

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№31

июль 2017

цена:
1,5 лари

Диета для

ЛЕНИВЫХ

стр.28

Замуж стр.18-19

после 40

Клубничная

КОСМЕТИКА

стр.36

Как сохранить

хорошее зрение стр.14

Звездный роман

Серена Уильямс и Алексис Оганян

стр. 20-21

Скарлетт Йоханссон стр.16-17

Самая сексуальная феминистка

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Купальники

Актуально,
стильно,

оригинально

Новые пляжные тренды порадуют истинных ценительниц моды. Основной тренд сезона - элегантность и комфорт. Посмотрим, как именно эти каноны воплощаются в новых коллекциях.



Смело и со вкусом

Прозрачными вставками, множеством бретелей и шнуровкой украшена большая часть пляжной одежды. Даже бикини дополнены сеточкой и небольшими разрезами. Шнуровкой декорируются зоны декольте и талии, а также часть спины слитных купальников. Бахрома украшает не только верх купальника, но и бедра, что добавляет изюминку вашему образу. Попробуйте примерить на себя такой купальник, и вы точно не останетесь незамеченной на пляже!



ОРЛАНДО БЛУМ И ХАТИЯ БУНИАТИШВИЛИ ВМЕСТЕ ГУЛЯЮТ ПО ПАРИЖУ



Всемирно известная грузинская пианистка Хатия Буниатишвили была замечена на улицах Парижа вместе с кинозвездой – британским актером Орландо Блумом.

На фотографиях папарацци молодые люди идут под руку, мило общаются, останавливаются вместе такси. На кадрах Хатия улыбается Орландо, дотрагивается до его лица.

Фотографии Буниатишвили и Блума в социальной сети Facebook опубликовала пользовательница Медея Адамия, известный видеоблогер и победительница грузинского реалити-шоу “Джео бар”. Орландо Блуму 40 лет. Актер получил известность благодаря ролям в кинотрилогии “Властелин колец” и приключенческой киносаге “Пираты Карибского моря”. Блум встречался с американской актрисой Кейт Босуорт (2002-2006). В июле 2010 года женился на австралийской модели Миранде Керр. 6 января 2011 года у пары родился сын Флинн. Однако после трех лет брака пара сообщила о расставании. С января 2016 года по март 2017 года

Блум встречался с певицей Кэти Перри.

Хатии Буниатишвили 30 лет. Грузинская пианистка уже в десять лет начала выступать с концертами в Европе, России, Украине, Армении, Израиле и США. Хатия Буниатишвили принимала участие в записи нового альбома знаменитой британской рок-группы Coldplay под названием Head Full Of Dreams. Пианистка аккомпанировала при записи главной композиции альбома — песни Kaleidoscope.

В 2016 году Буниатишвили стала лицом австрийского бренда часов Jacques Lemans, основанного в 1975 году. А в завершении года французский телеканал TF1 удостоил Буниатишвили золотого приза Q d’Or и признал ее лучшим музыкантом 2016 года. В настоящее время Хатия Буниатишвили живет в Париже и много гастролирует по всему миру.

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.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedlidze

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

ОПАСНЫЙ ШОПИНГ!

Шопинг! Это приятное слово для любой женщины! И что может быть опасного! Ан, нет!

Рассказ Марины В. «Я как обычно поехала за покупками в Лило. Зашла в мой любимый магазинчик, где всегда отовариваюсь, и где меня продавщицы знают, как постоянную клиентку. Я купила сарафанчик для дочки и вдруг уже после того, как я расплатилась к кассе подошла пожилая женщина, протянула руку и стала трогать уже купленное мною платье. Мне стало очень неприятно и я быстро выдернуло из рук нахалки мою покупку. Старуха что-то пробормотала и отошла. Я на какое-то время задержалась в магазине, и вдруг картина повторилась. К кассе подошла покупательница и как только расплатилась за покупку к ней подошла та нахалка и стала опять шупать чужую покупку. И тут начался скандал. Покупательница справедливо обвинила ту женщину в хамстве. Не буду передавать подробности того скандала. В итоге, продавщицы выгнали наглую женщину из магазина, и сказали, что эта пожилая женщина часто приходит к ним в магазин, ничего не покупает, и всегда старается пощупать уже купленный кем-то товар.

Другая покупательница, которая дала нахалке хороший отпор нам рассказала, что шупать только что купленные вещи – это прием многих джадошек, которые таким образом забирают у людей их здоровье, удачу и прибыль. По просьбе той же покупательницы продавщицы и мне и той женщины заменили наши покупки на новые, не общупанные. Вот такая моя история!»

КОММЕНТАРИИ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ РУДОЙ. Действительно, в арсенале джадошек нашего города есть и такой прием. Та покупательница была права – таким образом джадошки забирают у ни в чем не подозревающих людей их удачу и все хорошее. Особенно надо быть осторожными с покупками свадебного платья. Уж тут если тронут джадошкины руки свадебный, только что купленный наряд, то считайте, что брак будет несчастливый, в возможно и бездетный – смотря что задумала ведьма, проводящая такой обряд.



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

Рассказ Маргариты И.: «Я зашла в хороший магазин женского белья. Выбрала то, что мне понравилось. Когда расплатилась за покупку и продавщица стала укладывать белье в фирменный пакет, то вдруг к моей покупке протянулась рука женщины, которая в магазине была и до моего прихода, и чуть ли не вырвав из рук продавщицы, мои только что купленные трусики, стала их ощупывать. Я возмущилась, а нахалка что-то стала говорить о том, что хотела посмотреть качество. И тут же, не извинившись, быстро ушла из магазина. Я хотела заменить покупку, но моего размера не нашлось и я забрала ощупанную покупку домой. А спустя месяц у меня обнаружили проблему по женской части, и дело

дошло до операции. О моем случае я рассказала пожилой соседке, и она сказала, что причина моей болезни – это та женщина, которая ощупала мое, только что купленное белье. Та джадошка сбросила на меня свою болезнь. Возможно, ли такое и что мне теперь делать!»

КОММЕНТАРИИ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ РУДОЙ. К сожалению и такое возможно. К нам очень часто приходят женщины, которые и стали жертвами такого рода колдовства. А ощупанное белье и приводило к серьезным болезням

СОВЕТ. Если вы стали жертвами такого колдовского обряда и ваш товар ощупали, то попросите продавщиц вам заменить вашу покупку. Если вы этого не сделали, то не ждите, когда подброшенные вам проблемы начнут вам портить жизнь. Приходите и мы вам обязательно поможем!

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 вышперечисленных 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

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail.

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1. Во рту все горит.

Чаще всего на это жалуются женщины, вступившие в менопаузу. Она нередко сопровождается продолжительным ощущением металлического привкуса во рту. Человек испытывает постоянное чувство жжения языка, десен и даже горла. Причины неизвестны.

2. Травмы головы.

Травмы областей центральной нервной системы, отвечающих за переработку вкусовых ощущений, вызывают потерю вкуса и даже запаха. При тяжелых травмах головы эти расстройства необратимы.

3. Дефицит витамина В

может привести к утрате вкуса и запаха, если в течение долгого времени не компенсировать его не-

СТОМАТОЛОГИ НАЗВАЛИ 8 ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭТОГО НЕПРИЯТНОГО РАССТРОЙСТВА.

8 причин потери вкуса

достаток. Вот почему так важно сдать анализ крови на наличие дефицита витаминов, если началось нарушение вкусовых ощущений.

4. Диабет.

Потеря вкуса может быть признаком диабета II типа, особенно у людей старше 50 лет.

5. Старение организма.

При нормальном старении человек постепенно теряет вкус из-за изменений внутри вкусовых клеток. В начале жизни мы имеем около 10000 вкусовых рецепторов, но начиная со

среднего возраста их становится все меньше.

6. Гипотиреоз.

Очень распространенное расстройство, связанное с недостаточной активностью щитовидной железы. Жертвы гипотиреоза нередко теряют вкус.

7. Инфекции верхних дыхательных путей.

Замечали, как во время гриппа и простуды пища становится безвкусной? Эти и другие инфекции верхних дыхательных путей вызывают потерю вкуса.



Иногда она бывает временной и проходит, когда человек выздоравливает.

8. Плохая гигиена полости рта.

Воспаления и инфекции во рту могут вызывать потерю вкуса. Разные стоматологические проблемы и плохая гигиена полости рта вызывают сухость во рту.

ЧИСТИТЬ СОСУДЫ ПОМОГАЕТ ЗЕЛЕНЬ КРЫЖОВНИК

Недавно у меня обнаружили повышенный холестерин в крови. Беспокоили шум в ушах, головокружение. Таблетки не пью, а лечусь зеленым крыжовником. Он снижает холестерин, улучшает состав крови и служит хорошим средством для профилактики атеросклероза. Лечусь так; в течение 3 месяцев каждый день съедаю 10 ягод зеленого крыжовника вместе с сухими хвостиками и 3 раза в день пью чай из его листьев. Также употребляю чай из листьев Melissa (1 ст. ложка на стакан кипятка, настаиваю 15 минут). Он улучшает работу мозга, уменьшает головокружение, избавляет от шума в ушах.

И. Павлова.



Знаете ли вы, что...

✓ Последние исследования показали, что отказ от сахара может дать удивительный эффект. Речь не идет о полном исключении сахара из рациона. Достаточно девяти дней, чтобы стабилизировать кровяное давление, понизить уровень холестерина, а также снизить уровень сахара в крови.

✓ Тот, кто небрежно чистит зубы или вовсе этого не делает, вредит своим легким. Дело в том, что бактерии, которые размножаются на нечищенных зубах, вместе со слюной попадают в верхние дыхательные пути. Там они повреждают слизистую оболочку, куда устремляются возбудители разных болезней.

✓ Израильские ученые обнаружили, что имя влияет на внешность человека. У людей с одинаковыми именами есть что-то общее в чертах лица: в области вокруг глаз и уголках рта. И еще одна особенность. Сходство имени и внешности срабатывает только тогда, когда люди говорят на одном языке.

При остеохондрозе

→ Смешайте тертый сырой картофель с медом в пропорции 1:1. Наложите компресс из этой смеси на больное место на 1-2 часа.

→ Горсть измельченной травы душицы залейте 0,5 л подсолнечного масла. Настаивайте 10 часов, процедите. Траву отожмите, растирайте маслом больные места.

→ Залейте 250 г корней аира 1 л холодной воды. Доведите до кипения и настаивайте 3 часа. Примите ванну с процеженным в нее отваром.

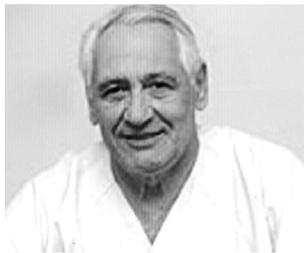
Диабет от жары

За 36 лет потепления климата число диабетиков II типа выросло в 4 раза. С каждым повышающимся градусом в мире появляется 17 новых больных на каждые 10 тысяч граждан. Ученые развитие недуга объясняют жарой. Высокая температура воздуха плохо влияет на обмен веществ. Медики советуют людям не перегреваться. Чаще проветривать помещения, оставлять на ночь открытыми окна и форточки.

❁ Свежий воздух улучшает чувствительность к инсулину и предотвращает «жаркий диабет».

❁ При высоких температурах количество инсулина в препаратах для диабетиков уменьшается, поэтому в жару храните их в прохладном месте.

ЛЕЧИТЬ - ЗНАЧИТЬ УБИВАТЬ СМЕРТЬ



В качестве заголовка я не случайно использовал перефраз известного изречения Романа Ролана, заменив в ней одно лишь слово: «творить» на «лечить». Уж очень подходит это к деятельности Тбилисского медицинского центра, которым руководит высокий профессионал Котэ (Константин) МАРДАЛЕИШВИЛИ, известный в международных медицинских кругах как новатор, авторитет в области онкохирургии, внедривший в практику новые эффективные методы лечения, за что, кстати, удостоился многих наград, в том числе – Ордена Чести и Госпремии Грузии.

Его центр - самый приоритетный в области лечения онкообразований шеи, головы, полости рта, был создан с помощью немецких специалистов. Оснащенный современным медицинским оборудованием, укомплектованный высококлассными специалистами, он достойно конкурирует с ведущими европейскими онкологическими учреждениями и не менее успешно реализует свою главную функцию – лечить, убивать смерть, править судьбами, творить и побеждать.

К каждой операции Котэ Мардалейшвили всегда подходит творчески. Неординарный, зачастую именно оригинальный метод лечения помогает вернуть многим радость жизни, а, на худой конец, хотя бы продлить ее, за что пациенты называют его ангелом-хранителем.

Онкология – болезнь коварная. Она подкрадывается незаметно и зачастую дает о себе знать, когда уже поздно, когда пораженный орган начинает давать сбой в работе, и появляются первые признаки заболевания. Профессор уверен, что от него можно избавиться, но на ранней стадии сделать это значительно легче. Однако, по его словам, среди населения по сей день существует панический страх обратиться к онкологу, проконсультроваться с ним. Именно преодоление этого психологического барьера – залог и гарант выздоровления пациента.

Впрочем, давайте послушаем самого руководителя центра.

- Как правило, - говорит Котэ, - при любом заболевании всегда образуется треугольник: врач, болезнь и пациент. Если пациент на стороне лечащего врача, выздоровление, как правило, обеспечено. Но если он при-

мет сторону болезни, ему не помогут ни лекарства, ни операции. Вот почему на первом этапе надо всеми силами стремиться к тому, чтобы убедить больного в необходимости лечения, внушить ему уверенность в выздоровлении. Диагноз «рак» - еще не приговор. Можно остановить уже начавшуюся болезнь, надо только надеяться, верить и бороться!

Несмотря на то, что за последнее время ученые, врачи, специалисты достигли значительных успехов в превенции и лечении онкообразований, окончательно победить в мире этот опасный недуг пока не удалось. В Грузии, как это ни печально, выявляется немало онкологических заболеваний, а количество больных раком щитовидной железы возросло, к сожалению, в разы. Кстати, наш центр добился очень хороших результатов в лечении рака щитовидки – более 70 процентов пациентов после операции и реабилитационного периода смогли вернуться к полноценной жизни.

Надо отметить, что многие нарушения в нашем организме так или иначе связаны с заболеваниями щитовидной железы, поскольку она – орган, регулирующий посредством гормонов все функции организма. И нарушение работы самой щитовидки влечет за собой нарушение очень многих систем, что, безусловно, сказывается на общем состоянии человека. Только при правильном подходе к ее лечению, особенно опухолей, можно добиться эффективных результатов.

Каждая опухоль имеет свою индивидуальность и требует к себе особого подхода. Поэтому онкообразованиями должны заниматься исключительно специали-

сты, а не просто хирурги, пусть даже высшей категории. Они просто некомпетентны в этих вопросах.

Желательно, чтобы в нашей стране был бы создан единый государственный онкологический центр со своим научно-исследовательским институтом. Это даст возможность проводить более масштабно и эффективно необходимые операции по всем направлениям онкологии.

За годы нашей работы мы прооперировали тысячи онкобольных в области головы и шеи. Немало операций были очень сложными. Впервые в Грузии мы успешно внедрились в практику использование уникального изобретения, разработанного совместно с моими коллегами Н.Джорджадзе и Р.Мачавариани, и которое вызвало немалый интерес у иностранных специалистов. Суть его в том, что больному раком дна полости рта или языка одновременно с широким иссечением первичного очага удаляют фрагмент нижней челюсти. Затем, после обработки, его пересаживают. После приживления производится выкраивание кожно-костно-мышечного лоскута и пересадка уже на раневую поверхность полости рта. Такой процесс обеспечивает эффективное восстановление тканей полости рта, целостности нижней челюсти, жевательной функции и речи.

«Это уникальное достижение грузинских специалистов!» - так оценивают иностранные онкологи эффективный метод восстановления функции челюсти.

Кроме того, в нашем центре впервые в стране совместно с французскими учеными начали выращивать лимфокинактивированные клетки в организме самого пациента, которые в дальнейшем, вы-

полняя роль киллера, атакуют опухоль и повышают иммунитет больного.

Под руководством израильского профессора Шимона Славина, одного из самых известных гематоонкологов, эксперта международного уровня в области лечения угрожающих жизни доброкачественных опухолей, стали применять новую методику, которая дает нам возможность изготавливать индивидуальные противопухольные вакцины, которые дают весьма положительные результаты в борьбе с раковыми заболеваниями в области головы и шеи.

За последние годы в нашей стране, к сожалению, увеличилось количество пациентов с доброкачественными новообразованиями кожи. Это – бородавки, себорейные кератомы, папилломы, остроконечные кандиломы, ферматофибромы и др. Печально, но большинство людей не уделяют им никакого внимания, что является большой ошибкой, поскольку любое новообразование индивидуально, и оно требует к себе особого подхода и лечения, чтобы в дальнейшем не осложнить положение. Эффективную борьбу с новообразованиями у нас ведут сотрудники криохирургического отделения, которое возглавляет опытный специалист, доктор наук Элене Хведелидзе. Она повысила свою квалификацию в Департаменте хирургии полости рта, шеи и головы клиники ведущего в Германии Йенского университета.

Криохирургический метод лечения новообразований кожи – один из прогрессивных в мире. Операция проводится при низкой температуре, вплоть до минус 196 градусов по Цельсию. Этот метод – малотравматичный, малоболезненный, бескровный, позволяет полностью разрушить ткани опухолей как на поверхности, так и в глубине, не вызывая грубых рубцовых процессов в очаге. Он безопасен для пациентов, не требует его госпитализации, низкий риск вызвать аллергические реакции.

Даже при удалении новообразований на голове криопроцедура отрицатель-

но не повлияет на головной мозг. Кости черепа надежно защищают его от местного холода любых температур.

Словом, мы советуем всем категорически отказаться от самолечения новообразований в домашних условиях или в неспециализированных медицинских учреждениях. Лучше проконсультируйтесь со специалистом-онкологом.

В заключение хотелось бы еще вот что сказать: наш центр переходит на новый уровень деятельности. Мы создаем реестр стволовых клеток, а затем – банк хранения как донорских, так и собственных стволовых клеток для использования при лечении онкообразований. Но, естественно, собственные стволовые клетки лучше донорских. При трансплантации, например, исключено занести вирус. Но главное то, что собственные клетки не будут отторгнуты иммунной системой пациента.

Наверное, вас может заинтересовать вопрос: каким образом можно получить собственные стволовые клетки?

Больше всех их в спинном мозге, но самый доступный источник – небольшое количество жировой ткани, полученное при липосакции или десяти миллиметровом разрезе возле пупочного кольца. Собственные стволовые клетки, что очень важно, не провоцируют рак.

Такой вот обстоятельный разговор произошел у нас с профессором Котэ Мардалеишвили на тему, которую обыватели стараются вслух не обсуждать, надеясь, что эта беда обойдет их стороной. Дай-то Бог! А если не обойдет, выходит, жизнь кончена?

Думаю, мнение такого авторитета в онкологии, как батони Котэ Мардалеишвили, заставит многих отказаться от столь пессимистических выводов. Если обнаружить рак на первой стадии, он излечивается почти в 100% случаев. Но победить его можно и на более поздних этапах. Главное – знания и боевой настрой. И еще – встреча с настоящим профессионалом, способным, если не убить преждевременно явившуюся смерть, то хотя бы загнать ее в угол на годы!

Роберт МЕГРЕЛИ.

Причина - не возраст

Забывчивостью страдают не только пожилые люди, но и молодые. Что делать, если человек понимает, что память у него снижается?
И. Новикова.

Развивать ее, придумать себе собственный «тренажер для мозга». Например, изучать иностранные языки, решать математические задачи, разгадывать кроссворды, освоить работу на компьютере. Если пенсионер всю жизнь занимался научной работой, продолжает это делать, пишет статьи - великолепно. А если он к тому же овладел компьютером, - это отлично. Есть много обучающих компьютерных программ, в том числе для тренировки памяти. Некоторые игры улучшают координацию движений, заставляют быстро принимать решения. Они подходят даже тем, кому нужна реабилитация после инсульта.

Поведение подскажет!

Говорят, что по поведению человека можно определить, какая область мозга пострадала при инсульте...
Петр С.

Каждая область мозга отвечает за те или иные функции. При поражении

левого полушария страдает речь, правого - меняется характер: возникает подозрительность, угрюмость. Очень чистоплотный человек может стать неряшливым, если в лобной области у него опухоль. Инсульт в этой зоне тоже влечет за собой изменение поведения. Так что будьте внимательны друг к другу. Иногда незначительные, на первый взгляд, изменения здоровья говорят о том, что организму нужна помощь.

Астения -

это что такое!

Мама меня ругает, мол, худая и бледная потому, что плохо ем. А врач поставил диагноз астения. Что это такое?
Мадина.

Астения чаще возникает на фоне переутомления и после воспалительных заболеваний, например гриппа. И еще она бывает у тех, кто сидит на диетах. Таким людям не хватает некоторых микроэлементов. Так, одна пациентка много лет придерживалась кремлевской диеты и попала в больницу с полинейропатией - у нее стали неметь руки и ноги. Оказалось, диета, на которой сидела женщина, - низкоуглеводная. Она в течение нескольких лет не ела кашу и хлеб, это и привело к заболеванию. К счастью, все закончилось хорошо, так как быстро уда-

лось установить причину болезни.

Хочу нервы подлечить

Можно ли вместо химии принимать не лекарства, а какие-то растительные препараты?
Б. Юркевич.

Пациенты нередко сами себе ставят диагноз «больные нервы». Имеется в виду излишняя раздражительность, агрессивность, нетерпимость. Для начала надо наладить правильный режим дня - чередовать труд и отдых, посещать спортзал, бывать на природе, высыпаться и свести к минимуму просмотр негативных передач и фильмов. Разрешаются юмористические программы, старые комедии. Важно научиться самому регулировать эмоции, освоить аутотренинг. Не полагается? Идите к врачу. Самолечением лучше не заниматься. Травы могут тоже навредить, как и химические препараты. На ночь можно пить успокоительные чаи. А вот чай и кофе вечером употреблять не стоит: они содержат кофеин, возбуждающий нервную систему. То же касается и шоколада. Прекрасны любые водные процедуры - бассейн, контрастный душ (гипертоникам его принимать нельзя).

Ф. Гаража, терапевт, врач высшей категории.

Настойка клевера для здоровья сосудов

✓ В литровую банку уложите головки клевера. Залейте клевер водкой так, чтобы жидкость полностью закрывала части растения. Емкость (желательно из темного стекла) оставьте в темном прохладном помещении на 14 дней. В течение всего периода настаивания смесь необходимо ежедневно встряхивать. Затем процедите и принимайте 1/2 чайн. ложки 1 раз в день натощак за 30 минут до еды.

✓ Залейте 2 ст. ложки головок клевера стаканом водки. Смесь настаивайте 14 дней, процедите. Принимайте по 30 капель за 30 минут до еды,

разбавив в столовой ложке кипяченой воды, 3 раза в день.

P.S. Настойку клевера нельзя принимать беременным и женщинам, которые кормят ребенка грудью, а также при варикозе, камнях в почках, инсульте, инфаркте, тромбозах и тромбозах. Возможны побочные явления: кожная сыпь, головные боли, боли в мышцах, тошнота, кровотечение. С осторожностью принимайте настойки в сочетании с другими медикаментозными средствами.

С. Поветкин, народный целитель.





На женское здоровье влияют не только внешние факторы, но и внутренние установки: отношение к себе как к женщине, к своей сексуальности, к интимной жизни в целом.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ «ЖЕНСКИЕ» БОЛЕЗНИ?

Выражение «женские болезни» появилось не случайно: нарушения в репродуктивной системе тесно связаны с полом. Иными словами, имеют психосоматический подтекст. Каждый случай индивидуален, и заболевания у разных женщин могут быть вызваны различными причинами. Здесь играют роль многие факторы: и менталитет, и условия воспитания, и отношения с родителями. Однако для определенных нарушений в половой системе характерны общие «пусковые механизмы».

Молочница

Внешние причины. Творожистые выделения из половых путей с кисловатым запахом вызывают грибы рода *Candida*. Они могут присутствовать в здоровом организме в небольшом количестве. Когда же их становится слишком много, появляются характерные симптомы. Рост грибов провоцируют: избыток в рационе мучного и сладкого, снижение иммунитета и повышение уровня прогестерона во второй половине цикла, во время беременности или приема оральных контрацептивов; эндокринные заболевания, прием антибиотиков, вирус герпеса в организме.

Психологические причины. У одних молочница вызвана тоской по романтике и невинности, у других - с осознанной установкой: «Я чиста и непорочна, а вокруг разврат и нравственное падение». У третьих - с отторжением «грязи», с которой они ассоциируют секс. У четвертых - с пережитым насилием или подавленным гневом. Но результат один: невозможность интимной жизни из-за подсознательного желания подавлять свою сексуальность.

Что делать? Научиться принимать свою женственность, осознать, что секс сам по себе - это

не грязь, а способ выразить свое отношение к партнеру и получить удовольствие.

Миома матки

Внешние причины. Миома - доброкачественное новообразование на стенках или в мышечном слое матки. Основная причина ее появления - гормональная, но есть и другие факторы: наследственность, разрастание эндометрия в матке, воспалительные заболевания репродуктивной системы, нарушение обмена веществ, длительные стрессы, аборт, кесарево сечение, установка внутриматочной спирали, отсутствие оргазма при половом акте.

Психологические причины. Данное новообразование часто возникает при нереализованном желании родить ребенка, или когда важность аспекта материнства «зашкаливает». Тело, откликаясь на внутренние установки, вырабатывает в матке замену плоду. «Возрастная» миома может появиться, когда дети уже выросли и не нуждаются в материнской опеке, из-за чего мать ощущает ослабление своего влияния на них. В других случаях опухоль развивается, если женщина вынашивает (подобно плоду) обиду, душевную боль, злость.

Что делать? Отыскать другой способ применения материнского потенциала. Например, направить энергию на улучшение отношений с партнером, заняться самореализацией (выбрать для себя интересное занятие, начать изучать что-то новое).

Эрозия шейки матки

Внешние причины. Повредить эпителий шейки матки могут: инфекции (трихомоноз, хламидиоз, вирус простого герпеса и др.), дисбактериоз влагалища, применение луб-

рикантов, микротравмы, слишком раннее начало половой жизни, роды, аборт, сбой гормонального фона, снижение иммунитета на фоне других заболеваний.

Психологические причины. Появлению эрозии могут предшествовать сильная обида на мужчину, уязвленное самолюбие женщины. Если затаившаяся обида останется непроработанной, она будет «разъедать» тело изнутри, и эрозия после лечения вернется вновь.

Что делать? Выявить источник обиды и нейтрализовать его: простить обидчика и отпустить травматичный опыт, выплеснув накопившийся гнев наружу.

Нарушения

менструального цикла

Внешние причины. Сбою цикла (если он не вызван беременностью) могут способствовать многие факторы: стресс, изменения в характере питания, смена климата, внутренние заболевания (патологии яичников, хронические воспалительные процессы в матке, эндометриоз и др.), прием некоторых медикаментов.

Психологические причины. Нерегулярные, болезненные месячные говорят о неприятии собственной женственности. Обычно это следствие пережитых в детстве обид по отношению к матери, гнев и ненависть к ней. Для дочери мать - идеал женщины, и, если она решает для себя не быть такой, как мама, она подсознательно запрещает себе быть женщиной.

Что делать? Начать глубокий процесс познания и признания собственной женственности, проработать свои страхи и деструктивные установки, чтобы избавиться от них. И, конечно, простить мать.

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

Расслабим мышцы таза

Потенция зависит от того, насколько хорошо снабжаются кровью половые органы. Этому может помешать напряжение: чем больше скована область таза, тем слабее кровообращение. Расслабить мышцы таза помогут такие упражнения.

Растяжка

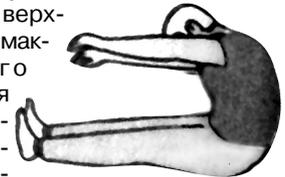
Ноги поставьте шире плеч, стопы развернуты внутрь. В ногах не должно быть дискомфорта или болезненных ощущений. Колени прямые. Живот, ягодицы, область паха и промежности расслаблены. Наклоняйтесь вперед, сохраняя поясницу прямой. Таз идет назад, руки - вперед. Повисите, опустив голову, плечи и руки. Ощутите, как расслабляется область крестца. Согните колени и медленно, округляя спину, поднимайтесь вверх. Ваша задача - сохранить расслабление области крестца, ягодиц, живота и промежности. Поднявшись, положите руки на



бедра, восстановите то расслабление, которое было в повисании. Повторите наклоны 5 раз. Фаза повисания длится 10-20 секунд.

Приседаем

Стоя, поставьте ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны. Спина прямая. Представьте, что кто-то тянет вас за колени - и они начинают двигаться в стороны. Таз расслаблен. Приседайте ровно столько, сколько можете сохранять расслабление мышц паха, ягодиц и промежности. Пусть это будет даже приседание на 5 сантиметров. Сохраняя расслабление таза, медленно поднимайтесь вверх. Возможно, подъем получится не очень плав-



“Бабочка”

Лягте на спину. Поясница прижата к полу. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, колени вместе. Расстояние от верхней точки до максимальной разведения коленей условно поделите на 7 отрезков. Разведите колени на 1 деление, сделайте паузу, затем на 2 деления, на 3. Следите, чтобы область таза была максимально расслаблена. Разведя колени до предела, отдохните и начинайте обратное движение. Сведите колени на 1 деление, сделайте паузу, затем еще на одно. В ногах может возникнуть легкая дрожь - это хорошо: значит, мельчайшие мышцы паха начали расслабляться. Сведите колени, отдохните, повторите упражнение.

Т. Полтавский, врач-андролог.

- Что происходит с мужчиной, перешагнувшим свое сорокалетие?

- С возрастом все физиологические системы организма замедляют свою работу, и в первую очередь те, что отвечают за эрекцию. Получить ее, просто думая о сексе или глядя на обнаженную женщину, становится сложнее. Но это не так и плохо. Любящая женщина всегда способна помочь прийти в форму. Она привнесет в процесс больше разнообразия. Для сексуальной жизни зрелого мужчины может открыться новая, более чувственная глава.

- Но женщина может этого не знать или не быть к этому готовой!

- Увы, часто так и бывает. Причина простая: в прошлом жена редко дотрагивалась до мужа. С возрастом привычная быстрая эрекция пропадает, секс становится более редким. Есть опасность, что терпеливое ожидание привычной эрекции в течение недели, двух, месяца и более может окончиться ничем. Эрекция так и не наступит, и мужчина придет к пе-

...А НАДО ЛИШЬ ПОГЛАДИТЬ!

Каждый второй мужчина, которому за сорок, тревожится: эрекция не возникает так быстро и легко, как в юности.

чальному заключению, что он импотент.

- Что надо знать мужчине в этом возрасте?

- Что эрекция не будет такой, какой она была в 20 лет. Но для полноценного полового акта и получения взаимного удовлетворения и удовольствия ее вполне хватает. Потому, что у зрелого человека есть свой собственный сексуальный багаж. Это выгодно отли-

чает сорокалетнего мужчину от не слишком опытного.

- Неспособность эякулировать как раньше - это признак надвигающейся импотенции?

- В возрасте за сорок это не повод для уныния. Потребность организма в эякуляции с годами снижается. Но частота половых актов может остаться практически на прежнем уровне! Вполне естественно, что они

могут проходить без оргазма. Американские сексологи утверждают, что мужчине после сорока достаточно одного-двух оргазмов в неделю. Оргазм, который случается всего один раз в неделю, еще не повод отказываться от удовольствия заниматься любовью в два или три раза чаще. Надо научиться получать удовольствие от секса, который не обязательно приведет к оргазму.

- Может ли сорокалетний мужчина устроить сексуальный марафон с тремя-четырьмя актами за ночь без ущерба для здоровья?

- В 20 лет время между оргазмом и следующей эрекцией исчисляется минутами. К тридцати затягивается минут на двадцать-тридцать. К сорока достигает одного-двух часов. В шестьдесят придется подождать целый день или дольше. С физиологической точки зрения это нормально. Не пытайтесь ускорить этот процесс.

Е. Панов, сексолог.

Не навреди

Эндокринологи называют выпечку из пшеничной муки одним из главных виновников снижения либидо у мужчин. В белом хлебе и сдобе содержатся быстрые, или «пустые», углеводы, которые быстро усваиваются, повышая при этом содержание сахара в крови. Обилие в рационе этих углеводов не только добавляет лишние килограммы, но и снижает сексуальное влечение. Со временем такая еда приводит к снижению выработки половых гормонов. Тестостерону нужны белки. У женщин сексуальное влечение понижают болеутоляющие средства, препараты, снижающие давление, жаропонижающие средства, некоторые антидепрессанты и противозачаточные таблетки.



Страхи и тревоги будущих мам

Какие страхи сегодня преследуют беременную женщину? Как они влияют на ребенка? Можно ли справиться со своими тревогами? На наши вопросы отвечает психолог Ирина Васильевна Димитрова.

- Изменяется ли характер у беременной женщины?

- Безусловно. Одни становятся тревожными, мнительными. Что-то закололо, УЗИ что-то не так показало, и они будут мучить врача вопросами, требовать консультаций, анализов, процедур. Другие дамы вообще не обращают внимания на беременность. У женщины высокое давление, ребенок страдает, а она отказывается принимать таблетки.

И третий тип беременных: они отдают врачам свое тело, мол, делайте с ним что хотите: колите, режьте, меня это не волнует. Беременность осложняет им жизнь. Самое плохое в этих трех ситуациях,

что все эти женщины не находятся в контакте со своим малышом.

- А это важно - еще до рождения ребенка общаться с ним?

- Конечно! Малыш чувствует, с ним мама или нет. Если она говорит ему ласковые слова, гладит живот, то ее голос вызывает у ребенка ощущение покоя. Если мама волнуется или занята чем угодно, только не ребенком, ему плохо и страшно. Матка приходит в тонус, и малыш рождается гипертроновым, беспокойным.

- Сейчас много бесплодных пар. Иногда мужчина и женщина здоровы, а зачать ребенка не могут. Причина также в психологических проблемах?

- Возможно. У некоторых женщин существует страх зачатия. Им не помогает даже ЭКО. Психологический стресс бывает от первой беременности, которая закончилась абортom. Некоторых пугает сам факт того, что внутри у них будет жить какое-то существо, кто-то «чужой». И когда плод начинает шевелиться, тревога достигает максимума. Часто на этой стадии возникают преждевременные роды. Страху, как правило, подвержены женщины, которые считают: у них

всего слишком мало - сил, пищи, энергии, чтобы поделить этим с ребенком.

- Что же делать, чтобы спокойно проходить беременность и родить здорового ребенка?

- Понять, что сейчас вы переживаете один из самых главных моментов своей жизни. Начинать общаться с ребенком, как только узнали, что он у вас будет. В старые времена в третьем триместре женщину уже со двора не выпускали. За ней присматривали, ее оберегали. Важно, чтобы, когда начнутся схватки, она находилась дома. Сейчас женщины ходят на работу чуть ли не до последних дней беременности. И никогда не было столько больных детей, как сегодня. Беременность - это дар Божий. И если вам посчастливилось быть отмеченной такой милостью, примите это с любовью и благодарностью.

✓ **Начинайте общаться с ребенком сразу же, как только узнали, что он у вас будет.**

✓ **Вечно плачущие дети бывают у матерей, которые не в контакте с собой и с младенцем.**

Диета и шизофрения у малыша

Женщины, которые боятся поправиться во время беременности и соблюдают диету, рискуют родить ребенка-шизофреника. Об этом предупредили шведские исследователи. Причем, тяжелое психическое заболевание у каждого третьего проявляется в подростковом возрасте. Но это вовсе не означает, что беременным женщинам надо много есть. Недавнее исследование показало: беременные женщины, набирающие лишний вес, имеют высокий

риск рождения ребенка, пораженного ДЦП. Лучше всего соблюдать сбалансированную диету, вести здоровый образ жизни, принимать фолиевую кислоту, не курить и не употреблять наркотики.

P.S. Известно, что нормой увеличения массы тела беременной женщины считается прибавка от 8 до 12 кг, а при ожидании двойни - от 16 до 21 кг. Полное отсутствие прибавки в весе или его стремительное падение - серьезный повод задуматься о своем здоровье.

Ученые считают, что операция кесарево сечение дает новый толчок эволюции.

КЕСАРЮ - КЕСАРЕВО

Роды у человека проходят сложнее, чем у других живородящих существ. Головы человеческих младенцев довольно велики, и родовые пути, по которым они проходят, не всегда настолько эластичны, чтобы в них поместился большой ребенок. В этом случае врачи достают малыша вручную с помощью полостной операции, называемой кесаревым сечением. Так вот: по статистике, количество кесаревых сечений за последние 50 лет увеличилось.

Потому, что все больше рождается детей, головы ко-

торых слишком велики для естественных родов. Если раньше большеголовые дети могли погибнуть при рождении, то сейчас они выживают и передают «ген большеголовости» уже своим детям, увеличивая процент кесаревых сечений. Интересный факт: большие дети здоровее маленьких, а значит, у них больше шансов вырасти и обзавестись потомством. Таким образом, кесарево сечение дает новый толчок эволюции. Увеличение размера головы объясняется снижением физической активности и увеличением калорийности пищи.

Как зашивают разрывы после родов?

Готовлюсь стать мамой. От рожавших женщин часто слышу о разрывах во время родов. Хотелось бы знать, какие бывают разрывы, как и когда их зашивают?

Анжелика.

Разрывы после родов зашивают сразу же в операционной. Проводят осмотр шейки матки и влагаллица с помощью зеркал. Разрывы бывают внутренние и наружные. При мелких повреждениях швы могут и не накладываться. Это определяет врач. Серьезные разрывы могут привести к кровотечению и инфицированию, поэтому их зашивают. Процедура проводится под наркозом - местным или общим, в зависимости от глубины разрывов. Для швов используют специальные хирургические нити - нерассасывающиеся или кетгут. После использования нерассасывающихся нитей швы снимают через неделю после родов. Кетгут рассасывается сам в течение нескольких дней. Швы на шейке матки зашиваются кетгутом. Так как орган сразу после родов практически не чувствителен, обезболивания не требуется. Особый уход этим швам не нужен. Ни боли, ни дискомфорта они, как правило, не вызывают. Наложение швов во влагаллице производится саморассасывающимися нитями и с обезболиванием. Они причиняют незначительные болезненные ощущения в течение нескольких дней. Самые болезненные швы - на промежности. Их зашивают нерассасывающимися нитями - шелком, никантом или капроном. Если используют капрон, его обязательно пропитывают антибиотиком.

С. Перова, акушер-гинеколог, врач I категории.

Полезно знать

✓ Чтобы сбить температуру, одевайте ребенка легко. Почаще проветривайте комнату. Можно обернуть малыша теплой водой и сделать прохладный компресс. Ни в коем случае не пользуйтесь для обтирания спиртом. Из жаропонижающих лучше всего воспользоваться ибупрофеном.

✓ У ребенка из носа идет кровь? Посадите его, наклоните голову вперед и положите на переносицу холодное мокрое полотенце. Нельзя запрокидывать голову, потому что кровь может попасть в пищевод. Если кровотечение не прекращается, заложите в носовые ходы ватные тампоны.

✓ Если малыш порезался или оцарапался, промойте ранку или ссадину перекисью водорода. Края (и только края) смажьте йодом или зеленкой, наложите повязку. Если кровь продолжает течь и просачивается сквозь повязку, не снимайте ее, а наложите сверху еще одну.

Что это было? Мастит?

Недавно у меня на левой груди появилось незначительное болезненное уплотнение. Я решила почаще прикладывать к ней ребенка. Через несколько дней боль прошла. Что это было? Мастит? Помогите мне разобраться.

М. Семенова.

У вас был лактостаз - закупорка одного или нескольких молочных протоков каплей молочного жира. Причиной лактостаза может стать редкое, непродолжительное или неправильное прикладывание ребенка к груди. Например, когда женщина во время кормления придерживает пальцем определенную часть груди. Или все время прикладывает ребенка к груди в одном и том же положении. Либо перед самым кормлением или незадолго до него допаивает малыша жидкостью. Бывает, что мама неверно подает ребенку грудь - делает «ножницы» указательным и средним пальцами. В таких случаях происходит плохой отток молока в определенной доле груди. Лактостаз также может возникнуть, если жен-

щина долго носит тесный бюстгальтер. Либо спит ночью на животе. Случается он и при переутомлении, недосыпании. При лактостазе может повышаться температура. Обычно после частых прикладываний ребенка к больной груди это состояние проходит на 2-3-й день. Главное - вовремя начать действовать - в течение 12 часов после начала застоя. Иначе выздоровление будет более длительным. Однако, лактостаз может возникнуть вновь, если его причины не будут устранены. Надо наладить ритм кормления, подобрать наиболее подходящую для ребенка позу, а также проследить, как малыш высасывает молоко.

Е. Самсонова, гинеколог, врач высшей категории.

У МЕНЯ СЫН - ДИАБЕТИК

От простуды лечу его аскорбинкой (даю 7-10 драже в день) и интерфероном. Витамин С (он же аскорбинка) улучшает проницаемость сосудов, укрепляет иммунитет и помогает организму быстрее справиться с простудой. Вместе с аскорбинкой он принимает интерферон, который удивительно полезен, особенно в начале заболевания. Наша семья довольна таким лечением.

Ирина.

Настой шалфея помог мне забеременеть и стать счастливой мамой

Из-за дисфункции яичников и нарушения менструального цикла я 5 лет не могла забеременеть, несмотря на усиленное лечение. Знакомый фитотерапевт посоветовал попить настой шалфея. Он объяснил, что в этой траве содержатся вещества, сходные с женскими гормонами - эстрогенами. Благодаря шалфею их уровень в организме повышается, и наступает овуляция, даже если ее не было несколько месяцев. Поэтому шалфей называют фитогормоном.

Готовила его так: заливала 1 чайн. ложку сухих листьев 1 стаканом кипятка и настаивала 15 минут. Затем процеживала и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пила настой в течение 11 дней. Начинала прием на следующий день после окончания месячных. Это важно: при гинекологических нарушениях лекарства из шалфея нужно принимать в начале цикла. А мой врач рекомендовал принимать шалфей курсом по 3 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 2 месяца и при необходимости провести еще один курс. Но мне повторного курса не понадобилось. Уже после окончания первого теста на беременность показал две заветные полоски! И мы с мужем стали счастливыми родителями.

Я. Унтер.



✓ От герпеса на губах выложите на сковороду 2-3 ст. ложки топленого масла, нагрейте – оно станет коричневым. Когда застынет, смазывайте им болячки.

✓ При воспалении легких заварите 2 ст. ложки травы иван-чая 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

НЕ ПЬЕМ, А ЛЕЧИМСЯ

✿ Болит сердце? Выжмите сок из половины лимона в стакан светлого пива и выпейте небольшими глотками.

✿ Чтобы снять спазм сосудов головного мозга, в стакан темного пива нарежьте кожуру среднего лимона. Вскипятите, остудите до 50 градусов, процедите. Смочите в отваре хлопчатобумажную салфетку, слегка отожмите и приложите ко лбу. Полежите 10 минут.

✿ Растянули мышцу? Нагрейте пиво в эмалированной посуде до 50 градусов. Смочите в нем полотняную салфетку или марлю и отожмите. Одну сторону посыпьте черным молотым перцем и этой стороной приложите к больному месту. Сверху завяжите махровым полотенцем. Подержите компресс 5-10 минут. После 2-3 процедур почувствуете себя лучше.

✿ Чтобы набрать вес, растолките 3 грецких ореха, залейте 1 стаканом пива, добавьте щепотку соли и 1 чайн. ложку меда. Пейте 1 раз в день. За месяц можно набрать 2-3 килограмма.



ПРИ ПРОСТУДЕ И БОЛИ В ГОРЛЕ ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ НАГРЕТОЕ ПИВО С МЕДОМ. УТРОМ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

Невралгия или ишемия?

Рано или поздно практически каждый взрослый человек сталкивается с внезапной болью в груди. Утешаться мыслью, что для инфаркта еще рано, вряд ли получится. Если человек впечатлителен, он, как правило, испытывает панику. А между тем с сердечными болями можно спутать боли невралгические. Как отличить одни от других?

Сходство симптомов и отличие

Первым делом люди грешат на сердце. Ведь в груди располагается именно оно, а межреберная невралгия теоретически должна проявляться сбоку, между ребер. На деле при невралгии боль может ощущаться и в руке, и в спине.

Главным отличием сердечного приступа от невралгии является продолжительность. Приступы межреберной невралгии могут быть длительными, до нескольких суток. Сердечные же боли короткие. Например, приступ стенокардии длится 5-10 минут. И еще: невралгические боли острые, а стенокардическая боль – тупая, жгучая, не хватает воздуха. Боль при стенокардии распространяется на всю грудь, и человек затрудняется указать, где именно у него болит. При невралгии же обычно точно указывается место боли.

Еще один характерный для невралгии признак: боль то уменьшается, то увеличивается в зависимости от положения тела, вдоха и выдоха. Сердечная же боль не зависит от положения тела. За одним исключением: при инфаркте миокарда боль во время движения усиливается.

Таблетка нитроглицерина может купировать приступ сердечных болей, но не остановит развитие инфаркта. Поэтому, если боль после приема нитроглицерина продолжается, немедленно вызывайте скорую помощь.

Почему возникают боли в груди

Причем сразу и сильные? У большинства пациентов обнаруживается, так называемая, стенокардия напряжения, которая возникает после физических или эмоциональных нагрузок. Если же приступ возник после сна, это стенокардия покоя. Собственно, любая стенокардия – это нарушение кровоснабжения в сердечной мышце. Постоянное кислородное голодание приводит к развитию ишемической болезни сердца и к инфаркту. Провоцируют стенокардию артериальная гипертензия и атеросклероз, повышение уровня сахара в крови.

При межреберной невралгии боль проходит по стволу и ветвям какого-либо из межреберных нервов. Их 11 пар, а 12-я пара – это подреберные нервы. Боли

возникают из-за сдавливания, раздражения или воспаления нерва. Причин невралгии много. Это и проблемы с позвоночником – остеохондроз, смещения и грыжи межпозвоночных дисков, радикулит, – и неврит, травмы, переохлаждения, повышенный тонус мышц.

К каким врачам обращаться

Врачи скорой помогут сориентироваться. Если был приступ стенокардии, то без обследования у кардиолога не обойтись. Впрочем, даже если приступ оказался невралгией, кардиолога посетить стоит. С невралгией дела обстоят сложнее. Прежде всего нужно посетить невролога, сделать рентгенограмму или пройти томографию. Когда причина будет выяснена, врач сможет дать рекомендации по лечению или направить на консультацию к другим специалистам, например к остеопату.

Боли в сердце. Что делать?

Первым делом прекратить любую физическую нагрузку и сесть или лечь. Если лечь ровно не получается, примите полужающееся положение, положив под спину подушки. Если причина боли непонятна, сразу примите 1-2 таблетки нитроглицерина. Его не оказалось? Хотя бы валлидол или валокардин. А чтобы успокоиться, валериану или корвалол. Учтите, что нитроглицерин может резко понизить давление. Боль не проходит в течение 10-15 минут? Вызывайте скорую помощь. Если же боль острая, не изменяющаяся при перемене положения тела, скорую нужно вызывать немедленно.

При приступе невралгии можно принять обезболивающее, укутать грудь теплым шарфом, использовать мази с разогревающим и болеутоляющим эффектами. В дальнейшем врач может назначить сеансы физиотерапии, новокаиновые блокады нервов, иглоукалывание. Если причиной повторяющихся приступов невралгии является остеохондроз, стоит обратиться к мануальному терапевту, делать лечебный массаж и гимнастику. Во время обострения невралгии нельзя спать на мягкой поверхности: матрас должен быть жестким.

Н. Соловьева, терапевт, кандидат медицинских наук.

После приступа боли в груди ни в коем случае не пренебрегайте обследованием у врачей, даже если вам кажется, что приступ прошел бесследно.

❁ Усталость, боль, нерегулярный стул, неестественный цвет и резкий запах мочи, проблемы с волосами, ногтями, кожей, потливость, потеря аппетита. Усталость является первым симптомом нехватки витаминов, минералов и недостаточного питания. Боль предупреждает о том, что какой-то орган функционирует неправильно, поэтому о нем надо заботиться. Скорее всего, началось воспаление или другое повреждение. Если не искать причину, состояние будет ухудшаться и постепенно перерастет в открытую болезнь.

❁ Здоровье напрямую зависит от работы пищеварительной системы. Все, что мы едим, проходит обработку в организме - сортировку, разделение, поглощение и вывод. Поэтому, состояние стула тоже показатель здоровья. В норме человек имеет стул 2-3 раза в день. Процесс дефекации проходит без усилий и почти без запаха

Если со здоровьем все в порядке, тело молчит. Важно вовремя заметить тревожные сигналы, которые посылает организм.

ХОРОШО, КОГДА ТЕЛО МОЛЧИТ...

фекалий. Нерегулярный, твердый и сильно пахнущий стул означает, что пищеварительная система не в порядке.

❁ Частым сигналом «неисправности» организма является запор. Это расстройство говорит о недостатке клетчатки, жидкости, частых стрессах. А большое скопление газов в желудочно-кишечном тракте сигнализирует о дисбактериозе. Для него характерен быстрый рост в кишечнике нежелательных бактерий и грибков. Антибиотики также провоцируют дисбактериоз. В кишечнике присутствуют бактерии, которые необходимы для его дея-

тельности. Длительное лечение антибиотиками приводит к гибели этих полезных бактерий. Постепенно происходит образование и рост плесени.

❁ По цвету и запаху мочи можно определить, насколько человек здоров. Моча здорового человека, который правильно питается и выпивает достаточно жидкости, практически не имеет резкого запаха и цвета. Обычно она светло-желтая.

❁ Потливость, особенно ночью, свидетельствует о плохой работе почек и печени. Тело при помощи пота пытается через кожу выводить продукты жизнедеятельности. Этот пот

с сильным запахом (в отличие от пота, например, после спорта). Часто к потливости добавляется ощущение давления в почках. Все эти сигналы говорят о почечной недостаточности и чрезмерном скоплении отходов.

❁ Проблемы с кожей и волосами (выпадение волос, ломкость ногтей, кожа на пятках трескается, появляется сыпь, экзема, акне) указывают на скопление отходов (особенно в кишечнике) и недостаток питательных веществ.

❁ Продолжительный насморк, воспаление носовых пазух, постоянный кашель, частые респираторные заболевания, воспалительные болезни женских половых органов, заболевания ушей, нарушение слуха, проблемы с простатой, образование кист означают, что организм накопил избыток продуктов жизнедеятельности.

О. Чижова, терапевт, врач I категории. Этот пот

При су- ставном рев- матизме спите на матрасе, на- битом свежими листьями па- поротника.

Язву желудка лечим в три этапа

1. Пейте сырой картофельный сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Для приготовления одной порции 2-3 хорошо вымытых средних клубня натрите на мелкой терке вместе с кожурой («глазки» вырежьте, в них много соланина). Кашицу отожмите через марлю и сразу выпейте сок, хранить его нельзя. Самый полезный для желудка - сок из красного картофеля. Он оказывает сильное противовоспалительное и обволакивающее действие, нормализует кислотность желудочного сока. Курс лечения - 7 дней.

2. Следующий этап лечения - с помощью настойки прополиса. Полную с горкой 1 чайн. ложку измельченного в порошок «пчелиного клея» настаивайте в течение недели в 100 мл медицинского спирта, затем процедите. Принимайте снадобье по

25 капель, разведя в стакане воды, 3 раза в день за час до еды. Прополис хорошо снимает воспаление и быстро заживляет язвы на слизистой оболочке. Этот этап лечения длится 3 недели.

3. После лечения настойкой прополиса начинайте принимать облепиховое масло - по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Вечером можно перед сном. Курс лечения - 1 месяц. Можно воспользоваться аптечным препаратом. Облепиховое масло обладает сильным заживляющим действием. Его прием завершает процесс рубцевания изъязвленных участков слизистой желудка.

P.S. Курс лечения, состоящий из трех этапов, позволяет заметно улучшить состояние язвенных больных. В самых сложных случаях его рекомендуют проводить 2 раза в год.

И. Сытин, народный целитель.



На каждый день

✓ Чтобы не было изжоги, достаточно уменьшить объем съедаемых порций. Тогда желудок не будет переполняться и выталкивать содержимое в пищевод. Чтобы не испытывать голод, ешьте 4 раза в день. Не наедайтесь до отвала. Помните, что за каждым пижеством может последовать изжога.

✓ При пониженной кислотности залейте 100 г сухих измельченных листьев подорожника большого 1 л красного сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем доведите до кипения, варите в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 50 г 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение месяца.

✓ Если кислотность желудочного сока повышена, смешайте 1 часть липового цвета, по 2 части семян льна и корней солодки голой. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячей воды, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды до улучшения состояния.

ПРИ ГРИБКЕ КИШЕЧНИКА ЕШЬТЕ МНОГО КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. ТАКЖЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ МЕЖДУ ЕДОЙ СЪЕДАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ОТРУБЕЙ, ЗАПИВАЯ СТАКАНОМ ВОДЫ. КУРС – 1 МЕСЯЦ.



Если вы стали хуже видеть, как можно скорее обратитесь к офтальмологу - это может быть началом серьезного заболевания!

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

Иногда падение остроты зрения связано с усталостью глаз. Но за ухудшением «картинки» может скрываться и гораздо более серьезная причина. Какие симптомы указывают на то, что пора бить тревогу?

Синдром сухого глаза

Чаще всего синдром наблюдается у людей, подолгу сидящих за компьютером или перед телевизором. Но есть и другие причины: возрастные изменения в роговице (ухудшается работа слезных желез), прием некоторых препаратов (например, противозачаточных таблеток), выхлопные газы, сигаретный дым, ношение контактных линз, кондиционеры в помещениях.

❁ **Симптомы:** сухость, резь и сильное жжение в глазах, обильное слезотечение, размытость изображения, повышенная чувствительность к свету, покраснение глаз, конъюнктивит.

❁ **Лечение.** Врач пропишет капли, имитирующие слезную жидкость, назначит специальную гимнастику для глаз и даст общие рекомендации. В сложных случаях может понадобиться хирургическое вмешательство, чтобы перекрыть слезные протоки и уменьшить потери слезной жидкости.

Катаракта

Катаракта - это помутнение хрусталика (нашей биологической линзы). Заболевание обычно развивается после 50 лет, но в последнее время все чаще диагностируется и у более молодых пациентов. Причины катаракты различны: возрастное уплотнение хрусталика, облучение, травмы головы или глаз, осложнения после сахарного диабета, ожирения, гипертонии, атеросклероза и других заболеваний. Бывает и врожденная катаракта.

❁ **Симптомы:** ухудшение зрения вплоть до полной его потери; размы-

тость, затуманенность изображения, повышенная чувствительность к свету, мелькание мушек. Если закрыть другой глаз, в пораженном катарактой наблюдается двоение предметов. Пациент видит ореолы вокруг источников света, неадекватно воспринимает цвета. С помощью очков проблему устранить не получается.

❁ **Лечение.** Немного замедлить процесс помогают специальные глазные капли, улучшающие питание хрусталика. Однако, полное избавление от катаракты дает только операция. Под местной анестезией врач меняет «родной» хрусталик на искусственный, изготовленный из пластика или силикона. При этом капсула хрусталика сохраняется, что делает вмешательство нетравматичным. Операцию делают на всех стадиях развития заболевания.

Глаукома

Обычно вызывается повышенным внутриглазным давлением. Постепенно и незаметно для больного происходит дегенерация зрительного нерва, результатом которой может стать слепота. Чаще глаукома диагностируется в зрелом и пожилом возрасте. Толчком к ее развитию могут стать сахарный диабет и атеросклероз, а также наследственная предрасположенность.

❁ **Симптомы:** боль в области лба и висков, резь в глазных яблоках; «картинка» периодически затуманивается, сужается поле зрения, особенно в темное время суток, а днем перед глазами возникают радужные круги. При резком повышении внутриглазного давления может появиться тошнота - очень опасный признак.

✓ **ВАЖНО!** *Есть формы болезни, которые протекают без симптомов. Человек может не знать, что теряет зрение, а потом бывает уже слишком поздно. Именно поэтому, после 40 лет необходимо не реже 1-2 раз в год посещать офтальмолога!*

❁ **Лечение.** Врач пропишет капли, снижающие внутриглазное давление, назначит диету, даст рекомендации по коррекции образа жизни. Придется избегать перегрузок - как физических, так и нервных, не поднимать предметы тяжелее 10 кг. В ряде случаев может понадобиться операция.

Отслоение сетчатки

Травмы глазного яблока, сахарный диабет, гипертония, нарушение обменных процессов, истончение или дистрофия сетчатки могут вызвать ее отслоение. Ткани не получают питания и погибают, результат - слепота.

❁ **Симптомы:** резкое падение остроты зрения, сужение поля зрения или выпадение некоторых его участков, мелькание мушек или звездочек.

❁ **Лечение.** Сохранить зрение может только вовремя сделанная операция.

Нарушение центрального зрения

После 50 лет может развиваться макулодистрофия - разрушение центральной части сетчатки. К полной слепоте это не приводит, но ухудшает качество жизни: становятся невозможными работа с документами, чтение, вождение автомобиля. Причина заболевания - патология сосудов и нарушение питания сетчатки.

❁ **Симптомы:** затуманивание центрального зрения, больной плохо видит мелкие детали, при этом боковое зрение остается в норме. Прямые линии кажутся ему изогнутыми, он с трудом узнает лица.

❁ **Лечение.** Восстановить пораженные участки сетчатки нельзя. Но если вовремя обратиться к врачу, с помощью лазерной хирургии этот процесс можно остановить.

	ЯДОВИТЫЙ ОМЕГ	ШКОЛЬНЫЙ "демпель"											 2
	☺ ☺ ☺ Сын к отцу подходит: - Пап, пойдем погуляем, на санках покатаемся! Через час отец с маленьким сыном на прогулке. Сын: - Папа, я больше никогда не пойду с тобой на санках кататься! - Не болтай, тяни быстрее. ☺ ☺ ☺ Чем старше становишься, тем яснее понимаешь, что день рождения раз в году - не так уж и редко.				Посыльный в отеле Парижа	Река в Бразилии		Яд на кончике стрелы	Сыграл учителя Нестора Северова				Раскастистый гул прибой
					Циновка				Лагерь хлеборобов				Стылая роса
					Охотничья плеть								
	Друг Д'Артаньяна	Один из "отцов" телефона	Течение в буддизме						Бестселлер Стивена Кинга				
			"Игрушка" циркового силача	"Хваталка" вьюнка		 1							
	Изделия из олова	Врун, обманщик						Три плюс дуэт	Колер				1
							Жан Рено в роли киллера	Река в Иркутской области	Филиппинская Этна			4	
	Планетная "колея"	Хохлатая ящерица	Бестолковый человек	Новый каменный век	Валюта Омана			Дремучий лес					
													2
	Дом-резиденция	Начинка "Марса"				 3							
							Пышность форм		Пятиса назад				Иудейский шаббат
	Ученый, сожженный на костре						Трехпалость у лошадей	Кормовой горошек	Заменитель белого вермута				
	Порочащие слова	Одиночный заезд на треке					Стиль времен Бонапарта						3
	Длинный японский меч							Узорная резьба по алебастру	Наследник НКВД				
	☺ ☺ ☺ Малыш на день рождения очень просил собаку купить. Родители решили порадовать малыша и купили здорового сенбернара. Малыш посмотрел на псину и говорит: - Я не понял, кому кого подарили? ☺ ☺ ☺ И запомните, девочки, что молодой, красивый, умный, богатый, веселый и не жадный - это шесть разных мужиков.				Античный барабан	Сумерки (устар.)						 4	
					Торнадо по-русски	Союз двух начал - ... и ян							
									Перцовка полинезийцев				



СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН: «Моногамия противоречит человеческой природе»

Ее называют самой сексуальной феминисткой Голливуда, и, кажется, Скарлетт Йоханссон по душе это определение. Скарлетт выступает на конференции Women in World («Женщины в мире») в Нью-Йорке. Это мероприятие, посвященное правам женщин, проводят с 2010 года. Каждый раз здесь дают слово девушкам, которые могут послужить примером для других. В 2017 году подобной чести удостоилась Скарлетт. И неудивительно: к 32 годам она сделала блестящую карьеру в Голливуде, снялась у известнейших режиссеров современности — от Вуди Аллена до Люка Бессона, получила множество наград и статус одной из самых высокооплачиваемых актрис «фабрики грез». И главное — Йоханссон всегда жила по собственным правилам.

Про таких, как Скарлетт, говорят: «Девочка из хорошей семьи». Ее отец Карстен — нью-йоркский архитектор, а мать Мелани работала продюсером (сейчас она менеджер своей знаменитой дочери). Семейство Йоханссон довольно большое: у Скарлетт два брата и сестра, а еще сводный брат от первого брака отца. Впрочем, ее детство безоблачным не назовешь: «К сожалению, папа не всегда приносил домой достаточ-

но денег, поэтому мы каждый год переезжали, пока не поселились в небогатом квартале», — рассказывает актриса.

Йоханссон начала работать еще в детстве: маленькой девочкой она снималась в рекламе, в 9 лет получила первую роль в полнометражном фильме. А через 10 лет превратилась в звезду мирового масштаба благодаря хитовому проекту Софии Копполы «Трудности перевода». Вскоре Скарлетт стала люби-

цей Вуди Аллена. От интеллектуального кино она перешла к блокбастерам, когда присоединилась к команде «Мстителей». Об успехе девушки говорят сухие цифры: только в прошлом году фильмы с участием Йоханссон принесли продюсерам более 3,5 миллиардов долларов. Сейчас она самая кассовая актриса Голливуда за всю его историю.

Скарлетт привыкла выпускать минимум три фильма в год, а мы — следить за ее бурной личной жизнью. «Мне кажется, что идея брака очень романтична. И он бывает таким на практике. Но думаю, что моногамия противоречит человеческой природе. Приходится работать над собой. Что лишний раз доказывает: мы идем против наших инстинктов!» — рассуждает Скарлетт. Она уже сделала две неудачные попытки остепениться. Сначала — с актером Райаном Рейнольдсом в 2008 году. Позже — с французским журналистом Роменом Дориаком, от которого родила дочь в 2014 году.

Сейчас Йоханссон снова разводится, но ни на какие вопросы о бывшем муже не отвечает. «Я не хочу, чтобы спустя несколько лет дочь читала мои комментарии в газетах о нашей семье», — заявила актриса. Свободное время знаменитость посвящает ребенку, а с недавнего времени еще и борьбе за права женщин. В январе звезда приняла участие в женском марше в Вашингтоне. Скарлетт даже произнесла речь в поддержку программы Planned Parenthood. Эта организация открыла по всей Америке десятки медицинских центров, в которых любая девушка может



пройти бесплатное гинекологическое обследование и получить контрацептивы. Последние несколько лет фонду урезают финансирование. «Я всегда интересовалась политикой и хотела бы ею заняться. Но сейчас явно не самый подходящий момент: я много снимаюсь, а моей дочери Роуз почти три года. Возможно, когда она станет постарше, я смогу найти время и для политики», — говорит Скарлетт. Хотя наличие ребенка не помешало ей появиться на конференции «Женщины в мире».

Йоханссон искренне ответила на вопросы известной американской журналистки и главного редактора The Huffington Post Арианны Хаффингтон о своей активной общественной позиции и правах женщин. Феминизм для Скарлетт — явно не просто тема для пиара и модный хештег. Она воспринимает его как личную борьбу. Даже ее последний фильм — «Очень плохие девчонки» — абсолютно женский проект (картина вышла в июне). Сценарист и режиссер — Люсия Анжелло, в ролях — Кейт МакКиннон (снялась в последних «Охотниках за привидениями»), Зоуи Кравиц («Большая маленькая ложь»), Илана Глейзер («Брод-сити») и Джиллиан Белл («Трудоголики»).

Йоханссон говорит, что на площадке ей было комфортно, в том числе и потому, что всем заправляли девушки. «Раньше я видела в съемочной группе лишь мужские лица. А тут женщины выставляли свет, строили декорации, управляли камерой, да вообще все делали. И это круто». Скарлетт уверена, что за «слабым полом» — будущее кинематографа, да и всего мира.

- Тебе довелось поработать в настоящем «царстве амазонок». Кто из команды удивил больше всего?

- Они все сумасшедшие, я по сравнению с ними невинная овеч-

ка. (Смеется.) Мне кажется, дело в том, что у комедийных актеров очень мрачное, а зачастую извращенное чувство юмора. Джиллиан Белл вообще чокнутая: чем отвратительнее лента, тем больше она ей нравится. Она фанат «Человеческой многоножки» (арт-хаусный фильм ужасов 2009 года об экспериментах врача-садиста над людьми.), я сейчас не шучу! И не только она: Зоуи Кравиц, например, тоже считает, что это недооцененный шедевр. (Смеется.) На их фоне у меня классический вкус. Боюсь, мне их не понять!

- Похоже, что ваше общение мало напоминало обычные женские разговоры...

- Ну почему же? У меня, например, много совершенно разных подруг, с которыми мы можем обсуждать все что угодно. И раз уж мы заговорили о женской дружбе, то, по моему мнению, это самая лучшая штука на свете! По настоящему близкие подруги как зеркало, которое максимально честно отражает и тебя, и твою жизнь — даже те ее стороны, которые ты сама не хочешь замечать.

- Я не могла не заметить, что в фильмах все чаще показывают сильных женщин. А мужчин, наоборот, каких-то чувствительных.

- Да, наверное, в кинокартинах хорошо видно, как изменились гендерные роли в современном обществе. Думаю, мужчины занимают место женщин...

- Многие знаменитости — да и не только звезды — стараются не затрагивать в социальных сетях острые общественные и политические темы. Что ты об этом думаешь?

- Когда ты что-то говоришь во всеуслышание или пишешь в соц-сети, это всегда риск, так ведь? Да, потерять тысячи фолловеров очень просто. Но, с другой стороны, если



Скарлетт Йоханссон и Роман Дориак

все же решишься, твои слова могут на кого-то повлиять. Надеюсь, моя дочь, когда вырастет, будет достаточно уверена в себе, чтобы обсуждать любые темы. Я провела детство в окружении людей, для которых социальная и политическая активности были чем-то абсолютно естественным, поэтому я и сейчас не боюсь говорить то, что думаю, даже если это вредит моей карьере. Но я понимаю, что мне повезло: не у всех такие родители. Они служат мне примером.

- На какое из твоих заявлений люди отреагировали особенно болезненно?

- Не понимаю, почему говорить о собственном удовольствии до сих пор неприлично. Как только женщина поднимает тему секса, на нее сразу обрушивается лавина осуждения и негатива. Люди автоматически делают вывод, что ты безнравственная нимфоманка и не способна находиться в моногамных отношениях. Складывается такое впечатление, что женская сексуальность до сих пор находится под запретом. Когда я заявляю, что моногамия неестественна, это вовсе не значит, что у меня какие-то проблемы с моральными принципами.

- Ты призналась, что не исключаяешь возможности в дальнейшем заняться политикой. А другим женщинам советуешь строить карьеру в этой сфере?

- Да! И чем больше нас будет в правительствах разных стран, тем лучше. Я часто встречаю девушек, которые только начали подниматься по карьерной лестнице, и верю, что со временем они займут высокие должности. Мне нравится, что люди это обсуждают. Настало интересное время, и я уверена, что каждый из нас сможет воспользоваться своим шансом.





40 лет – время зрелого интеллекта и жизненного опыта. Используйте это!

миться с новыми людьми и больше шансов, что один из них окажется вашей судьбой.

ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Чтобы случайные встречи перерастали в серьезные знакомства, нужно ежедневно тренироваться во флирте. Упражняйтесь «на кошках»: кокетничайте с консультантами в магазинах техники, стройте глазки попутчикам в маршрутке. Некоторые дамы считают, что не стоит тратить свое женское обаяние на «бесперспективных» мужчин. Зачем, например, любезничать с мастером, пришедшим чинить газовую плиту? Но мы никогда не знаем, какое случайное знакомство может стать судьбоносным! Поэтому упражняйтесь в искусстве соблазнения - оно вам обязательно пригодится.

Постарайтесь выжать максимум из своей внешности. Пусть у вас уже никогда не будет такой тонкой талии и нежной кожи, как в ранней молодости, все равно нужно выглядеть так хорошо и ухоженно, как это позволяют возраст и гены. Немытые волосы и неухоженные руки - это проблема не возраста, а собственной лени.

Если женщина верит, что стоит ей найти мужа, как жизнь сразу наладится, то ее ждет жестокое разочарование. Прежде чем строить отношения с другим человеком, постарайтесь сами решить свои проблемы - и психологические, и материальные. Гораздо больше шансов удачно выйти замуж у той женщины, которая не ждет, что придет мужчина-спаситель и поможет ей расплатиться с ипотекой или позволит ей сидеть дома и не работать. Зрелые мужчины, за плечами которых уже есть один неудачный брак (а то и не один), не ищут новых проблем на свою голову. Сложные, запутанные отношения - все это в их жизни уже было. Они скорее обратят внимание на веселую, беззаботную и легкую в общении хохотушку, интересную собеседницу.

Мало встретить правильного человека, нужно еще его удержать. Используйте на полную катушку свои преимущества: мудрость, жизненный опыт, умение контролировать свои эмоции. Зрелая женщина решает проблемы не с помощью истерик и битья посуды, а с помощью спокойных разговоров, логичных аргументов и разумных компромиссов.

ЗАМУЖ ПОСЛЕ 40 Мифы и реальность

Многие убеждены: если женщина одинока в 40 лет, то ловить уже нечего, придется «доживать свой век» в одиночестве. Но так ли все критично?

Еще со времен Великой Отечественной войны, когда диспропорция мужчин и женщин была рекордной, в коллективном женском сознании засела тревожная мысль: в нашей стране мужчин мало, а приличных мужчин еще меньше. На всех точно не хватит! Этот страх мы получили по наследству от бабушек - в те времена послевоенного тотального дефицита мужчин взрослым незамужним женщинам действительно приходилось нелегко. Однако, годы прошли - и теперь не нужно торопиться выскочить замуж до 25, иначе будет поздно. Встретить достойного человека и влюбиться можно и в 40, и в 50, и в 60 - вообще когда угодно.

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

Мир меняется - женщины теперь позднее выходят замуж, рожают детей, активно строят карьеру и все больше ценят свою независимость и самостоятельность. Однако у нас полно мужчин, которые совершенно серьезно считают, что после 40 женщине нужно думать не о том, как найти новую любовь, а том, как подготовиться к роли заботливой бабушки. В нашем обществе найдется немало ретроградов, полагающих, что взрослая дама - это «испорченный товар», да и не женщина вовсе. Бывает так, что симпатичная, интересная дама попытается познакомиться и пофлиртовать с ровесником, а наткнется на удивленный взгляд из разряда «чего вы хотите в ваши-то годы?» Постарайтесь обходить стороной таких недалеких мужчин и не принимать

их пренебрежение близко к сердцу. Ну не сумел человек поменять свои взгляды, доставшиеся ему даже не с прошлого, а с позапрошлого века. Критическое мышление - оно не для всех. Жаль, конечно, но это уже не ваша проблема.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Женщины жалуются, что все приличные мужчины к 30 годам уже женаты. Но теперь вспомните статистику: примерно 50% браков заканчиваются разводом. Половина всех этих прекрасных мужчин, женившихся в ранней молодости, к 40 годам получают штамп о разводе и бесценный жизненный опыт. Поэтому, слухи о том, что холостые мужчины «за сорок» не существуют в природе, несколько преувеличены.

Вторая по популярности жалоба: «А где же встретить мужчину, если в ночные клубы и на дискотеки мы уже не ходим? Не в театре же...» Начнем с того, что даже 20-летним девушкам непросто встретить серьезно настроенного мужчину в ночном клубе. Шансы колеблются где-то между «сложно» и «невозможно». Познакомиться с перспективным ухажером можно где угодно: социальные сети, сайты знакомств, клубы по интересам, мастер-классы, занятия спортом, кафе, дружеские вечеринки. Не нужно искать специальные «места обитания» потенциальных женихов. Достаточно вести активный образ жизни и не сидеть целыми днями дома. Чем богаче ваша социальная жизнь, чем шире круг интересов, тем проще знако-

Из личного опыта

Наталья: «Я обрела счастье в 42 года»

Подруги в один голос твердили мне, что в Интернете нормального мужчину не найдешь. Мол, там одни извращенцы, которые хотят встречаться исключительно с юными нимфами лет на 20 моложе себя. И действительно, на мою анкету реагировали большей частью мужчины значительно старше меня, а ровесники предпочитали женщин не старше 35. За полгода активного поиска я сходила всего на пару свиданий. А потом я подправила свою анкету и убрала шесть лет. Я действительно не выгляжу на свой возраст, поэтому об обмане никто не догадался, но на меня стали больше внимания обращать ровесники. У меня завязались отношения с интересным мужчиной, и я все не знала, как заговорить про свой реальный возраст. Когда я во всем призналась, он сначала обиделся на обман, но я сказала: «А помнишь в своей анкете ты написал "не старше 35"? Ты бы написал мне, если

бы сразу же увидел, что мы с тобой ровесники? Ты жалеешь, что мы познакомились?» Подействовало!

Алина: «Моя мама вышла замуж после 50-ти»

Мы совсем недавно гуляли на свадьбе моей мамы. Ей в этом году исполняется 50, с папой они развелись еще 15 лет назад, и мама уже давно махнула рукой на романтику и личную жизнь. Но судьба тебя и за печкой найдет. По случаю маминого юбилея мы с братом решили сделать ей подарок: полностью отремонтировать ее квартиру. Наняли бригаду, все оплатили, маме осталось только следить за работой. А она у нас такая заботливая! Очень переживала, как же бедные ремонтники работают целый день, толком ничего не едят. Она стала их подкармливать домашними вкусностями. Ребята, как распробовали ее стряпню, тут же начали в шутку подначивать своего прораба: «Сергеич, женись!» И ведь женился же! Он ее, конечно, не за пироги полюбил, а за

то, что она такая спокойная, заботливая, доброжелательная, рассудительная. «С ней поговорил - будто на солнышке погрелся», - так он сказал на свадьбе.

Зоя: «Мне 48, и я невеста!»

Социальные сети - великая вещь, вот что я вам скажу! Я зарегистрировалась три года назад и нашла своих одноклассников и одногруппников. Очень интересно было узнать, у кого как жизнь сложилась. Мы начали общаться с моей первой школьной любовью. Сначала вспомнили прежние времена, потом стали делиться новостями. Он тоже оказался разведен, да и живет в соседнем городе. Мы оба, разумеется, сильно изменились, но оказалось, что нам по-прежнему есть о чем поговорить. Мы год переписывались, прежде чем встретиться. Как только его увидела - сразу появилось такое ощущение, будто мы и не расставались. А на свадьбу мы пригласили всех бывших одноклассников.

Экспертное мнение

Галина Иванова,

директор брачного агентства

Я всегда говорю, что ничего невозможного нет. Замуж выходят и в 40, и в 60, и в 80. Все зависит от человека - некоторые и в 20 лет не могут найти себе мужа. Когда ко мне обращаются возрастные клиентки, я после первой беседы понимаю, стоит за нее браться или нет. Вот, скажем, приходит такая тетя весом в центнер, на голове прическа «осиное гнездо», одетая в какие-то невозможные рюшечки с ярким принтом, - я хватаюсь за голову и осторожно завожу разговор о том, чтобы заняться спортом, сходить к хорошему парикмахеру, сменить гардероб. А она в ответ упирается: похудеть у нее не получится, потому, что в семье все та-

кие, «в теле», так что не стоит и пытаться. А что-то в себе менять - нет времени, и вообще ее все устраивает. Для мужчин, которые готовы строить отношения с женщиной за 40, внешность, конечно, не главное, но все равно нужно выглядеть хорошо и быть ухоженной.

За много лет работы я вывела простую формулу того, что ищут зрелые мужчины, когда заводят романы с ровесницами. В двух словах: им нужно «поговорить» и «борщ». «Борщ» - не нужно понимать это буквально. Просто в зрелом возрасте мужчины, как правило, ищут «женщину-дом», то есть такую подругу жизни, которая сумеет создать уютную, спокойную, расслабляющую атмосферу дома. Для этого женщина должна быть

оптимистичной, с чувством юмора. Чтобы было о чем «поговорить», у женщины должны быть разнообразные интересы помимо дома, детей и работы. Я всегда спрашиваю у потенциальных клиенток, чем они занимаются в свободное время.

Елена Меньшова, психолог

Пожалуй, главная проблема зрелых мужчин и женщин, которые пытаются найти любовь, построить отношения, создать семью, - это неготовность меняться и поступаться своими привычками. В молодости проще перестроиться и изменить привычный взгляд на вещи. С годами мы все больше и больше уверяемся в том, что наша точка зрения - единственно правильная. В работе со взрослыми клиентами мне часто приходится помогать им преодолеть это неумение слушать и принимать чужую точку зрения.

Другая сложность - зрелые женщины уверены, что они прекрасно знают, какой тип мужчин им подходит. Всех остальных кандидатов, которые не укладываются в эти узкие рамки - «высшее образование, без вредных привычек, чтобы обязательно занимался спортом и любил Достоевского», например, - они с негодованием отвергают. А иногда стоит выйти за рамки привычных стандартов, и вы найдете такое сокровище, о котором и мечтать не могли.



Женские судьбы



ЗВЕЗДНЫЙ РОМАН:

Серена Уильямс и Алексис Оганян

Знаменитая теннисистка Серена Уильямс на днях снялась полностью обнаженной для обложки августовского Vanity Fair. Повод более чем позитивный: спортсменка ждет появления на свет первенца от своего избранника - одного из основателей новостного сайта Reddit Алексиса Оганяна - и решила последовать примеру Деми Мур, запечатлев на память счастливые моменты беременности.

От встречи с Алексисом в декабре 2015-го до настоящих дней, когда пара проводит последние месяцы в ожидании малыша, жизнь Серены изменилась кардинально: она не только ждет ребенка, но и готовится к свадьбе.

Было время, когда Серена Уильямс утверждала, что готова связать свою жизнь только с темнокожим парнем. Однако, любовь стирает все правила из наших внутренних кодексов и органайзеров. Про эту пару можно сказать: "Они такие разные, и все-таки они вместе". Американская пресса уже окрестила 34-летнего Алексиса Оганяна самым небогатым и малоизвестным из всех претендентов на руку и сердце Серены Уильямс. Да, в ее биографии было много ярких рома-

нов со знаменитостями. Но выбрала она именно его.

Предки Оганяна приехали в Америку почти 100 лет назад из Турции, спасаясь от геноцида. Алексис вырос в Бруклине, в 22 года вместе со своим другом Стивом Хаффманом запустил стартап Reddit. Уже через год они продали сайт издательскому дому Conde Nast за восьмизначную сумму. Поработав в совете директоров, Оганян покинул компанию в 2010 году. Позже он занимался созданием венчурных компаний, благотворительных фондов и гражданским активизмом. Также Алексис пишет статьи для New York Times, Washington Post, Forbes и Economist и считается экспертом в области digital.

Об их романе с Уильямс впервые

заговорили в 2015 году, когда на странице Алексиса в Instagram стали появляться фото с теннисных матчей. Серена первое время не афишировала эти отношения, но в декабре 2016-го объявила о помолвке - разумеется, через Reddit.

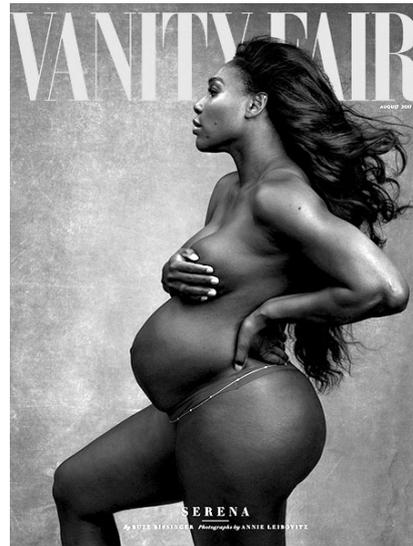
"Он сказал четыре слова, и я ответила да," - написала теннисистка. Алексис, который выступает в соцсетях под логином Kn0thing, прокомментировал ее сообщение: "И сделала меня самым счастливым человеком на свете", назвав Серену будущей Mrs. Kn0thing.

19 апреля стало известно, что Уильямс беременна. Она сама выложила фото в купальнике в Snapchat и подписала его: "20 неделя". Позже она призналась, что это был пост из разряда "упс".

"Я каждую неделю фотографировала себя, чтобы нагляднее видеть изменения. То же самое проделала и в тот день. Я сохранила снимок, но - так бывает иногда с соцсетями - нажала не на ту кнопку и... Ну а затем поняла, в чем дело, и - "О не-е-ет!"

В мире тенниса тут же разгорелся скандал. В январе этого года Серена выиграла турнир Australian Open 2017. На тот момент она уже была на втором месяце беременности, о чем не могла не догадываться. Получается, итоги чемпионата были не совсем честными, ведь беременность на ранних сроках считается у спортсменов легальным допингом. Официально это не запрещено, но может стать причиной судебных разбирательств со стороны соперников. В этот период организм женщины вырабатывает хорионический гонадотропин, который значительно улучшает физическое состояние и повышает выносливость.

1 мая будущие родители впервые появились вместе - на Met Gala



2017 в Нью-Йорке, и Алексис рассказал журналистам издания Humans of New York о своих чувствах к Серене: “Она отдает всю себя тому, что делает, - в дружбе, в любви, а вскоре, я уверен, еще и в материнстве.” Там же “будущая Mrs. Kn0thing” рассказала журналу Vogue, что пол ребенка они решили не выяснять: “Для нас это будет сюрприз. Сейчас мы называем его просто “малыш”.”

Позже старшая сестра Серены, Винус, проговорила во время интервью, что это будет девочка. Но Серена опровергла ее слова, в шутку упомянув чрезмерную болтливость родственницы и их общую привычку называть всех близких “она” - ведь они выросли в семье, где было пять сестер.

А вот о своей будущей карьере теннисистка высказалась с гораздо большей определенностью. Отвечая на вопрос журналиста TMZ Sports, собирается ли она завершить карьеру после родов, Уильямс сказала: “Никогда”.

Впрочем, дети, как и любовь, способны вычеркивать все правила из наших внутренних кодексов и организмов.

Серена Уильямс – это женщина, ставшая настоящей легендой в мире большого тенниса. Ее игровая манера отличается резкостью, напористостью и всеполюющей мощью, которая кроется не только в сногшибательной подаче, но и во внутреннем духе теннисистки. Именно поэтому, в настоящее время Серена остается лучшей теннисисткой нашей планеты. Первый номер мирового рейтинга, обладательница огромного количества наград – все это она, младшая из сестер Уильямс.

Серена Джамека Уильямс появилась на свет 26 сентября 1981-го года в городке Сагану, штат Мичиган и стала младшей из пяти сестер Уильямс. Три первые девочки были дочерьми ее матери от первого брака. Две младшие дочери – Винус и Серена – родились от мужчины по имени Ричард Уильямс, который впоследствии сыграл огромную роль в жизни двух теннисисток. Когда Серене было всего девять лет, ее родители развелись, а впоследствии все огромное семейство переехало в калифорнийский городок Комптон. Здесь, вместе со своей сестрой Серена начала заниматься в академии тенниса «Макки». В этом месте она начала свой долгий путь в мир большого тенниса. Стоит отметить, что она делала серьезные успехи на корте уже с первых же дней занятий. Благодаря своей силе и выносливости она всегда была неудобным соперником для всех своих оппонентов. В



какой-то момент она стала часто побеждать на различных юниорских соревнованиях. Она играла сильно и вдохновенно, а потому остановить ее не могло ничто – ни соперники, ни обстоятельства.

В четырнадцать лет Серена Уильямс пробилась в число профессионалов. В этот период она покинула прежнюю академию и стала заниматься под руководством своего отца. Впоследствии у нее были разные тренеры, однако ее отец всегда оставался рядом с ней, помогая и поддерживая во всех обстоятельствах. Возможно, именно его поддержка и помогла Серене добиться столь впечатляющих карьерных высот. Ведь последующие результаты Серены зачастую выглядели как настоящее чудо.

В общей сложности Серена Уильямс 32 раза побеждала на турнирах Большого шлема. Кроме того, в паре со своей сестрой Винус Уильямс Серена три раза выигрывала золото Олимпийских игр, а также единожды побеждала на подопных соревнованиях и в одиноч-

ном разряде. Весьма примечательно, что Серена является единственной в мире теннисисткой, сумевшей вернуться на первую строчку мирового рейтинга после продолжительного перерыва. Началом долгой череды потрясений стала смерть ее сводной сестры Етунды, случившаяся в 2003-м году. После этого спортсменка восемь месяцев не могла прийти в себя и обрести былую форму. Лишь только в 2004-м году Серена смогла снова играть и выигрывать. Однако, в тот момент, когда все только начало выправляться, у афроамериканки случилась серьезная травма. Из-за этого младшей из сестер Уильямс пришлось пропустить аж целый сезон. Триумфально вернувшись на корт, она выиграла сразу несколько престижных турниров, а впоследствии вновь добралась до первой строчки рейтинга WTA. В настоящее время Серена является сильнейшей теннисисткой планеты.

За свою карьеру Серена сумела проявить себя в самых разных отраслях. В качестве дизайнера она участвовала в создании линии спортивной одежды бренда Aneiges, который впоследствии рекламировала также и в качестве модели. Рекламные контракты у Серены подписаны также и с фирмами Reebok, Puma и Nike.

Помимо всего прочего за свою карьеру Серена Уильямс сумела проявить себя также и в качестве актрисы. В ее фильмографии есть двенадцать художественных фильмов (где она, правда, играет весьма небольшие роли), а также несколько документальных лент. Кроме того, Серена работает также в качестве артистки озвучивания. Ее голос можно услышать в оригинальных версиях мультфильмов «Легенда о Корре» и «Аватар: Легенда об Аанге».



ВАХТАНГУ КИКАБИДЗЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 79 ЛЕТ

В свой день рождения, артист рассказал о своих мечтах: «чтобы не стреляли, чтобы люди радовались, когда видят друг друга».

По традиции в свой день рождения Вахтанг Кикабидзе старается радовать своих поклонников праздничным концертом в Батуми. Буба выступит 18 августа на сцене Батумского государственного музыкального центра.

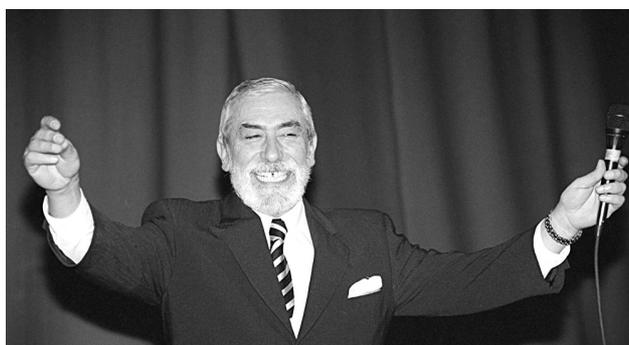
«Обычно каждый год в день рождения я даю концерт в Батуми. Просто они, местные, попросили это сделать в августе. Это будет мой сольный концерт, но в нем примут участие Нани Бреговдзе, ее дочка и внучка», — сказал Кикабидзе.

Кроме того, Кикабидзе сообщил, что в ближайшее время он выступит в Латвии и Азербайджане.

«Я сейчас в Батуми. После завтра улетаю в Ригу на фестиваль Лаймы Вайкуле в Юрмале. Потом прилечу и через три дня улечу в Баку, где выступлю на большом фестивале «Жара». Вот такие дела», — сказал артист.

Грузинский и советский певец, актер, сценарист и режиссер, народный артист Грузии Вахтанг Константинович Кикабидзе родился 19 июля 1938 года в Тбилиси. В старших классах начал увлекаться музыкой, стал посещать репетиции студенческого оркестра, играл на

Знаменитый грузинский певец и актер Вахтанг (Буба) Кикабидзе 19 июля отметил свое 79-летие.



барабанах, пел.

В 1959 году Кикабидзе стал артистом Тбилисской филармонии. Начало его творческого пути на эстраде связано с джазовыми ансамблями «Дизло» и «Орэра», в которых он выступал в 1960-е и 1970-е годы. В 1966 году Вахтанг Кикабидзе пришел в ансамбль «Орэра», где играл на ударных, а также был солистом, исполняя песни на грузинском, русском, итальянском и английском языках.

В кино Вахтанг Кикабидзе дебютировал в 1966 году, в фильме «Встречи в горах» (режиссер Николай Санишвили). Однако первой его серьезной работой в кино стала картина «Не горюй!» (1969) режиссера Георгия Данелия, в которой его партнерами по площадке стали

Софико Чиаурели, Анастасия Вертинская и Евгений Леонов. За эту работу Кикабидзе получил приз за лучшую мужскую роль на Международном кинофестивале в Картахене (Испания) в 1970 году.

После колоссального успеха среди зрителей и признания критиков последовали новые работы: «Я следователь» (1972) режиссера Георгия Калатозишвили, «Мелодии Верейского квартала» (1973) Георгия Шенгелая, «Совсем пропащий» (1973) Георгия Данелия, «Пропавшая экспедиция» (1975) Вениамина Дормана.

Новая волна популярности пришла к актеру с комедией Георгия Данелия «Мимино» (1977), где ему досталась роль летчика из небольшого грузинского поселка,

мечтающего летать на больших лайнерах.

В 1981 году на основе своих рассказов Кикабидзе снял свой первый фильм — лирическую комедию «Будь здоров, дорогой!», состоящую из четырех новелл («Ужин», «Секрет», «Командировка», «Моцарт»). В 1983 году на фестивале в Габрово Кикабидзе получил за эту работу «Гран-при». За ней последовала еще одна его картина — музыкальная комедия «Мужчины и все остальные» (1985), где он исполнил главную роль.

С 1986 года по 1990 год Кикабидзе возглавлял Государственный эстрадный оркестр Грузии «Рэро». В 1990-е и 2000-е годы стал реже сниматься в кино, больше сосредоточившись на концертной деятельности.

Вахтанг Кикабидзе — лауреат многочисленных премий и наград. Среди них — Государственная премия СССР (1978, за фильм «Мимино»), звание Народного артиста Грузии (1980), премия КГБ СССР (1984, за роль в сериале «ТАСС уполномочен заявить»), Орден Чести, Грузии (1994), Орден Вахтанга Горгасала III, Грузии, Орден Николая Чудотворца, Украины (1994), Орден Победы имени Святого Георгия, Грузии (2008), орден Дружбы (2008, отказался), Государственная премия Грузии им. Ш. Руставели (2013).

КЕЙТ МОСС ВЫХОДИТ ЗАМУЖ ЗА НЕМЕЦКОГО ГРАФА

Роман Кейт Мосс и праправнука канцлера Германии - Отто фон Бисмарка Николая длится уже два года. Первые слухи о свадьбе появились в прошлом году, когда на безымянном пальце модели появилось кольцо с внушительным сапфиром. Затем пара долгое время не появлялась вместе, говорили, что красивой истории любви пришел конец.

Но недавний выход звезды и аристократа в свет в Лондоне говорит сам за себя: на левой руке Мосс вновь сверкает кольцо, а влюбленные выглядят как никогда счастливыми. Родители аристократа брак не одобряют и уверены, что модель, которая старше Николая на 13 лет, плохо влияет на юного графа. Несмотря на возражения семьи, успешный фотограф и продюсер династии Бисмарков полон решимости жениться: еще в прошлом году сообщалось о возможной



свадьбе влюбленных в Греции в узком кругу и большом торжестве в Лондоне.

Бисмарк долгое время находился на лечении в США и только вернулся в Англию. «Кейт не нравилось, что он так далеко, но она понимала, что это для его же блага. Ей было тяжело без него», — рассказывает источник The Sun.

Пара пока нового статуса своих отношений не подтверждает. Ранее модель была замужем за музыкантом Джеймсом Хинсом и издателем Джефферсоном Хэком. Вместе с последним Мосс воспитывает 14-летнюю дочь Лилу Грейс.

КИТ ХАРИНГТОН СДЕЛАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ РОУЗ ЛЕСЛИ

Кит Харингтон и Роуз Лесли вместе уже около пяти лет. Актеры познакомились на съемках «Игры престолов», несколько раз сходились и расходились и вот — долгожданное предложение.

По информации одного из американских таблоидов, Харингтон попросил руки Лесли в крайне романтической обстановке: актер приготовил ужин, зажег свечи и попросил возлюбленную стать его женой. Актриса не смогла сдержать слез и тут же ответила «да». Пока звезды не подтвердили новый статус своих отношений.

В прошлом месяце на шоу Джеймса Кордена Кит рассказал, что они с Роуз теперь живут вместе, а пару дней назад стало известно, что пара приобрела особняк в восточной Англии. Влюбленные не планируют постоянно жить в доме XV века, но собираются проводить там каникулы.



В доме за 2 533 840 долларов есть все для загородного отдыха: теннисный корт, конюшня, бассейн, семь спален и гостевой домик.

Ваш любимый сканворд

Кутюрье	Велосипед	Насек. на псе				Орли, Быково	Булка шаурмы	Пекло		
Шаблон	Отожж. уголь	"Глаз" сыщика		Машина Шумахера	Груз на шнурке	Сорняк	Трещина в союзе	Крайняя часть		
					Крик Архимеда					
Братья Рем и...				Бесступенчатая передача						
Толпа народу					Актриса ...Фандера					
Водопадки				Курорт в Крыму			Он же — Коровьев	Карп		
Завтрак, обед, ужин	Хмельной напиток	"Готовое платье", режиссер				Контора				
						Плывут по небу				
Опара	Одна из твердых валют					"Поцелуй Иуды", художник	"Леон", актер Жан...	Театральные кулуары		
Ревизия						Степная птица				
						Кругляшок для таксофона				
"Паоло и...", Маркович			Краешек крыши							
Футболист Зинеддин...	Голубой купол						Овощи кусочками	Металл		
	Рядом с домом		"Три толстяка"	Партия в игре	Поперечная грань здания					
			Аттестат							
Сербский хоровод	Моносахарид	Постановление властей					Немецкий композитор	Аквариумная рыбка		
Огурчик						Опережение трактора				
Цепкий примат		Уважаемая полька				"Эй, постой!"	"Пуля", Микки... Илзе...			
Плотная ткань в рубчик	"Дядя...", Чехов	Транспорт в высотке	Тип мест в поезде	Угольки	Мушкетер		Пушистый слой на ковре	Масонская...		
						Ударный муз. инструмент				
Дымка						Африканский анклав				
Географ. угол			Коралл				"Мулен..." с Кидман			
Гибискус коноплевый	Короб из бересты				Шахматная муза					



В СВОБОДНОМ ПЛАВАНИИ

Мы так торопимся упорхнуть из родительского дома, получить свободу, что иногда забываем: самое главное в жизни - это семья. И когда в «свободном плавании» случаются проблемы, именно семья приходит на помощь.

Самое обидное воспоминание из детства: они с мамой и сестрами идут из магазина. Шустрые Валя и Галя ухватились за мамины локти. А ей, младшенькой Лизе, остается лишь плестись позади и смотреть на мамину сутулую - под непосильным гнетом проблем - спину.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО ОТЦА

А ведь Лиза помнила маму совсем другой: с гордой осанкой и неугасаемой улыбкой, которую она дарила одному человеку - отцу. Но когда младшей дочери было пять лет, папа бросил семью. «Канул в лето», - твердила мама с нервной

усмешкой. Он уехал в санаторий на черноморском побережье и закрутил роман с молоденькой бездетной медсестрой, забыв о прежней жизни.

Для их семьи наступили тяжелые времена. Мама не ушла в себя, не копила горе. Напротив, выложила дочерям бесстыжие подробности адюльтера, а отцовское прощальное письмо без обратного адреса не раз зачитывала вслух. Лизе особенно врезались в память строки: «Надоело тянуть ярмо семейной жизни. Хочется праздника, годы-то уходят!»

И чем старше становилась Лиза, тем крепче убеждалась, что папу,

пожалуй, можно понять. Живет, наверное, сейчас припеваючи, освободился от семейных забот и кружится в нескончаемом празднике. Лиза воображала, что отец купил лодку, плавает по всему свету. Сны девочки были пропитаны морскими брызгами и ароматом фруктов, на которые в магазине она могла только смотреть - уж слишком дорогими были.

И как не походили эти грезы на убогую явь! Одноклассницы приносили в школу кукол с золотистыми волосами, а Лиза о таких могла только мечтать, ведь маминой зарплаты едва хватало на простую еду. Да что там игрушки, ей и одежду не покупали, она носила вещи, доставшиеся от старших сестер. Комната у девочек тоже была общая, одна на троих. И день-деньской там стоял шум-гам. Валя и Галя то не могли поделить тюбик туши, то спорили, кому из них подмигнул Смирнов, то просто смеялись над какими-то своими секретами. Друзей у Лизы не было, и в школе она старалась не выделяться. Все время боялась, что кто-нибудь ткнет пальцем и скажет: «Это платье Валька в прошлом году носила!»

Но хуже всего был мамин взгляд, полный обиды на отца. Глядя на нее, Лиза уже в десять лет с детской уверенностью решила, что никогда не выйдет замуж.

ПОБЕГ ИЗ ДОМА

После школы Лиза устроилась в шашлычную уборщицей-посудомойкой. Работа была не сахар: к концу смены ноги становились ватными, руки саднили, а от волос пахло дымом. Зато Лиза наконец-то выкинула сестринскую одежду, обновила гардероб, появились деньги на ночные клубы. Словом, чувствовала себя Лиза почти свободной, а значит, счастливой. Тем более, что в комнате она теперь жила одна: Валя и Галя быстро выскочили замуж. Впрочем, радовалась тишине Лиза недолго: с той же скоростью старшие сестры обзавелись детьми и, как только те подросли, стали отправлять их к бабушке. Квартира опять наполнилась гамом, шумом и смехом, как в детстве. Эти звуки выводили уставшую Лизу из себя, так что она готова была бежать на край света. Или хотя бы в городок, который завлек, заманил когда-то папу... Мысль эта все больше дурманила голову, детские фантазии ожили с новой силой, и Лиза купила билет на поезд. Семью, в которой выросла, она покинула с легким сердцем.

Ночью в дороге не спала. Сердце тревожно ухало в предвкушении встречи с этим городом. И он встретил ее по-свойски, без цере-

моний: выкриками торговцев курортной снедью, призывами расторопных таксистов, птичьей трелью.

Уже к вечеру Лиза сняла комнату у старушки Марьи Петровны и через неделю нашла работу в кафе на набережной. Она поверить не могла, что выросла не здесь. Курортная жизнь оказалась даже лучше той, что воображала Лиза в детстве: пестрой, беззаботной. Она всем сердцем полюбила эти южные вечера, когда в кафе неизвестная группа гастролеров распевала хиты, а за столиками каждый раз виднелись новые лица. И пусть по утрам Лиза чувствовала себя ничуть не лучше, чем после смены в шашлычной, эта пьянящая новизна с лихвой перекрывала усталость. А заодно и запреты любые снимала. Лиза начала курить, пристрастилась к местному вину. Легко завязывала романы - курортные, разумеется, - и без сожаления выбрасывала очередного кавалера из головы, когда он уезжал домой. Девушка плыла по морю вольной жизни одиноким суденышком без рулевого. В то первое южное лето Лиза даже место работы трижды меняла, просто так, по велению души.

Маме она звонила редко, для проформы, и всегда укладывалась в минуту: жива-здоровая, все хорошо. Но отца разыскивать не стала, хотя мама вскользь спрашивала, не попадался ли дочери на глаза «предатель». Не попадался, но Лиза была уверена, что судьба сведет их в этом маленьком курортном городке.

НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

За три года девушка так и не увидела отца. Лиза работала теперь в ночном клубе, и не простой официанткой, а управляющей. Здесь же познакомилась с Кириллом - диджеем, а по совместительству - сыном владельца клуба.

- За что ты мне, Лизка, нравишься, так это за легкий характер, - говорил парень. - Не канючишь о серьезности, а просто наслаждаешься моментом!

Откровенно говоря, детский зарок не заводите семью давно забылся, и Лиза с удовольствием уехала бы от старушки Марьи Петровны, чтобы жить с Кириллом. Ведь они встречались целых девять месяцев - немыслимый, серьезный в глазах девушки срок. Но и настаивать не решалась: в самом деле, надо радоваться жизни!

Было ли дело в новой любви, которая внушала Лизе картинки бесхитростного семейного счастья, или в чем-то другом, но девушка вдруг озаботилась судьбой отца и пошла в полицию. Заявление там

приняли, но предупредили, что дело почти безнадежное. Столько лет прошло, он переехать мог давно. Вестей из полиции не было долго.

До того самого дня, когда Лизе подошел срок продлевать медицинскую книжку. Знакомая процедура перестала быть рутинной в кабинете гинеколога, когда врач, вместо того чтобы поставить печать и попрощаться, долго переводила взгляд с документов на пациентку. И наконец вымолвила:

- Поздравляю с беременностью. Лишь на улице до Лизы дошел смысл этих слов. Ошеломленная девушка долго сидела на скамейке в больничном сквере, не зная, что делать дальше, и даже не понимая, рада ли она. Дрожащие руки привычно потянулись в сумку за сигаретой, но тут же непочатая пачка полетела в урну. Решение было принято.

Первому об этом радостном событии Лиза сообщила Кириллу. По телефону, не поднимаясь со скамейки. Но едва успела вымолвить: «Ты скоро будешь папой», звонок сорвался. Вполголоса ругая сотовую связь, девушка раз за разом набирала знакомый номер, но слышала лишь короткие гудки.

Тогда она решила поехать на работу, обрадовать Кирилла лично. Но в клубе парня не оказалось. Зато его отец, хозяин заведения, пригласил Лизу в кабинет, где битых полчаса, натянуто улыбаясь, объяснял, что к созданию семьи нужно подходить с холодной головой, что дети должны появляться по обоюдному согласию. Вкрадчивые эти речи рождали в голове Лизы догадки, к горлу подступила дурнота, а язык онемел. Звонок не обрывался, просто Кирилл не захотел с ней говорить. До того струсил, что подослал отца «решить проблему». Все слова будто вылетели из головы, и Лиза могла лишь кивать собеседнику, не вслушиваясь в его слова.

- Я рад, что вы оказались такой понятливой. Предлагаю разойтись полюбовно, - вкрадчиво предложил владелец клуба. - Вы подпишите заявление об уходе, и мы больше друг друга не увидим. А это компенсация, - мужчина выложил на стол пачку рыжих купюр.

Лиза подчинилась ему безропотно, не вымолвив ни слова: и заявление подписала, и деньги взяла. Опомнилась лишь дома, в ванной. Накатила тошнота, и девушка чувствовала себя парусником, угодившим в бурю.

- Лизонька, ты в порядке? - заколотила в дверь Марья Петровна.

- Да! - соврала Лиза и плесну-

ла в лицо холодной воды. - Сейчас выйду!

- Тебе письмо пришло, я в комнату отнесла! - прокричала из-за двери старушка.

Ледяные брызги привели Лизу в чувство, заставили мыслить расчетливо. Ясно, что с Кириллом все кончено, и о должности администратора можно забыть. Но к чему себя-то обрекать на незавидную жизнь матери-одиночки? Переступив порог своей комнаты, Лиза твердо решила завтра же записаться на аборт. Как вдруг взгляд наткнулся на белый прямоугольник письма, о котором говорила Марья Петровна, со штампом МВД. Неужели отца отыскали?

Отыскали, но совсем не так, как представлялось Лизе. В письме говорилось, что отец умер четырнадцать лет назад, желающих взять на себя похороны не нашлось. Выходит, не безоблачный дрейф в море удовольствий ждал папу, а безымянная могила под шестизначным номером... Неприглядная эта правда затмила прочие мысли, и Лиза набрала номер мамы.

НА КРУГИ СВОЯ

Топот детских ножек и залихватый смех опять наполняли небольшую квартиру. Только теперь эти звуки Лизу не раздражали. Разве можно не любить собственного ребенка?

Лиза очень изменилась с рождением сына. Не сразу, постепенно, сначала даже сопротивляясь уговорам мамы и сестер оставить ребенка. Это спасительное трио примчалось на следующий день после телефонного разговора, в котором Лиза рассказала о письме из полиции. А уехали вчетвером, вновь приняв оглушенную, сломленную Лизу под семейное крыло.

Беременность протекала тяжело, Лиза месяцами лежала в больнице. Порой терзалась, что позволила себя увезти. Но родные хлопотали над ней такой слаженной командой, так предвкушали рождение малыша, что у трусливых мыслей шансов не было. Галя носила сестре домашние супчики, Валя накупила племяннику игрушек и одежды, а мама сделала в квартире косметический ремонт.

И словно бы в награду за токсичные мучения сынок у Лизы родился улыбчивым, спокойным мальчиком, любимцем семьи. И Лиза почувствовала себя очень счастливой. Сейчас Феденька растет, познает мир, учится ходить, а у его мамы наконец появился маяк, который не дает сбиться с пути в плавании под названием жизнь.



Деньги – лучший подарок?

Милая «Подруга»! Одни говорят, что деньги - универсальный презент. Другие обижаются и утверждают, что такой подарок - признак невнимания. Где же правда?

ПОДРУГА: С одной стороны, деньги действительно универсальный презент, ведь именинник получает возможность самостоятельно выбрать себе подарок. С другой, теряется элемент сюрприза, приятной неожиданности. Выход прост - знать, кому можно, а кому не стоит дарить деньги.

Скорее всего, денежные купюры в виде презента не воспримут родители. Даже если вы хотите им как-то помочь, лучше сразу купить необходимую вещь - мультиварку или пылесос, например. А поддержать их финансово можно и в обычные дни, не в праздник. Совсем не воспринимают денежные презенты маленькие дети. Им непременно нужно поддержать подарок в руках. Желательно не дарить финансовые

подарки возлюбленным, особенно если вы состоите в официальном браке и у вас общий бюджет. Такой подарок теряет смысл. Лучше, если презент будет запоминающимся - подарок-впечатление, например.

В каких случаях денежный подарок будет уместен? Если именинник - ваш друг и вы заранее с ним договорились о том, что ему вручите. Или же если вы дарите подарок малознакомому приятелю, об интересах которого почти ничего не знаете.

Кстати, в последнее время все более распространенными становятся презенты в виде подарочных сертификатов в тот или иной магазин. Хорошая идея: с одной стороны, это не деньги, с другой, человек в этом магазине может свободно выбирать то, что хочет.

Ольга Попова.

Мой ребенок врет! Что делать?

Милая «Подруга»! Мой шестилетний сын постоянно врет мне и мужу! И по мелочам, и по-крупному. А мы не знаем, как ему объяснить, что это плохо...

ПОДРУГА: Ложь - не самый хороший спутник по жизни, и вы правы в том, что решили разобраться с этим вопросом сейчас, когда ваш сын еще маленький.

Часто детям приходится врать, когда родители к ним излишне строги. Ребенок пребывает в стрессе, боится сказать правду. Он понимает: «Уж лучше скажу неправду, чем потом буду стоять в углу». В некоторых случаях малыш может врать, пытаясь привлечь к себе внимание. Допустим, родители слишком заняты рабочими и бытовыми вопросами, и, чтобы переместить на себя их взор, ребенок начинает приукрашивать. Другие дети просто таким образом проверяют границы дозволенного. Они думают примерно так: «Совру-ка я сегодня, что плохо себя чувствую. Может, мама разрешит мне не идти в школу...» Но, помимо



всего вышперечисленного, ребенок зачастую может просто фантазировать в силу возраста. В шесть лет он еще не всегда хорошо отличает реальность от фантазии и любит приукрашивать. Лучшее, что вы можете сделать, - ласково поговорить с малышом и объяснить, почему врать - это плохо и к чему могут привести последствия лжи.

Марина С.

В отпуске думаю о работе

Милая «Подруга»! Мне становится не по себе каждый раз, когда я беру отпуск. Я думаю: «А ведь я же могла в это время работать и столько всего сделать!» Это портит мой отдых...

Алина.

ПОДРУГА: Вы просто не умеете отдыхать. Причин тому множество. Это и повышенная ответственность («Вдруг в мое отсутствие что-то пойдет не так»), и иллюзия незаменимости («Как же они там будут без меня?»), и низкая самооценка («Не заслужила я отдых, работать надо»). Вам явно хочется все держать под контролем, но не получается. Даже если вы не станете заниматься рабочими вопросами в отпуске, все равно на отдыхе будете пребывать в постоянном стрессе. Но выход есть!

Для успокоения возьмите с собой в отпуск какую-нибудь работу. Единственное условие - она должна быть простой, не отнимающей много времени. Дайте себе обещание раз в день или раз в два дня заниматься ею. Тратьте на это не больше одного часа. Зато после этого вы почувствуете облегчение - вы же поработали. И с чистой совестью сможете наслаждаться долгожданным отпуском.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему дорога домой всегда кажется короче?

Дорога домой всегда воспринимается как более быстрая, чем дорога из дома. Чтобы понять, в чем тут подвох, надо вспомнить, как обычно проходит путь туда и обратно.

Когда мы отправляемся куда-то из дома, мы всегда сосредоточены, в большей или меньшей степени. Если наш путь лежит в незнакомое место, мы подключаем все свое внимание, чтобы найти его. Но, даже если место нам уже знакомо, все равно мы полностью включены в процесс. Мозг в это время занимается обработкой информации, и время, кажется, тянется бесконечно.

Когда же мы идем домой, мы более расслаблены. Дело сделано, день пройден, впереди - родной дом. Время обратного пути мы часто проводим за разговорами по телефону или за прослушиванием музыки. Поэтому дорога кажется короткой.

Гнев, страх, обида, чувство вины - эти и другие отрицательные эмоции пагубны для здоровья. В чем заключается опасность, и как помочь себе?

Наше тело помнит обо всем, что с нами произошло, в том числе испытанные эмоции. И если они оказались травматичными для психики, образуются мышечные зажимы, которые не дают организму нормально функционировать. А следом появляется то или иное заболевание - депрессия, астма, язва желудка и другие.

Такие зажимы редко удаётся снять приемом витаминов, фитнесом или отдыхом на море, потому что остается не устраненной его причина - «застрявшая» в теле негативная эмоция. Если бы мы умели вовремя ее осознавать и отпускать, напряжение бы не накапливалось. К сожалению, большинство из нас этого не умеет, вот почему сегодня все более востребованной становится телесно-ориентированная психотерапия, работающая с мышечными зажимами.

7 ЗОН В ТЕЛЕ, ГДЕ МОГУТ БЫТЬ ЗАЖИМЫ

В телесно-ориентированной психотерапии тело человека условно разделяется на 7 зон, или поясов, каждому из которых соответствуют определенные эмоции.

1. Макушка и верхняя часть лица, включая глаза. В этом поясе появляются зажимы, связанные со страхами в общении с людьми, в том числе страх быть нелюбимыми, не получить одобрения.

2. Челюсть, основание черепа, предплечья и кисти рук. Здесь блокируются гнев, злость (человек сжимает кулаки), невыраженное горе (крик). Зажимы в данном поясе могут быть вызваны, в частности, тем, что в детстве вам часто говорили: «Закрой рот», «Замолчи».

3. Область шеи. К этой зоне также «привязаны» гнев, крик, плач. Если вы чувствуете «ком в горле», у вас почти наверняка есть шейный зажим.

4. Грудная зона. Здесь накапливаются обиды и негативные реакции на несправедливость мира. Зажимы в передней части грудной клетки возникают, если вы недовольны своей жизнью или отношением к вам окружающих, боитесь одиночества. Если вы перегружены



Не держите эмоции в себе – это может плохо отразиться на вашем самочувствии!

чувством долга и вины, страхом не оправдать ожидания, зажимы локализуются в области спины.

5. Диафрагмальная зона. Зажимы в этом поясе образуются у тех, кто боится выражать свои чувства, причем как плохие, так и хорошие. К примеру, если в детском возрасте положительные эмоции у вас были связаны с последующим наказанием, вы и в дальнейшем будете бояться получать удовольствие, чтобы не «платить» за него.

6. Область живота. Эту зону называют зоной страха и ужаса. Если вы испытываете данные эмоции (боитесь за свою жизнь и т.п.), зажимы возникают в животе или в спине, в районе почек.

7. Тазовая область (низ живота, внутренняя поверхность бедер, крестец, ягодицы). Тазовая зона «отвечает» за нашу сексуальность, соответственно, зажимы в ней связаны со страхами в интимной сфере. Также в данной зоне локализуется страх остаться без поддержки, опоры, из-за чего образуются жировые отложения, начинаются застойные явления в малом тазу.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ
Из-за зажимов начинаются про-



блемы в органах, находящихся в соответствующих поясах.

Для избавления от зажимов необходимо обратиться к специалисту по телесно-ориентированной психотерапии. Потребуется строго индивидуальный подход: ведь у каждого человека своя история накопления негативных эмоций.

Психотерапевт помогает пациенту проработать психологическую причину нарушений в заблокированной зоне - без этого с зажимами, а следовательно, и с сопутствующими им болезнями, не справиться. Проводится также глубинная релаксация. В итоге в организме запускаются процессы саморегуляции - и начинается постепенное выздоровление.

Во время сеансов может возникнуть сильная эмоциональная реакция: гнев, злость, печаль, сопровождающаяся слезами, криками и прочими агрессивными проявлениями. Это нормально: так тело освобождается от тех самых «застрявших» в нем эмоций.

ПРОФИЛАКТИКА

Если вовремя отслеживать свои негативные эмоции, помощь специалиста может и не понадобиться.

● Научитесь переживать (т.е. прорабатывать) свои эмоции. При любом психологическом дискомфорте спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?» - и выражайте эмоцию словами, причем обязательно от своего лица. Например: «Я чувствую обиду».

● Проявляйте заботу о своем теле: регулярно делайте упражнения на растяжку, занимайтесь йогой, танцами, балуйте себя массажем, баней, расслабляющими ваннами - выбор за вами. Главное, получать от этого удовольствие.

● Очень эффективны дыхательные практики с интенсивным выдохом через рот.

Как я похудела



ДИЕТА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

На спортзал нет времени, а на диету не хватает силы воли? Это не повод отказываться от похудения. Существует масса способов сбросить вес, не изматывая свой организм.

Главное правило - если не можете похудеть, то старайтесь хотя бы не потолстеть. Найдите для себя мотивацию - влезть в «те самые джинсы», поехать летом на отдых, стать похожей на любимую кинозвезду и т.д. Повесьте на холодильник визуализацию - картинку из журнала с любимой актрисой во весь рост или фото пляжа, который хотите покорить своим безупречным видом в бикини.

СПИСОК ПОКУПОК

Ходите за продуктами исключительно со списком покупок. Составляйте его тщательно, в спокойной обстановке, и не отступайте от написанного ни за что. Пусть вас не соблазнят ни пончик в глазури, ни сочная котлетка на упаковке полуфабрикатов. Основную часть списка должны занимать овощи: капуста, морковь, листовая салат, сельдерей и т.д.; крупы. Без белка не обойтись, поэтому, выбирайте нежирную рыбу и вместо куска свинины на косточке - постную говядину, индейку или куриную грудку. Не купите торт или булочку - значит, не съедите их. Не держите дома никаких конфет и печений «к чаю». Если уж очень хочется сладкого, возьмите маленькую плитку горького шоколада.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Возьмите за пример любого маленького ребенка: он не просидит на месте и 5 минут, не говоря уже о том, чтобы просто так лежать по собственной воле. Чем больше вы будете двигаться - тем больше у вас будет сил. Поэтому, вместо вечернего просмотра сериала на любимом диване отправляйтесь поды-

шать воздухом хотя бы на полчаса. Такая прогулка улучшает кровообращение, а значит, дарит хорошее настроение и позитивный настрой. Реже пользуйтесь лифтом и общественным транспортом. Если вы работаете в офисе, то вместо сообщений по корпоративным чатам встаньте и пройдитесь до коллеги лично. И ему уважение, и вам минус 100 калорий.

НИКАКИХ СОЦСЕТЕЙ НА НОЧЬ!

Многие из нас покорились прогрессу и любят совмещать полезное с приятным, просматривая перед сном новости в соцсетях в телефоне или планшете. Такое занятие прибавляет 1-2 кг лишнего веса в месяц. Во-первых, общение в Интернете занимает много времени, заставляя человека ложиться спать позже обычного. Во-вторых, разные комментарии и посты вызывают бурю эмоций, а значит, и бессонницу. Тем самым мы теряем драго-



Заведите собаку! С ней можно не просто гулять, но и бегать. Это обязательно избавит от лишних килограммов

ценные часы сна, во время которых вырабатываются гормоны, ответственные за расщепление жиров. Возьмите за правило не держать мобильный телефон или планшет рядом со спальным местом и последний раз заходить в Интернет за 2 часа до отхода ко сну. Новая привычка поможет вам расстаться с парой набранных килограммов.

НЕ ЕШЬТЕ ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА

Никаких изнурительных диет и голоданий. Просто старайтесь поужинать до 18:00 и затем не принимать пищи, за исключением стакана нежирного кефира на ночь. Если ваш рабочий график не позволяет вам жить в таком режиме, то старайтесь, чтобы ужин был низкокалорийным и составлял не более четверти суточного рациона. К легкоусвояемым и полезным для ужина продуктам относятся отварной картофель, нежирная запеченная рыба, фрукты, зелень. Обратите внимание на зеленый горошек, капусту и злаки: они содержат большое количество магния и калия, что обеспечит расслабление мышц и полноценный отдых головного мозга.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

Классические «2 литра в день» нужны обычному человеку. А тем, кто хочет сбросить вес, рекомендована норма 30 мл воды на 1 кг веса. Посчитайте, сколько вы должны выпивать за сутки? Речь идет о чистой питьевой воде, без газа и без добавок. Откажитесь от газировок, пакетированных соков, нектаров, морсов, а также кофе и алкоголя. Все эти напитки содержат «тайные» калории в виде сахара. Категорически запрещается пить квас и пиво, даже изредка. Дело в том, что в этих напитках присутствуют дрожжи, которые запускают в желудке процесс брожения. Это приводит к появлению жиров в области живота, также стимулирует аппетит. «Пивной животик» - это вовсе не фигуральное выражение.

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ЦВЕТ

Психологи давно заметили, что одни цвета стимулируют аппетит, другие - подавляют его. На кухне красного, оранжевого, розового или фисташкового цвета хочется есть больше и больше. То же самое касается и цвета столовой посуды. С белых тарелок вы съедите намного больше, чем с кремовых, молочных или зеленых. Самыми эффективными цветами посуды для худеющих являются коричневый и болотный. В такой посуде пища выглядит не слишком красиво, и вы насытитесь самой маленькой порцией.

Велосипед - не только средство передвижения, но и полезный для здоровья тренажер, который поможет вам быть в форме, восстановит тонус мышц.

Нужен ли женщине именно женский велосипед или можно в доме иметь один на всех? В крайнем случае можно, но все-таки телосложение женщины отличается от мужского - короче корпус, уже плечи, таз шире и центр тяжести ниже. Поэтому, конструкция дамского двухколесного коня имеет свои особенности.

ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКИЙ ВЕЛОСИПЕД?

Женские велосипеды отличаются от мужских моделей низкой рамой, меньшим расстоянием между сиденьем и рулем, небольшим весом (проще маневрировать на легком велосипеде и легче самостоятельно его перенести при необходимости). Руль должен быть несколько уже из-за узких девичьих плеч, а сиденье шире и короче из-за особенностей женского таза.

МОДЕЛЬ НА ЛЮБОЙ ВКУС

При выборе велосипеда первым делом нужно определиться, для чего он вам нужен. Неспешно ездить в магазин за покупками, изредка перед сном совершать «веломощион», кататься за компанию с ребенком по тихим городским улицам - для этого лучше всего подойдет классический дорожный (городской) велосипед с высоким рулем, с 1-3 скоростями, с возможностью установить багажник сзади или корзину для покупок спереди. По возможности выбирайте самую легкую по весу модель. Колеса у такого средства передвижения должны быть диаметром 26-28 дюймов. Тормоз обычно ножной, и такие мо-



КАК ВЫБРАТЬ ВЕЛОСИПЕД

дели в стандартной комплектации имеют крылья, которые защищают вас от брызг и грязи от колес.

Для поездок по городу подойдет и складной велосипед. Складную модель проще хранить, перевозить в машине. Но при этом нужно учитывать, что такие модели имеют уменьшенный диаметр колес, а чем меньше колеса, тем более велосипед чувствителен к малейшим неровностям дороги.

Следующий тип велосипеда - туристический. У него большие колеса, толстые шины, много скоростей, установлен передний амортизатор. На таком велосипеде можно совершать прогулки по сельским дорогам с ямами, песком, грязью, кататься по лесным тропинкам, ездить купаться на речку или озеро. Амортизатор уберет вас от резких толчков, когда вы будете проезжать через камни, коряги, корни деревьев. Переключатель скоростей даст возможность подобрать

нужную передачу, чтобы не сильно напрягаться при езде в гору, по песку, грязи и по кочкам.

Для тех, кто любит экстремальные ощущения, лучше всего подойдет горный велосипед с прочными колесами и толстыми покрышками. На таком железном коне вы сможете без проблем проехать по лесу, уехать в горы и даже съехать по лестнице!

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Чем выше ездок, тем большего размера должна быть рама. Существуют специальные таблицы зависимости длины рамы от роста - вы найдете их в Интернете или прямо в спортивном магазине.

Но, для того чтобы окончательно выбрать то, на чем будет комфортно ездить, необходимо опробовать велик самостоятельно перед покупкой. Сядьте на него, вам должно быть удобно держаться за руль, вы не должны сутулиться и тянуться вперед слишком далеко. Если модель подходит, то, при отрегулированной высоте сиденья и руля, руки будут лишь слегка согнуты в локтях. Высота сиденья должна быть такой, чтобы колено оставалось слегка согнутым при положении педали в самой низкой точке. Если на выбранной модели это невозможно, то лучше подобрать другой велосипед.

Не забудьте купить то, что вам обязательно понадобится в комплекте с новым велосипедом. Фонари - передний и задний, чтобы вас хорошо было видно при поездке. Это критически важно для безопасности движения. Можно еще оклеить велосипед светоотражающими наклейками.

В далеких поездках хорошо иметь при себе минимальный набор инструментов и запчастей, запасную камеру и насос.





(Продолжение, начало в 29-30)

Выпрямившись, Лайза сказала на прощание:

— Только помни, что я тебе говорила, хорошо? Флиртуй с Паркером, смотри ему в глаза, нежно улыбайся. И зачеши волосы наверх, чтобы выглядеть старше и утонченней.

Всю дорогу домой Мередит пыталась представить себя флиртующей с Паркером. Послезавтра его день рождения — она еще год назад узнала об этом и запомнила... и именно тогда впервые поняла, что влюбилась в него. На прошлой неделе она провела в аптеке целый час, пытаясь найти подходящую поздравительную открытку, но те, которые выражали ее действительные чувства, были весьма несдержанные или слишком сентиментальные. И какой бы наивной ни была девушка, все-таки сумела сообразить, что Паркер едва ли обрадуется открытке с надписью: «Моей настоящей и единственной любви...»

Пришлось, хотя и с сожалением, довольствоваться открыткой, где было затейливо выведено: «Поздравляю дорогого друга с днем рождения».

Мередит откинула голову и закрыла глаза, мечтательно улыбаясь, представляя себя великолепной моделью, изрекающей остроумные меткие фразы, и Паркера, который с восторгом ловит каждое слово.

ГЛАВА 2

Мередит с упавшим сердцем всматривалась в свое отражение в зеркале. Миссис Эллис стояла зади, одобрительно покачивая головой. Когда на прошлой неделе Мередит с экономкой отправились за покупками, цвет платья имел, как бы, мягкий оттенок мерцающего топаза. Сегодня же оказалось, что это просто коричневый бархат с металлическим отливом, а туфли, специально выкрашенные в тон, имели солидный старушечий вид, особенно из-за низких, толстых каблучков. Вкус миссис Эллис был чересчур практичным, а кроме того, отец строго-настроено приказал им выбрать платье, «подходящее для молодой девушки возраста и воспитания Мередит». Из магазина на одобрение Филипа прислали три платья, и это оказалось единственным, которое, по его мнению, не было слишком открытым или слишком прозрачным.

Волосы — вот что не приводило

РАЙ

Мередит в отчаяние. Обычно она делала сбоку пробор и закалывала их над ухом, но Лайза сумела убедить подругу, что для сегодняшнего вечера необходима новая, более изысканная прическа. Сегодня она попросила миссис Эллис поднять волосы наверх и уложить локоны короной, так, чтобы крошечные завитки спадали на уши. Мередит казалась, что она выглядит прекрасно.

— Мередит, — начал отец, по обыкновению ворвавшись в комнату с пачкой билетов в оперу, — Паркеру Рейнолдсу понадобилось два лишних билета на «Риголетто», и я сказал, что он может воспользоваться нашими. Не отдашь ли их молодому Паркеру, когда... — Он наконец поднял глаза на дочь, и осекся:

— Что это ты сотворила со своими волосами?!

— Подумала, что, может быть, лучше сделать сегодня другую прическу.

— Я предпочитаю твою обычную, Мередит. И, наградив миссис Эллис разъяренным взглядом, объявил:

— Когда вы поступали ко мне на службу, мадам, мы, кажется, договорились, что, кроме выполнения обязанностей экономки, вы станете также давать моей дочери советы, как вести себя подобающим образом. Эта прическа — ваша идея или?..

— Это я попросила миссис Эллис помочь мне уложить волосы именно так, папа, — вмешалась Мередит, видя, что миссис Эллис побледнела и вздрогнула.

— В таком случае стоило спросить ее мнения, вместо того, чтобы просто приказывать!

— Да, конечно, — кивнула Мередит. Она и помыслить не могла о том, чтобы намеренно разозлить или, еще хуже, разочаровать отца. Он заставлял дочь чувствовать себя виноватой в неудачах дня, если по ее вине у него портилось настроение.

— Ну что ж, ничего страшного, — решил наконец Филип, видя, что дочь искренне раскаивается. — Миссис Эллис сможет перед уходом расчесать тебе волосы. Я принес тебе кое-что, дорогая, — добавил он, вынимая из кармана длинный темно-зеленый бархатный футляр. — Ожерелье. Можешь надеть его сегодня — оно очень пойдет к твоему наряду.

Мередит нетерпеливо ждала, пока отец попытается открыть замочек. Конечно, это золотой кулон или даже...

— Это жемчуг твоей бабушки Бенкрофт, — объявил наконец Филип, и Мередит потребовались нечеловеческие усилия, чтобы скрыть разочарование, когда отец извлек из футляра длинную жемчужную нить.

— Повернись, я сам его застегну.

Двадцать минут спустя Мередит снова стояла перед зеркалом, безуспешно пытаясь убедить себя, что она неплохо выглядит. Волосы снова свисали с плеч прямыми девчоночьими прядями, но последней каплей оказался жемчуг. Ее бабушка носила ожерелье

почти не снимая, и, по правде говоря, оно было на ней даже в минуту смерти. И теперь жемчуг свинцовым грузом лег на грудь Мередит.

— Прошу прощения, мисс.

Знакомый голос дворецкого заставил девочку поспешно обернуться.

— Внизу стоит некая мисс Понтини и утверждает, что она ваша школьная подруга.

Осознав, что правда наконец вышла наружу, Мередит бессильно опустилась на кровать, отчаянно пытаясь найти выход и прекрасно понимая, что попала в собственную ловушку.

— Пожалуйста, позовите ее.

Через несколько минут появилась Лайза, ступая так осторожно, словно попала на незнакомую планету.

— Я пыталась дозвониться, но телефон был занят целый час, поэтому рискнула приехать.

Остановившись посреди спальни, она принялась внимательно изучать обстановку:

— Кстати, кому принадлежит эта куча булыжников? В любое другое время столь неуместное сравнение заставило бы Мередит рассмеяться. Теперь же она смогла лишь тихо, напряженно сказать:

— Моему отцу. Лицо Лайзы застыло:

— Я так и подумала, особенно когда мужчина, открывший дверь, назвал тебя «мисс Мередит» таким голосом, каким отец Викерс говорит «Благословенная дева Мария, Матерь Божья».

И, повернувшись к каблучкам, Лайза устремилась к двери.

— Лайза, подожди, — умоляюще попросила Мередит.

— Ты, должно быть, неплохо повеселилась за мой счет, — язвительно бросила Лайза, круто разворачиваясь. — Потрясающий день! Сначала Марио приглашает на прогулку и пытается сорвать с меня одежду, а когда я прихожу в дом к подруге, обнаруживаю, что она все это время делала из меня дурочку.

— Воссе нет! — воскликнула Мередит. — Я позволила тебе думать, что Фенвик, наш водитель, — мой отец, только потому, что боялась дня, когда правда выплывет наружу.

— Ну да, конечно, еще бы! — с пренебрежительным недоверием отмахнулась Лайза. — Богатая маленькая крошка ужасно нуждается в подруге, такой нищенке, как я. Готова поклясться, ты и твои богатые дружки смеялись над тем, как ма умоляет тебя поужинать с нами, предлагает спагетти, и...

— Прекрати! — вскрикнула Мередит. — Ты не понимаешь! Мне нравятся твои родители, и я очень нуждаюсь в твоей дружбе. У тебя братья и сестры, тети и дядья и все то, что я всегда хотела иметь. Почему ты думаешь, что если я живу в этом дурацком доме, значит, все великолепно и чудесно? Посмотри, как он подействовал на тебя! Один взгляд — и ты не желаешь иметь со мной ничего общего. И так

было в школе, сколько я себя помню. И, к твоему сведению, я люблю спагетти! И такие дома, как у тебя, там, где люди смеются, и кричат, и шутят!

Меридит осеклась, видя, как гнев на лице Лайзы сменился саркастической улыбкой:

— Так, значит, тебе нравится шум?

— Наверное, — слабо улыбнулась Меридит.

— А как насчет твоих богатых приятелей?

— У меня их нет. То есть, конечно, я знаю многих своих ровесников и даже вижу с ними иногда, но все они ходят в другие школы и дружат много лет. Я для них чужая... посторонняя.

— Почему отец послал тебя в школу Святого Стефана?

— Он думает, что это прекрасно воспитывает характер. Моя бабка и его сестра туда ходили.

— Похоже, твой отец не в себе.

— Наверное, зато у него благие намерения. Лайза пожала плечами и намеренно бесцеремонно бросила:

— В таком случае он ведет себя, как большинство отцов.

Это прозвучало слабым намеком на примирение, нерешительным подтверждением общности, роднившей подруг, и в комнате воцарилось молчание. Разделенные огромной кроватью в стиле Людовика Четырнадцатого и почти непреодолимой классовой пропастью, эти необычайно способные и обладающие блестящим умом девочки наконец-то осознали всю степень различий между ними и сейчас взирали друг на друга со смесью угасающей надежды и осторожности.

— Наверное, мне лучше уйти, — выговорила наконец Лайза.

Меридит тоскливо оглядела нейлоновый рюкзак, который принесла с собой Лайза с очевидным намерением переночевать у подруги, подняла руку в немой мольбе, но тут же опустила, поняв, что всякие просьбы бесполезны.

— Мне тоже скоро пора уезжать, — сказала она вместо этого. — Желаю... хорошо провести время.

— Фенвик может подвезти тебя домой после того, как высадит меня у отеля.

— Я могу дожидаться автобуса... — начала было Лайза, но в этот момент впервые по-настоящему обратила внимание на платье Меридит и в ужасе осеклась:

— Кто... кто выбирает тебе одежду? Неужели ты в самом деле собираешься надеть это сегодня?

— Да. Не нравится?

— Ты хочешь знать правду?

— Не очень.

— Ну а как бы ты сама отозвалась об этом платье? Меридит расстроено вздохнула:

— Слово «безобразное» что-то значит для тебя? Закусив губу, чтобы скрыть смех, Лайза подняла брови:

— Если ты знала, что оно уродливое, почему купила?

— Отец посчитал его самым подходящим.

— У твоего отца вшивый вкус.

— Ты не должна говорить таких слов, как «вшивый», — тихо поправила Меридит, понимая, что Лайза совершенно права и платье действительно

уродливое. — Они выставляют тебя грубой и бесчувственной, а ведь это не правда. Конечно, я не умею одеваться, укладывать волосы, зато точно знаю, как нужно правильно говорить.

Лайза смотрела на нее с открытым ртом, и в это мгновение что-то неуловимо изменилось: родилось, возникло пока еще такое робкое родство столь несходных между собой душ, неожиданно понявших, как много они могут дать друг другу. Медленная улыбка заглянула в карие глаза Лайзы. Склонив голову набок, она придирчиво осмотрела платье Меридит.

— Оттяни плечи немного вниз, посмотрим, может, станет лучше, — неожиданно велела она.

Меридит расплылась в дружеской улыбке и немедленно подчинилась.

— И прическа у тебя черт-те какая... вши... ужасная, — быстро поправились Лайза и, оглядевшись, показала на букет искусственных цветов на комод:

— Цветок в волосах или за поясом сразу привлечет внимание к твоим глазам.

Меридит с безошибочным инстинктом многих поколений Бенкрофтов мгновенно почувствовала, что победа близка и сейчас самое время воспользоваться достигнутым:

— Ты проведешь здесь ночь? Я вернусь часам к одиннадцати, и никому не будет дела, когда мы ляжем спать, хоть на рассвете!

Лайза, поколебавшись, кивнула:

— Так и быть.

И, снова оглядев Меридит, поинтересовалась:

— Почему ты выбрала туфли на таких некрасивых низких каблучках?

— По крайней мере я не выгляжу такой высокой.

— Да высокие сейчас самый писк моды, глупышка! И эти жемчуга... Ты должна их носить?

— Так хотел отец.

— Но ты могла бы их снять в машине, верно?

— Он ужасно рассердится, если узнает.

— Ну я-то уж, во всяком случае, ему не проболтаюсь. И даже одолжу тебе губную помаду, — пообещала Лайза, поспешно роаясь в сумочке. — Как насчет очков? Ты обязательно должна нацепить их?

— Только если хочешь что-то увидеть, — заверила Меридит, давась смешком.

Сорок пять минут спустя она вышла из дома. Лайза говорила, что обладает талантом украшать все — от людей до комнат, и теперь Меридит ей поверила. Шелковый цветок, приколотый за ухом, позволил девочке почувствовать себя более элегантно. Легкий слой румян оживил лицо, а помада, хотя и была, по словам Лайзы, слишком яркая для блондинок, придавала девочке более взрослый и утонченный вид. Ощутив небывалый прилив уверенности в себе, Меридит обернулась, помачала стоящим в дверях Лайзе и миссис Эллис и улыбнулась подруге:

— Если хочешь, можешь, пока меня не будет, заново обставить мою спальню, я не стану возражать.

Лайза залихватски выбросила вперед большие пальцы рук:

— Не заставляй Паркера ждать.

ГЛАВА 3

Декабрь 1973 года

Бешеный, с каждым мгновением усиливающийся стук сердца заглушал звон колоколов, звучавших в мозгу Мэтта Фаррела, упорно вонзавшегося в требовательное, жадное тело Лоры, поглощенной безумной скачкой. На этот раз она была сверху, с каждым движением бедер втягивая его в себя все глубже, буйная, неистовая, ненасытная... почти на грани ослепительного экстаза.

...Колокола гремели в странном ритме. Не мелодичный звон церковных колоколов в центре города, не тревожный зов пожарной сирены...

— Эй, Фаррел, ты там?

Он определенно был «там». Там, где надо. В ней, и казалось, вот-вот взорвется. Колокола.

— Черт побери, Фаррел... Колокола.

— Где, дьявол тебя возьми... Колокола.

— ..ты шляешься?

Наконец в его воспаленной голове забрезжила догадка: там, снаружи, у бензоколонок, кто-то выкрикивает его имя и при этом прыгает на шланге, который надсадно позванивает в контрольной станции техобслуживания.

Лора мгновенно замерла, тихо вскрикнув:

— О Боже, там кто-то есть!

Слишком поздно. Он не мог и не хотел остановиться. Кроме того, Мэтт с самого начала не желал встречаться здесь с Лорой, но та настаивала, и умоляла, и соблазняла, и теперь его тело не повиновалось предостережению об опасности вторжения нежелательного свидетеля. Вцепившись в округлые ягодицы Лоры, он, с силой рванул ее вниз, на себя, врзаясь в податливые глубины в последний раз и обмяк. Еще мгновение блаженного отдыха, и Мэтт откатился, сел, мягко, но поспешно оттолкнув ее. Лора уже опускала юбку и одергивала свитер. Мэтт толкнул ее за штабель новых покрывал и встал как раз в тот момент, когда дверь распахнулась и на пороге, хмуро, подозрительно глядяваясь, появился Оуэн Кинан:

— Какого дьявола тут творится, Мэтт? Я глотку надорвал, а тебя не дозовешься!

— Небольшой перерыв, — отозвался Мэтт, пригладив волосы, вздохмаченные Лорой в порыве страсти. — Чего тебе?

— Твой па напил в дымину в баре у Максина. Туда уже отправился шериф. Если не хочешь, чтобы он провел ночь в «обезьяннике», лучше поспеши.

После ухода Оуэна Мэтт поднял с пола пальто Лоры, на котором они лежали всего несколько минут назад, отряхнул его и помог ей одеться. Он знал, что Лора попросила подругу высадить ее здесь, а это означало, что теперь любовницу нужно отсюда увести.

— Где ты оставила машину? — спросил он. Лора объяснила, куда нужно ехать. Мэтт кивнул:

— Сейчас отвезу тебя, прежде чем отправиться на спасение папаша.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ТЕМНАЯ СТОРОНА ЗОДИАКА

У каждого представителя зодиакального круга есть что-то такое, в чем он никогда не признается. Что же прячет он от посторонних глаз? Давайте прольем свет на темную сторону зодиака!

Все бегут, и я бегу

Перед Овном остро стоит проблема самодисциплины: ее ему часто не хватает. Стараясь скрыть этот недостаток, Овен идет напролом, пока не получит первый удар и не разочаруется в своей инициативе. Ему сложно долго работать над одной задачей, поэтому, при первом удобном случае он старается сбросить груз обязанностей на другого. Долго не анализируя, почему его жизнь полна неожиданностей, Овен продолжает бежать впереди паровоза за новыми приключениями.

Работяга-революционер

Революционер, скрывающийся под маской спокойного работяги, не сразу покажет истинное лицо. Ведь только Телец начинает бунтовать, как получает вдвое больше проблем. После первого негативного опыта выступлений делает два шага назад и умиротворяет пыл. Не любит выглядеть буйным и громким, ведь это отпугивает от него всех тех, кого он так боится потерять.

Находка для шпиона

Истинный Блинец не прочь прихвастнуть перед публикой, добавив в свое выступление заумные новоявленные словечки. И этим он маскирует свой главный страх - выглядеть скучным молчуном в чужих глазах. В погоне за новыми знакомствами представители этого знака готовы, если потребуется, выдать все секреты близкого друга, не стесняясь выставить его в неудобном свете.

Трусливый «супермен»

Проблемы у Рака появляются в тот мо-

мент, когда он начинает играть в сильную личность, эдакого «супермена». Делает он это для того, чтобы замаскировать... собственную трусость. И порой переходит границы, примеряя на себя роли семейного диктатора, главного критика в компании или «главаря банды», в которых выглядит крайне нелепо. Что и говорить, в любой ситуации лучше оставаться собой.

Мечтать не вредно?

Под знаком Льва рождаются великие фантазеры. В своих мечтах они летают позавтракать на другие планеты, разговаривают с животными на всех существующих языках и завоевывают мир... Только вот другим людям в своих утопических идеях Львы не признаются - предпочитают демонстрировать силу, отвагу и величественность. Ну а чего вы ждали от «царского» знака?

Кажущаяся праведность

Сложно представить Деву беззаботной, без памяти влюбленной, порхающей, словно бабочка, с цветка на цветок, ведь она, Дева, - образец рассудительности, дисциплины и порядка. Но ведет себя так лишь потому, что боится выглядеть несерьезной. Кажущаяся праведность Девы - ловушка: с чувствами близких Дева порой затевает нешуточные игры!

Ярмарка тщеславия

Ущемленное самолюбие и тщеславие - скрытые силы, толкающие представителей знака Весов в пропасть. Как только Весы показывают свой эгоцентризм, то лишаются сил и возможностей жить в равновесии, именно поэтому тща-

тельно скрывают гордыню и зависть к чужим успехам. Молчаливые наблюдатели, Весы точно знают все плюсы и минусы своего характера, они готовы трудиться, чтобы превозмочь негативные черты.

«На тебе, как на войне»

Скорпионы мстительны и завистливы, но никогда не признаются в этих слабостях. Для окружающих они - храбрые воины, отважные сыны, неотступающие соратники. Скорпионы готовы притворяться кем угодно, чтобы достичь своих целей, поэтому ждать откровенности и рассказов «как на духу» от них не стоит. Лучший способ узнать скрытые черты этого знака - стать его заклятым врагом или лучшим другом.

Всезнайка?

Стрельцы никогда до конца не знают, чего на самом деле хотят. Это переменчивый знак, который умеет искусно создавать впечатление всезнайки или мудрейшего наставника, хитро вплетающего в свои рассказы невероятные истории из жизни народов мира. Стрельцы боятся признаться, что чего-то не знают, в чем-то не разбираются, вот и занимаются сочинительством - лишь бы не прослыть дураками!

Царь горы

Козерог подвергает критике все, что попадется на пути. Отрицание законов, ниспровержение авторитетов - на что только не способны представители этого знака, чтобы заявить о себе миру! Козероги жаждут власти и лелеют надежду быть первыми во всем. Однако открыто заявлять о своих желаниях боятся, полагая, что это помешает их успеху.

Да будет хаос!

Цинизм, глумление, сведение порядка к хаосу - вот на что способен в сердцах истинный Водолей. Но никто даже представить не может, что за внешностью дружелюбного и радостного интеллектуала скрывается человек, вынашивающий идею разрушить все существующее. При этом представители знака опасаются быть грубыми и нахрапистыми, потому что сами не терпят вмешательства в свое личное пространство.

Как я выгляжу?

Рыбы хотят выглядеть лучше, чем они есть на самом деле, оттого склонны лгать по самым пустяковым вопросам, о которых представители других знаков даже не задумываются. А еще Рыбы боятся одиночества и зачастую выбирают партнера по принципу «плохенький, но свой». Это двойственный знак зодиака, отчего ему самому бывает сложно отделить зерна от плевел и сфокусироваться на важном.

Ксения ШАХОВА.

НА ВОДЕ – НАПИСАНО!

Практика гаданий по воде ведет историю с языческих времен. Особенно широко предсказания по водной глади были распространены в скандинавской культуре, что связано с Иггдрасилем, Мировым деревом, у корней которого, согласно мифам, находится источник всех подземных рек.

Вода и в наше время обладает сакральным значением - отражающая поверхность, так похожая на зеркало, создает «окно» между мирами, позволяя с помощью различных методик заглянуть за грань времени и пространства. Образы, отражающиеся на водной глади, являются ключом к пониманию не только собственного «я», но и своего будущего.

«Подзарядка» серебром

Для гадания понадобится вода из природного источника - родника - либо вода, освященная в церкви. Ее следует налить в новую, чистую емкость, лучше темного цвета, предварительно положив туда на сутки любое серебряное изделие (кольцо, сережку, ложку и т.п.), чтобы вода зарядилась энергией серебра. И только после этого можно приступать к гаданию.

В темной-темной комнате...

Перед ворожкой необходимо очистить сознание от посторонних мыслей. В этом помогут медитация, погружение в транс, йога, прослушивание аудиозаписей (шум океана, пение птиц), плавание или прогулка. Раскуривание благовоний в комнате тоже не будет лишним. Она - комната - должна быть темной (если гадаете днем, то плотно занавесьте окна). Но при этом емкость с водой должна быть освещена свечами, расположенными рядом с ней (количество свечей - 3 или 7; размер и форма значения не имеют). Поставить емкость лучше на полу. Ничего страшного, если огонь свечей будет отражаться в воде, вскоре вы привыкнете к этому свету.

Начинаем вглядываться

Начните внимательно вгля-



дываться в поверхность воды, мысленно задавая вопрос, ответ на который рассчитываете получить. Следите за дыханием - оно должно быть ровным, спокойным. Старайтесь реже моргать. Через 10-15 минут созерцания водной глади вы можете увидеть потемнение или, наоборот, небольшой про-

свет, туман или рябь (у каждого индивидуальная реакция) - это значит, что вы на правильном пути и скоро получите от воды ответ на поставленный вопрос. Не всегда удастся увидеть хоть какой-то образ в первый сеанс гадания. Не расстраивайтесь - непременно получится в следующий раз.

Толкование образов

В воде вы можете увидеть как четкое изображение, так и размытый образ. Часто такие образы есть метафора, смысл которой необходимо разгадать - включите фантазию! А вот некоторые значения часто встречаемых образов:

облака - материальные потери;
рыба (любого вида) - скрытый враг, сплетник, предатель за спиной;
бабочка - легкомысленность, глупость, которая приведет к серьезным последствиям;
дерево - проблемы с семьей;
нож, бритва, меч - опасность преступления, обман;
колесо - преодоление проблем, помощь друга;
глаз - милосердие, добрые дела, успех;

корабль - путешествие, счастливый исход;
кольцо - замужество, новая любовь;
звезда (пентаграмма) - успех в делах, радость, рост по службе;
книга - ненужное знание;
ребенок, младенец - исполнение желаний, радость, новые начинания;
корона - успех, слава;
прямая линия - непреодолимые препятствия;
кошка - хитрость, женственность;
ключ - новые приобретения и начинания;
лев, пантера, тигр - смелость, внутренняя сила, которая преодолет все испытания;
лестница, ступени - новый подъем, скорые новости;

корона, бык - получение плодов от своих трудов;
стрела - направление стремления: если стрела направлена вниз, то это означает неудачу, если вверх - подъем и удача, если вправо - справедливость, благодарность, если влево - обман, опасность, корысть;
огонь - кража, пропаша, обман, несчастный случай;
скелет - новые знания, скорая приятная встреча;
фрукт или ягода - изобилие, прибыль, наслаждение от жизни;
обезьяна - введение в заблуждение, подлог, обман, дерзость;
сердце - любовь, радость, облегчение;
цветок - приятная встреча;
шар, круг - прибыль, благополучие.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



«ГОСТИ» В ДОМЕ

Устраивайте войну непрошеным гостям минимум два раза в год во время генеральной уборки в доме

1 Как избавиться от моли? Дыры на свитерах и кардиганах, паласах и коврах появляются не из-за самой моли, а из-за ее личинок, которые вывелись из яиц, отложенных этой самой молью. Поэтому недостаточно найти и уничтожить бабочку. Для борьбы с этим насекомым можно использовать специальные ароматические кружочки. Вырежьте из кожуры апельсина несколько кружочков. По всей их поверхности воткните бутоны гвоздики. В центре каждого кружка сделайте дырку и пропустите через нее толстую нить, развесьте в шкафах и других местах, где хранится одежда. Не убирайте в шкаф грязную одежду, так как моль не любит чистоту. Вещи, которые носите редко, лучше всего хранить в целлофановых пакетах. Перед тем, как разобрать наряды в шкафу, тщательно встряхивайте их. Ведь моль могла отложить там яйца. Стирайте одежду при высокой температуре. Если обнаружите вещь, в которой поселились личинки, на двое суток положите ее в морозильную камеру. Для отпугивания этого насекомого можно использовать шарики из можжевельника, камфорного дерева, пряные бутоны гвоздики. Можно сшить полотняные мешочки, положить в них сухую лаванду или смесь пряностей. Шкафы изнутри нужно протереть эвкалиптовым маслом.

2 Если появились ковровые жуки. Они селятся в доме, в котором часто появляются букеты цветов. Когда ставите цветы в вазу, обязательно

их проверяйте. Если в доме есть предметы из фетра, регулярно осматривайте их. Рядом с фетром поместите лавровый лист. Кстати, жучки часто живут в рояле. Чтобы избавиться от них, нужно чаще чистить ковры, следить за порядком в доме.

3 В шкафу поселилась зерновая моль? Эта насекомое хотя бы раз появляется на кухне даже самой чистой хозяйки. От личинок этого насекомого страдают крупы, сухофрукты и мука. Чтобы не завелась моль, хранить продукты надо в плотно закрытых банках. Если она все-таки появилась, все продукты придется выбросить. Пакеты и банки с крупами, где моли не обнаружили, можно спасти. Переберите их, подсушивайте полчаса в духовке при 60 градусах. Шкафы вымойте с теплым мыльным раствором, а потом чистой водой. Щели и углы обработайте раствором уксуса.

4 Избавляемся от блох. С этой проблемой часто сталкиваются владельцы домашних животных. Для безопасности нужно постоянно проверять питомцев на наличие блох, так как эти насекомые переносят опасные инфекции. Если у животного обнаружите паразитов, купите специальный лекарственный препарат. Сначала вылечите питомца, а потом хорошо пропылесосьте полы и ковры. Так вы удалите не только блох, но и их личинки. Пылесборник проморозьте минимум 48 часов, а потом выбросьте.

Пригодится

* В квартире будет собираться меньше пыли, если тряпочку для ее удаления слегка смочить кондиционером для белья, а затем протереть столы, шкафы и полки.

* Средство для мытья посуды делайте сами из горчичного порошка. Растворите горчицу в воде в пропорции 1:2 и дайте хорошенько настояться.

ЖАЛЮЗИ - ЧИЩЕ НЕКУДА!

Если у вас на окнах висят жалюзи, имейте в виду: на них накапливается много пыли. Советую раз в месяц протирать их тряпкой, намотанной на нож. Он легко проникнет в каждую щелочку и легко избавит жалюзи от грязи. Так делать намного удобнее, чем использовать тряпку или щетки.
Ольга.

МОЕМ КОШКУ БЕЗ СТРЕССА

Несколько раз в год хозяевам этих своенравных животных все же приходится их купать. Как это делать, не вызывая бурного сопротивления животного?

* Вместо резинового коврика лучше использовать деревянную подставку для ванны. Надо, чтобы вода свободно стекала на дно, лапы не будут находиться в воде и кошка чувствует себя спокойнее.

* Не мочите голову кошке водой из душа. Это вызывает у животного панику. Голову аккуратно намочите рукой, прикрывая ушки, чтобы в них не попала вода. Иначе ждите резкой реакции со стороны кошки и воспаления ушей.

* Разговаривайте со своим питомцем тихим голосом, он будет более спокойным.





КЛУБНИЧНАЯ КОСМЕТИКА ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Маски из свежей клубники преобразуют кожу лица. Она становится ровной, подтянутой, со здоровым свежим оттенком. Результат быстрый и впечатляющий!

Чем хороша клубника в косметологии? Она сужает поры, удаляет жирный блеск и борется с воспалениями, поэтому, обладателям проблемной кожи стоит обратить внимание на эту ягоду. Кроме того, косметика с клубникой разглаживает неглубокие морщинки, подтягивает контуры лица и способствует выработке кожей коллагена, а это обеспечивает тонус эпидермиса. Не ягода, а клад для тех, кто заботится о своей коже. Попробуйте на себе домашние рецепты клубничной косметики и убедитесь в этом!

Клубника для лица...

Очищающая маска. Горсть спелых ягод (5-7 шт.) вымойте, удалите плодоножки. Очистите 1 киви и половину огурца среднего размера. Мелко нарежьте киви, огурец и ягоды, положите ингредиенты в блендер. Измельчите до состояния кашицы. Нанесите маску на лицо тонким слоем, слегка помассируйте - так вы удалите отмершие частички кожи. Через 10 минут умойтесь прохладной водой.

Омолаживающая маска. Горсть свежих ягод клубники вымойте, удалите плодоножки. Разотрите их с 2 ст. л. творога средней жирности. Добавьте 1 ч. л. оливкового масла. Через 15 минут умойтесь теплой водой. Маска делает кожу мягкой, гладкой и подтянутой, особенно если делать ее 2 раза в неделю в течение месяца.

Лосьон против жирного блеска. 1 таблетку салициловой кислоты измель-

чите в порошок. Добавьте 50 мл свежего клубничного сока и 50 мл огуречного сока. Тщательно перемешайте компоненты. Наносите лосьон на лицо утром и вечером с помощью ватного диска. Хранить средство нужно в холодильнике.

Мягкий пилинг для улучшения цвета лица. Вымойте 4 крупные ягоды, удалите плодоножки, измельчите в пюре. Взбейте миксером 3 ст. л. жирной сметаны, соедините с клубникой. Добавьте 1 ст. л. меда и взбейте все компоненты до однородности. Нанесите пилинг тонким слоем на кожу лица и шеи. Через 30 минут смойте пилинг прохладной водой, массируя кожу. Делать эту процедуру рекомендуется не чаще 1 раза в неделю.

...и тела

Отшелушивающий скраб. 10 крупных ягод вымойте, удалите плодоножки. Разомните ягоды в пюре, добавьте 2 ст. л. миндального масла и 1 ст. л. меда. Все ингредиенты тщательно перемешайте, слегка разогрейте в ладонях и разотрите по всему телу. После этого примите прохладный душ.

Смесь для рук, укрепляющая ногти. Разомните вилкой 4-5 крупных ягод клубники. Добавьте 1 ст. л. жирного кефира и 1 ч. л. крахмала. Нанесите полученную смесь на ладони, включая ногти. Через 15 минут сполосните руки прохладной водой. Клубничная маска укрепит ногти, увлажнит и тонизирует кожу рук.

Идеи для маникюра

ЯГОДНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Лето - повод побаловать себя смелым ягодным маникюром! Такой дизайн отлично смотрится как на длинных, так и на коротких ногтях и поднимает настроение!



Лак цвета спелой черешни - хит этого сезона - эффектный, смелый, но не вызывающий оттенок.



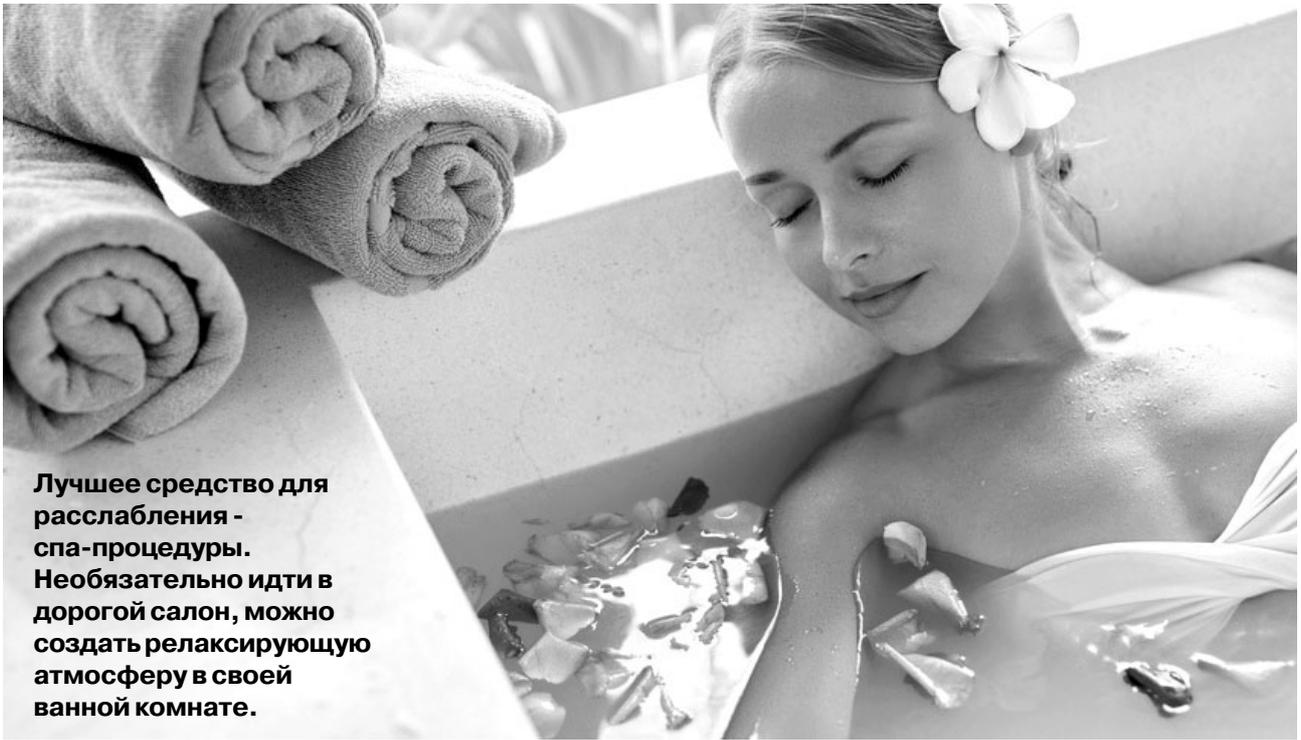
Небольшие вишенки на каждом ногте в сочетании с «леденцовым» оттенком - отличный выбор для летнего маникюра.



Арбуз на ногтях подойдет смелым барышням. Однако, если использовать нежно-розовый лак вместо традиционного красного, дизайн получится более скромным.



Малина, выполненная с помощью объемных камней для нейл-арта, смотрится очень аппетитно. Достаточно по ягоде на каждом безымянном пальце, и вы неотразимы!



Лучшее средство для расслабления - спа-процедуры. Необязательно идти в дорогой салон, можно создать релаксирующую атмосферу в своей ванной комнате.

КАК ПРЕВРАТИТЬ ВАННУ В СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Сокращение spa, или sanatus per aqua, переводится как «оздоровление через воду», поэтому можете быть уверенными: ванны не только расслабляют, но и полезны для общего состояния организма. Проводить домашние спа-процедуры лучше всего во второй половине дня (в идеале - перед сном), чтобы потом вы могли спокойно лечь в кровать, забыв о делах и проблемах.

Детали - это важно!

Чтобы настроиться на релакс и получить удовольствие от домашних спа-процедур, ванную комнату необходимо подготовить. Стены, сантехнику тщательно вымойте, повесьте свежие полотенца. На пол постелите приятный на ощупь коврик. Существуют интересные дизайнерские решения: коврик в стиле «камни на пляже», «зелень», «цветы», которые сложно отличить от настоящих творений природы. Однако вы можете поставить на пол и простую деревянную решетку, главное, чтобы вам было комфортно. В идеале в домашнем спа-салоне свет должен быть приглушенным. С этой задачей справятся свечи, расставленные на раковине или по краям ванны. Существуют беспламенные свечи, которые можно приобрести в интернет-магазинах, - использовать их очень удобно, и они прослужат вам намного дольше восковых свечей. На полочках расставьте баночки с солями, ракушки и, если позволяет пространство, живые растения. Побалуй-

**Чай,
приятная
музыка
дополняют спа-
процедуры.**

те себя лепестками роз, которыми можно украсить ванну. Не забудьте про ароматасла. В ароматерапии чаще всего используются: ромашка, лаванда, мята и розмарин. Ромашка, поможет успокоиться и облегчит симптомы ПМС, лаванда обладает расслабляющим эффектом, мята славится антисептическими, противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, розмарин улучшает кровообращение. И, наконец, важный момент - релаксирующая музыка. Теперь, когда все готово, можно приступать к водным процедурам.

✓ **Каждый день принимать ванну не рекомендуется. Лучше делать это не чаще 1-2 раз в неделю.**

На любой вкус

Прохладные ванны (температура воды 28-33 градусов) улучшают обмен веществ, бодрят и укрепляют сосуды. Принимать такие ванны нужно не дольше 5 минут, а после этого обязательно разотрите тело полотенцем. Теплые ванны (температура воды 28-33 градусов) - самые безопасные и приятные, в теплой воде можно понежиться 20-25 минут. Если вы часто простужаетесь, у вас нервная работа или проблемы со сном - эта процедура для вас. Вы расслабитесь, ванна снимет мышечное напряжение и нормализует кровообращение. Горячие ванны (температура воды 41-43 градусов) можно принимать, только если у вас нет проблем со здоровьем

(повышенное артериальное давление, повышенная температура тела, нарушение обмена веществ, гинекологические проблемы). Находиться в горячей воде нужно не дольше 10 минут, а затем лечь в кровать и накрыться одеялом. В течение следующего часа вы обильно пропотеете, и из организма выйдут токсины.

✓ **Принимать ванну следует либо до еды, либо через 2 часа после приема пищи, чтобы получить от процедуры максимум пользы.**

По рецепту Клеопатры

Знаменитая молочная ванна Клеопатры делает кожу гладкой, нежной и бархатистой. Такие ванны предлагают многие спа-салоны, и неудивительно - ведь молоко обладает омолаживающим действием за счет витамина А. Кроме того, молочная ванна сжигает жир, расслабляет и питает кожу полезными веществами. Разведите в теплой воде 1 л молока. Принимайте ванну 20 минут. По желанию можно добавить морскую соль и пену без примесей, и тогда эффект будет более заметным. После ванны ополоснитесь и нанесите на кожу увлажняющий крем. Ваша кожа станет нежной и приобретет ровный, здоровый цвет.

! **ВАЖНО: Существуют противопоказания: повреждения кожи (раны, ожоги), воспалительные процессы почек, половых органов, сердечные заболевания, повышенное артериальное давление, сахарный диабет.**



ЧЕМ МОГУТ ПОМИДОРЫ УДИВИТЬ?

Главная ценность томатов – в содержании антиоксиданта ликопина. Лучше всего это вещество высвобождается и усваивается при тепловой обработке.

Закуска

«Итальянская»

1 помидор, 4 ломтика багета, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, горсть свежих листьев базилика.

На разогретой сковороде поджарьте хлеб (по 1 минуте с каждой стороны). Выложите на тарелку и натрите чесноком. Помидор, нарезанный кружками, обжарьте и выложите на каждый ломтик хлеба. Сбрызните маслом, посыпьте солью и базиликом.

Помидоры,

жаренные в кляре

3 свежих помидора, 200 г мягкого сыра, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, 1,5 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 ст. ложки муки, 30 мл растительного масла, соль.

Помидоры нарежьте кольцами. Сыр разотрите с петрушкой и смешайте с выдавленным чесноком и солью. Начинку уложите на кружок помидора, накройте вторым. Каждый «бутерброд» обваляйте в яйце, муке и панировочных сухарях и обжарьте на разогретом растительном масле с обеих сторон до образования корочки.

Запеканка «Нежная»

300 г помидоров, 2 баклажана, 200 г брынзы, 100 мл сливок, 4 яйца, черный перец, 3 веточки укропа, 2 ст. ложки растительно-

го масла, оливковое масло, соль.

Баклажаны порежьте кольцами (шириной 2 см), выложите на противень, покрытый пекарской бумагой, смажьте оливковым маслом с обеих сторон и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут. Переверните кольца на другую сторону и запекайте столько же. Выньте противень и охладите баклажаны. Брынзу раскрошите и взбейте в блендере со сливками и яйцами до однородной массы. Добавьте укроп, поперчите, посолите (немного, поскольку брынза соленая). В смазанную растительным маслом форму выложите баклажаны, нарезанные кольцами помидоры и залейте сырно-сливочной смесью. Запекайте в духовке 35–45 минут при 180 градусах до золотистой корочки.

Рыбка

«под одеялом»

1 помидор, 700 г филе трески, 4 ст. ложки сметаны, 4 зубчика чеснока, 70 г твердого сыра, зелень, соль, перец.

Рыбу нарежьте кусочками, посолите, поперчите, выложите в форму для запекания. Посыпьте измельченным чесноком и смажьте сметаной. Помидор нарежьте полукольцами, уложите сверху, посолите. Смешайте натертый сыр с порубленной зеленью и выложите последним слоем. Запекайте в духовке при 200 градусах 30 минут.

В доме малыш

Голубцы «Витаминные»

0,5 стакана риса, 4 моркови, растительное масло, 10 капустных листьев.

Отварите капустные листья до полуготовности. Морковь нарежьте мелкими кубиками и слегка обжарьте на растительном масле. Смешайте с заранее отваренным рисом. Получившийся фарш положите на капустные листья и закрутите их в рулетики. Уложите рулетики на противень, смазанный маслом, и запекайте в течение 30 минут. При подаче можно добавить немного нежирной сметаны.

Клубничное желе с молоком

200 мл молока, 50 мл сливок, 50 г сахара, 150 г клубники, 8 г желатина.

Желатин залейте 100 мл холодной воды на 5 минут. В небольшой кастрюле смешайте молоко со сливками и сахаром. Доведите до кипения на медленном огне и уберите с плиты. В немного остывшую молочную смесь добавьте желатин и размешайте до полного растворения. В формочки нарежьте клубнику небольшими кусочками и залейте сверху молочно-желатиновой смесью. Поставьте в холодильник на 4 часа. Готовое желе украсьте свежими ягодами.

БЛИННЫЙ ТОРТ С МАЛИНОЙ

3 яйца, 300 г муки, 0,5 л молока, щепотка соли, растительное масло, рубленые орехи, малина для украшения. Для шоколадного соуса: 200 мл сливок (15%), 150 г черного шоколада. Для малинового крема: 150 г малины, 150 мл сливок, 1 чайн. ложка сахарной пудры.

Просейте муку в большую чашку, добавьте соль, перемешайте. Сделайте углубление в центре. В другой чашке взбейте яйца, добавьте молоко, перемешайте. Продолжая взбивать, постепенно вылейте молочно-яичную смесь в муку. Перемешайте, чтобы не было комочков. Оставьте тесто на полчаса. Испеките 20 блинчиков, остудите. Для малинового крема хорошо взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой. Продолжая взбивать, добавьте ягоды малины и уберите крем в

холодильник. Для шоколадного соуса поломайте шоколад на кусочки, растопите его на водяной бане. Сливки подогрейте, но не кипятите. Постепенно добавляйте сливки в шоколад, размешивая деревянной лопаточкой. Каждый блинчик промажьте сначала шоколадным соусом, затем малиновым кремом. Складывайте их друг на друга горкой. Каждый четвертый блин посыпайте рублеными орехами. Верх торта смажьте кремом, украсьте малиной и рублеными орехами.



КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

400 г куриного супового набора, 200 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 болгарский перец, 4 картофелины, 1 луковица, соль, растительное масло, зелень.

Сварите бульон. Перец и морковь нарежьте тонкой соломкой. Лук кольцами или полукольцами. Слегка обжарьте и потушите овощи на растительном масле (минут 8-10). В конце добавьте мелко порезанную зелень. Нарезанный кубиками картофель положите в бульон. Когда он будет практически готов, отправьте к нему овощи со сковороды и очищенный зеленый горошек. Посолите, добавьте специи по вкусу и варите до готовности.

РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ВИШНЕЙ

4 ломтика говядины, 10-12 вишен (без косточек), 50 мл сливок, 80 г сыра, 1 стакан воды или бульона, корица, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Мясо отбейте, посолите, поперчите и посыпьте корицей. На край каждого куска положите вишни, заверните рулетиком. Уложите в форму для запекания, смазанную маслом, залейте бульоном и на 20 минут поставьте в духовку. Сыр натрите, смешайте со сливками. Залейте соусом рулеты и еще на 10 минут поставьте в духовку. Готовые рулеты нарежьте наискосок и подавайте, полив соусом, образовавшимся после запекания.

ЛЕТНИЙ САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

По 1 пучку салата, зеленого лука и редиса, 2 помидора, 2 огурца, 3 яйца, 1/2 банки консервированной кукурузы, зелень. Для заправки: 100 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

Овощи и зелень помойте, обсушите. Зеленый лук и салат нашинкуйте. Помидоры, огурцы и редис нарежьте кружочками. Яйца отварите и нарежьте небольшими кубиками. С кукурузы слейте жидкость. Приготовьте заправку. Для этого сметану разотрите с горчицей, добавьте сахар и соль по вкусу (можно добавить 1 чайн. ложку лимонного сока). Продолжая растирать, добавляйте по капле растительное масло. Соедините все продукты, полейте заправкой, перемешайте и выложите в салатник. Сверху посыпьте любой измельченной зеленью - укропом, петрушкой, кинзой, базиликом.



Кабачки при диабете

По 1 кабачку, моркови, сладкому перцу, помидору, зубчику чеснока, 100 г ветчины, по 3 ст. ложки сметаны и тертого сыра, растительное масло, соль.

Кабачок и морковь нарежьте пластинами, перец и ветчину - соломкой, помидор - дольками. Сметану смешайте с 1/2 стакана воды, посолите и добавьте измельченный чеснок. На смазанный маслом противень выложите слоями: морковь, кабачок, ветчина, перец, томаты. Залейте соусом, запекайте 30 минут при 200 градусах. За 5 минут до готовности посыпьте сыром и допеки-те.

ЛЕЧЕБНЫЕ БЛЮДА

Фасоль с курагой при ожирении

200 г фасоли, 150 г кураги, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 20 г толченых орехов, 1 ст. ложка сахара.

Сварите фасоль до полуготовности. Курагу замочите на 30 минут в холодной воде, обсушите, нарежьте и соедините с фасолью. Добавьте сметану и тушите все вместе 15-20 минут. Готовое блюдо посыпьте сахаром, заправьте сливочным маслом, перемешайте. Перед подачей посыпьте толчеными орехами.

Говяжий язык при атеросклерозе

750 г говяжьего языка, 75 г сливочного масла, 2 луковицы, 300 г грибов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 250 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, соль и черный перец.

Отваренный язык нарежьте крупными кусками и положите в горшочек. Лук спассеруйте на масле. Грибы отварите, поджарьте и добавьте к языку вместе с луком. Орехи и чеснок истолчите, пока не выступит масло. Смешайте со сметаной, посолите, поперчите и залейте соусом язык. Накройте горшочек крышкой, поставьте на 30 минут в слабо нагретую духовку. Следите, чтобы соус не кипел.





ВЕНОК ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Занимаясь созданием самого летнего «головного убора» - цветочного венка, мы едва ли задумываемся о том, что совершаем настоящее магическое действие. А ведь это так!

В представлении древних славян венок являлся солнечным символом. А сама его форма - круг - олицетворяла единство и совершенство, непрерывность и вечное возвращение жизни, плодородие и женское начало.

Вера в магическую силу венка нашла выражение в огромном разнообразии его видов: ритуальные, погребальные, святочные, свадебные и т.п. - венок использовался практически в каждом важном событии!

Надежда, верность и любовь

Вокруг того, кто надевает венок, образуется «дополнительное» энергетическое поле, характер которого задают растения, из которых этот венок сплетен. Отсюда - венки обережные, привлекающие любовь, помогающие в делах и даже улучшающие здоровье.

Из древних источников до нас дошли секреты плетения венков-громоотводов (их оставляли на чердаках) и венков, способствующих хорошему урожаю (их клали под первый сноп сена). Веночная магия диктует нам плести венки из цветов, собранных солнечным днем, а еще лучше - на рассвете, когда цветы только что распустились.

Испытайте и вы на себе их магическую силу!

Венок любви - привлекает любовь и гармонизирует уже существующие отношения. В его основе - ромашки, между которыми вплетаются цветки яблони и вишни. Надо лбом располагают ветвистую кисть калины. Между цветами вплетают усики хмеля.

Венок надежды. Если возлюбленный не торопится делать предложение, сплетите венок из васильков и полевых маков. Собственноручно наденьте его на избранника (например, под предлогом сделать забавную фотографию), а потом на себя и по возможности не снимайте венок до конца дня.

Свадебный венок. Самые популярные цветы для свадебного венка - розы, пионы, ромашки, гипсофила и разнообразная декоративная зелень. Раньше любимой (или любимому) вручали венок из цветов в знак сватовства, теперь же влюбленные обмениваются кольцами. Невеста кидала в толпу подружек не привычный нам букет, а все тот же венок. Та, кто его поймала, по примете должна была в течение года выйти замуж.

Венок верности. Такой венок можно сплести в годовщину свадьбы или отношений. Понадобятся васильки, которые перемежают цветущим любистком - его еще называют приворот-

травой, поскольку это растение традиционно используется в магии для наведения любовных чар, вызывания любовной тоски, т.е. для сильных и слабых приворотов. В венках супружеской пары любисток поможет освежить чувства.

Чтобы магия венка начала работать, его нужно некоторое время поносить, а затем - принести домой, где и хранить до тех пор, пока поставленная перед ним «задача» не будет выполнена.

К цветку цветов

Магический венок не обязательно должен создаваться по шаблону. Его, шаблона, в общем-то и нет - есть советы по плетению. Но зная магические свойства цветов и трав, вы сами можете создавать венки различной магической направленности.

Ромашка привлекает успех в делах и помогает наладить личную жизнь.

Зверобой защищает от сглаза и порчи, избавляет от плохого настроения и отваживает недоброжелателей.

Иван-чай помогает вернуть бодрость духа, а если положить засушенный венок в рабочий стол, то можно привлечь удачу в деньгах, карьере и бизнесе.

Полевой мак поможет снять душевное волнение.

Бархатцы усиливают красоту и оберегают супружескую верность.

Кроме растений в венки можно вплести ленты. Их цвет также символичен: светло-зеленая лента - знак красоты и молодости; голубая и синяя - олицетворяют воду и море, они дают силу и здоровье; фиолетовая означает мудрость; малиновая - искренность, а розовая привлекает достаток.

Плетем на Ивана Купалу!

Особой силой обладают венки, сплетенные в праздник Ивана Купалы (7 июля).

Например, венок из цветов ивана-дамарьи и богородицкой травы с ромашками, васильками и клевером станет прекрасным оберегом, защищающим от сглаза, охраняющим здоровье и дарящим взаимную любовь. Кроме того, на венках, сплетенных на Ивана Купалу, можно гадать с подружками на замужество. Для этого венок надо сплести утром, носить на голове целый день, а вечером пустить по течению реки, вставив в середину венка на скрещении стеблей зажженную свечу. Чей венок быстрее пойдет ко дну - та девушка первой и выйдет замуж. Если венок уплывет далеко за поворот реки - девушка выйдет за парня, приехавшего издалека, и уедет жить к нему. Ну а если свеча в центре венка быстро погаснет от порыва ветра - время для замужества еще не пришло.

P.S. 90 дней лета - это возможность сплести как минимум 90 венков, создать 90 талисманов любви и верности!

Поздравления

ТИТВИНИДЗЕ Аллу

С днем рождения, дорогая,
Здоровья крепкого тебе,
Любви большой и ласки нежной.
Твои прекрасные года,
Чтоб не старела никогда.
Живи и здравствуй, и дерзай,
Друзей твоих не забывай.

Друзья-эрудиты.

Аллу ТИТВИНИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, побольше приятных и интересных событий, инноваций. Пусть ваш очаг окружает доброта.

Через дни, недели, расстоянья...
Чтоб хорошее скорей настало,
Пусть глаза розинкой засияют,
Улыбнется сладко наша Алла.
От ее улыбки засверкают
Все сады, бульвары, мостовые...
Аллу нашу любят, уважают
Эрудиты, люди деловые.
Аллочка тепло всем излучает,
Словно топ-модель она красива,
Всех друзей, подруг определяет,
Радуется, не глядит тоскливо.
Через десять, двадцать лет и больше
Наша Алла пусть так же сияет.
Жить в любви как можно Алле дольше
Весь народ от души пожелает.

Суважением,

*Марина Абовян, Люся Агабян,
Анаида Акопян, Росица Билянова,
София Вигилянская,
Натела Гаччиладзе,*

*Мари Гличева, Малуза Горанова, Марина
Добругова, Валентина Достигаева,
Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова,
Инна Зорина, Ирина и Спирула Икономиди,
Елена Картавенко, Марина Киракосян-
Мососова, Тамара Константиновская,
Нина Лаптева, Измина Леониди, Нелли
Мадич, Зейнаб Мамедова, Юлия Месинг-
сер, Елена Микелашвили, Аделаида и
Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Анна
Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина
Орфаниди, Марина Петросян, Маргарита и
Наталья Радинские, Алла Рувинская, Ирина
Санадзе, Ната Славчева, Алла Тиболова,
Ольга Умудумова, Алла Фридман,
Рита Хавтаси, Светлана Цвелева,
Зоряна Чеботарь, Лали Шатиришвили,
Татьяна Элердашвили,*

*Зоряна Янкова,
а также все члены русского
литературно-поэтического
общества «Арион» имени
А.С.Пушкина.*

Аллу ТИТВИНИДЗЕ, нашу подругу-эрудитку, поздравляем с днем рождения.

На нить нанизываем даты,
Ведь годы – это те солдаты
На переключке, сирен вой в ряд,
По очереди нам говорят:
«Все было – радость и невзгоды,
Здоровье загадали, годы.
Шли чередой и было счастье,
Прочь непогоды и ненастье».

Целуем тебя, твои друзья-эрудиты.

Лорину РАЗВИГОРОВУ

поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Лориночке, белой болгарской розочке, выглядеть всегда модно, чувствовать бодро и самого, что ни на есть хорошего настроения.

Среди романов модных героинь
Одна-единственная, ты неповторима...
Глаза твои сверкают на сто миль...
Ты, наша Развигорова Лорина!
Среди салонов моды, красоты:
«Оцнеба», «Ониро», «Копнеж», «Карина»...
Широк полет твоей давней мечты,
Ты на вершине светлого, Лорина!
Живи счастливо среди тысяч звезд,
Среди десятков тысяч роз, тюльпанов,
Вокруг тебя любовь и море грез,
Ты будь всегда любима и желанна.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева, Ирина Нешкова, Малуза
Горанова, Донка Младенова, Лада
Николова, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Марианна Трайчева, Кристина
Димитрова, Лина Радева-Нергадзе, Мари
Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы,
Ангелина Жеравнова, Ионка Христова, Анна
Димчева, Мария Стромана, Стефка
Дончева, Цветелина Стойкова, Эрминия
Карастоянова, Росица Билянова, Иорданка
Евтимиади, Екатерина Станиси,
Зоя Назлиди, Лили Музенитова, Тасико
Векуа, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинету-
хуцеси, Инна Зорина, Наталья Жаркова,
Елена Микелашвили,
Ирина Санадзе, Этери Марташвили,
Марина Мурадян, Наргиза Оганова,*

*Оксана Билозир,
Вioletta Нетребко,
Ирина Подсоснок,
София Евдокименко, Валентина Рудник,
Светлана Буланко, Алла Еловенко,
Ирина Стасюк, Маргарита Ганева,
Финка Гаргова, Евгения Орнитова,
Инна Артеменко,
Цисана Квирикашвили.*

Майю ТЕТИАШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей кахетинской красавице
быть всегда ласковой и нежной, выгля-
деть всегда женственно и быть люби-
мой.

Наша добрая Майя
Поет ласково песни,
Светлое замечая...

Ей так жить интересно.
Ты, подруженька Майя,
Живи долго и сладко!
Глаза ярко сияют
Звездочкой, искрой краткой.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Этери Марташвили, Тамилла Чалахешави-
ши, Нино Аладашвили, Мзия Кирвалидзе,
Русудан Бикашвили, Марина Натрошвили,
Марина Мурадян, Ионелла Радева, Тинико
Маргвелашвили, Татьяна Чубинидзе,
Лия Константиноиди.*

Мзию

ШАТИРИШВИЛИ-ДЖАНИКАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе всех земных благ и, не-
смотря на трудности, которые выпали
на твою долю, никогда не печалиться и
быть всегда на высоте.

Солнечное имя доброе твое
В Грузии звучит и во всем мире,
О тебе не раз еще споём,
Милая и дорогая Мзия.
Не печалься, вспомнив дивный сладкий сон,
Пусть твоя печаль уйдет отныне.
Ты услышишь детства легкий звон,
Ласковая, добренькая Мзия.
Несмотря на сложность настоящих дней,
Пусть подруги тебя не покинут.
Ты мечтай и будь ты веселей...
Чудо ты, Шатиришвили Мзия.

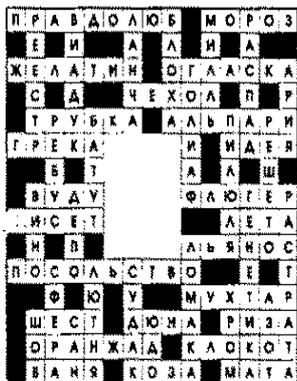
*Суважением,
твои подруги Ирина и Анна Орфаниди,
Нина Губеладзе,
Марина Белчева.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
жестокости на безжалостной **ЖУРНАЛ**

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

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

Домашние любимцы

ГОСТЬ ИЗ ДРУГИХ МИРОВ

Существует мнение, что кошки могут чувствовать и материальный мир, и потусторонний. Не зря их называют проводниками между двумя мирами. История Ники - тому подтверждение.

Я всегда считал суеверием, что кошки связаны с потусторонним миром, пока в моей жизни не появилась Ника. Мы с женой подобрали ее на улице - черно-белый котенок испуганно прятался в кустах от проезжавших машин. Ника прекрасно вписалась в наш быт и уже скоро стала игривым, веселым и полноправным членом семьи.

Таинственный шкаф

Вскоре мы смогли снять комнату в коммуналке, и Ника переехала вместе с нами. Честно говоря, комната нам не нравилась, но по финансовым возможностям других вариантов не было. А вот Ника, как только зашла в квартиру, стала шипеть на хозяйский шкаф. Со временем мы поняли, что кошка открыванием ненавидит это жилье, первые дни даже старалась не пускать нас на порог, потом смирилась, но большую часть времени сидела в углу, задумчиво глядя на старый шкаф. Как-то ночью меня разбудил странный звук. Я включил лампу и увидел как наша ласковая кошечка, вздыбив шерсть и оскалив клыки, сидела перед приоткрывшейся дверцей шкафа, отмахиваясь от чего-то передними лапами с выпущенными когтями. Из ее пасти раздавался вой вперемешку с шипением, а в огромных черных зрачках застыл ужас. Вскочив с кровати, я схватил Нику поперек живота, заработав при этом большую царапину от ее когтей, закинул ее на нашу постель, захлопнул дверцу шкафа и лег спать. На следующий день шкаф был внимательно изучен - он оказался пуст. На очередном семейном совете мы с женой обсудили то ночное приключение, и она пожаловалась на странную боль в глазах по утрам, чего раньше с ней никогда не случалось. Жена искренне была убеждена в том, что некоторые вещи несут в себе энергетику их хозяев, и, видимо, этот шкаф принадлежит не самым хорошим людям. Кошка это почувствовала и попыталась предупредить нас. В результате было решено немедленно искать другое жилье.

Переезд себя оправдал. Глаза у жены больше не болели, а Ника снова превратилась в игривую кошку, спокойно спавшую по ночам.

«Домовой, поиграй, да отдай!»

Однажды мы заметили, что из дома стали пропадать вещи - мелкие безделушки. То жена не может вторую неделю расческу отыскать, то вдруг куда-то запропастилась моя любимая кружка. Когда ни с того ни с сего исчез мой паспорт, я запаниковал. Он всегда лежал в тумбочке, и я точно не мог забыть о том, куда его положил.

Вскоре мы заметили, что кошка стала по вечерам пристально вглядываться в угол нашей комнаты. Кого она там увидела? Уж не домового ли? И мы с женой, особо не надеясь на результат, решили попросить Нику помочь нам. Я взял кошку на колени и сказал: «Ника, помоги своим хозяевам. Попроси домового вернуть вещи, которые он утащил. Скажи, что играть с ними можно, но возвращать обратно - обязательно! А мы ему конфетку положим».

Через неделю я нашел свой паспорт за тумбочкой. Вскоре нашлись и другие вещи: кружка появилась на подоконнике в дальней комнате, а расческа - на полу в ванной. Кто знает, может, Нике удалось договориться с домовым...

Защитница от плохих людей

Когда я сменил работу и еще не успел хорошо узнать новых коллег, у меня появился «друг» из офиса. Сначала мы общались только по рабочим вопросам, потом он пригласил меня зайти к нему на чашку кофе, и после этого я сделал ему ответное приглашение. Как только он появился на пороге нашего дома, Ника спряталась под диван. Спустя полчаса она все-таки вылезла оттуда и стала изучать гостя внимательным взглядом. Коллега попытался погладить ее, но кошка зашипела и не дала сделать этого. На следующий день Ника заболела. Мы выхаживали ее две недели, и я почти не общался с новым другом. Вскоре я узнал, что этого мужчину уволили за кражу рабочих принадлежностей. По офису ходили слухи, будто у него проблемы с алкоголем, и он тащит все, что плохо лежит. Выходит, что Ника почувствовала его негативную энергетику.

Константин Ф.

Поздравления

Ирину КОБАЛИЯ-ДАНЕЛИЯ поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья, быть всегда радостной и любимой для семьи, подруг и поселка, в котором ты живешь. **Лето, жара, страшный палящий зной, Но, несмотря на это, радости обильно Двадцать седьмого, той величиной, В июле родилась наша Ирина. Сейчас тебе настало сорок два, Была и есть сейчас неповторима, А жизнь пусть будет вся из волшебства, Красавица поселка ты, Ирина.**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова, Елена Мачабели.

У Виталия ЛУШКАРЕВА и Татьяны ДОЦЕНКО, а также у ГЕОРГИЯ (Гиги) ЦИКЛАУРИ и Манони АХАЛАДЗЕ родился внук, а у Романа ЛАШКАРЕВА и Тамары (Тамуны) ЦИКЛАУРИ родился сын Даниил.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша на свет. Желаем нашему маленькому расти честным, порядочным, добрым и мужественным. Да хранит тебя Господь!

**Красивый мир открыл,
Увидел свет и росы,
Родился Даниил,
А жить так стало просто.
Хранит тебя Господь,
Малыш ты светлоглазый,
А жизнь пусть будет хоть
Красивой и прекрасной.
Любовь, добро тебя
Всю жизнь пусть окружает,
И солнца луч любя
С тобой пускай играет.
«Красавец Даниил», –
Произнесем мы просто.
Ты будь всегда любим!
Пусть светят тебе звезды!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Нина Калдарова,
Нинель Гашибаязова,
Ферида Халилова, Евлампия Замбету,
Анна Мармариди, Светлана Журавлева,
Майя Сологашвили, Диана Мцитури,
Мзия Бикашвили,
Русудан Шатиришвили, Варсине Кочарян,
Мargarита Сандулеса, Лили Желева,
Екатерина Хмелевская,
Мария Славинская, Майя Схиладзе,
Магнолия Светцова,
Манана Агдгомелашвили.*

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

Соблазнительно и скромно

Популярность монокини продолжает расти. Это разнообразие слитного купальника с вырезами по бокам, которые подчеркивают фигуру. Вырезы могут быть как большими - в таком случае остается мало ткани, соединяющей лиф и трусики (а выглядит это очень соблазнительно!), так и маленькими - для тех, кто поскромнее. Но в любом варианте эта модель смотрится очень интересно.



Сама грация

Округлые формы, плавные линии - в моду вновь возвращается женственность. Купальник с высокой талией - такой кокетливый, игривый и привлекательный - позволит подчеркнуть линию талии и скрыть недостатки фигуры. Выбирайте модель с принтом или однотонную винного цвета, которая одинаково подходит как блондинкам, так и брюнеткам.



Вещь месяца

Даешь логотипы!

Обратите внимание на летние коллекции известных брендов: большинство модных домов в 2017 году размещают свой логотип на самом видном месте платья, футболки или джемпера. Теперь эта тенденция на пике моды, хотя раньше считалась дурным тоном. О мода, стремительная и непоследовательная!



Для пляжного волейбола: удобно и красиво

Спортивные купальники представлены как слитными моделями, так и раздельными с трусиками и топами, которые хорошо поддерживают грудь, пока вы активны. Они, как правило, имеют эргономичную форму. Обратите внимание на оригинальные цветовые решения, преимущественно яркие: от ультрамодного электрик до сочного лайма. Такие купальники не будут стеснять ваших движений ни во время пляжных игр, ни во время плавания.





ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКОМ

300 г кабачков, 150 г шпината, 3 сладких перца, 150 г маринованных грибов, 1 зубчик чеснока, 5 яиц, 100 г творожного сливочного сыра, 1 чайн. ложка томатной пасты, 100 мл сливок, 1 стол. ложка рубленого базилика, 100 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кабачки вымойте и нарежьте длинными ломтиками. Шпинат вымойте, хорошо обсушите и мелко нарежьте. Стручки сладкого перца вымойте, обсушите, каждый разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте кубиками. Грибы порубите. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Соедините с 1 яйцом, творожным сливочным сыром, подготовленным шпинатом, томатной пастой. Посолите и поперчите по вкусу. На каждый ломтик кабачка положите по 1 стол. ложке получившейся начинки, осторожно сверните рулетики и уложите их в смазанную маслом форму. Духовку разогрейте до 180 градусов. Оставшиеся яйца взбейте со сливками, добавьте подготовленные грибы, сладкий перец и базилик. Получившейся смесью залейте рулетики, посыпьте тертым сыром и запекайте 15 мин.



БРУСКЕТТА С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

70 г зеленого лука, 2 стручка перца чили, кусочек корня имбиря (2 см), 6 стол. ложек томатной пасты, 1 стол. ложка красного винного уксуса, 4 стол. ложки оливкового масла, 350 г томатов кусочками в собственном соку, 1 багет, листочки базилика для украшения, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса зеленый лук переберите, хорошо промойте холодной проточной водой, обсушите на бумажном полотенце и затем мелко нарежьте. Перец чили вымойте, хорошо обсушите, очистите от семян, мякоть мелко порубите. Корень имбиря очистите, тщательно вымойте и натрите на мелкой или средней терке. Подготовленные ингредиенты смешайте с томатной пастой, красным винным уксусом, солью, молотым перцем и 2 стол. ложками оливкового масла. Поставьте на 30 мин в прохладное место. Затем добавьте консервированные томаты и все хорошо перемешайте. Багет нарежьте длинными ломтиками. Сбрызните их оставшимся оливковым маслом и подрумяньте в духовке. Получившуюся начинку выложите на ломтики багета и украсьте листочками базилика.



МАРОККАНСКИЙ СУП ХАРИРА

250 г баранины, 1 крупная луковица, 350 г томатов кусочками в собственном соку, 4 стол. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и кинзы, 3 стол. ложки томатной пасты, 100 г чечевицы, 200 г консервированной фасоли, 70 г мелкой вермишели, 1 стол. ложка молотой паприки, 1 чайн. ложка молотого имбиря, 1 щепотка шафрана, 4 стол. ложки муки, соль по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками, сложите в большую кастрюлю, залейте 3 л воды. Доведите до кипения, снимите пену и варите на маленьком огне, прикрыв крышкой, примерно 1 ч. Лук очистите и мелко порубите. Добавьте в бульон с мясом вместе с томатами и зеленью. Варите 15 мин. Положите томатную пасту, посолите по вкусу и перемешайте. Варите 50 мин. Чечевицу промойте, добавьте в кастрюлю с мясом и овощами, варите 20 мин. Положите фасоль, вермишель и специи. Варите 5-7 мин. Муку разведите 200 мл холодной воды, процедите и при постоянном помешивании влейте в кипящий суп. Доведите до кипения и варите еще 5 мин, постоянно помешивая.



КАПУСТА В СОУСЕ КАРРИ

2 луковицы, 5 стол. ложек растительного масла, 1 стол. ложка порошка карри, по 1/2 чайн. ложки семян тмина и молотого черного перца, 1 лавровый лист, 3 гвоздики, 4 стол. ложки томатной пасты, 500 мл куриного бульона, 500 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, зелень петрушки, соль по вкусу.

Лук очистите и нарежьте соломкой. В сотейнике разогрейте 2 стол. ложки растительного масла, положите лук и жарьте до золотистого цвета. Всыпьте порошок карри и прогрейте 2-3 мин на маленьком огне. Затем добавьте тмин, молотый черный перец, лавровый лист, гвоздику, томатную пасту, горячий куриный бульон и варите еще 7 мин. Капусту нарежьте тонкой соломкой. Слегка обжарьте на оставшемся растительном масле и влейте 200 мл воды. Тушите под крышкой 5 мин. Картофель вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками и добавьте к капусте. Тушите на слабом огне до готовности. Немного посолите. Из соуса удалите лавровый лист и гвоздику, посолите. Залейте капусту с картофелем и держите на маленьком огне 5 мин. На стол подайте, украсив зеленью.