимаю 3 раза в день.

✓ При незаживающих ранах мелко рублю свежие листья тысячелистника, кладу прямо на рану и забинтовываю. Повязку меняю каждые 8 часов.

И. Емельянова.



Полезно знать

✿ В сезон арбузов постарайтесь один день в неделю есть только черный хлеб и арбуз. Целый день! И никакой другой пищи. В этот разгрузочный день почки и печень будут активно чиститься. Но эту замечательную диету нельзя использовать диабетикам.

✿ Лучшее лекарство от язвенной болезни... тюрьма. Скучное питание и вынужденный режим творят чудеса. Известно, что целые народы, живущие в нищете, не страдают язвенной болезнью. Каши с добавлением овощей, резкое ограничение сладостей - непревзойденное средство от язвы желудка.

✿ При ушибе поможет соль с уксусом. Граненую стопку соли залейте стопкой уксуса, разведенного пополам с водой (если ушиб свежий, вода должна быть холодной, а если 2-3-дневной давности, то теплой). Намочите марлю, сложенную в несколько слоев, и наложите компресс.



МОРКОВЬ: ЦЕЛЕБНЫЕ ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ И НЕДОРОГИМ ЛЕКАРСТВОМ, НАПРИМЕР, МОРКОВЬ.

риск появления некоторых форм онкологии, в том числе рака легких. Согласно исследованиям, у женщин, регулярно употребляющих сырую морковь, в 6-8 раз меньше вероятность развития рака молочной железы по сравнению с женщинами, которые этого не делают.

✓ **Противопоказания:** язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, воспалительные процессы в тонкой кишке, аллергия.

стакана 4-5 раз в день за 20 мин. до еды. Курс лечения - 4-5 недель.

Волшебный сок

При насморке. Закапывайте в нос свежесжатый морковный сок в количестве 1-2 мл, 3-4 раза в день. Более сильное средство можно получить, если смешать 3 части морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывайте по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

При ангине, ларингите. Полощите горло несколько раз в день морковным соком, разбавленным водой в соотношении 1:1, с добавлением 1 ст. л. меда.

При бронхите. Смешайте стакан свежесжатого морковного сока с 2 ч. л. меда. Принимайте по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

При гастрите с повышенной кислотностью. Натощак раз в день выпивайте стакан свежесжатого морковного сока.

При гастрите с пониженной кислотностью. Натощак раз в день выпивайте стакан сока, разведенного водой в соотношении 1:1.

Чудо-семена

При запоре. Принимайте по 1 г порошка из семян моркови 3 раза в день за час до еды.

При стенокардии. 1 ст. л. семян моркови залейте стаканом кипятка и дайте настояться 12 часов в теплом месте. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

При гипертонии. 3 ст. л. семян залейте 3 стаканами кипятка, дайте настояться 12 часов в теплом месте. Пейте по стакану 3 раза в день.

Морковь имеет уникальный химический состав, причем для оздоровления можно использовать не только корнеплоды, но и семена, и ботву.

Корнеплод как лекарство

Поддержать здоровье поможет ежедневное употребление моркови. Суточная доза - 250-300 г (3-4 корнеплода среднего размера). Рекомендуются есть морковь с небольшим количеством растительного масла или сметаны - так она лучше усвоится организмом. Кожица тоже очень полезна, поэтому, желателен корнеплод хорошо промыть, а не чистить.

Здоровое сердце и сосуды. Если регулярно употреблять морковь в пищу, постепенно снижается уровень «плохого» холестерина в крови. Уменьшается риск возникновения опасных заболеваний - атеросклероза, гипертонии, инфаркта.

Крепкий иммунитет. Морковь содержит витамин С, который важен для укрепления защитных сил организма. Также она обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами.

Хорошее пищеварение. Клетчатка, которой богата морковь, помогает поддерживать здоровье кишечника, стимулируя его перистальтику. При дисбактериозе кишечника хорошо помогает отварная морковь - по 3 корнеплода следует съедать перед сном.

Профилактика онкологии. Высокое содержание в моркови грубых волокон предохраняет от рака прямой кишки. Присутствующий в ней бета-каротин также позволяет снизить

Не выбрасывайте ботву!

Молодая зеленая ботва моркови - прекрасный источник витаминов. Ее можно добавлять в салаты, бутерброды и другие блюда. Ботва очищает кровь и сосуды, повышает сопротивляемость инфекциям и замедляет старение организма. А высокое содержание кальция и витаминов оберегает от остеопороза, поэтому ботва особенно полезна женщинам в период менопаузы, когда снижается плотность костной ткани. Ботву можно также высушить и использовать для приготовления настоев.

При миоме. 1 ст. л. свежей нарезанной ботвы залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При цистите. Горсть ботвы залейте 2 стаканами кипятка, укутайте и дайте настояться 1 ч. Пейте за полчаса до еды в течение дня.

При варикозе. 2 ст. л. сухой ботвы моркови залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 10 ч. Пейте по 1/3

Морковный торт

Морковь - 4 шт., мука - 1 стакан, сахар - 1 стакан (+ 2 ст. л. для крема), яйцо - 3 шт., сода пищевая (гашенная уксусом) - 1 ч. л., сметана (20-25%) - 500 г.

Морковь натереть на мелкой терке, отжать. Яйца с сахаром взбить в пышную пену. Добавить морковь, перемешать. Ввести муку, соду. Печь бисквит в духовке при 180 градусах около 30 мин. Для крема охлажденную сметану взбить с 2 ст. л. сахара. Разрезать остывший бисквит на 2-3 коржа. Промазать их кремом, собрать торт.

Священная книга иудеев						Премах резидента	☺ ☺ ☺ - Дорогая, я ребенка из садика привел! - Чудесно, как назовем? Наш то в школе учится.					
4				1	Разнородная смесь	Сапожная нитка				"Гербер" для малышей	Музыкальный "бестселлер"	Плеть с гроздьёй изабеллы
					Служба безопасности ГДР	Сытый живот, глухой к учению						Алкалоид белены
	2		Нажитое умение						Богатый оклад иконы			
	Стольный град Кубы		Поп-звезда ... Руссо		Спортивный судья	Без него неделя						
						Грузовое судно-резервуар		Полевая "березка"	Эфир для синтеза полимеров	2		
	Судовая привязь				Деревянное ведро				Пресноводная рыба			
Его столица - Киншаса	Лидер группы "Цветы"						Продвинутый пользователь					Единица измерения углов
ВАЗ-1111				Лен в рулонах						1		Она же Нюра, она же Нюша
Сбор улик на дому	Дурной запах						Плащ у арабских народов		На уме у голодного			Государство-захватчик
				3	"Дом" рапаны							
						Любитель колких шуток		"Поднятая" земля	Чин, звание			
						Лечебное учреждение	Время отдавать долги		Султан в Аравии	4		
	Товарищ по профессии		Сорт французского сыра	Ложе водного потока								
3						Вечный город						
☺ ☺ ☺ На приеме у врача: - Дружите с алкоголем? - А чего мне с ним ссорится?												
					Норвежская валюта	Царский "зенитчик"						



Рандеву с Лаймой Вайкуле в ее доме в Юрмале: "МУЗЫКАНТЫ - КАК ДЕТИ. ОНИ ВНЕ ПОЛИТИКИ"

С 20 по 23 июля в Юрмале пройдет фестиваль "Рандеву" Лаймы Вайкуле. Певица рассказала, как ввязалась в эту авантюру и почему ее фестиваль нельзя сравнивать с "Новой волной".

Мы проводим с Лаймой почти целый день. Она дает пресс-конференцию в загородном гольф-клубе для латышских журналистов, анонсирует один из номеров - поет с молодой группой DAGAMBA, представляет видео, в котором артисты со всех уголков бывшего СССР обещают приехать "к любимой Лаймочке" при любом развитии событий. Приветствует администрацию города, продюсера фестиваля, благодарит спонсоров, несмотря на дождь, выходит на улицу и делает символический удар клюшкой - в рамках фестиваля состоится гольф-турнир.

Все это она делает с шутками, с обаятельной улыбкой - кажется, она ничуть не устала. С таким уровнем профессионализма голливудские актеры работают в промотурах. Еще через два часа,

после обязательных съемок и разговоров с официальными лицами, мы оказываемся у нее дома, в центре Юрмалы. Лайма соглашается снять очки. Под ними - хитрый прищур серо-голубых глаз.

- Лайма, несмотря на то, что вы артистка, человек вы закрытый, даже стеснительный. Как вышло, что возглавили фестиваль?

- Мне все говорят про новый статус, но я этого не ощущаю. У меня много помощников, которые занимаются тем, что я не люблю. На мне - артисты, репертуар, аранжировки, все равно я осталась в своем "жанре". Всей моей жизнью управляет случай. И этот фестиваль я не планировала. Игорь Крутой может обижаться, говорить, что я сделала ему какую-то подножку и место конкурса "Новая волна" занял фестиваль "Лайма Вайкуле. Рандеву". Это неправда. Здесь не было моей инициативы. Меня позвала Юрмальская дума и спросила: "Лайма, не хотите сделать фестиваль?" Я сказала: "Давайте попробуем..." Первый концерт продолжался два дня, я пригласила своих друзей и назвала это свидание "Рандеву". На следующий год масштаб мероприятия вырос, в этом году фестиваль стал еще серьезнее и длится уже четыре дня. Теперь меня спрашивают: "Почему не зовешь западных звезд?" Я отвечаю: "Дайте раскрасчаться". (Смеется.)

- То есть, проект вас увлек?

- Да! Я обожаю экспериментировать - у меня появилась возможность петь дуэтом с молодыми командами. И мне нравится, что я могу приглашать мэтров, о которых все давно забыли, посчитав, что они "вышли в тираж". Но они такие интересные! Например, в прошлом году, приветствуя Эдиту Пьеху, весь зал встал. Хотя никто им не говорил вставать. Вот это для меня важно. Привлечение молодых и мэтров.

- Все, к чему вы прикасаетесь, - эталон хорошего вкуса, вплоть до логотипов. Вы сами все контролируете?

- Да, я перфекционист. И если говорить о логотипах, то их разрабатывали 20-летние талантливые ребята-компьютерщики. Я в них просто влюбилась и поселила их на время у себя дома. Время от времени они обращались ко мне с каким-то вопросом, потом продолжали заниматься делом. Я так к ним привыкла, что воспринимала их как часть обстановки.

- На одном фестивале - и Верка Сердючка, и Хибла Герзмава, и Стас Михайлов, и группа "Градусы". Как вы выстраиваете программу?

- На самом деле у них много обещего. Все они очень талантливы. Про Хиблу я вообще молчу: она как хрустальный бокал среди нас, грашенных стаканов. (Смеется.) Я и не осмелилась бы предлагать ей выс-

тупать на нашем фестивале, но она неожиданно сама проявила инициативу. Я иногда 20 раз программу меняю, вписываю и вычеркиваю, логику невозможно объяснить, это творческий процесс. (Смеется.)

- Кто вам советует?

- Как-то я позвонила хореографу Алле Сигаловой и сказала: "Алла, как мне решить этот вопрос?.." Я тогда придумала концерт, номера, но была какая-то загвоздка по сюжету, и она сказала: "Лайма, нужно встречаться с талантливыми людьми". Это точно. Просто общаешься с людьми неординарными, интересными - и наполняешься, растешь.

- Вы сами относитесь к мэтрам, но остаетесь модным современным человеком. Как у вас это получается?

- Я увлекающийся человек. Живопись, книги, фильмы, люди - мне все интересно. Одно время я хотела открыть галерею современного искусства. Потом заинтересовалась эзотерикой Ли Кэрролла. Недавно открыла для себя турецкое кино. А тут в поезде посмотрела фильм "Куклы". Я обожаю японцев, но эта картина 2002 года прошла мимо меня. Это эстетически безупречно, и там столько философии, подтекстов, смыслов!

- Кстати, о подтекстах. Нельзя не спросить про ваш милитаристиль. Чувствуете себя бойцом?

- Нет. Я понимаю, что в мире есть



напряжение, но я не хочу участвовать ни в каких военных действиях. Мое дело - расслаблять, а не напрягать. Так получилось, что мы приглашаем почти весь бывший Советский Союз и в какой-то момент сами себя остановили, чтобы фестиваль не был похож на "Евровидение". Но все равно будут песни на литовском, эстонском, латышском, английском, французском... И на русском, само собой. Хочется, чтобы все понимали, что у

нас нет политики. Я даже новости не смотрю по телевизору - не хочу знать.

- Вы, по-видимому, человек очень прямолинейный.

- Да, я же Овен - кошмар!

- Вы сейчас на виду с этим фестивалем. У вас нет никаких опасений?

- Нет. Сейчас я нашла в Украине балет Freedom. Я не хочу думать про конфликт России и Украины, не допускаю мысли: "Ой, брать ли мне этот балет или нет?" Брать! На моем фестивале главное - талант. Кто вы, откуда, неважно. У нас не написано "артист России", "артист Украины" - только имена. Артист не может заниматься политикой, мы ничего не соображаем в этом. Музыканты - как дети. Отними у гитариста гитару, он будет бежать за ней, как ребенок. И за кулисами мы не обсуждаем политическую ситуацию: "Как у вас там?"

- Социологи, психологи, историки говорят, что главные пассионарии сейчас - это женщины. Именно они накапливают энергию, принимают важные решения, формулируют прогрессивные идеи. Вы это ощущаете? Вы тоже неожиданно оказались на первом плане.

- Женщина - более гибкая, у нее намного больше инструментов для решения вопросов. Это дано природой - ей надо родить ребенка, вырастить его, с мужем ладить, который думает, что он центр вселенной. Поэтому, мне кажется, в дальнейшем женщина будет занимать ключевые позиции. Посмотрите, что мужчины вытворяют: готовы мир разрушить ради своих амбиций! А женщины всегда за мир, они фестивали делают. (Смеется.)





КОМУ ВЕЗЕТ В ЛЮБВИ?

Не случайно одним женщинам в любви везет, а другим нет. Просто некоторые умеют притягивать мужчин, обладая определенными качествами, привычками и установками.

Кто-то годами сидит на сайтах знакомств и оставляет немислимые суммы в брачных агентствах, а результат нулевой. Или даже отрицательный, потому, что от постоянных неудач портится настроение и падает самооценка. А бывает наоборот: выбежит девушка на пять минут в супермаркет и познакомится в очереди с мужчиной своей мечты. Или зарегистрируется на сайте знакомств и в тот же вечер встретит там будущего мужа. Они легко завязывают отношения, и мужчины надолго задерживаются в их жизни. «Везучая!» - говорят про таких. Психологи, в свою очередь, не верят в фортуны и рисуют психологический портрет женщины, которой везет в любви.

ОНА ЛЮБИТ СЕБЯ

О важности любви к себе мы слышим повсеместно. Но что за этим стоит? В первую очередь принятие себя и своих недостатков. Лишние килограммы на талии, неумение готовить утку по-пекински, скромная карьера, незнание английского и прочие реальные или надуманные недостатки не мешают женщине наслаждаться жизнью. Она ни за что не скажет себе: «Вот когда я похудею на ...цать килограммов, тогда мужчины будут обращать на меня внимание».

ОНА УВАЖАЕТ СЕБЯ

И поэтому не терпит пренебрежительного отношения. Если мужчина не заботится, грубит, не обраца-

ет внимания, не ценит, не уважает ее чувства, такая женщина не станет искать ему оправдания из серии «он очень устает на работе» или «у него сейчас тяжелый период в жизни», или «он просто не умеет выражать свои чувства». Она делает однозначный вывод: «Этот мужчина не стоит моего времени, сил и любви». Удачливая женщина не боится задавать себе вопрос: «Что мне дают эти отношения? Делают ли они меня счастливой?» Если ответы ее не устраивают, она расстается с мужчиной и не делает из этого трагедию.

ОНА ЦЕНИТ СЕБЯ

У нее все в порядке с самооценкой. Лучше всего здесь подходит формулировка «адекватно высокая самооценка». То есть, женщина не считает себя безупречным идеалом, но абсолютно уверена в своих достоинствах. Ей не нужна зависть окружающих, чтобы чувствовать себя красивой и успешной. Ее самооценка вообще мало зависит от чужого мнения. Скажем, если любимый мужчина подарил на 8 Марта золотое кольцо, она порадуется, но не станет хвастаться презентом направо и налево, картинно взмахивая руками, чтобы все могли увидеть, какие дорогие подарки она получает.

ОНА НЕ ПЫТАЕТСЯ ПЕРЕДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ

Она принимает людей такими, какие они есть. Или не принимает. Она не пытается менять взрослых

людей и не считает, что все вокруг должны подстраиваться под ее потребности. Она никогда не станет терпеть недостатки мужчины до свадьбы, надеясь, что после заветного штампа в паспорте можно будет начать масштабную кампанию под кодовым названием «Воспитаю идеального мужа». Удачливая женщина прекрасно понимает, что бесполезно переделывать мужчину. Либо ты принимаешь человека со всеми его недостатками, капризами и странностями, либо ты ищешь более подходящего кандидата. На этом она экономит массу времени и сил и не тратит лучшие годы жизни, пытаясь спасти отношения, обреченные с самого начала.

ОНА ОТКРЫТА

У нее в голове нет высеченного в граните образа идеального мужчины. Знаете, как бывает у некоторых: «Чтобы обязательно блондин, с высшим образованием, некурящий, любящий кошек, играющий на виолончели, с собственными квартирой, машиной и дачей». Удачливая женщина гораздо более открыта. Да, у нее есть черный список того, что она никогда не сможет принять в партнере (вруны, бабники, эмоционально недоступные мужчины и т.д.), но при этом она не отвергает кавалера, только потому, что у него глаза не того цвета или машина не той марки.

ЕЙ НЕ НУЖЕН МУЖЧИНА

Звучит парадоксально, но это факт. Ей действительно не нужен мужчина для того, чтобы чувствовать себя успешной, красивой, достойной любви. У нее широкий круг друзей, знакомых, коллег, родных, которые поддерживают и любят ее. У нее много интересов, и она совершенно точно не скучает в одиночестве. Ей не нужен мужчина для решения своих финансовых или психологических проблем. Она ищет не мужчину-рыцаря на белом коне, не мужчину-спасителя, она ищет родственную душу, человека, с которым можно поговорить, поделиться сокровенным. Она знает, что долгие, счастливые отношения возможны только между людьми с общими ценностями, интересами и целями в жизни.

СОВЕТ

Многие девушки напрямую связывают популярность у мужчин с красотой. Однако, исследования показали, что не в красоте дело! Представители сильного пола обращают внимание на другое – на ухоженность женщины. Она может не быть Клаудией Шиффер, зато всегда с аккуратным маникюром, чистыми волосами, в опрятной одежде и с бело-снежной улыбкой.

Вы стали часто забывать о мелочах? Не можете вспомнить подробности вчерашнего дня? На первый взгляд, ничего страшного. Но так ли все безобидно на самом деле?

Начав испытывать ощутимые трудности с памятью и запоминанием, человек, особенно если ему нет еще и сорока лет, задумывается: надо бы обратиться к врачу. Еще бы! Никого не прельщает перспектива раннего старения. Однако, зачастую проблема кроется вовсе не в физиологии, а в психологических проблемах.

ЖИЗНЬ В СТРЕССЕ

Для многих жизнь в постоянном напряжении давно стала нормой. Елена рассказывает: «Утром я ломаю голову над тем, что дать детям с собой на обед. Потом прихожу на работу и стараюсь угодить шефу, который подбрасывает мне все новые задачки. Вечером свои проблемы на мои плечи взваливает муж, а потом и детишки с домашней работой поспевают. Выдохнуть мне просто некогда! Неудивительно, что я стала забывать про обещания, терять вещи...»

Когда организм находится в стрессе, он занят решением конкретных проблем. К тому же, много сил он тратит на то, чтобы вернуться к балансу. Ему в этот момент не сосредоточиться на мелочах вроде оставленного включенным утюга или дня рождения подруги. Пока вы не выйдете из этого тревожного состояния, все силы организма будут направлены исключительно на восстановление баланса.

НЕДОСТАТОК СНА

Ученые сделали сенсационное открытие: хроническое недосыпание способно привести к забывчивости и ухудшению памяти. Звучит угрожающе, неправда ли? И это при том, что мало спит чуть ли не каждый второй! Недосып накапливается, а вот устранить его за один раз не получается. Организм не умеет отсыпаться или спать впрок. Поэтому, если вы в будние дни спите по 5 часов, а в выходные - по 13, это ничего вам не дает.

Самый простой способ наладить сон - ложиться спать как можно раньше. Врачи считают оптимальным время в промежутке между 22:00 и 23:00.

ЦЕЙТНОТ

Доказано, что жизнь за последнее столетие ускорилась в несколько раз. Больше нет размеренности, спокойствия. Наоборот, девизом стала фраза «Не щелкай клювом!». - иначе останешься на



Я ПОСТОЯННО ВСЕ ЗАБЫВАЮ...

последних ролях. Такой ритм жизни порождает действия на автомате. Мы делаем все по инерции, ни на чем не сосредотачивая свое внимание. А ведь внимание - одна из составляющих запоминания! Вот и получается, что, не умея жить осознанно и размеренно, мы начинаем забывать сначала мелочи, а потом и гораздо более важные вещи.

Неплохо было бы научиться «жить здесь и сейчас», как советуют многие психологи. Но для многих сложно даже один день прожить, никуда не спеша и осознавая каждое мгновение.

ПРОБЛЕМА В ГОЛОВЕ

Прой мы забываем определенные вещи не просто так. С каждым человеком, событием в жизни связаны определенные эмоции. Если



Двигайтесь как можно больше! Доказано: движение улучшает память

они имеют негативную окраску, наш мозг, а соответственно, и память стараются вытеснить их из своего резервуара. Именно поэтому не удивляйтесь тому, что постоянно забываете, как зовут бывшего директора, который строил против вас козни. Или же теряете ключи от бабушкиной квартиры, куда так не хочется ходить с проверкой, пока бабуля живет на даче.

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Первым делом стоит найти причину своей плохой памяти. Сложно? Тогда действуйте методом исключения. Избавьтесь от стрессов, начните спать полноценно, живите более размеренной жизнью и определите, не связана ли ваша забывчивость с плохими воспоминаниями.

Исключив проблему, попробуйте также улучшить качество своей памяти. Это нетрудно!

Учите стихи. Поставьте себе планку: выучивать, к примеру, один стих в неделю. Распечатайте его и повесьте на видное место, чтобы время от времени повторять. Другой вариант - учите иностранные слова.

Танцуйте. Танцы связаны с двигательной памятью, а она очень важна!

Придумывайте ассоциации. Вам нужно что-то запомнить? Дайте ассоциации этому предмету, человеку или действию. Проверено, вспомнить их потом будет легче!

Давайте себе отдых. Не стесняйтесь перекладывать часть своих обязанностей на чужие плечи и просить о помощи. Не перегружайте собственный мозг.



ГОША КУЦЕНКО ВЕЧНЫЙ МАЛЬЧИШКА

В кино, театре, на сцене перед микрофоном - Куценко как будто не работает, а развлекается. Ему всегда нравится то, что он делает, потому, что актер умеет ценить каждую минуту своей жизни и не берется за скучные и неинтересные проекты.

Родители дали ему имя Юра, но вся страна знает его как Гошу Куценко. Этот псевдоним появился в момент поступления в Школу-студию МХАТ. Абитуриент Куценко очень сильно картавил, и, чтобы с ходу не привлекать внимания к этой особенности своей речи, выбрал имя, в котором нет буквы «р».

СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ ВМЕСТО СОПРОМАТА

В Школу-студию МХАТ Гоша Куценко пришел после армии и двух лет учебы в Московском технологическом университете. Он еще школьником понял, что хочет быть артистом, но все же уступил настояниям родителей и пошел получать «нормальную профессию». Университет он возненавидел с первого дня учебы.

Куценко сразу стал обдумывать план побега, но все же продержался до конца второго курса. Не хотел расстраивать родителей, которых очень любил. А план был такой; он пообещал родителям, что сдаст все экзамены, а потом попробует поступить в театральный вуз. Если не по-

лучится, вернется в университет. Сдать такую чудовищную вещь, как сопромат, он был совершенно не способен, пришлось воспользоваться помощью друга-математика. Посреди экзамена Гоша отпросился выйти, встретился там со своим помощником, тот за несколько минут выполнил все задания.

Несмотря на картавость и ярко выраженный украинский акцент, в Школу-студию МХАТ его взяли - за артистизм, эмоциональность и харизму. После приема произошел забавный инцидент: преподаватель сценической речи сказала, что у него короткая уздечка, имея в виду особенность строения языка. Гоша не понял, подумал, что его назвали неполноценным, обиделся и ушел. Позже ему объяснили, что все можно исправить, если упорно работать.

И он работал. Занимался целыми днями, тренировал язык до боли. И уже к концу первого курса избавился и от картавости, и от акцента. Еще одной проблемой Куценко была пластика. Ему не давались танцы, он не мог гармонично двигаться, но отступить не собирался. Это было время интенсивной работы над со-

бой, будущий актер создавал себя буквально по крупицам.

«90-Е СВЕЛИ МЕНЯ С УМА»

В 1991 году Мария Порошина, только что окончившая школу, пришла поступать в Школу студию МХАТ, а старшекурсник Гоша Куценко оказался в приемной комиссии. Увидев девушку потрясающей красоты, он не знал, как обратить на себя внимание, и не придумал ничего лучше, чем мучить ее дополнительными заданиями, заставляя читать новые отрывки...

Они начали встречаться. Но оба обладали столь буйными актерскими темпераментами, что редкий месяц обходился без размолвок. В тот период Гоша Куценко совершил массу безумных поступков, пытаясь продемонстрировать любимой девушке силу своих чувств. Однажды после очередной ссоры они отправились в парк Горького. Катались на катамаране по озеру, пытались разобрататься в своих отношениях... И тут Гошу осенило: надо прыгнуть в воду, тогда она поймет, как сильно я ее люблю. Недолго думая, он встал и ласточкой сиганул в муть озера прямо в одежде, забыв вынуть из карманов деньги и ключи. В другой раз он, стремясь поразить Марию, побрился наголо. Девушка действительно была очень удивлена. А образ бритоголового мачо совершенно непреднамеренно стал визитной карточкой актера.

Они так и не успели расписаться, хотя в 1996 году на свет появилась дочка Полина. Для Гоши это было настоящим чудом. По окончании Школы-студии МХАТ начинающего актера ждал серьезный удар: его не захотел принять ни один столичный театр. Жить было не на что, найти работу в кино или на телевидении - невозможно. Гоша Куценко стал риелтором, расселял московские квартиры.



Куценко с юности знал, что будет артистом. Правда, убедить в этом остальных было непросто...

Через год фортуна повернулась к нему лицом, вернее, он сам ее повернул, приложив все усилия, чтобы попасть в суперпопулярную передачу «Партийная зона» на новом телеканале «Муз-ТВ». Начался самый сумасшедший период в его жизни: клубы, тусовки, сомнительные развлечения. «Я тогда налетел на многие искушения, и далеко не перед всеми устоял», - признается Гоша Куценко. Красивая жизнь телезвезды закончилась увольнением. Он потерял не только работу, но и семью - Мария не захотела мириться с его разгульным образом жизни. Но она повела себя очень мудро, за что актер благодарен ей до сих пор. Актриса не лишила Куценко общения с дочкой, наоборот, всячески способствовала их встречам. В то непростое время, когда Гоша находился, как он сам говорит, «в состоянии страшного внутреннего раздрая», Полина была единственным лучиком во мраке его жизни.

ГРАНИ ТАЛАНТА

Гоша Куценко не скрывает главной причины, приведшей его в актерскую профессию. «Мне всегда хотелось, чтобы меня любили, мной восхищались», - говорит актер. Ну а вторая причина - желание побывать в шкуре разных людей, попробовать разные судьбы, профессии, амплу.

Правда, его сценические образы не так разносторонни, как ему бы хотелось. Сегодня режиссеры и зрители видят в Гоше Куценко прежде всего комедийного актера, серьезных драматических ролей ему почти не предлагают. А ведь он способен на глубокое погружение в характер самых разных персонажей, он учился по системе Станиславского и в совершенстве владеет всеми актерскими навыками.

Актер чувствовал, что может многое, что ему мало ролей, мало возможностей раскрыть все грани своего таланта. И он нашел выход - на правил нерастратченную энергию в песни. Гоша Куценко сам пишет стихи, сочиняет музыку, поет. «У меня нет вокального голоса, я пою на пике эмоций», - признается артист.

Его восхождение на киноолимп началось со случайной, как ему сначала казалось, роли в криминальной комедии «Мама, не горюй». Никто не ожидал, что фильм станет культовым, а актеры, в нем сыгравшие, - звездами. После выхода этой комедии у Куценко впервые попросили автограф. Он тогда чуть не расцеловал своего поклонника! А по-настоящему знаменитым Гоша Куценко стал после «Антикиллера», его тогда утвердили на главную роль без проб, режиссер был уверен: она как будто специально написана под него.



Ирина десять лет ждала предложения руки и сердца от возлюбленного. Сейчас они женаты и воспитывают дочку

В театр Гоша Куценко попал необычным путем - через... стриптиз. Его пригласили в антрепризный спектакль, где на сцене нужно было почти полностью раздеться. Спектакль пользовался бешеным успехом у публики, а Куценко, наконец, заметили, оценили театральные режиссеры и стали приглашать в свои проекты.

ПОСЛЕДНЕЕ ЖЕЛАНИЕ МАМЫ

В тот период, когда Куценко снимался в веселой трилогии «Любовь-морковь», в его жизни происходили трагические события. Сначала заболел отец: инфаркт, тяжелое состояние, реанимация... А через несколько месяцев его маме поставили диагноз - рак. Она была врачом-рентгенологом, с самого начала понимала, что происходит, знала, что надежды на выздоровление нет.

Но Гоша не хотел понимать, не хотел верить. У него сложились удивительно нежные и близкие отношения с матерью, представить, как можно жить без нее, он был просто не в состоянии. Актер нашел лучших врачей, настоял на повторном обследовании, сделал все, что было в его силах, и надеялся до последнего момента... Бросил работу он не мог, нужны были деньги на лекарства, сиделок, на поддержание более или менее стабильного состояния обоих родителей. Он снимался в комедии, пересиливая боль и страх, смеялся, хотя хотелось плакать.

Незадолго до ухода мама сказала ему: «У меня есть последнее желание. Я хочу, чтобы ты создал семью». Она очень переживала, что сын одинок, что дома его никто не ждет. Гоша пообещал, что у него обязательно будет жена, будут еще дети...

После смерти близких людей он стал особенно остро воспринимать чужую боль. Занялся благотвори-



Со старшей дочерью Полиной у Гоши теплые отношения. Актер с радостью поддержал ее на балу дебютанток «Tatler»

тельностью, стал помогать детям, больным ДЦП, много лет занимался сбором средств и строительством детской больницы. Все это время он жил в сумасшедшем графике, просто боялся остановиться, боялся оставаться наедине с собой и своими мыслями.

Слова мамы заставили его задуматься, пересмотреть свою жизнь. Он много лет был закоренелым холостяком, и это давно перестало ему нравиться. Рядом с ним был человек, с которым он хотел бы прожить жизнь, но он никак не мог решиться на серьезный шаг...

С моделью Ириной Скриниченко Гоша встречался около десяти лет. Это были сложные, запутанные отношения. Периоды безоблачного счастья сменялись ссорами и обидами, они то расставались навек, то снова воссоединялись, уверенные, что в этот раз у них все получится.

В какой-то момент Гоша осознал, что во многих проблемах, которые существовали в их отношениях, виноват он сам. Он слишком ценил свою свободу, слишком боялся давления и обязательств. Куценко решил все исправить - и сделал, наконец, предложение руки и сердца любимой девушке. А через год у него появилась еще одна любимая женщина - родилась дочка Женечка.

У него по-прежнему нет ни минуты свободного времени. Он играет в театре, снимается в кино, пишет песни и гастролирует с ними. И не хочет выбирать себе главное занятие. У него всегда миллион идей, проектов и предложений, часто он расплывается, хватаясь за все сразу. Но время все расставляет по местам. То, что оказывается не своим, неинтересным, отпадает, остаются только значимые вещи.

А самая важная вещь для Гоши Куценко - это то, что теперь ему есть куда возвращаться, есть дом, где его ждут и любят.



КЕТИ ТОПУРИЯ РАЗОШЛАСЬ С МУЖЕМ

Казалось бы, жизнь 30-летней солистки группы A'Studio Кети Топурия безоблачна. Девушка невероятно успешна не только в профессии, но и в личной жизни — в течение четырех лет она живет в браке с предпринимателем Львом Гейхманом, с которым воспитывает двухлетнюю дочку Оливию.

Еще недавно певица делилась трогательными фотографиями с мужем и дочкой. Поклонники были уверены, что в семье знаменитости царит полная гармония. Однако, судя по всему, это не так.

Недавно в Сети разгорелся скандал из-за, якобы, романа певицы с 37-летним рэпером Гуфом (Алексеем Долматовым), с которым ее увидели на отдыхе в Таиланде. Оба артиста выступили с опровержением этой новости. Кети ограничилась коротким комментарием: «С мужем я ещё не рассталась. А с Гуфом и группой Center мы

дружим уже давно». Рэпер также посчитал нужным не молчать: «Я очень уважаю Кети и ее семью. И она точно не заслуживает быть втянутой в такую историю».

Вероятно, слухи о романе могут вполне оказаться правдой. Стало известно, что еще до «тайского эпизода» отношения Кети и мужа были на грани — это было связано с частыми командировками Гейхмана в Америку, из-за которых девушка постоянно находилась одна. После скандальной истории про ее отдых с Гуфом супруги разошлись окончательно.

71-ЛЕТНЯЯ ШЕР ПРОИЗВЕЛА ФУРОР



Время — единственное, что нельзя остановить и обмануть, но, кажется, нашелся человек, кому удалось это сделать. На церемонии Billboard Music Awards 2017, которая состоялась в Лас-Вегасе, певица Шер произвела настоящий фурор — в 71 год она «отжигала» на сцене так, что позавидуют Селена Гомес, Бритни Спирс и Дженнифер Лопез вместе взятые.

Шер прибыла на церемонию с двумя миссиями — ей предстояло выступить на сцене с масштабным перформансом, а также забрать премию «Икона», лауреатом которой она стала вслед за Стиви Уандером, Принсом, Селин Дион и другими артистами с приставкой «легендарные». Статус Шер и награда, которую она получала, позволяли ей подняться на сцену в образе

дивы, чинно откланяться и спуститься в зал под звуки аплодисментов. А может и вообще не приезжать в Лас-Вегас, отправив благодарственную открытку, записанную в своем доме под звуки морского прибора. Но Шер отдыхать не привыкла, привыкла удивлять — именно это дает ей право называться иконой и оставаться на волне успеха вот уже более пятидесяти лет.

Для зрителей Billboard Music Awards 2017 Шер подготовила сразу несколько сюрпризов. Поднявшись на сцену с песней Turn Back Time певица решила в своем культовом образе из одноименного ролика, который датируется (внимание!) 1989 годом. Еще тогда выход 43-летней Шер на сцену в байкерской куртке, небрежно накинутой на купальник, и в сапогах на огромных каблуках назвали безбашенным и бесстрашным. Повторить этот прием ей оказалось не «слабо» и в 71 год.

Чтобы исполнить другой культовый хит — Believe — Шер в своих fashion-экспериментах пошла еще дальше. В лучших традициях молодых коллег — вроде Майли Сайрус и Ники Минаж — Шер появилась на сцене в сияющей накидке, прикрыв грудь лишь малиновым сердцем из страза. И пусть попробует кто-то сказать про «седину», «бес в ребро» и что-то в таком духе — Шер может себе позволить, причем, и не такое.

КИРСТЕН ДАНСТ НАКОНЕЦ-ТО СТАНЕТ МАМОЙ

В своем недавнем интервью актриса Кирстен Данст призналась: для нее пришло время стать мамой. Причем, как призналась 35-летняя актриса, желание непременно родить ребенка возникло у нее сравнительно недавно.

«На самом деле, я вовсе не из тех женщин, которые с ранней молодости твердят: «Я поскорее хочу родить ребенка!» Я об этом вообще не думала, пока не появилась на свет моя крестная дочка. Но теперь я так ее люблю... Вчера, к примеру, я уложила малышку спать. А утром она спросила у своей мамы своим милым голоском:



«Где же Кики (то есть я)? И тут я поняла: «Боже, как я хочу, чтобы и у меня была такая же «крошка»...» — рассказала Кирстен.

«Я решила, что сейчас мне уже пора стать мамой. Ведь я столько времени упорно работала — начиная с трех лет. А теперь мне пора, наконец, немного расслабиться и создать семью...» — пояснила Данст.

Напомним, что в январе этого года актриса объявила, что она обручилась со своим бойфрендом, коллегой по сериалу «Фарго» — Джессом Племонсом, с которым она начала встречаться весной 2016-го. Причем, они с Джессом, как рассказала Кирстен, уже назначили время свадьбы. Однако, сообщить, когда же состоится это событие, Данст отказалась. «Это только наше личное дело!» — заявила актриса. Однако, прежде, чем сыграть свадьбу и тем более, рожать ребенка, Кирстен, которая недавно вернулась с Каннского фестиваля, где состоялась премьера фильма «Роковое искушение» с ее участием, предстоит закончить работу над телефильмом «On becoming a God in Central Florida»

Ваш любимый сканворд

	Положение дел	Бородавка	Упас-деревцо	Паганщик лаек		Толщина дерева		Солдат поэтично		Светлана для своих	Цена	Погода	
						Защита поездов						Римский философ	
	Показная храбрость	Штангист Юрий...		Он к чему-то призывает		Художник-прикладник		Вкусная селедка					
	Пограничная порода собак							Дом мышкунорухи					
	Английская мера массы					Характерное пятно							
							Ее украшают окладом	Станина орудия					
	Заверитель важных бумаг	Отверстие от тарана		Срочное послание		...Ас гладь				Кружевная оборка	Материальный удар по врагу		Водяной... на банкноте
	Сюрприз ко дню рождения							Повар на камбузе	Единица вязкости				
						Сыр с плесенью							Мохнатый фрукт
	Военный корабль	Еще не Буратино								Ас в своем дворе			
Ремесло	Трос вдоль борта					Заповедник							
	Танец из Южной Америки	Лента из марли								Хищник в Тималаях	Перевозчик топлива		"Виртуоз Москвы"
	Военная куртка	Муж Айседоры Дункан		Сотрудник ФСБ						Беседа по телефону	"Как... лондонский одет"		Каштан, граб, ветла
	Танец-четка					1	Запас жира у верблюда	Изображение точками		Гортань			
	1/100 франка	Зловредная старуха						Собрание в древних Афинах					
						Упрямое животное				На мой... хватит			
	Юные барашки	Рывок атлета на финише						Металл для солдатиков					
						Древнегреческий вазолисец				"Вечный...", сериал			



Степь в Южной Америке



ЧУЖОЕ БРЕМЯ

Как часто женщины строят собственную семью по примеру родительской. Но что, если там не было счастья? Мама, бабушка, прабабушка - все одиноки? Тогда начинается борьба - за свободу и за счастье.

В первый раз Лиза задумалась о создании семьи очень рано, в восемнадцать лет, когда только поступила в университет. Объяснение было простое - первая любовь. Красавец и балагур Игорь пользовался бешеной популярностью у всех девушек курса, но выбрал Лизу, и она чувствовала себя совершенно счастливой.

ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ

Роман развивался стремительно. Игорь ухаживал красиво и пылко - дарил цветы и милые безделушки, каждый день провожал до подъезда, умел говорить красивые слова о любви. Все было хорошо, но Лизе этого было мало, она уже мечтала о свадьбе и планировала будущее вместе с любимым.

- Когда ты познакомишь нас со своим поклонником? - спросила однажды мама.

И Лиза с радостью ухватилась за

возможность перевести отношения с Игорем на новую ступеньку. Ведь всем известно, что знакомство с родственниками - это первый шаг к дверям загса.

Игорь пришел с цветами, вином и тортиком, по обыкновению балагурил за столом, расточал комплименты маме и бабушке, в общем, был совершенно очарователен, и Лиза млела от удовольствия. Но стоило кавалеру распрощаться и уйти, с лиц мамы и бабушки моментально слетели улыбки.

- Точная копия моего первого мужа, - сурово поджала губы бабушка. - Такой же легкомысленный, сразу видно, что падок до вина и женского пола.

Лиза попыталась защитить свою любовь, но устоять перед напором двух опытных женщин не сумела. Мама поддержала бабушку, и они атаковали уже вместе:

- Будет пить и гулять, а ты ночами

ждать и в подушку реветь.

- Думаешь, у него серьезные намерения?

- Да ему только одно от тебя и нужно...

После того дня Лиза продолжала встречаться с Игорем, но радость встреч омрачали мысли и сомнения. А вдруг мама и бабушка правы? Проверить это можно было только одним способом, и Лиза завела разговор о совместном будущем.

- Послушай, зачем загадывать так далеко? - пожал плечами Игорь. - Мы любим друг друга, мы вместе, и это главное. Сначала надо учебу закончить, а после уже и о свадьбе думать.

Слова его были правильными, Лиза и сама так считала, но осталось разочарованной и немного обиженной - все же ей хотелось, чтобы возлюбленный сразу сделал предложение. Да еще мама с бабушкой подбрасывали дрова в огонь - ежедневно припоминали случаи из собственной жизни и приводили в пример героинь телесериалов, страдающих по вине легкомысленных мужчин. Мало-помалу их слова сделали свое дело - Лиза начала замечать, что Игорь любит вечеринки и с удовольствием отвечает на флирт девушек. Она стала раздражительной, придирчивой и часто высказывала возлюбленному претензии. В конце концов они рассорились окончательно и расстались. Конечно, Лиза переживала, но вскоре перевелась в другой университет и со временем забыла об Игоре. Мама и бабушка вздохнули с облегчением - избавились от нежелательного жениха, который на некоторое время внес раздор в их уютное существование... без мужчин.

«МЫ ЖИЗНЬ ПРОЖИЛИ, МЫ ЗНАЕМ!»

Второй раз Лиза собралась замуж через три года. Павел был не чета легковесному Игорю - взрослый, на восемь лет старше ее, серьезный и успешный молодой мужчина. У него был только один недостаток - за плечами неудачный брак. Впрочем, Лиза не считала это недостатком. Она искренне восхищалась избранником, ценила его за ум и деловую хватку, любила за силу и мужественность. Он не был красавцем, но обладал располагающей внешностью и отличными манерами. Лиза без всякого сомнения, даже с гордостью, привела его знакомиться с мамой и бабушкой. Она была уверена, что Павел их очарует, и он не подвел - был корректен, галантен и обаятелен. За столом умело поддерживал беседу, ухаживал за дамами и спокойно отвечал на расспросы. Лиза ликовала и думала, что уж теперь-то у мамы с бабушкой не будет возра-

жений - Павел демонстрировал явную серьезность намерений.

- История повторяется, - вздохнула мама, когда Павел распрощался и ушел. - В точности, как когда-то было со мной...

Лизина мама никогда не была замужем. В юности она полюбила женатого мужчину, который и стал отцом Лизы. Он так и не выполнил своего обещания, не развелся с женой, и в итоге мама повторила судьбу большинства любовниц - оказалась одинокой молодой женщиной без семьи, но с маленьким ребенком на руках. Обида на всю мужскую половину человечества была в ней так сильна, что она так никогда и не вышла замуж.

- Павел не такой! - пылко возразила Лиза. - Он же с женой развелся.

- Жену бросил, значит, и тебя бросит! - сказала бабушка.

- Вы просто не хотите, чтобы я была счастлива, - расплакалась Лиза, по-детски шмыгая носом.

- Глупенькая, да мы с бабушкой только о твоём счастье и мечтаем! Предостерегаем тебя, оберегаем, - мама обняла ее и прижала к груди. - Ведь мы жизнь прожили и знаем, что все мужики... Все они лгуны и предатели, нельзя им верить.

После этого разговора Лиза еще продолжала встречаться с Павлом, но из их отношений ушла легкость. Девушка приглядывалась к нему, невольно прислушивалась к его разговорам по телефону и все время думала о жене. Что она делала не так, почему Павел ее бросил? А если Лиза сделает что-нибудь «не так», он и ее бросит так же запросто? Она пыталась расспросить его о бывшей супруге, но наткнулась на глухую стену молчания - Павел не желал делиться подробностями прошлой жизни. От этого молчания сомнения Лизы только укреплялись, она больше не могла доверять любимому без оглядки, как раньше. А ведь любви без доверия не бывает... Расставание вышло тягостным. Павел обвинил Лизу в инфантильности и неумении жить своим умом.

- Продолжай и дальше слушать маму и бабушку, - в сердцах бросил он на прощание. - Так и останешься одна.

Лиза долго переживала, а родственники ее утешали - лучше сразу порвать с неподходящим мужчиной, чем потом остаться брошенной.

ХОРОШ, НО БЕДЕН

После защиты диплома Лиза устроилась на работу. Она все так же жила под одной крышей с мамой и бабушкой, и ничто не нарушало тихого течения жизни в их женском царстве. О замужестве Лиза боль-

ше не думала, решила, что лучше заняться карьерой. В этот момент судьба и свела ее с Димитрием. Он был иногородним, приехал из глухой провинции и жил в общежитии, которое ему, как молодому специалисту, предоставило предприятие. На этот раз Лиза была осторожна и долго не открывала свое сердце для любви, боялась очередного разочарования. Но Дима был безупречен во всех отношениях - нежный, заботливый и по-настоящему влюбленный. Лиза удивлялась, как легко и приятно она чувствовала себя в обществе этого парня. Они смеялись над одними шутками, любили одинаковые книги, могли даже молчать вместе, чувствуя себя при этом комфортно. Время шло, их отношения крепки, и Лиза чувствовала, что уже не может жить без Димы. Самое время было знакомить его с домашними, но она оттягивала этот момент. А вдруг маме и бабушке снова не понравится ее избранник? Вдруг они обнаружат в нем такой изъян, которого она сама не сумела заметить?

- Гол, как сокол, - вздохнула бабушка, когда Лиза проводила Диму и закрыла за ним дверь. - Очень может быть, что он неплохой человек, но, к сожалению, без денег и без жилья.

- Разве в деньгах счастье? - возмутилась Лиза.

- Нет, конечно. Только поговорка «с милым рай в шалаше» в реальной жизни не работает. Шалаш должен быть благоустроенным. Вот мой второй супруг таким же милым парнем казался. Я дурочкой молодой была, думала, он меня любит, а он ради прописки женился...

- Я уверена, что...

- Пойми, доченька, семью невозможно построить на одной любви. Необходимы еще и материальные ресурсы, - вступила мама. - А если жених беден, невольно начинаешь подозревать его в корысти. И чаще всего такие подозрения оказываются верными.

Лиза совсем упала духом. Спорить не было сил, да и не хотелось - все равно аргументы мамы и бабушки будут весомее, они всегда правы, ведь за их плечами опыт прожитых лет.

С МИЛЫМ В ШАЛАШЕ РАЙ?

Лиза решила не тянуть с расставанием, не отрывать от сердца по кусочку, а отрубить одним махом. Просто встретилась с Димой и, глядя ему куда-то в район переносицы, объявила, что у их отношений нет будущего.

- Ты должен понять, что у нас ничего не получится. Я не смогу жить с тобой в общаге, потому что привыкла к комфорту, а ты не сможешь жить

у меня, потому, что не уживешься с мамой и бабушкой,

- Лиза сглотнула комок в горле. - Не бывает рая в шалаше.

Лицо Димы потемнело, он коротко кивнул, развернулся и ушел.

Лиза проплакала всю ночь. Следующие дни она прожила, словно в дурном сне - ела, не чувствуя вкуса, улыбалась одними губами, механически исполняла свои обязанности на работе. Думала, что стоит перетерпеть - и очередная привязанность пройдет, как ангина. Но с каждым днем становилось только хуже - Дима снился ночью и мерещился днем. Лиза уже готова была позвонить ему, но накануне выходных Дима пришел сам. Встретил возле офиса и, взяв за руки, попросил:

- Давай съездим за город в эти выходные. Я давно хотел показать тебе одно место. Считаю это моей последней просьбой.

Лиза смотрела на любимого и не могла насмотреться - так соскучилась. Пусть будут эти два дня вместе, последние два дня, будет о чем вспоминать...

На полянке у лесного озера все было готово - расчищенная площадка, костер с мангалом и уже установленная палатка. В воде болтался пакет с напитками, чтобы не нагрелись, в тени под деревом сумка-холодильник с провизией. Дима все предусмотрел, обо всем позаботился.

Это были чудесные два дня. Лиза купалась, ловила рыбу, жарила шашлык, сидела у костра под звездами и засыпала в объятьях любимого. Ей было так хорошо рядом с ним!

- Тебя не тяготит отсутствие комфорта? - осторожно спросил Дима в последний вечер.

Они сидели у костра обнявшись, под одной курткой, слушали пение цикад и потрескивание угольков. Над ними простиралось звездное небо, и легкий ветерок шептался в камышах о любви. Лиза зажмурилась от нахлынувших чувств и подумала, что сейчас абсолютно счастлива.

- Давай поженимся, - Дима крепче прижал ее к себе. - Ничего не бойся. Я работаю, у меня хорошие перспективы, мы возьмем ипотеку, у нас все будет. Главное, что мы любим друг друга, и мы вместе.

- Давай, - ответила Лиза и впервые за долгое время почувствовала себя свободной.

Пусть мама и бабушка говорят все что угодно, опираясь на свой опыт, пусть они переживают и смакуют свои жизненные неудачи. Лиза больше не желала нести их жизненный груз на своих хрупких плечах - это чужое бремя.



КАК ПОМОЧЬ С ВЫБОРОМ ПРОФЕССИИ

Вопрос грамотной профориентации старшеклассников сегодня как никогда актуален. Ведь с принятием новых профессиональных стандартов серьезно поменялись «правила игры» на рынке труда.

Если раньше можно было устроиться на желаемую работу с «любой корочкой», то сейчас этот трюк вряд ли получится. Закон не позволит соискателям без профильного образования занять целый ряд вакансий и должностей. Как помочь ребенку найти свой путь и при этом не навязать своих стереотипов?

УСПЕВАЕМОСТЬ В ШКОЛЕ - НЕ ГЛАВНОЕ!

Очень часто предметы, по которым ребенок лучше успевает в школе, становятся для родителей отправной точкой в планировании его будущей профессии. Но отлично по алгебре еще не говорит о блестящей карьере в Силиконовой долине. Не исключено, что вашему школяру просто нравится учитель, игровые методики обучения, уютный класс и атмосфера на уроке. В жизни все будет не так, поэтому надо определиться с целью, а потом уже, исходя из нее, подтягивать определенные предметы.

Рассказывает Наталья, педагог вуза: «Мы постоянно наблюдаем у студентов «синдром третьего курса», когда они, отучившись два года, резко разочаровываются в выбранной специальности. Самые смелые покидают вуз в поисках «своей» профессии, но большинство из них доучиваются по специальности, по

которой никогда не будет работать. Когда мы с ними разговариваем об этом кризисе, выясняется, что они пошли к нам учиться, потому, что им хорошо давались в школе те предметы, которые необходимы были для поступления на наш профиль».

НЕ НАСТАИВАЙТЕ НА ПРОДОЛЖЕНИИ ДИНАСТИИ

Бывает, родители агитируют ребенка выбрать ту профессию, которой уже владеет не одно поколение семьи. Это логично: и связи в этой сфере есть, и опыт передать можно, и клиентура наработана. Но у ребенка может не оказаться тех черт личности, которые подходят



для семейного дела. Поэтому, самым мудрым решением будет прислушаться к интересам самого подростка. Иначе потом, в случае неудачи на данном поприще, он будет всю жизнь вас упрекать за то, что вы не дали ему сделать собственный выбор.

Рассказывает Мария: «Я мечтала быть учительницей английского языка, но мама настояла на продолжении семейного дела - все юристы, нотариусы, адвокаты. Пять лет я проучилась в университете, получила корочку, вышла замуж, родила двоих детей и сегодня преподаю на дому ученикам английский язык как репетитор, жалея о том, что не могу сделать этого официально в школе».

БУДНИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Найдите возможность дать ребенку наглядное представление о том, что происходит в той или иной профессии, которая его привлекает. Хуже всего, когда подросток выбирает будущую работу, ориентируясь на героев сериала. Чем больше у ребенка будет информации о тех или иных профессиях, тем легче ему будет сделать выбор.

МОНИТОРИНГ РЫНКА ТРУДА

Разберитесь с тем, какие профессии сегодня востребованы рынком. Для этого можно вместе с подростком регулярно просматривать сайты по поиску работы и изучать предложения: требования к соискателям, уровень зарплаты и количество вакансий. Так вы получите реальное представление о том, какие специалисты нужны и чей труд хорошо оплачивается.

ВЗЯТЬ ПАУЗУ

В Грузии получить бесплатное образование за счет государства можно только один раз, и, если к моменту поступления подросток еще не определился с выбором, не отправляйте его в какой-нибудь вуз, лишь бы получил корочку. Ищущий молодой человек может год-другой поработать, поучиться на языковых курсах или поступить в колледж на одно из интересующих направлений. В Европе взять паузу длиной в год между школой и вузом - норма. Обычно в это время подросток путешествует по миру, участвуя в волонтерских программах.

СОВЕТ

Всегда оставляйте последнее слово за ребенком! Даже если вам кажется, что он выбрал неудачную профессию, позвольте ему учиться на собственных ошибках.

О поездке на Святую землю мечтает чуть ли не каждый православный христианин. Ведь именно там началась и закончилась жизнь Иисуса Христа.

По каким дорогам ходил Иисус Христос? Где ступала его нога? Сейчас эти места кишат паломниками, желающими прикоснуться к святыням. Вот лишь некоторые локации, где стоит побывать православному верующему. А если не побывать, то хотя бы узнать о них.

ВИФЛЕЕМ

Город, находящийся на территории Палестины, на западном берегу реки Иордан, - место, где был рожден Иисус Христос. Его матерью стала Дева Мария, а отцом - Святой Дух. Воспитывался мальчик в семье Марии и ее мужа Иосифа. Сразу после рождения в дом пожаловали три волхва - они поклонились Иисусу как будущему иудейскому царю.

Сейчас на месте, где был рожден Иисус Христос, находится Пещера Рождества. Над ней в 326 году была построена Базилика Рождества Христова.

НАЗАРЕТ

В этом городе на севере Израиля Иисус Христос провел свои юные годы. Сейчас дом, где когда-то проживала семья Иосифа и Марии, стал местом поклонения. Сохранилась горница Марии и комната самого Иисуса. Все это находится на территории францисканского монастыря, построенного в XVII веке. В его стенах можно найти Храм Благовещения.

КАНА

Этот город, неподалеку от Назарета, известен тем, что здесь было совершено первое чудо Иисуса Христа. Во время свадьбы, которую играли молодожены и на которой присутствовал Иисус, не было вина. Хозяева просто пожалели на него денег. А Иисус, в свою очередь, сжалившись над ними, попросил разлить в водоносы воду, которую потом превратил в вино. Сегодня на



ДОРОГИ, КОТОРЫМИ ХОДИЛ ИИСУС

том месте, где произошло первое Христово чудо, стоит Церковь Венчания, построенная в XIX веке.

ГОРА ФАВОР

Располагается в нескольких километрах от Назарета. Известна тем, что здесь произошло Преображение Господне. Летом 32 года Иисус со своими учениками Иаковом, Петром и Иоанном поднялся на гору Фавор, чтобы помолиться. Во время молитвы лицо его преобразилось, одежды засияли. Над горой в этот момент нависло большое облако, а из его недр послышался голос: «Сей есть Сын мой возлюбленный, в котором мое благоволение; Его слушайтесь». Сейчас на вершине горы Фавор располагаются два монастыря: один католический, другой православный. А каждый год, накануне праздника Преображения Господнего (празднуется 19 августа по новому стилю), над горой нависает облако. Очевидцы отмечают, что иногда оно искрится, иногда сверкает. И это притом, что летом в этих местах вообще не бывает облаков.

ЕЛЕОНСКАЯ ГОРА

Ее еще называют Масличной за обилие масличных деревьев, высаженных здесь много веков назад. Православным же эта гора известна как место вознесения Иисуса Христа, которое произошло на сороковой день после его распятия. Находится гора в Иерусалиме и имеет три вершины. На одной из них располагается Вознесенский монастырь.

ИЕРУСАЛИМ

Столица Израиля считается одним из самых важных мест для любого православного христианина. Ведь именно здесь Иисус Христос принес себя в жертву и был распят. Место, обязательное для посещения - Храм Воскресения Христова, больше известный как Храм Гроба Господня. Каждый год накануне праздника Светлой Пасхи в этом месте сходит благодатный огонь.

В Иерусалиме есть гора Голгофа, где и был распят Иисус Христос. Здесь сохранилось место, на котором стоял крест и трещина возле него, куда стекала кровь Спасителя.



Гора Фавор, на вершине которой произошло Преображение Иисуса Христа



Вход в Храм Гроба Господня в Иерусалиме

Крупным планом

ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ДОЧЕРИ

Почти принцессы, только без королевского протокола — наследницы политических лидеров помогают своим отцам в управлении государством и сами руководят крупными проектами.



Анна Маргвелашвили – дочь Георгия Маргвелашвили, президента Грузии

Анна Маргвелашвили замужем и воспитывает дочь Анастасию. До последнего времени она избегала камер, однако после ареста ее друга по обвинению в наркопреступлении приняла участие в акции протеста и заявила, что собирается и дальше заниматься общественной деятельностью.

Иванка Трамп - старшая дочь Дональда Трампа, президента США



В юности Иванка планировала быть моделью. В 1997 году она появилась на обложке подросткового журнала Seventeen, затем последовали съемки и участия в показах. Позже Иванка отказалась от карьеры модели в пользу бизнеса, а с марта этого года она является ассистенткой своего отца. Кроме того, Иванка написала книгу «Козырь Трамп: Играть на победу в работе и в жизни» (The Trump Card: Playing to Win in Work and Life).

Иванка замужем за миллионером Джаредом Кушнером, с которым воспитывает троих детей: дочку и двоих сыновей. Своей лучшей подругой Иванка считает Челси Клинтон — дочь бывшего президента США Билла Клинтона. Но в 2016 году девушки приостановили общение на период предвыборной кампании своих родителей — Дональда Трампа и Хиллари Клинтон.

Тиффани Трамп - младшая дочь Дональда Трампа, президента США

22-летняя Тиффани — дочь политика от его второй жены Марлы Мейплз. В основном ее воспитанием занималась мать, после того, как брак Мэйлы Мейплз с миллиардером распался. До 2016 года Тиффани изучала социологию и урбанистику в Пенсильванском уни-



верситете. Продолжать обучение Тиффани решила в Гарварде, где остановилась на юриспруденции.

Страсть девушки — музыка. В 2014 году Тиффани записала песню Like a Bird, но это пока единственный сингл в ее репертуаре.

У Тиффани роман с сыном юриста по недвижимости Россом Механиком. Молодой человек также заканчивает университет Пенсильвании, где учится на факультете информатики.

Барбара Берлускони - дочь Сильвио Берлускони, председателя Совета Министров Италии



В детстве Барбара занималась вокалом, игрой на фортепиано и актерским мастерством. Затем Барбара увлеклась философией и начала обучение в частном Университете Сан-Рафаэле. Сейчас 32-летняя Барбара входит в состав директоров FinInvest и занимает пост вице-президента футбольного клуба «Милан».

В 16 лет Барбара встретила своего будущего мужа — бизнесмена Джорджо Валагуцца, от которого родила двоих детей.

ПЕРВЫХ ЛИЦ МИРА

**Алиса Мэри Хиггинс -
дочь Майкла Хиггинса,
президента Ирландии**



Алиса пошла по стопам отца. Она политический аналитик и независимый политик. Также Алиса — лидер Национального женского совета Ирландии и член правления Европейского женского лобби. В 2016 году девушка была избрана в Сенат Ирландии.

Хиггинс преподает английский язык и философию в Университетском колледже в Дублине.

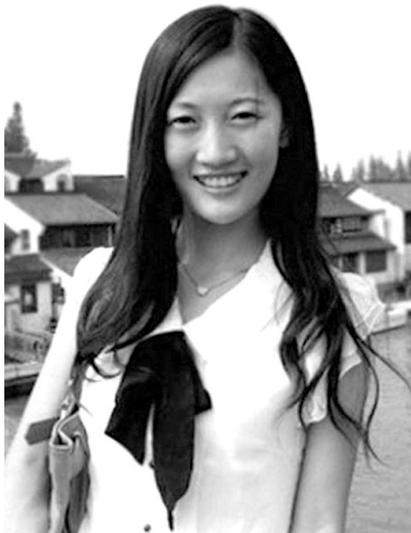
**Кинга Дуда - дочь Аджея Дуды,
президента Польши**



22-летняя Кинга учится в Ягеллонском университете в Кракове на юридическом факультете. В 2015 году последние месяцы предвыборной кампании отца были очень напряженными для Кинги, поскольку на этот же период пришлось экзамены в университете.

Кинга активна в Facebook, и некоторые политологи уверены, что она имеет большое влияние на избирателей, поддерживая отца в соцсетях.

**Си Минцзэ -
дочь Си Цзиньпина,
председателя КНР**



Мать Си Минцзэ — певица-сопрано Пэн Лиюань. Си окончила Гарвард, где изучала психологию и английский язык. В студенческом кампусе Си жила под чужим именем. По слухам, ее охранял штат секьюрити из Китая. В 22 года Си вернулась в Китай и сейчас живет в Пекине. Си интересуется модой и литературой. В 2008 году Си уехала в Ханван и в качестве волонтера помогала пострадавшим от разрушительного землетрясения.

**Лейла Алиева - старшая дочь
Ильхама Алиева,
президента Азербайджана**



В юности Лейла училась в частных колледжах Швейцарии и Великобритании, а в 2008 году Алиева окончила магистратуру МГИМО.

Лейла, похоже, талантлива во всем. Наследница президента снимает кино, пишет стихи, рисует картины, издает журнал «Баку». Ее стихотворение «Элегия», посвященное деду Гейдару Алиеву, включено в азербайджанские учебники по литературе для пятых классов.

С 2006 по 2015 год Лейла была замужем за музыкантом и вице-президентом Stocus Group Эмином Агаларовым. У пары родились сыновья Али и Микаил, а после развода Алиева удочерила девочку Амину.

**Алия Назарбаева - младшая
из трех дочерей Нурсултана
Назарбаева,
президента Казахстана**



37-летняя Алия, в отличие от старших сестер, не интересуется политикой. Отучившись в Швейцарии, Англии и США, Алия пробовала себя в разных сферах. Назарбаева была помощником директора на радио «Европа плюс», работала в юридическом отделе «ТуранАлем-Банка» и секретарем отца.

Сейчас Алия владеет фитнес-клубом и руководит строительной компанией «Элитстрой».

Во втором браке — с футболистом Данияром Хасеновым — Алия родила дочерей Тиару и Алсару. Сейчас Назарбаева живет в третьем браке — с гендиректором АО «Казтрансойл» Димашем Досановым.



(Продолжение, начало в 29-51-23)

По ресторану проносится шепоток, но у Элли так звенит в ушах, что она этого не замечает. Щеки горят, руки дрожат, но она все-таки подзывает официанта, несет какую-то ахинею насчет того, что ей придется срочно уйти, голос срывается, и наконец она в отчаянии коротко говорит:

— Счет, пожалуйста.

— Не нужно, мадам, — сочувственно улыбается ей официант и показывает на дверь. — Та леди за вас заплатила.

Элли возвращается в офис, не замечая ни машин на проезжей части, ни толкающихся на тротуаре прохожих, ни с укором смотрящих ей вслед продавцов «Биг исью». Ей хочется поскорее оказаться дома и запереть за собой дверь, но ситуация на работе и так оставляет желать лучшего, поэтому, домой ей нельзя. Элли идет через офис, ловя взгляды сотрудников и убеждаясь в том, что все видят ее позор, видят то, что увидела Джессика Армор, как будто вся эта история у нее на лбу написана.

— Ты в порядке, Элли? Такая бледная, — выглядывает из-за своего монитора Руперт, и Элли замечает, что к его монитору сзади приклеен стикер с надписью «Сжечь!»

— Голова болит, — сдавленно отвечает она.

— У Терри есть таблетки от всего, что можно. Спроси у нее, — советует он и снова скрывается за монитором.

Элли садится за стол, включает компьютер и проверяет почту. Ну конечно, вот:

Потерял телефон. Куплю новый в обед. Скину тебе новый номер. Цел. Д.

Письмо пришло, когда она брала интервью у Дженнифер Стерлинг. Элли прикрывает глаза и снова видит картинку, которая не дает ей покоя уже битый час: напряженное лицо Джессики Армор, ужасающий взгляд, волосы, колышущиеся около лица, пока та говорила. Как будто они наэлектризовались от ее гнева и боли. «Если бы я увидела

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

эту женщину при других обстоятельствах, она бы мне, наверное, понравилась, возможно, я бы даже захотела дружить с ней...» Элли открывает глаза и смотрит на экран. Ей неприятно видеть письмо Джона, неприятно видеть, кем она для него является. Она словно проснулась от очень похожего на реальность сна, который длился целый год, и прекрасно понимает масштабы совершенной ошибки. Не колеблясь, Элли удаляет письмо.

— Держи. — Руперт ставит на ее стол чашку чая. — Может, тебе станет лучше.

Руперт никогда никому не приносит чай. Остальные журналисты всегда засекают, через какое время Руперт встанет, если его о чем-нибудь попросить, — и он никогда их не разочаровывал. Элли даже не знает: то ли она тронута, то ли боится, что он все поймет.

— Спасибо, — благодарит она и берет чашку.

Руперт уходит за свой стол, и тут она замечает еще одно новое письмо — от Филлипа О'Хара. Сердце замирает, и на секунду Элли забывает даже о перенесенном только что унижении. Она открывает письмо. Действительно, оно от того самого Филлипа О'Хара, который работает в «Таймс».

Привет! Немного удивлен Вашим письмом. Можете мне перезвонить?

Элли вытирает глаза. Работа, говорит она себе, — вот ответ на все вопросы. Теперь у нее осталась только работа. Она узнает, что случилось с любовником Дженнифер, и та простит ее за то, что она собирается сделать. Так надо.

Элли набирает указанный в письме номер, и после двух гудков к телефону подходит мужчина. На заднем фоне слышен знакомый, типичный для редакции шум.

— Здравствуйте, — уверенно произносит она. — Это Элли Хоурт. Вы мне писали.

— Ах да, Элли Хоурт. Подождите минутку.

Ему, наверное, лет сорок, по голосу похож на Джона. Нет-нет, а вот об этом думать нельзя, уговаривает себя Элли. На другом конце провода раздается приглушенный разговор, а потом Филлип убирает руку от трубки и извиняется:

— Простите, сроки поджимают. Спасибо, что перезвонили. Я просто хотел кое-что у вас уточнить: где вы работаете? В «Нэйшн»?

— Да, — хрипло отвечает она. — Но заверяю вас, что не буду использовать его имя в статье, над которой работаю. Я действительно хочу узнать, что с ним стало, потому, что одна его знакомая...

— Вы правда работаете в «Нэйшн»?

— Да.

— И хотите узнать, что стало с моим отцом?

— Ну да, — обескураженно подтверждает она.

— А вы журналистка?

— Простите, я не совсем понимаю.

Да, как и вы, я журналистка. Вы хотите сказать, что не можете предоставлять какую-либо информацию конкурентам? Я же сказала...

— Энтони О'Хара — мой отец.

— Да, и я как раз...

— А вы, случайно, не в отделе журналистских расследований работаете? — со смехом перебивает ее мужчина.

— Нет.

— Мисс Хоурт, — отвечает он, наконец справившись с приступом хохота, — мой отец работает в «Нэйшн». В той же газете, что и вы. Причем последние лет сорок, а то и больше.

— Что... что вы сказали? — потрясенно переспрашивает Элли и выслушивает то, что самое во второй раз. — Я не понимаю. Я же искала по именам авторов. Да как только я ни искала, но не нашла ничего, кроме вашего упоминания в «Таймс».

— А он не пишет.

— Не пишет?!

— Мой отец работает в библиотеке с... погодите... с тысяча девятьсот шестидесяти четвертого года.

24

...но факт остается фактом: невозможно продолжать спать с тобой, получив стипендию имени Мерсерта Мозэма, — это совершенно несомненно.

Мужчина — женщине, в письме — И пожалуйста, передайте ему это, он поймет, — попросила Дженнифер Стерлинг и, быстро написав записку на вырванной из блокнота странице, положила ее в лежачую у заместителя редактора на столе папку.

— Конечно, — ответил Дон.

— Вы проследите, чтобы он получил ее? — спросила она, наклоняясь и беря его за руку. — Это действительно очень важно, крайне важно.

— Я понял. Леди, прошу меня простить, но мне надо работать — сейчас самое горячее время, у нас тут сплошные дедлайны, — заявил Дон, не зная, что еще сделать, чтобы эта дамочка с ребенком поскорее убралась из офиса.

— Простите... Пожалуйста, не забудьте передать ему эти бумаги, прошу вас... — смущенно пробормотала Дженнифер.

«Господи, да уйдет она наконец?! Сил нет смотреть на нее».

— Еще раз простите за беспокойство, — прошептала Дженнифер, как будто только что осознала, что устроила в редакции настоящий спектакль.

Взяв дочку за руку, она медленно пошла к выходу, словно двигаясь против своей воли. Около стола замредактора собралась кучка любопытных, молча смотревших ей вслед.

— Конго, значит, — произнесла Шерил, когда дверь за дамой закрылась.

— Так, нам нужен четвертый вариант, срочно! — не поднимая глаз, заявил Дон. — Черт с ним, пусть будет танцующий священник.

— Зачем вы сказали ей, что он уехал

в Конго? — бурявя его взглядом, спросила Шерил.

— А ты хотела, чтобы я рассказал ей все как есть?! Что он допился до комы?

— Но она такая несчастная... — крутя в руках карандаш и поглядывая на дверь, возразила Шерил.

— Конечно несчастная. Так ей и надо. Все его проблемы — из-за нее!

— Но нельзя же...

— Нельзя допустить, чтобы она снова явилась к нему и все испортила! — рявкнул Дон. — Поняла? Я ради него стараюсь, между прочим. — Он вытащил из папки записку и, скомкав, выкинул в корзину для бумаг.

Шерил засунула карандаш за ухо, неодобрительно взглянула на босса и удалилась за свой стол.

— Вот и отлично, — выдохнул Дон.

— А теперь отставить обсуждать чертову личную жизнь О'Хара, пора за работу. Что там с этим танцующим священником? Чтобы копия лежала у меня на столе через полчаса, а то завтра разносчикам газет придется выдать чистые страницы.

Мужчина на соседней койке зашелся в очередном приступе кашля. Он кашлял сдавленно и ритмично, как будто у него в горле что-то застряло. Ему не становилось легче даже во сне.

Энтони О'Хара наблюдал за тем, как кашель стихает, отдаляясь от его сознания вместе со всеми остальными звуками.

— К вам посетитель, мистер О'Хара.

Занавеску отдернули, и в глаза ударила яркий солнечный свет. Симпатичная медсестра-шотландка. Прохладные руки. Она всегда обращалась к нему таким торжественным тоном, как будто собиралась вручить подарок.

«Сейчас мы сделаем вам укольчик, мистер О'Хара. Помочь вам дойти до туалета, мистер О'Хара? К вам посетитель, мистер О'Хара».

Посетитель? На мгновение перед ним забрезжил робкий свет надежды, но тут из-за занавески донесся голос Дона, и Энтони немедленно вспомнил, где находится.

— Не обращай на меня внимания, милая.

— Разумеется, не стану, — чопорно ответила медсестра.

— А ты все валяешься, лежебока? — произнес голос, принадлежавший человеку, чье лицо показалось Энтони размером с луну.

— Очень смешно, — пробормотал он в подушку и с трудом приподнялся в постели, ощутив резкую боль во всем теле. — Мне надо выбраться отсюда.

Постепенно зрение прояснилось. В изножье кровати, сложив руки на животе, стоял Дон.

— Никуда ты отсюда не денешься, сынок.

— Я не могу здесь оставаться, — прохрипел Энтони, с трудом узнавая собственный голос. Казалось, что в груди поскрипывает старое деревянное колесо.

— Ты болен. Врачи, прежде чем выписывать, хотят проверить, все ли у тебя в порядке с печенью. Ты нас всех изрядно напугал.

— А что произошло? Я ничего не помню...

— Сначала ты не пришел на общее собрание к Марджори Спекмен, — не сразу ответил Дон, как будто пытался решить, что именно следует рассказать. — Когда от тебя не было ни слуху ни духу к шести вечера, я заволновался, оставил Микаэля за старшего и поехал к тебе в отель. Ты лежал на полу не в лучшем виде. Выглядел еще хуже, чем сейчас. Думаю, подробности можно опустить.

Флэшбек: бар отеля «Риджент»... подозрительный взгляд бармена... боль... громкие голоса... бесконечно долгий путь до номера, ноги подкашиваются, он хватается за стенки, ползет по лестнице... что-то разбивается... а потом — пустота.

— У меня все болит.

— Неудивительно. Одному Богу известно, что они с тобой сделали. Вчера ты выглядел как подушечка для иголок. Иголки. Встревоженные голоса. Боль. О боже, какая ужасная боль...

— О'Хара, твою мать, что происходит?! — воскликнул Дон, и тут мужчина на соседней койке снова принялся кашлять. — Это все из-за той бабы? Она тебя бросила?

Дон не любил говорить о чувствах, поэтому у него дергалась нога и он то и дело проводил рукой по лысеющей голове. «Ни слова о ней. Пожалуйста, не заставляй меня вспоминать ее лицо».

— Все не так просто...

— Тогда какого черта? Ни одна баба того не стоит! — развел руками Дон.

— Я... я просто хотел забыться...

— Тогда иди и найди себе с кем поразвлечься. Кого-нибудь попроще. Все пройдет, вот увидишь, — заверил его Дон, но Энтони молчал, всем своим видом показывая, что придерживается другого мнения. — От некоторых баб одни неприятности, — добавил он.

«Прости меня. Мне нужно было убедиться, что это правда».

— А мы тянемся к ним, как мотыльки к огню. Это мы уже проходили.

«Прости меня».

— Нет, Дон... все не так... — покачал головой Энтони.

— Ну конечно. Когда речь идет о тебе, вечно «все не так».

— Она не может уйти от него, потому, что тогда он заберет у нее ребенка, — неожиданно звонким голосом произнес Энтони, и его сосед за занавеской на секунду перестал кашлять.

— А-а-а... — протянул Дон и понижающе нахмурился. — Да... тяжело.

— Да.

— Но это совершенно не значит, что надо вусмерть напиваться! — повысил голос Дон, и у него снова предательски задергалась нога. — Ты же помнишь, что сказали врачи. Желтая лихорадка подорвала твою печень. Да у тебя ее считай, что нет, О'Хара. Еще одно такое выступление — и...

— Не волнуйся... — Энтони откинулся на подушки, вдруг ощутив бесконечную усталость. — Это больше не повторится.

Вернувшись из больницы, Дон на полчаса заперся у себя в кабинете. Редакция постепенно просыпалась. Так происходило каждый день, когда спящий великан с неохотой возвращался к жизни: журналисты беседовали по телефону, в рейтинге новостей появля-

лись и исчезали все новые истории, верстались и планировались развороты, макет первой страницы уже отправлен в печать.

В задумчивости Дон потер челюсть, подошел к двери кабинета и крикнул секретарше:

— Блонди! Узнай мне телефон этого Стерлинга, ну, который асбестом занимается.

Шерил молча достала справочник «Кто есть кто» и через пару минут вручила боссу листок бумаги с номером.

— Как он?

— А сама как думаешь? — Дон свирепо посмотрел на нее, и она вышла из кабинета.

Нервно постукивая ручкой по столу, Дон снял трубку и попросил телефонистку соединить его с Фицрой 2286. Откашлявшись, Дон мрачно спросил, спиной чувствуя взгляд секретарши:

— Я могу поговорить с Дженнифер Стерлинг? А вы не могли бы передать ей... Что? Не живет? Понятно... Нет-нет, неважно, простите за беспокойство, — извинился он и положил трубку.

— Что случилось? — Прямо перед его столом в новых туфлях на высоченных каблучках возвышалась Шерил. — Дон?

— Ничего, — выпрямился он. — Я тебе вообще ничего не говорил. Будь добра, принеси мне сэндвич с беконом. И не забудь кетчуп, без него есть не буду.

Дон скомкал бумажку с телефоном и бросил в стоявшую под столом корзину для бумаг.

Энтони горевал так, словно у него умер кто-то из близких. Беспощадное и поразительное по своей силе отчаяние волнами накатывало по ночам, словно выжигая его изнутри. Стоило ему закрыть глаза, как он видел ее лицо — она то улыбалась от наслаждения, то беспомощно смотрела на него виноватым взглядом, как тогда, в холле отеля. Ее лицо говорило, что все кончено и пути назад нет.

Дженнифер права. Сначала он ощутил гнев: зачем она дала ему надежду, не сказав правду?! Зачем столь бесцеремонно вторглась в его жизнь, если им не суждено быть вместе? А еще говорят, что надежда умирает последней.

Потом его чувства резко изменились: он простил ее. Да и что тут прощать? Она поступила так, потому, что не могла по-другому, и он прекрасно понимал ее. Все, на что она могла надеяться, — получить хотя бы маленькую частичку его. «Надеюсь, это воспоминание помогает тебе, Дженнифер. Меня оно уничижило».

Энтони никак не мог смириться с тем, что на этот раз у него действительно нет выбора. Физическая слабость, истощение, снижение умственных способностей, помутненное состояние — и все это на фоне постоянного ощущения потери. Точно так же, как в тот раз в Леопольдвиле.

Она никогда не будет принадлежать ему. Счастье было так близко, но в последний момент ускользнуло. Как жить дальше?

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



У-СИН ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Согласно китайскому учению у-син со сменой времен года должен меняться и наш рацион. В этом - главный секрет здоровья, красоты и молодости. Как же питаться летом, чтобы выглядеть и чувствовать себя прекрасно?

«убивают» клетки и приводят к раннему изнашиванию организма. Чтобы этого избежать, летом, согласно у-син, мы должны: а) не впускать в тело лишний жар; б) сохранить энергию Воды; в) накопить энергию Огня для зимы.

Чтобы получить энергию Огня, рано вставайте и поздно ложитесь, много гуляйте, но не на открытом солнце. Полезен дневной сон - не более 20 минут (но не после еды!).

Чтобы защититься от излишнего жара и сохранить Воду, откажитесь от физических нагрузок. Работа на огороде до седьмого пота, пляжный волейбол и туристические походы с тяжелым рюкзаком аукнутся вам осенью. Дело в том, что пот летом - это повреждающий фактор. Вы потеете и теряете воду. Нет воды - нет сил справиться с жаром лета (следует добавить, что каждой стихии соответствуют еще и определенные органы). Почки слабеют (Вода), в результате чего нарушается работа сердца (Огонь), и так шаг за шагом вы приходите к осени с большими суставами, спиной и неврозами. Благодатная лень, неспешный, расслабленный образ жизни летом приветствуется китайской медициной. Дачникам и огородникам рекомендуется работать утром, с 6:00 до 09:30, и на закате, после 19:00.

7 секретов летнего меню

Какие же советы дает у-син по питанию в летний сезон?

● **Не пейте холодную воду** (холодные чай, кофе). Тот миг, когда вы пьете чай со льдом, - это... только миг! Через несколько минут вас кидает в жар, выступает пот. С потом уходит вода, вам снова жарко, появляется сухость во рту. Употребляйте напитки только комнатной температуры. Отлично охлаждают чай - зеленый и черный с лимоном, клюквенный морс, домашний лимонад. Пить надо много. Кстати, именно летом можно пить пиво. Лучше ячменное, горькое и темное. Оно охлаждает и успокаивает. Но меру знайте!

● **Забудьте о говядине и баранине до осени.** Отдайте предпочтение свинине, курице и индейке. Огорчим любителей летних шашлыков: бесполезно

и опасно, поскольку готовятся они на открытом огне. Все жареное летом повреждает организм.

● **Ешьте больше зелени.** Кинза, петрушка, салатные листья, шпинат - вся эта садовая красота и свежие овощи прекрасно охлаждают тело.

● **Чаще готовьте прохладные (но не холодные!) супы.** Окрошка на хлебном квасе, свекольник со сметаной, испанский томатный суп гаспачо поддержат вас в борьбе с жарой и обезвоживанием.

● **Налегайте на злаки:** рис, пшено и пшеницу. Кстати, китайцы, любители каш, варят их только на воде, а летом заправляют топленым маслом.

● **Балуйте себя пастой** с овощами, пирогами с сыром и зеленью, пельменями с курицей и малосольными огурцами. Это отличные варианты, чтобы сохранить воду в организме. Опять же: знайте меру, чтобы не дать лишнюю нагрузку на почки.

● С апреля и до самого Медового Спаса (август) мед и все продукты пчеловодства вредны для организма. От них рекомендуется полностью отказаться.

Лишний вес уйдет сам!

Боретесь с лишним весом или целлюлитом? Лето - ваш сезон! Именно в летние месяцы проще добиться желаемых изменений в фигуре. К тому же, вам можно многое, что другим в это время противопоказано.

Лишний вес в системе у-син - это «болезнь холода». К набору килограммов приводит употребление охлаждающих продуктов: сахара, пшеницы (и выпечки из нее), цитрусовых, йогуртов, молока. От этого становится холодно изнутри, тело обрастает жиром. Добавим огоньку! Без пирогов и макарон, но с зеленью и салатами, морской рыбой и морепродуктами. Физическая активность должна быть высокой: утром - плавание, вечером - танцы (можно дома перед зеркалом!).

P.S. О важности соблюдения описанных в у-син правил питания летом сказано в древней книге императора Хуанди: «Если же нарушаешь такие установления, тогда наносишь вред сердцу, и потому осенью появится истощающая лихорадка, так как будет недостаточно сил для сбора урожая, а к моменту зимнего солнцестояния болезнь проявится с новой силой». Заботьтесь о себе и будьте здоровы!

Философское учение у-син говорит о том, что основу всего составляют 5 стихий: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Находясь в постоянном движении, они взаимно угнетают друг друга, при этом, каждая стихия порождает последующую, сама существуя за счет предыдущей. Дерево порождает Огонь и угнетает Землю. Огонь порождает Землю и угнетает Металл. Земля порождает Металл и угнетает Воду. Металл порождает Воду и угнетает Дерево. Вода порождает Дерево и угнетает Огонь.

Каждой стихии соответствует определенное время года. Дереву - весна. Огню - лето. Металлу - осень. Воде - зима. Периодов, соответствующих энергии Земли, несколько, они приходятся на межсезонье. Каждому времени года приписываются свой рацион и правила проведения. Войдите в этот ритм - и вы навсегда забудете о болезнях, обеспечите себе долгую, счастливую жизнь!

Лень благодатная!

По китайскому календарю лето начинается в середине мая. Сложный для здоровья сезон. Да и европейские врачи подтверждают, что нагрев и особенно перегрев (что характерно для лета)

Даже если вы не являетесь художником, композитором или поэтом, в обычной жизни и вам не обойтись без креативности (от лат. *creo* - «творить, создавать») - незаменимой спутницы творческих людей.

Креативность помогает видеть разные задачи под другим углом, подходить к их решению неординарным образом и делает жизнь более яркой и разнообразной.

Быть креативным человеком - выгодно отличаться от коллег, уметь поддержать беседу на любую тему, иметь больше возможностей для самореализации, духовного и личностного роста.

Впечатляет? Как же таким человеком стать?

Правое или левое: а какая разница?

...Развить работу обоих полушарий головного мозга! Когда половинки «генератора идей» взаимодействуют непрерывно и обрабатывают информацию синхронно, это и формирует уникальное творческое мышление.

Отличное упражнение, приводящее в синхрон работу полушарий, - писать одно и то же слово обеими руками сразу. Попробуйте прямо сейчас!

Возьмите в руки ручки и начните - правой и левой рукой одновременно - выводить, например, свое имя! Получилось? Значит, с креативностью у вас точно все в порядке! В процессе упражнения руки сопротивлялись, получившиеся слова едва можно разобрать? Что ж, вашу креативность требуется пробудить! Приступим?

✳ Изюминка в том, что в течение нескольких минут рисуйте двумя руками одновременно знаки бесконечности, волнистые линии, петли, зигзагообразные линии и круги. Это поможет укрепить связи между полушариями мозга и усилит ваш творческий потенциал.

✳ Выполняйте повседневные действия левой рукой, например, чистите зубы или расчесывайте волосы (если вы левша, то наоборот, правой). Чем чаще вы будете выполнять привычные задачи по-новому, тем больше нейронных связей образуется в мозгу, а значит, и вырастет ваша креативность.

✳ Чтобы выработать нестандартный подход к решению проблем, ходите или ездите на работу (на учебу, в фитнес-зал, клуб по интересам и т.д.) новыми маршрутами. Важно, чтобы ваш путь каждый раз пролегал по незнакомой местности. Не бойтесь крюков и не жалейте времени - лишние полчаса на дороге в день дадут результаты уже через неделю: мозг буквально вскипит от свежих идей.

Поиграем?

Прекрасно тренируют креативность упражнения, в основе которых лежит игра. Вот некоторые из них.



ИЗМЕНИТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ!

Сложные, запутанные ситуации часто требуют творческих решений. И здесь одни демонстрируют чудесную способность генерировать идеи, а другие - неумение разорвать шаблоны и вырваться за пределы привычного восприятия реальности. А к какой группе людей относитесь вы?

✳ Оглянитесь вокруг, выцепите взглядом несколько предметов и придумайте им необычное применение. Солонка, вилка, коробок спичек, люстра, коврик, прихватка, скрепка... Например, скрепкой можно связать провода. Можно насадить на нее пару бусинок - получатся оригинальные серьги. Или изогнуть ее, придать форму человеческого профиля или геометрической фигуры, положить на лист бумаги и обвести карандашом. Трафарет для рисования, а может, и логотип для какой-нибудь фирмы готов!

✳ Выберите любой предмет в комнате, в которой находитесь (например, роза в горшочке), внимательно изучите его и закройте глаза. Как можно подробнее опишите этот предмет. Откройте глаза и запишите все, что запомнили, по-прежнему не глядя на него. Например, «роза красная, у нее продолговатые темно-зеленые листья, растет она с наклоном влево». Возможно, вы вспомните про маленького принца, который лелеял свою розу и говорил, что люди выращивают в одном саду пять тысяч роз... а ведь то, что они ищут, можно найти в одной-единственной розе. Кто знает, в какие креативные дебри уведут вас размышления о самом обыкновенном цветке!..

✳ Отличная тренировка мозга - игра в ассоциации. Снова отыщите глазами какой-нибудь предмет. К примеру, чашку. Подберите к этому слову 20 прилагательных: красивая, удобная, теплая и т.д. Следующий шаг - напишите прилагательные, которые абсолютно не подходят к этому предмету. Например, плюшевая, горькая, вкусная. Если возникнут сложности, не бросайте задание на полпути, посидите, поразмышляйте, но завершите его. Постепенно увеличивайте количество прилагательных до 30, 40 и т.д.

Когда шеф-повар - мозг

Креативно можно подходить к решению любых повседневных задач. Взять хотя бы вопрос, что приготовить на ужин!

Заставьте мозг поработать - пусть из имеющихся в холодильнике продуктов он предложит что-то такое, что вы еще не пробовали (а он обязательно предложит, если вы будете настойчивы).

Конечно, можно подойти к задаче без креативности и готовить одно и то же блюдо каждый день, но каким же разнообразным станет ваш рацион, а за ним и ваша реальность, если лишить их творческого подхода!..

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Храним вещи рационально!

Беспорядок и хлам вряд ли добавят уюта дому. Первое, что стоит сделать, - избавиться от лишнего. Второе - правильно организовать хранение оставшихся вещей.

Идеально, когда заходишь в квартиру и не видишь ничего лишнего. Стиль минимализм в чистом виде. Как приблизиться к этой картине?

1 Использовать все пространство. Место под кроватью, ниши, табуретки и журнальные столики с двойным дном - все это возможность для размещения вещей. Используйте то, что уже есть, и задумайтесь над покупкой multifunctional и вместительной мебели.

2 Поднять глаза. Место под потолком, как правило, остается не задействованным. А ведь зачастую верх шкафов, например, пустует. Там можно разместить коробки с обувью, которую вы сейчас не носите.

3 Повесить все, что можно. Мы привыкли задействовать для хра-

нения горизонтальную поверхность, однако, куда рациональнее будет вспомнить про вертикальную. Попробуйте прибить к стене держатели, на которых удобно будет разместить вещи: в прихожей - одежду, на кухне - посуду и специи и т.д.

4 Разделить по видам. Проще разобраться с хранением вещей, если разбить их по видам. Возьмем, к примеру, бижутерию. Серезки можно собрать вместе и повесить на сделанное своими руками панно. Браслеты удобно размещать на картонных цилиндрах, оставшихся после бумажных полотенец.

5 Менять места. Прежде всего это касается сезонных вещей - одежды, к примеру. Закончился сезон - соберите все вещи и отправьте их на дальние антресоли. Их место пусть займет актуальный гардероб.

КОГДА ПОД РУКОЙ НЕТ ФОЛЬГИ

Бывает, нагрянут гости, и нужно что-нибудь приготовить, а под рукой нет фольги. На этот случай у меня есть совет - не выбрасывайте упаковки от сливочного масла. Я складываю их вчетверо и храню в холодильнике. Масляная бумага заменяет фольгу. Просто выстилаю ее на противень и выкладываю продукты для запекания.

Софья Кулиш.

ЕСЛИ ПРЕДСТОИТ ГРЯЗНАЯ РАБОТА

Каждый раз, когда я затеваю грандиозную уборку в квартире или в дачном домике, делаю следующую хитрость. Мочу руки и как следует намыливаю их мылом, но не смываю! Мыло должно высохнуть на ладонях, покрыв их тонкой пленочкой. Все это для того, чтобы при контакте с грязными поверхностями и вещами руки не испачкались.

Марина.



КАК СДЕЛАТЬ КОФЕ ИДЕАЛЬНЫМ?

Если вы также любите кофе, но не можете себе позволить дорогие сорта, то я с удовольствием подскажу, как улучшить вкус напитка. Перед заваркой добавьте в разовую порцию молотого кофе щепотку соли и щепотку корицы. Зачем? Все просто! Благодаря соли напиток не будет горчить, а корица добавит ему восхитительный аромат.

Ольга К.



ЖАКЕТ С ФИГУРНОЙ ГОРЛОВИНОЙ

Нежный и изысканный жакет с небольшими воланами по низу и на рукавах — образец хорошего вкуса.

РАЗМЕРЫ

36/38

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

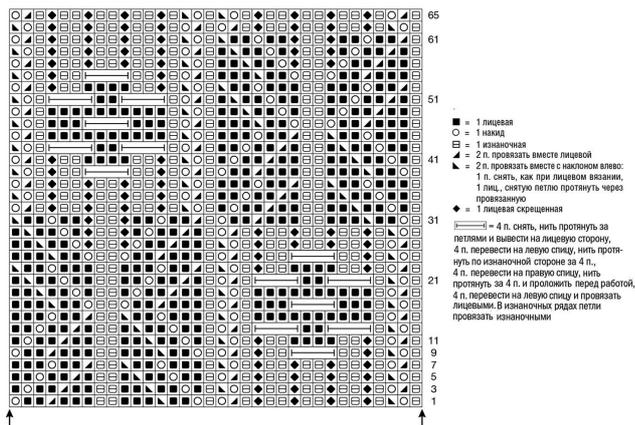
Меланжевая пряжа (70% шерсти, 30% хлопка; 199 м/40 г) — 280 г перламутрово-серо-розовой; спицы №3; крючок №3; 12 крючков с петельками.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛОТНОСТНАЯ ВЯЗКА

Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми. 1 ряд изнаночными.



РЕЗИНКА

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ФАНТАЗИЙНЫЙ УЗОР

Вязать по приведенной схеме. В ширину петли распре- делять согласно инструкции, 1 раппорт = 34 п. В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 62-й р., затем повторять с 63-го по 66-й р. = резинка/ажурный узор.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

28 п. x 36 р. = 10 x 10 см, связано фантазийным узором; 1 раппорт = 12 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать 138 п. и для нижней планки вязать 2 р. платочной вязкой.

Работу продолжить, распределив петли узоров следующим образом: кром., 4 раппорта фантазийного узора, кром.

Через 6 см = 20 р. от нижней планки убавить с обеих сторон для приталивания в каждом 4-м р. 15 раз по 1 п. = 108 п., затем вязать 2 см = 8 р. прямо, одновременно начав с 63-го р. фрагмент из резинки и ажурного узора.

Далее прибавить с обеих сторон для боковых скосов в каж- дом 6-м р. 15 раз по 1 п. = 138 п., прибавляемые петли включать в узор, при этом на высоте 49 см = 178 р. от ниж- ней планки вновь вязать фантазийным узором.

Через 2 р. закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз по 7 п., 2 раза по 2 п. и 3 раза по 1 п. = 110 п.

Через 14 см = 52 р. от начала пройм закрыть с обеих сторон для плечевых скосов сначала 1 раз по 7 п., затем в каждом 2-м р. еще 4 раза по 7 п.

Одновременно с 1-й плечевой убавкой закрыть для горло- вины средние 32 п. и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 4 раза по 1 петле.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать 70 п. и для нижней планки вязать 2 р. платочной вязкой.

Работу продолжить, распределив петли узоров следующим образом: кром., 2 раппорта фантазийного узора, кром. В высоту полочку вязать, как спинку, убавки/прибавки для при- таливания, пройму и плечевой скос выполнить с правого края.

Одновременно через 9 см = 32 р. от начала проймы с левого края закрыть для горловины сначала 12 п., затем для зак-



ругления в каждом 2-м р. еще 9 раз по 1 петле.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой полочке.

РУКАВА

Набрать 104 п. и вязать для планки 2 р. платочной вязкой. Работу продолжить фантазийным узором, выполняя по 3 раппорта между кром.

После 62-го р. продолжить вязать резинкой с ажурным узо- ром.

Для скосов, начав от планки, убавить с обеих сторон сначала 17 раз по 1 п. в каждом 4-м р., затем прибавить 6 раз 1 п. в каждом 6-м р. и 11 раз 1 п. в каждом 8-м р., прибавляемые петли включать в узор = 104 п.

Через 55 см от планки закрыть с обеих сторон по 7 п., затем в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п., 19 раз по 2 п. и в одном ряду оставшиеся 8 петель.

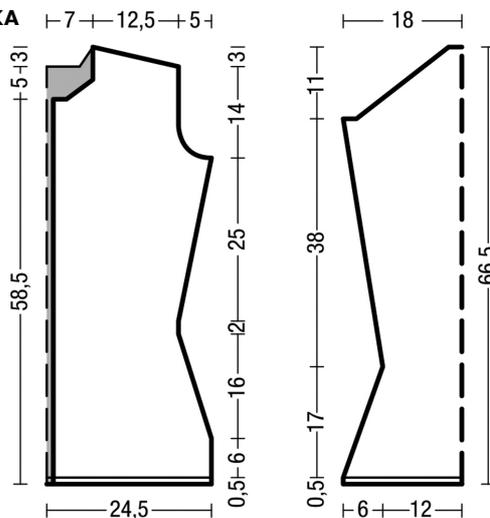
СБОРКА

Выполнить плечевые, боковые швы и швы рукавов, вшить рукава.

Передние края полочек и край горловины обвязать крюч- ком 1 р. ст. б/н.

С изнаночной стороны под передние края полочек с одина- ковым интервалом пришить 12 петелек и крючков.

ВЫКРОЙКА





**СТРЕЛКИ
ПОДЧЕРКИВАЮТ
ВЫРАЗИТЕЛЬ-
НОСТЬ
И КРАСОТУ
ГЛАЗ. КАК
НАРИСОВАТЬ ИХ
ПРАВИЛЬНО?**

ИДЕАЛЬНЫЕ СТРЕЛКИ 5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Идеальные стрелки не так сложны в исполнении, как думает большинство. Знание и применение на практике всего пяти правил поможет не сделать ошибок в макияже.

1. Найти свой карандаш

Стрелки можно нарисовать несколькими косметическими средствами. Карандаш для глаз универсален, его использует большинство. Он позволяет добиться ровной четкой линии. Подходит для новичков, которые только начинают практиковаться. Хотите, чтобы цвет был более насыщенным? Пару секунд подержите кончик карандаша над открытым огнем.

Фломастер для глаз будет идеален для начинающих. Он дает достаточно тонкую и ровную линию. Удобен в применении.

Жидкую подводку можно найти в косметичке у настоящих профессионалов. Пользоваться ею сложнее, чем остальными средствами. Зато линия получается тонкой, изящной и четкой.

Тени для век также могут использоваться для подводки глаз. Для нанесения понадобится аппликатор или тонкая кисть со скошенным краем.

2. Потренироваться

Если вы новичок, попробуйте нарисовать стрелки сначала на бумаге. Затем - на руке, чтобы понять, как карандаш скользит по коже. После этого можно переходить непосредственно к макияжу глаз.

С первого раза может не получиться провести единую ровную линию. Куда проще будет сначала разметить ее простым мягким карандашом, а затем обвести контур. Другой вариант - по-

ставить несколько точек, а затем соединить их в единую линию стрелки.

3. Добиться ровной линии

Главная проблема многих девушек - неспособность провести линию стрелки ровно. Во многом это зависит от правильного положения руки. Вы должны сидеть за столом, перед зеркалом, поставив локоть на устойчивую поверхность.

Существуют и другие хитрости. Например, из бумаги можно сделать трафарет стрелки. Он поможет провести ровную линию. В готовом виде они также продаются в некоторых косметических магазинах.

4. Учесть особенности лица

Если у вас маленькое лицо с мелкими чертами, стрелку лучше начинать от середины века и чуть продолжить ее за границы внешнего уголка глаза. В случае, если лицо имеет круглую форму, наоборот, до края глаза стрелку лучше не доводить.

Подводить нижнее веко имеет смысл в том случае, если у вас крупные глаза. Для широко посаженных подойдет другой трюк: сделать линию стрелки у внутреннего уголка глаза чуть более жирной. Если глаза близко посажены, линию нужно намеренно сделать более тонкой ближе к внешнему уголку глаза.

5. Поиграть с цветом

Кто сказал, что стрелки должны быть обязательно черными? Вы можете экспериментировать с любым цветом. Естественно будут смотреться коричневый и темно-серый оттенки. Для вечеринки подойдут яркие тона - фиолетовый, голубой, изумрудный.

Идеи для маникюра

ТАКИЕ РАЗНЫЕ УЗОРЫ

Чтобы добавить в маникюр изюминку, изобразите на одном или нескольких ногтях узорчатый рисунок. Получится красиво!



Черный маникюр можно разбавить аккуратной сеточкой на одном из ногтей.



Любителям узоров посложнее подойдут витиеватые рисунки. Самостоятельно их нарисовать сложно, обращайтесь к профессионалам.



Хорошо смотрятся объемные узоры, созданные при помощи лепки.



Можно сочетать разные узоры - чешуя, горошек, линии. При этом должна соблюдаться единая цветовая гамма.

Глиной в качестве средства по уходу за кожей стали пользоваться много веков назад. Ее было легко достать и эффект виден сразу же! Кожа после глины становилась гладкой, шелковистой, мягкой и будто светилась изнутри!

На вкус и цвет...

Самые распространенные разновидности глины - белая и голубая. В косметологии их используют чаще всего. Но есть и другие виды, отличающиеся друг от друга не только цветом, но и производимым эффектом.

Белая

Больше всего подходит для жирного типа кожи, так как нормализует работу сальных желез и удаляет загрязнения. При регулярном использовании поры сужаются и становятся практически незаметными.

2 ст. л. белой глины развести водой до кашеобразного состояния. Добавить щепотку соды, перемешать. Нанести на кожу на 15 минут, затем смыть водой.

Голубая

Прекрасно очищает кожу от ежедневных загрязнений, не удаляя при этом ее верхний защитный слой. Содержит много минеральных солей, которые помогают бороться с высыпаниями и воспалениями. Оказывает лифтинг-эффект.

2 ст. л. голубой глины развести молоком до кашеобразного состояния. Добавить к смеси 5 капель масла чайного дерева. Нанести на кожу лица и оставить до полного высыхания, затем смыть.

Желтая

Знаменита своей способностью выводить токсины из кожи. Особенно актуальна для жительниц крупных городов, которые ежедневно подвергаются



МАСКИ ИЗ ГЛИНЫ

В погоне за новомодными решениями мы порой забываем, что настоящие чудо-средства для красоты просты и доступны. Например, глина.

ся негативному воздействию окружающей среды. Подходит для увядающей, тусклой кожи.

2 ст. л. желтой глины смешать с 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. жидкого меда. Нанести смесь на лицо на 20-30 минут, затем смыть.

Красная

Возвращает коже упругость и эластичность, при регулярном применении подтягивает овал лица. Подходит для сухой, раздраженной, чувствительной кожи и для кожи, склонной к аллергии. Улучшает кровоснабжение и цвет лица.

2 ст. л. красной глины соединить с сырым желтком и 5 каплями эфирного масла мяты. Нанести смесь на лицо на 10 минут, после чего умыться прохладной водой.

Черная

Основное ее предназначение - омоложение кожи. Она ускоряет регенерацию клеток, стимулирует приток крови к верхним слоям кожи. Тонизирует, сохраняет упругость. Помимо этого, черная глина помогает бороться с черными точками и расширенными порами.

Смешать 1 ст. л. черной глины, 1 ч. л. яблочного уксуса и 2 капли масла чайного дерева. Нанести на кожу лица на 10 минут, смыть прохладной водой и обработать кожу любым тоником.

Зеленая

Восстанавливает водный баланс кожи,

увлажняет ее. Показана при постоянном нахождении в помещениях с сухим воздухом. Помогает, если кожа иссушена, шелушится, выглядит уставшей. Способна предупредить и отсрочить возникновение морщин, если начать ее использовать с 25-30 лет.

3 ст. л. зеленой глины развести минеральной газированной водой до состояния кашицы. Нанести на лицо на 20-30 минут, затем смыть.

Используйте маски из глины не чаще 1 раза в неделю.

Чтобы работала!

Для того, чтобы глина оказала нужное воздействие на кожу, маске надо правильно приготовить и нанести.

* Если вы разводите глину водой, она обязательно должна быть прохладной. Разводите до полного растворения глины, чтобы масса была однородной, без комочков.

* Маску из глины можно смешивать в любой посуде, кроме металлической!

* После нанесения маски лучше всего принять горизонтальное положение - лечь и отдохнуть.

* Смывать маску нужно аккуратно, предварительно смочив лицо водой, чтобы не травмировать кожу.

* Глиняная маска, при всех своих достоинствах, может сушить кожу. Так что, после смывания обязательно нанесите увлажняющий крем.

КАКУЮ ГЛИНУ ПОКУПАТЬ?

Глина продается как уже готовая, разведенная до жидкого состояния, так и сухая, которую нужно смешать с водой самостоятельно. Разницы между ними, как правило, нет.



ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ

Хотите к летнему сезону иметь стройную фигуру? Для этого совсем не обязательно лишать себя «вкусняшек»! Попробуйте приготовить один из этих восхитительных легких десертов.



ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

Понадобится: сок фруктовый или ягодный (можно использовать яблочный или вишневый компот) - 500 мл, желатин - 25 г, клубника (земляника), черника, малина - по 1 стакану.

- * Ягоды промыть проточной водой, слегка обсушить бумажным полотенцем. Удалить плодоножки. Клубнику разрезать пополам. Разложить ягоды по формочкам.
- * Желатин развести в 50 мл сока, оставить на полчаса; затем, помешивая, прогреть на слабом огне до полного растворения желатина (не кипятить!). Смешать с оставшимся соком.
- * Горячее желе разлить по формочкам с ягодами. Когда остынет, убрать в холодильник до полного застывания.
- * Чтобы вынуть желе из формочек, ненадолго опустить форму в емкость с горячей водой.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Понадобится: яблоки крупные - 4 шт., орехи грецкие - 70 г, мед - 2 ст. л., изюм - 2 ч. л., корица молотая - 1 ч. л., сахар - 1 ч. л.

- * Яблоки вымыть, срезать верхушку. Удалить сердцевину и немного мякоти, чтобы получились «бочонки».
- * Орехи крупно нарезать, смешать с медом и распаренным и обсушенным изюмом. Яблочные «бочонки» поместить в форму для запекания, наполнить начинкой. Посыпать корицей и сахаром.
- * В форму налить воды (1 см высотой). Запекать около 30 мин. при 180 градусах (время зависит от сорта яблок). Вынуть яблоки из духовки, дать слегка остыть и подавать.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУСКУСОМ

Понадобится: творог - 700 г, яйцо - 3 шт., сметана - 7 ст. л., сахар - 4 ст. л., соль - щепотка, сахар ванильный - 1 пакетик, клюква сушеная (или изюм) - 2-3 ст. л., кускус - 2-3 ст. л., масло растительное - 1 ч. л., крупа манная - 1-2 ст. л.



- * Залить клюкву (или изюм) горячей водой, оставить на 1 ч.
- * Взбить яйца с сахаром в блендере. Добавить творог, сахар, ванильный сахар, соль и сметану. Взбить массу в блендере.
- * Всыпать кускус и оставить на 30 мин.
- * Добавить в творожную массу.
- * Форму для выпечки смазать растительным маслом, присыпать манной крупой. Выложить творожную массу в форму. Выпекать в духовке 45-50 мин. при 180 градусах.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СЕМЕЧКАМИ

Понадобится: овсяные хлопья - 2 стакана, сахар - 1/2 стакана, соль - щепотка, мука - 1 стакан, яйцо - 1 шт., цедра лимона - 1 ст. л., масло сливочное - 150 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., ванилин - 1 пакетик, семечки тыквенные и подсолнечные (очищенные) - 1 стакан, курага - 100 г.

- * Яйцо взбить с сахаром. Добавить масло, ванилин, соль, цедру лимона и разрыхлитель. Соединить смесь с хлопьями и очень мелко нарезанной курагой. Добавить просеянную муку и семечки (тыквенные измельчить). Перемешать, оставить на 30 мин.
- * Скатать из теста шарики, выложить на лист пергамента, примять ложкой. Выпекать в духовке 15-20 мин. при 180 градусах.



ПИРОГ «ЯГОДКА»

Понадобится: молоко - 100 мл, кефир - 300 мл., яйцо - 2 шт., масло растительное - 150 мл, дрожжи сухие - 1 пакетик (10 г), сахар - 70 г, соль - 2 ч. л., мука - 4 стакана. Для начинки: смородина черная - 600 г, крахмал - 2 ст. л., пудра сахарная - 5 ст. л., корица - 1/3-1/2 ч. л. Для крошки: мука грубого помола - 3/4 стакана, пудра сахарная - 1/2 стакана, масло сливочное - 70 г.

- * В тепловатом молоке разведите дрожжи. Оставьте в тепле до образования пышной «шапки». Это наша опара.
- * Кефир смешайте с маслом и чуть подогрейте. Введите слегка взбитые яйца, соль, опару. Всыпая просеянную муку, замесите эластичное тесто. Поставьте в тепло на 2 ч.
- * Ягоды пересыпьте крахмалом и сахарной пудрой. Для крошки смешайте муку и сахарную пудру, добавьте растопленное остывшее масло и перемешайте до состояния крошки.
- * Из теста раскатайте пласти толщиной 8-9 мм. Выложите начинку, загните края к центру. Посыпьте крошкой и выложите на смазанный противень. Выпекайте 20-25 мин. при 250 градусах.

Валерия Тишко.



МЯСНОЙ ХЛЕБЕЦ

Понадобится: говядина - 500 г, свинина - 500 г, хлеб белый - 100 г, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 4-5 зубчиков, яйцо - 1 шт., масло растительное - 1 ст. л., зелень, соль, перец, прованские травы - по вкусу.

- * Говядину и свинину пропускаем через мясорубку. Добавляем к полученному фаршу белый хлеб (вымоченный в кипяченой воде и отжатый), мелко нарезанный репчатый лук, измельченный чеснок. Вбиваем яйцо. Солим, перчим, сдабриваем прованскими травами и тщательно вымешиваем. Фарш должен быть сочным.
- * Прямоугольную форму для выпечки (или гусятницу) выстилаем фольгой,

смазываем растительным маслом, выкладываем фарш и слегка утрамбовываем его по всей поверхности.
 * Запекаем мясной хлебец в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около 40-60 мин.
 * Он вкусен как в горячем, так и в холодном виде. Перед подачей советуем нарезать мясной хлебец аккуратными ломтиками и украсить веточками зелени.

Татьяна Д.



КОТЛЕТКИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

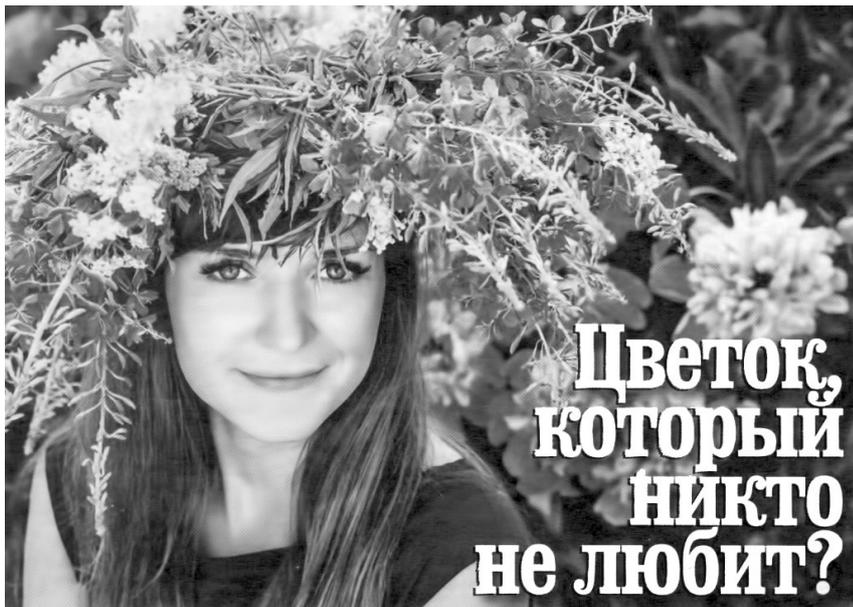
Понадобится: баранина - 700 г, лук репчатый - 1 шт., хлеб белый черствый - 2 ломтика, чеснок - 5 зубчиков, яйцо - 1 шт., лимон (сок) - 1/2 шт., аджика острая - 1 ст. л., перец красный жгучий, перец черный молотый, соль - по вкусу, карри, паприка и зира молотые - по 1 ч. л., куркума, корица и кардамон - по щепотке, кинза (мелко нарубленная) - 1 ст. л., масло для жарки.

- * Деревянные шпажки замочите на полчаса в холодной воде. Лук и чеснок измельчите. Хлеб необходимо раскрошить.
- * Из мяса приготовьте фарш. В большой миске соедините фарш, хлеб, кинзу, лук, чеснок, яйцо, лимонный сок, пряности, аджику, соль и перец. Как следует вымешайте и отбейте.
- * Сформируйте из полученного фарша котлетки, наложите на шпажки и обжарьте на сковороде с двух сторон до румяной корочки.
- * К столу это аппетитное блюдо подавайте с лавашем, листьями салата, нарезанным колечками репчатым луком, кусочками помидоров, зеленью. И не забудьте про любимые соусы!

Светлана Милованова.



Магическое цветоводство



Обычно магического действия и астральной поддержки мы ждем от экзотических растений. Между тем, некоторые цветы предпочитают прятать свою силу за банальной внешностью. Иван-чай, или кипрей, - наиболее яркий представитель таких «скромников».

Знахари очень ценят иван-чай. Множество снадобий, отваров и настоек изготавливают они из его цветков, листьев, стеблей и корней. Все эти средства действенны потому, что иван-чай обладает сильной энергетикой - когда-то волхвы использовали его в магических ритуалах.

Впрочем, даже при всех своих полезных для здоровья свойствах кипрей, будучи очень распространенным и привычным растением, порой воспринимается как... бесполезный сорняк! Что ж, ни для кого не секрет, что самые сильные маги традиционно скрывают свою сущность именно под личиной простака.

Незатейливый колдун

Если в каком-то уголке вашего участка вдруг появятся заросли иван-чая, выпалывать их не стоит - согласитесь, полезно иметь под рукой незатейливого колдуна! Приметив всходы, вам остается лишь «удержать» цветок, чтобы его не вытеснили другие растения.

Однако, важнее всего «удержать» иван-чай не как произрастающую культуру, но как... «любимое существо». Иначе ничего не получите. Будет любовь - будет и исполненное желание. К слову, именно на таком магическом принципе строятся сюжеты многих сказок: узришь красоту в неприглядном, полюбишь ее - и воздаст она тебе всеми силами своими.

Больному - воля!

Иван-чай - свободолюбивое растение, и энергией охотнее делится, будучи там, где и произрос из семени. Поэтому, для магических практик его бесполезно специально высаживать - он

должен сам «прийти» к вам. Можно выбрать растение и на природе, но в этом случае его надо «приручить», полив водой из пригоршни и представившись ему по имени. Теперь это ваш «собственный» цветок.

В нужное время

К магии прибегают, когда на осуществление какого-то желания не хватает сил, средств или времени. В случае с иван-чаем, в связи с последним обстоятельством, особенно не разгуляешься: как магическое средство это растение наиболее эффективно лишь во время цветения: с середины лета до начала осени.

В конце лета метелки кипрея покрываются пухом - это последняя возможность, когда к его помощи можно прибегнуть. Да и то, если он сочтет нужным отвлечься на вас от плодоношения. Так что, до пуха лучше поторопиться!

Быть по-моему вели!

Цветок иван-чая должен быть для вас больше, чем растение, которое достаточно вовремя поливать и пропалывать. С ним нужно общаться как с человеком: здороваться, прощаться, разговаривать. И конечно, хвалить.

Магический ритуал следует проводить в ненавязчивой манере; рассказывая цветку о своих делах, нужно как бы между прочим пометать, что «было бы хорошо, если бы...». «Привязавшееся» к вам растение будет всеми своими силами направлять потоки энергии в нужное вам русло.

Загадывать желание лучше в полдень, однако, если просьба имеет отношение к любовной сфере, то произносить

ее нужно в полночь, а если касается карьерных устремлений - то на восходе солнца.

Склеить разбитое сердце

Волхвы, использовавшие иван-чай для приготовления целебных настоев и отваров, знали и о том, что врачует растение не только телесные, но и душевные раны, особенно нанесенные несчастной любовью. Кипрей первым появляется на пожарищах и «уходит» с них только тогда, когда выжженное место освоено другими растениями. Точно так же он заполняет пустоту раненого сердца, а уходит, когда рана зарубцевалась и сердце готово для нового чувства.

Чтобы склеить свое разбитое сердце, нужно обращаться к иван-чаю в солнечные дни - поглаживая цветки растения, в вольной форме рассказать ему о причине тоски, после чего попросить забрать ее. При этом, с цветком следует разговаривать особенно ласково, называя его милым, хорошим, добрым и т.д. После нескольких таких «сеансов» вы почувствуете облегчение: обида и боль угаснут, появится вера в лучшее. Кипрей же, забрав ваши переживания, скорее всего, завянет.

Излечить сердце от несчастной любви может и иван-чай в букете. Принцип магического действия тот же: поделиться с кипреем душевную болью.

Розовый букет

Несмотря на привязанность к земле, иван-чай отменно справляется с функцией улучшения энергетики дома. Единственное, что нужно для этого сделать, - это постараться как можно быстрее доставить его до места, которое вы хотите «почистить». Срезанный кипрей быстро теряет энергию - в вазе с водой он должен оказаться самое позднее через 6 часов (никаких дополнительных действий совершать не надо). Математика проста: чем больше букет, тем больше будет и энергетический выброс в доме, тем меньше останется в нем негативных флюидов.



Поздравления

Татьяну ЭЛЕРДАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения!

Обычно в день такой большой,
Который назван днем рожденья,
Друзья с открытой душой
Тебе приносят поздравленья.
Так пусть же будет жизнь чиста,
И каждый день пусть будет ярко,
И чтобы жизни красота
Сама пришла к тебе в подарок!

Алла Титвинидзе.

Александра Михайловича ЦИХЕЛАШВИЛИ,
Заслуженного художника Грузии,
лауреата премии имени Якоба
Гогебашвили, академика Тбилис-
ской государственной академии
художеств поздравляем с 85-
летним юбилеем со дня рождения.



Вашими произведениями украшены
многие учреждения Грузии, книги рас-
сказов Ильи Чавчавадзе и других пи-
сателей. Вашими руками оформлен
порт имени Александра Македонского
в Фессалоники, «Лужники» и Олимпий-
ская деревня в Москве. Желаем вам
крепкого здоровья, долгих лет жизни и
отличного настроения всегда. Да хранит
вас Господь.

Вашим твореньем запечатлены:
Фессалоники, Тбилиси, Москва.
Вы, Александр Михайлович, смелый,
Знатный художник, всему голова.
Парк Аристотеля в ваших твореньях
В Фессалоники от солнца блестит,
А вот в Москве, в Олимпийской деревне,
Символ из ваших творений глядит.
Вашим твореньем украшен Тбилиси:
«Портрет баснописца Сулхан-Саба»,
Всех патриотов-героев грузинских

Во всех музеях картины висят.
Вот там музей Александра Казбеги,
Рожденье писателя, его уход.
В книгах, журналах, альбомах, газетах...
Ваши творенья, фантазии плод.
Вам от души мы здоровья желаем,
Радость близких, творить чудеса,
И с юбилеем мы вас поздравляем...
Вашим искусством блестят небеса!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди, Эрида Мустиди,
Анна Бостаниди, Ирина, Янис, Спирула
Икономиди, Анастасия Микропуло,
Георгий Севастиди, Наталия Псаропуло,
Мири Аргираки, Ирина и Ольга Энтиди,
Иорданка Евтимиади, Лела Метревели,
Тамара Габрошвили, Тасико Векуа, Марина
Мурадян, Маквала Звиадаури, Стефка
Дончева, Майя Лобжанидзе, Иамзе
Челидзе, Ионелла Радева, Елена Мике-
лашвили, Лорина Развигорова, Анна
Димчева, Лизи Будагашвили, Марина
Бурдули, Ирина Нешкова, Этери Марташ-
вили, Ангелина и Георгий Жеравновы,
Алла, Михаил и София Фотовы, Росица
Билиянова, Лада Николова, Донка Младено-
ва, Лана Манагадзе, Георгий, Марианна и
Тодор Трайчевы, Цветелина Стойкова,
Майя Тетиашвили, Анна Еловенко, Марина
Сисаури, Инна Артеменко,
Ирина Подсоснок, Лия Корпашвили,
Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Оксана
Билозир, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Инна Зорина, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Кристина Димитрова,
Наргиза Оганова, Вероника и Даниэла
Колевы, Малюза Горанова, Изольда
Астемирова, Виолетта Сариева,
Екатерина Станиси,
Цисана Квирикашвили
и все, кто вас любит и уважает.

Наили ХАРАЗИШВИЛИ
поздравляем с 75-летием
со дня рождения.

Желаем побольше теплоты, добра, ос-
таваться такой же доброй и ласковой.
Ангела-хранителя Вам.
От души поздравить мы смогли,
Сделали с любовью мы сюрприз.
К нашей нежной, доброй Наили
Радость прибегает вверх и вниз.
Сколько света, радости, тепла

Окружает дворик и крыльцо.
Поздравлений целая скала:
Анна, Ира, Тина и Цицо.
Пусть Господь хранит! От всей земли
Поздравленья шлет добрый народ...
Любим от души мы Наили,
Пусть не будет в жизни всех невзгод!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Дзуцова, Тина Псугури, Цицо
Нозадзе, Ирина Гогишвили, Лариса
Домбровская, Любовь Щербаева-
Нугешидзе, Тина Шония, Нанули Чалвар-
дишвили, Наргиза Григорян, Нино
Чумбуридзе, Линда Арабова, Пепела
Копалемшвили, Мзия Кварацхелия,
Марина Петросян, Нуну Котрикадзе.

Зою КОСТОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем цвести красивым аленьким
цветочком и радоваться жизни, ведь
недаром ты – это сама жизнь.
Жизнь по-гречески «зои»,
Жизнь будет прекрасна.
Ты друзей, подруг зови,
Сияй солнцем ясным.
Соберутся за столом,
Тосты выпьют стоя.
Ты маши мечты крылом,
Будь счастливой, Зоя!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Иванка Костова,
Ия Перадзе, Мадонна Карсанова,
Нанули Варазашвили, Лана Стоева,
Додо Лалиашвили, Елена Яровая, Лали
Дгебуадзе, София Болквадзе, Людмила
Смоленская, Лия Ареладзе, Валентина
Неженцева, Раиса Мкртчян, Любовь
Истомина, Дареджан Капанадзе, Анна и
Юлия Кузнецовы, Манана Кавтарадзе,
Джеджило Эристави, Раиса Смирнова, Зоя
Кучеренко, Любовь Искренко, Русдан
Абесадзе, Алла Есаулова, София Светли-
нова, Медея Чхаидзе, Красимира Русинова,
Венера Кростева, Этери Шенгелия, Лела
Турашвили, Нино Балавадзе, Ирина
Епифанова, Полина Иванова, Мзия
Кудухова, Эльза Санакоева,
Диана Габарашвили,
Светлана Губкина, Майя Венкова,
Надежда Ляпина, Маргарита Зарейчук,
Анжела Геворкян, Лариса Степаненко,
Кети Димитриади, Елена Акритиди,
Майя Пирцхалаишвили.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №23

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный журнал

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

Домашние любимцы



Летом многие городские коты и кошки вместе со своими хозяевами отправляются на дачу. Как сделать пребывание домашнего любимца на свежем воздухе безопасным?

КОТ НА ДАЧЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Если ваше животное не имеет опыта уличных прогулок и не знакомо с дачной местностью, лучше всего его оставить дома - с родственниками, под присмотром знакомых или подруги. Ведь на природе хвостатых поджидает множество опасностей, в частности:

- наличие железнодорожного полотна, шоссе;
 - стаи бездомных собак или собаки у соседей;
 - близость к лесу;
 - змеи, заползающие на участок;
 - соседские мальчишки, любящие бегать с рогатками или водяными пистолетами;
 - стройка, которая может идти на соседних участках;
 - шумные соседские гуляния;
 - удобрения и химикаты, находящиеся в свободном доступе.
- Ну что, еще не передумали? Тогда пора готовиться к транспортировке!

Подготовка к поездке

Если вашего кота укачивает в машине, перед поездкой лучше дать ему успокоительное или таблетки от укачивания - они продаются в ветеринарной аптеке. Главное - правильно рассчитать дозу. Сомневаетесь - проконсультируйтесь с ветеринаром.

Обязательно загляните в ветпаспорт животного и проверьте календарь прививок: не просрочены ли они. Если просрочены, обязательно нужно привить животное, лучше за 1-2 месяца до поездки. Стандартная вакцинация включает прививки от панлейкопении, кальцивироза, ринотрахеита и бешенства. Также ветеринары рекомендуют перед отдыхом на даче поставить хвостатому дополнительные прививки от лейкемии и хламидиоза.

За несколько дней до выезда нанесите на шерсть кошки капли от блох и клещей. Менее желательной альтернативой является антиблошиный ошейник. Он защитит вашего любимца от блох, но абсолютно безвреден для клещей. Поэтому не забывайте регулярно осматривать животное на предмет наличия клещей, особенно за ушами. Клещи переносят опасные для кошек болезни - боррелиоз и болезнь Лайма. Берите в багаж все «родные» вещи кошки: подстилку или домик, игрушки, лоток, миски. Проверьте, достаточное ли количество наполнителя и корма вы приобрели. Не забудьте собрать с со-

бой ветеринарную аптечку. В ней должны быть: градусник, бинт и стерильные марлевые салфетки, перекись водорода, йод, марганцовка, сорбенты (смекта, полисорб, зостерин), трава ромашки, антигистаминные средства (супрастин, тавегил, диазолин), средства, стимулирующие сердечную деятельность (корвалол, валокордин), обезболивающие средства (анальгин, кетанов, пентальгин и др.).

На всякий случай выпишите на бумажку или внесите в телефон номер ветеринара вашего kota и координаты ближайшей к даче ветклиники.

В пути

Для большинства кошек любая поездка - это большой стресс. Поэтому, лучше приучать животное к переноске с раннего детства. Каким бы видом транспорта вы не добирались, (на автомобиле, автобусе, электричке), перевозить кошку можно только в переноске, пластиковой или плотной тканевой. По возможности в автомобиле переноску следует закрепить, например, поставив около нее сумки. Еще лучше, если ее будет кто-нибудь придерживать. Пассажиры держат на коленях котика, даже в ошейнике и с поводком, не безопасно: в случае резкого торможения животное может испугаться и вонзиться в него когтями. То же самое касается животного, свободно передвигающегося по салону автомобиля; в экстренной ситуации оно может сломать себе лапы или позвоночник, а также прыгнуть на водителя. И не нужно думать, что «мой спокойный Тиша так никогда не сделает!»

Следите, чтобы переноска с кошкой долгое время не стояла на солнце. Хвостатые «зарабатывают» тепловой удар намного быстрее, чем люди.

На природе

Помните, что увести кота на дачу легко, гораздо труднее вернуть его обратно домой. Если ваш любимец никогда раньше не был на даче, первые сутки держите его в доме. Затем выгуливайте под вашим присмотром, лучше на шлейке. Всегда закрывайте кота дома на ночь. Все самое плохое с животными на незнакомой территории происходит в темное время суток. Также обязательно запирайте животное в доме, если отлучаетесь на некоторое время. На этот случай на веранде всегда должен стоять чистый лоточек.

Поздравления

Татьяну ЭЛЕРДАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей Татьяне обладать всеми достоинствами героини известного романа в стихах А.С.Пушкина: быть доброй, ласковой, порядочной.

Глядим на звезды неустанно,
Листаем мы ваш гороскоп,
С рождением, добрая Татьяна!
Пусть будет праздник да хип-хоп.
Да будьте вы всегда желанны,
Веселья много будет пусть...
Читают вам стихи, Татьяна,
Поэты-барды наизусть.
Жизнь ваша будет многогранна,
Сияет солнцем ясный день,
Живите счастливо, Татьяна!
Побольше добрых перемен.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Алла Титвинидзе, Марина Киракосян-Мосесова, Марина Абовян, Люся Агабян, Анаида Акоюн, Белла Киладзе, Лали Шатиришвили, Росица Биляннова, Вера Уварова, Натия Сацерадзе, Елена Микелашвили, Валентина Достигаева, Ирина Санадзе, Аделаида Немсадзе, Натела Гачечиладзе, Алла Рувинская, Тамара Константиновская, Алла Фридман, Людмила Романиди, Циури Беридзе, Ирина Мирошниченко, Маргарита и Наталия Радинские, Елена Картавенко.

Циалу СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Несмотря на все трудности, которые выпали на вашу долю, желаем всегда оставаться жизнерадостной, красивой, женственной.

Красиво утро светлое настало,
Роса на травах и цветах лежит.
Проснулась, улыбнулась нам Циала,
Ручей с Цавкиси под горой бежит.
Ручей бежит далеко от Ортачала,
На пути горы и цветочный сад.
Вас любят и в Цавкиси, и в Авчала,
Взрослые, дети, все и стар, и млад.
Пусть всегда ярким, светлым будет утро
И для Циалы словно детства свет...
Дети вас любят. Кажется, как будто
Вернулись вы назад на много лет!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Нино Губеладзе, Ирма Кобалия, Мери Саакова-Энгенова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Корова.

Ирину ГОГИШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света, долгих и счастливых лет жизни. Пусть Господь Всевышний хранит вас.

Ангел расправил крылья,
О счастье весть принес,
Желаем вам, Ирина,
Побольше ласки, грез.
Солнце лучи спустило
На светлое окно.
Мечтаете, Ирина
О времечке былом.
Незгоды пройдут мимо,
Их унесет ручей.
Живите вы, Ирина,
Среди звезд, дней, ночей!

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Цицо Нозадзе, Ламара Дигмелашвили, Светлана Арутюнова, Тина Псутури, Виктория Егорова, Иза Мелуа, Тина Габашвили, Луиза Манукян, Ирина Веллер, Елена Белоглазова, Наили Харацишвили, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Роза Оганезова, Кети Анджапаридзе, Нелли Жужунашвили.

Время “Ц”

Одни считают цикорий сорняком, другие советуют добавлять практически во все блюда. Кто же прав?

1

Основной элемент

Самое ценное в цикории - инулин, вещество, нормализующее работу желудка и обмен веществ. Он способствует снижению уровня сахара в крови и эффективен в борьбе с лишним весом. А еще в цикории содержится много витаминов группы В, каротина, аскорбинки, калия, магния и пектина.

2

Все кухни мира

Кофе с добавлением измельченного обжаренного корня цикория ценится очень высоко. Его советуют давать даже маленьким детям. Бельгийцы запекают стебли этого растения с сыром и яблоками. Латыши готовят из его корней холодный напиток с медом и лимоном. Из цикория специального сорта делают салаты, а также его добавляют в пасту запеканки и блюда, приготовленные на гриле.

Напиток из цикория незаменим при стрессе. Всего одна чашка поможет быстро привести нервы в порядок

4

Правила вычитания

Цикорий активно используют диетологи. Он улучшает пищеварение, ускоряет метаболизм и выводит жидкость из организма. Хотите быстро сбросить лишний вес? Выпивайте настой из цикория (2 стол. ложки растворить на стакан теплой воды) за полчаса до еды.

3

В теплой компании

Если любите печь, попробуйте добавить молотый цикорий. Он придаст пирогам кофейно-ореховый вкус и аромат. Несколько чайных ложек порошка разведите в небольшом количестве воды или молока и перемешайте с основной смесью или просто просейте вместе с мукой.

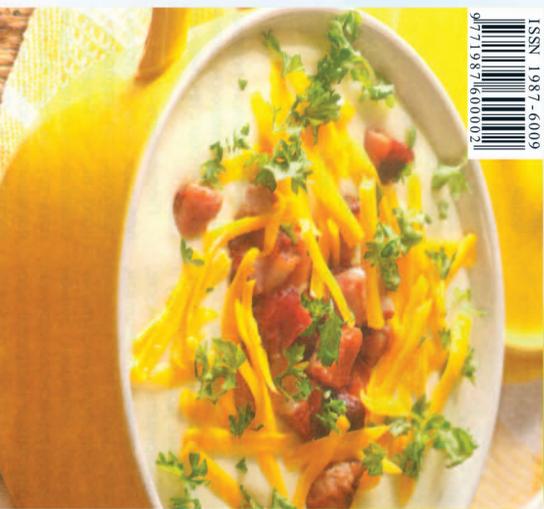
Добрый совет
Салатный цикорий оценили у нас недавно. В его кочанчиках (появляются на прилавках в апреле) спрятано огромное количество витаминов и минералов, так необходимых нам весной. При этом, в 100 г продукта содержится всего 15 ккал.

НАТУРАЛЬНО!

* Из растворимого или жареного молотого цикория приготовьте напиток, повышающий иммунитет. В стакан кипятка положите 0,5 ч. л. растворимого цикория, по вкусу добавьте молоко, мед и тщательно перемешайте. Пейте натошак по утрам.

* Возьмите салатный цикорий, свежий огурец или яблоко и зеленый лук, мелко нарежьте и перемешайте. Затем сбрызните лимоном и заправьте сметаной или натуральным йогуртом. Такой салат хорош и сам по себе и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.





КРЕМ-СУП С БЕКОНОМ

Картофель - 6 шт., **лук репчатый** - 2 шт., **чеснок** - 2 зубчика, **сливки** - 1 стакан, **бульон** (куриный/мясной/вода) - 1 л., **бекон** - 150 г, **сыр твердый (тертый)** - 1 стакан, **масло растительное** - 2 ст. л., **мука** - 2 ст. л., **соль, перец**.

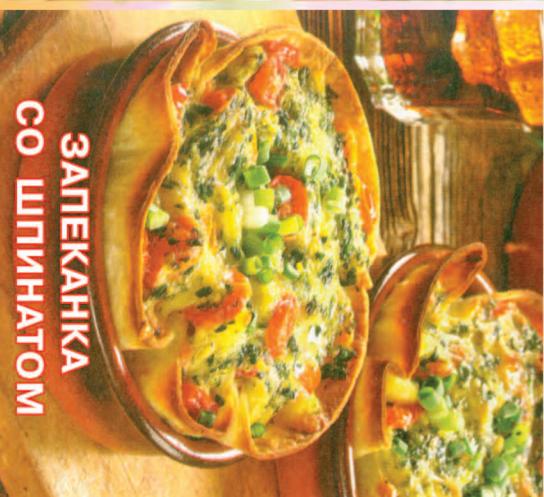
Мелко нарезать лук и чеснок, обжарить в масле на слабом огне в течение 5-6 мин. Добавить муку и обжаривать все вместе, непрерывно помешивая, еще 1 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками. Бульон (воду) довести до кипения, опустить в кастрюлю картофель и варить до готовности (около 20 мин.). Тем временем нарезать и обжарить на сухой сковороде бекон, переложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Пюрировать суп в блендере (или растолочь пресом для картофельного пюре). Вернуть на огонь, влить сливки и всыпать тертый сыр. Варить, помешивая, пока сыр не расплавится. Поперчить, посолить. Разлить суп по тарелкам, положить бекон.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

Картофель - 450 г, **масло сливочное** - 1,5 ст. л., **сыр твердый тертый** - 1/2 стакана, **лук зеленый** - 1 ст. л., **яйцо** - 1 шт., **сахари панировочные, соль, перец, масло растительное для жарки**.

Очистить и отварить картофель до готовности (около 20 мин.). Слить воду. Добавить к картофелю сливочное масло, посолить и поперчить. Приготовить пюре. Добавить тертый сыр и мелко нарубленный зеленый лук. Поставить картофельную смесь в холодильник на 15-20 мин. Из охлажденного пюре сделать около 30 небольших картофельно-сырных шариков (приблизительно 2,5 см в диаметре). Каждый шарик окунуть сначала во взбитое яйцо, затем хорошенько обвалять в панировочных сухарях. Обжарить их в кипящем масле до золотисто-коричневой корочки (около 1 мин. на каждый шарик). Готовые шарики выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.



ЗАПЕКАНКА СО ШПИНАТОМ

Шпинат - 400 г, **лук репчатый** - 2 шт., **чеснок** - 1 зубчик, **масло сливочное** - 125 г + 1 ст.л., **сметана (20%)** - 150 г, **сливки** - 100 мл, **яйцо** - 4 шт., **сыр тертый твердый** - 120 г, **помидоры черри** - 10-12 шт., **орех мускатный, соль, перец, мука** - 200 г, **масло для формы**.

Из муки, 125 г сливочного масла, 1 яйца и щепотки соли замесить тесто. Обернуть пленкой и убрать в холодильник. Нарезать лук и чеснок, обжарить на 1 ст. л. сливочного масла. Добавить нарезанный шпинат (замороженный - сначала разморозить) и нарезанные пополам помидоры. Жарить все вместе 2-3 мин. Полученную массу соединить со сметаной, сливками, 3 яйцами и половинкой тертого сыра. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Аккуратно перемешать. Тесто тонко раскатать и уложить в смазанную маслом форму. Выложить начинку, посыпать оставшимся сыром. Выпекать в духовке около 40-45 мин. при 180 градусах. Подавать запеканку можно как в теплом виде, так и холоднй.



СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Сыр твердый - 200 г, **яйцо** - 2 шт., **сметана (15%)** - 150 г, **мука** - 3 ст. ложки, **зелень** - 1 пучок, **соль, перец, масло растительное для жарки**.

Сыр натереть на терке (можно взять моцареллу). Яйца соединить со сметаной, слегка посолить и поперчить. Ввести муку. Добавить рубленую зелень, перемешать. Всыпать тертый сыр, снова перемешать. На сковороде диаметром 20-22 см налить растительное масло, слегка прогреть, выложить сырную массу. Жарить на небольшом огне под крышкой в течение 5-7 мин., затем аккуратно перевернуть лепешку и готовить еще 5-7 мин. Сырные лепешки лучше всего подавать в горячем виде со сметанно-чесночным соусом. Для соуса смешать 200 мл сметаны, 1-2 зубчика чеснока, пропущенного через пресс, немного рубленого укропа, посолить по вкусу. По желанию добавить тертые яичные желтки.