

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАСТА

№33

август 2017

цена:

1,5 лари

Бабушкины
рецепты
стр.8

Цветочная
КОСМЕТИКА
стр.36

Почему
БОЛИТ ЖИВОТ ?
стр. 12-13

Знакомства
ПО СОВЕТУ СВАХИ
стр.19

Станислав Бондаренко
“У меня любовь к экстриму”
стр.20-21

Мария Миронова

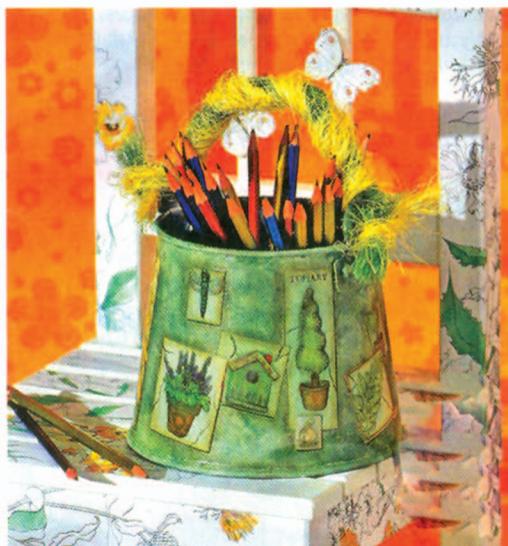
стр.16-17

“Любви не существует без дружбы”

Декоративные ведра в интерьере

Маленькие или большие, пластиковые или железные - любые ведра могут стать предметом интерьера. Однако, чтобы это произошло, необходимо проявить фантазию.

Если у вас есть ведро, которое вы уже не приспособите под хозяйственные нужды, попробуйте сделать из него предмет декора. Лучше всего такие идеи будут смотреться в квартирах, выполненных в стиле кантри, или в дачных домиках. Самый очевидный вариант использования ведра - в качестве вазы или цветочного горшка. В двухэтажном доме такую емкость можно поставить на ступени лестницы или расположить на крыльце, по бокам от входной двери. Не поленитесь покрасить импровизированный горшок в цвет, близкий к общему тону интерьера. По желанию можно нарисовать на нем узоры. Если в ванной комнате вы так и не нашли приспособление, которое могло бы вместить в себя все ваши аксессуары, сделайте специальную стойку. Вертикально в ряд подвесьте друг за другом несколько небольших ведерок. Самое верхнее прикрепите с помощью присоски или клея к стене. В первое ведро можно поместить расчески, во второй - пенки и муссы, в третье - резинки для волос и т.д. Удивительно, но из обычного ведра можно даже сделать самый настоящий светильник! Ведро в данном случае будет выполнять роль абажура. Есть и другой вариант - приспособить его в качестве подставки для торшера или настольной лампы. Тогда понадобится наполнить ведро чем-нибудь - землей, например, а сверху украсить ракушками или бусинами. И последняя идея - использовать старое ведро в качестве подсвечника. Для ее реализации понадобится настоящий мастер, которому придется вырезать в ведре отверстия в виде любых фигурок. Сквозь них будет виден огонь, исходящий от свечи.



**САМЫМ
ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫМ
ПИСАТЕЛЕМ В МИРЕ
ОКАЗАЛАСЬ ЖЕНЩИНА**



Журнал Forbes составил список самых высокооплачиваемых писателей за 2017 год.

Возглавила перечень британская писательница Джоан Роулинг, автор поттерианы. Она заработала 95 миллионов долларов за последние 12 месяцев. Роулинг вернулась на первую строчку впервые с 2008 года.

В рейтинге появилась еще одна женщина — британка Пола Хокинс, получившая известность благодаря роману «Девушка в поезде», который был экранизирован.

В то же время, из списка исчезли имена американского фантаста Джорджа Мартина, чей цикл книг «Песнь льда и пламени» лег в основу сериала «Игра престолов», а также Джона Грина, автора работ «Виноваты звезды», «В поисках Аляски» и «Бумажные города».

Как отмечают составители рейтинга, произведения пяти из топ-11 писателей были экранизированы, но основную часть заработка им принесли продажи именно книг. Вместе эти 11 авторов продали более 30 миллионов копий в США за год, что принесло им 312 миллионов долларов.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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 №B 10163958

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА**

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

УЛИЦЫ ЗЛА

Очень часто на вопросы моих пациентов, о том, кто их сглазил я говорю, что глаз можно подхватить везде и от посторонних людей на улице. Главное, это может произойти в самый лучший момент вашей жизни – когда вы счастливы и наполнены радостью...

«Уважаемая Ольга Александровна! Я ваша пациентка Гульнара, которой вы очень сильно помогли. Все у меня было просто очень хорошо и с работой, и в семье. Но однажды, я спешила домой с покупками, так как у дочери был день рождения и мы ждали гостей. Внезапно в толпе я поймана на себе взгляд пожилой женщины. Мне стало не по себе – женщина смотрела хмуро и зло. Вечером мне стало плохо и было не до празднования, а до скорой помощи. И все с той поры у меня очень плохо. Соседка сказала, что та женщина меня сглазила. Возможно ли это и что мне делать?»

«Дорогая Ольга Александровна! Вы очень помогли моей бабушке и кузине. Моя бабушка молится на ваше фото. После ваших сеансов все у нас было хорошо, но вот, что произошло со мной. Мне сделал предложение руки и сердца мой друг. Я ходила по улицам счастливая и радостная. Но вдруг я почувствовала толчок в плечо. Молодая девушка, задевшая меня, смотрела на меня с ненавистью и сквозь зубы прошипела слова извинения. Через день мне мой жених сказал, что наша отношения были ошибкой, и все. Все было кончено. Что произошло и что мне делать!»

КОММЕНТАРИИ парапсихолога **ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ**. Когда человек добивается чего-то в жизни, поднимается в обществе на определенную высоту, недоступную другим людям, он автоматически становится объектом зависти и злости. Помните о том, что окружающие не терпят чужого успеха, и таких отрицательных эмоций вполне достаточно для того, чтобы негативная энергетика вмешалась в вашу жизнь.

Чужой успех часто рождает зависть и желание навредить, поэтому нужно проявлять осторожность. Человек может завидовать по самым разным причинам: из-за внешности, богатства, положения в обществе, известности, хорошей работы, красивой машины, хорошего мужа и т.д. В любой момент вы можете столкнуться с тем, кто будет завидовать вам, кто будет желать вам зла. Таких чувств может быть вполне достаточно, чтобы негатив превратился в сильный сглаз, который обязательно скажется на каких-то аспектах вашей жизни. Но сглаз – далеко не самое страшное, что может случить-



- 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**

ся с вами. Огромное количество людей имеет доступ в интернет, где без труда можно найти очень серьезные проклятия. Удивительно, но люди не знакомые даже с основами магического искусства с превеликой охотой берутся за проведение подобных негативных обрядов, несмотря на то, что они способны навредить не только жертве, но и самому исполнителю. Таким образом, чем большего вы добились в жизни, чем больше есть у вас такого, чего нет у других, тем больше вероятность, что найдется человек, который захочет навредить вам с помощью негативного колдовства.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Если в общественном месте вы заметите, что кто-то очень пристально смотрит на вас, не отводит взгляд, и вы ощущаете исходящую от него отрицательную энергетика, то будьте осторожны, вполне вероятно, что перед вами находится человек, способный принести в вашу жизнь множество неприятностей. Первое, что вам нужно сделать в таком случае – не смотреть возможно колдуну в глаза и постараться скрыться из его поля зрения. По реакции колдуна на ваше исчезновение достаточно просто определить его намерения. Если он никак не отреагирует на то, что боль-

ше не может вас видеть, значит, вы находитесь вне опасности, если же этот человек старается отыскать вас взглядом в толпе, то, вполне вероятно, кто-то намеренно желает вам зла. Вам всегда нужно помнить о том, что отрицательная темная энергетика сильно ощущается не только жертвой, но и находящимися рядом людьми. Если вы попытаетесь укрыться от взгляда вероятного колдуна за другим человеком, то обратите внимание на вашу «живую стену». Под воздействием негативного влияния человек может на подсознательном уровне ощутить необходимость отойти в сторону, способен чувствовать не только моральный, но и физический дискомфорт. При таких признаках у вас практически не останется сомнений в том, что вам действительно хотят навредить, хотя изменить вашу жизнь к худшему. В этом случае нужно начинать обороняться.

1. Просто скрутите кукиш.
2. Мысленно скажите – «Соль тебе в глаза».
3. Ущипните себя за мягкое место.

А ЛУЧШЕ ВСЕГО. Если у вас все хорошо и нет проблем и все у вас хорошо, то знайте всегда есть человек у которого от вашего счастья сводит зубы от злобы и ненависти, и зависти. Заранее обзаведитесь надежным талисманом и улицы зла вам не будут страшны!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом. Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ СТАРШЕ, ТЕМ ВРЕМЯ ЛЕТИТ БЫСТРЕЕ?

Старые часы отстают...



Помните, сколько дел можно было переделать на школьной перемене? А как долго мы ждали летних каникул, которые, начавшись, казалось, никогда не закончатся? Почему же с годами дни, недели и месяцы уже не проходят, а пролетают непрерывной чередой?

Лет десять назад психолог из Вирджинии Питер Мэнгэн провел опыт с любопытными результатами. Он показал, насколько быстрее течет жизнь для пожилых людей. Мэнгэн предложил обозначить временной интервал в 3 минуты людям разного возраста, подсчитывая «секунды». Молодые люди 19-24 лет отсчитали 3 минуты почти идеально. Для людей от 60 до 80 лет три минуты по ощущениям растянулись до 3 минут 40 секунд. Вот так выходит,

что с годами внутренние часы отстают. Поэтому кажется, что темп жизни ускоряется. Возможно, причина в замедлении обмена веществ у пожилых людей. Детское сердце бьется быстро, и дети дышат часто. Когда же человек становится старше, обменные процессы, а с ними и пульс, и частота дыхания, замедляются. Возможно, они являются биологическими маркерами, с помощью которых измеряют время внутренние часы. Старые часы отстают...

Есть другая теория. Ученые предполагают, что «ускорение» времени связано с количеством информации, которую воспринимает и перерабатывает мозг. В детстве работы для мозга очень много, поэтому ему требуется больше времени для обработки поступающей информации, и течение времени воспринимается медленнее. С возрастом мир как бы тускнеет. Человек умнеет, все знает и не ищет мелких подробностей, воспринимая окружающий мир крупными мазками. Чем больше жизненного опыта, тем меньше работы для мозга, тем быстрее он обрабатывает информацию, тем быстрее бежит время. Так, для 2-летнего ребенка один год - это половина всей его жизни. Для 10-летнего - 10%, для 20-летнего юноши - всего 5%, для 80-летнего старика - 0,8%.

5 ЛЕТ ЖИЗНИ В ДЕТСТВЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО 40 ЛЕТ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

САЖА ОПАСНА

Черный углерод образуется при сжигании дизельного топлива, содержится в выхлопных газах.

Выделяется он и в результате горения угля или дров. Британские ученые 4 года изучали, как действует черный углерод на воздух, которым мы дышим. Оказалось, что он стимулирует раз-

множение болезнетворных бактерий в носоглотке, бронхах и легких. Загрязнение воздуха сажей не только вызывает развитие респираторных инфекций, но и снижает эффективность лечения ан-

тибиотиками. Раньше никто не предполагал, что дым и выхлопные газы настолько сильно ослабляют действие антибиотиков.

Крупным «поставщиком» в атмосферу черного углерода являются лесные пожары. Вот почему в 2010 году, когда Москва была окутана смогом торфяных пожаров, было так много заболевших пневмонией.

Новости

Бутылкой можно закусить

Пластиковые бутылки для воды и прочих продуктов скоро могут окончательно уйти в прошлое. В Великобритании создали новую упаковку, которая не загрязняет окружающую среду. Этот прозрачный материал прочен, легок, удобен и изготовлен из морских водорослей. Более того, упаковка съедобна: выпив бутылочку, ее можно сразу же и закусить. Если такую тару выкинуть, она полностью разложится в течение 4-6 недель, а не сотен лет, которые требуются природе для утилизации пластиковой бутылки.

Тут же поступит сигнал

В России создали новое устройство для диагностики онкологии. Система под названием «Биочип» определяет озлокачествление опухоли гораздо быстрее, чем стандартные методики. Анализатор можно использовать даже в условиях поликлиники. Человек получает диагноз после первого посещения врача. Частицы подозрительной ткани помещают в специальное устройство. В нем находятся определенные антитела. Они взаимодействуют с частями опухоли. И если система обнаружит пораженные раком клетки - тут же поступит сигнал.

Электрические бинты

NASA разработала «электрические» бинты для ускорения заживления ран в космосе. Из-за отсутствия гравитации кровь плохо свертывается и раны заживают дольше и труднее. Новый материал вырабатывает электроэнергию, которая быстро заживляет все болячки. Такие бинты пригодятся при оказании помощи раненым солдатам в полевых условиях и пациентам в послеоперационный период.

«Священная болезнь» - детская эпилепсия



Какими только ни были названия этого заболевания за многовековой период существования – «демоническая», «падучая», «священная» болезнь. И действительно, эпилепсия – болезнь загадочная, внушающая страх, ужас, желание скрыть от окружающих страдание этой болезнью.

Наверное, многим из наших читателей приходилось видеть, что во время ходьбы по улице человек, вскрикнув, неожиданно падает без чувств на землю. Сильные судороги охватывают все тело, лицо искривляется, пена выходит из искривившихся уст, он бьется головой, конвульсии все усиливаются, руки и ноги с сильным порывом сгибаются, перепутываются. Весь припадок занимает несколько минут, хотя свидетелям ужасающей картины кажется, что прошла целая вечность.

Такое заболевание было описано медиками еще в древности. Статистика показывает, что если эпилептические приступы у взрослых наблюдаются в 0,5-1,2 процентах, то у детей они отмечаются значительно чаще – 4-5 процентов. Установлено, что 90 процентов припадков у детей приходится на первые годы жизни. Чем старше ребенок, тем меньше вероятность возникновения эпилепсии. Это связано со снижением судорожной готовности головного мозга у детей по мере взросления. Родители детей, болеющих эпилепсией, с помощью лечащего врача должны выяснить причину болезни, ее особенности, варианты проявления, возможность лечения. Соблюдение всех рекомендаций правильного назначенного лечения в большинстве

случаев приводит к излечению. Родители должны знать, что будущее их малышей не так мрачно, как думается вначале.

Что же известно в современной медицине о механизмах, лежащих в основе эпилепсии? Какие формы недуга и чем они отличаются? Что может спровоцировать заболевание? На эти и другие вопросы корреспондента журнала отвечает руководитель Национального института неврологии им. П.Сараджишвили, доктор медицинских наук, профессор **Роман ШАКАРИШВИЛИ.**

- Различают локализованные и генерализованные формы эпилепсии. В первых случаях эпилептический очаг локализован в определенной области коры мозга. При генерализованных же весь мозг принимает участие в процессе припадков. При всей разновидности недуга его можно разделить на две группы, принципиально отличающиеся друг от друга и требующие разного подхода к лечению. Речь идет о больших и малых припадках.

В проявлении больших генерализованных приступов у детей отмечено много особенностей, о которых родителям больного ребенка, естественно, следует знать. У детей, особенно грудных, как правило, не бывает пены изо рта, прикусывания языка. Редко припадки сопровождаются мочеиспусканием, а сон после приступа более легкий, кратковременный, может и вообще отсутствовать. У де-

тей первого года жизни эпилептические припадки называют младенческими спазмами. Они могут иметь характер симптоматической (вторичной) генерализованной эпилепсии. В основе заболевания лежат различные патологические состояния – неправильное развитие структуры головного мозга, глубокие поражения головного мозга в результате родовой травмы, инфекционное поражение головного мозга.

Малые эпилептические припадки у маленьких детей проходят с напряженным вытягиванием. Движения могут быть со сгибанием вперед и сопровождающиеся отклонением назад, сгибанием ног в коленных суставах. Порой приступы выглядят как молниеносное движение тела, напоминающее складывающийся нож. У детей младшего и дошкольного возраста локальные, т.е. частичные эпилептические припадки возникают при ограниченном очаге раздражения, с определенной локацией в коре головного мозга. Такой приступ проявляется двигательными, чувствительными и психическими изменениями. Например, происходит подергивание, напряжение кисти или стопы, половины лица.

Как далее отметил Р.Шакаршвили, эпилептические припадки не проходят бесследно для больных детей. Они изменяют психическую деятельность, а впоследствии и характер. Изменения психики могут быть различными по проявлениям и

степени выраженности – вспыльчивость, раздражительность, иногда даже склонность к жестоким, агрессивным действиям. Характерна также внезапная смена настроения. Нередко появляются чрезмерная вежливость, предупредительность. Нелепая детская эпилепсия у детей первых лет жизни часто приводит к грубым нарушениям психики и речевого развития. Эпилепсию у малышей может спровоцировать сильный плач, при котором дыхание останавливается, носогубный треугольник синееет, часто ребенок напрягается или, наоборот, обмякает, иногда возможно отключение сознания. Такие приступы чаще всего встречаются у детей первого года жизни. О них родителям нужно знать, чтобы вовремя обратиться к неврологу и провести необходимое обследование.

В лечении эпилепсии у детей активную роль должны играть родители, так как оно может длиться годы. Дозы противоэпилептических средств должны соответствовать возрасту ребенка. Как правило, препараты ребенок должен принимать непрерывно и регулярно. Желательно, чтобы родители малыша имели систематическую связь с лечащим врачом. Они должны знать, что при эпилепсии недопустимо решаться на лечение только растительными, гомеопатическими средствами. Их можно использовать лишь как вспомогательные средства!

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Когда тонометр показывает такие цифры, нужно срочно бить тревогу и вызывать врача. Чем чреваты такие показатели? Как устранить дискомфорт от высокого давления и чего делать категорически не стоит?

SOS: ДАВЛЕНИЕ 200/130?



Гипертония и гипертензия - не одно и то же

Давление 200/130 мм рт. ст. может говорить и о гипертонии, и о гипертензии. Гипертония - это хроническое состояние, которое сопровождается высокими показателями артериального давления. Гипертензия - это временное повышение давления, когда человек испытывает страх, волнение, испуг. Хотя такое состояние и носит временный характер, его все же стоит лечить. Если вы посетили доктора, он вам тонометром измерил показатели давления и оно оказалось 200/130 мм рт. ст., что делать, знает только врач. Никакой самодеятельности! Дело в том, что для стабилизации высокого давления имеются разные медикаменты. Но они могут быть противопоказаны, если у вас имеются другие заболевания.

Для каждого человека характерны свои показатели тонометра. Некоторые чувствуют себя комфортно с давлением 140/90 мм рт. ст. Другие же нормально переносят цифры 110/70. Но давление 200/130 - ненормально в любом случае. В подобной ситуации лечение просто необходимо. Кстати, для диабетиков показатели тонометра 130/80 мм рт. ст. - уже не норма, а причина начать принимать препараты от давления.

Высокое давление, в том числе и показатели тонометра 200/130 мм рт. ст., может быть по разным причинам.

Первичная гипертензия

Повышенные показатели артериального давления могут спровоцировать питание, неправильный образ жизни, наследственность, злоупотребление солью. Гипертензию с показателями давления 200/130 мм рт. ст. часто вызывают сахарный диабет, резкое ожирение, нехватка калия и других веществ. Диагноз первичная гипертензия ставится при повышении давления от 140/90 мм рт. ст. При этом болит голова в области затылка, тошнит, человек становится раздражительным, может быть кровотечение из носа.

Вторичная гипертензия

То же самое, что и первичная, но когда уже установлена основная причина повышения артериального давления. Провокаторами вторичной гипертензии могут быть серьезные заболевания: болезни почек, появление новообразований, избыточное количество гормонов, использование оральных контрацептивов, применение сосудосуживающих медикаментов. В связи с этим

человек вынужден принимать серьезные лекарства. Окончательный диагноз вторичная гипертензия ставится после того, как устанавливается основная причина повышения давления. Обычно, после ее устранения давление снижается до нормальных показателей.

Гипертония

У этого недуга те же симптомы, связанные с повышением артериального давления, но само давление хронически высокое. Некоторые люди живут с ним годами и чувствуют себя то лучше, то хуже. Усугубляют ситуацию курение, злоупотребление любым алкоголем, частые стрессы, малоподвижный образ жизни, исключение физических нагрузок. Такое состояние опасно для жизни.

Добавляйте в салаты семена льна. Они укрепляют ослабленные сосуды и могут лучше справиться с повышением давления.

Хотите жить - лечитесь!

Обычно врач назначает несколько специальных препаратов, которые снижают показатели тонометра до нормальных цифр. В их числе могут быть аспирин и таблетки, понижающие холестерин. Принимая их, важно наблюдать за своим состоянием и реакцией организма. Ангиопластика, стентирование или хирургическое вмешательство - это тоже лечение повышенного давления, в том числе и с показателями 200/130 мм рт. ст., но уже в более серьезной стадии, когда никакое другое консервативное лечение не помогает. Все три процедуры очень сложны и проводятся исключительно в стационарах. Перед назначением доктор обязательно должен учесть все риски и пользу для пациента, потому что не исключены различные побочные эффекты в виде головокружений, кашля и даже проблем в сексуальной области.

Р. Колосова, терапевт, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

❁ Гипертоникам полезно сидеть у костра и смотреть на огонь. Это вызывает снижение артериального давления, успокаивает. Конечно, в квартире костер не разведешь, но можно зажечь свечу. Поставьте ее перед собой, выключите свет и смотрите на огонь, отгоняя все мысли, - и хорошие, и плохие. Потом закройте глаза на несколько минут, глубоко вдохните и выдохните. Тревога и мрачные мысли испарятся.

❁ Вечером и ночью организм хуже усваивает глюкозу, чем утром и днем. Это значит, что у тех, кто смещает основные приемы пищи на позднее время, выше риск пополнеть и заболеть сахарным диабетом. Медики советуют учитывать это. И тем, кто склонен к полноте, и тем, у кого в роду есть больные диабетом, сладкое можно есть в основном утром и днем. Вечером же возможны лишь легкие несладкие перекусы.

Бабушкины рецепты

Сок базилика поможет при отите

Прекрасным средством при отите является сок из свежих листьев базилика. Закапывайте его в больное ухо по 7-10 капель несколько раз в день. Или 2 ст. ложки измельченной травы базилика залейте 0,5 л кипятка и на медленном огне доведите до кипения. Как только вода начнет закипать, посуду с отваром снимите и дайте настояться в течение 10 минут. Делайте компресс на больное ухо, держите 1-2 часа. Процедуру проводите каждый день, пока боль не пройдет.

От геморроя - веточки туи

От геморроя хорошо помогают веточки туи. Варите 2 ст. ложки измельченных веток в 1 л воды 5 минут с момента закипания. Получится отвар коричневого цвета. Лягте на живот и между ягодичными на 10 минут положите смоченный в отваре тампон. Делайте так каждый день. Иногда хватает 4-5 процедур, чтобы геморрой исчез. Туя годится только та, у которой ветки раскидистые, а не пирамидальная. Еще туя хороша тем, что нет необходимости заготавливать ее впрок, так как она остается зеленой круглый год.

Герань богата йодом

Наполните половину пол-литровой банки листьями герани, залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном теплом месте 30 дней, периодически помешивая. Процедите и храните в холодильнике. Принимайте при гипотиреозе по 1 ст. ложке 3 раза в день на голодный желудок. Принимать пищу можно не раньше чем через 30 минут. На курс понадобится 2 порции настойки.

Пригодится

❁ Если под рукой нет валидола, под язык можно положить пуговицу, камушек или конфету, чтобы обмануть сердечную боль.

❁ Перед долгой поездкой за рулем выпейте стакан свежевыжатого морковного сока - он прекрасно тонизирует и повышает остроту зрения.

❁ Болит зуб? Смешайте по 4 чайн. ложки соли (лучше морской) и питьевой соды. Залейте в стакане теплой кипяченой водой, хорошо взболтайте и полощите рот.

❁ Чтобы руки и ноги не мерзли, при пониженном давлении пейте кофе, добавив в него 20 капель коньяка (достаточно 1 кружки в день).

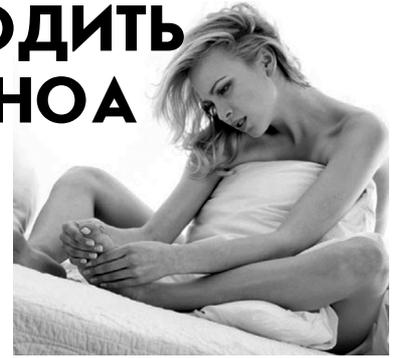
❁ Для разжижения крови пейте как можно больше воды - до 1 л в день.

ПОЧЕМУ ХОДИТЬ ТАК ТРУДНО

Зудит между пальцами

Грибок (микоз) часто распространяется и на ногти. Они становятся желтовато-серыми, желтовато-белыми, утолщаются или истончаются с края или боков.

Что делать? Не пытайтесь вылечиться средствами, которые рекламируют. Они облегчат зуд, но не убьют возбудителя болезни. Грибок может перейти на руки, лицо, голову. Врач-дерматолог возьмет ку-сочек ногтя и кожи, чтобы точно установить, есть ли грибок, и какого именно вида. **Для профилактики** пользуйтесь только своей мочалкой, полотенцем, тапочками. После каждого посещения мойте ванну щеткой с чистящим средством. После бани и бассейна вымойте ноги, вытрите досуха и смажьте любым противогрибковым средством.



топеду. Он назначит компьютерную диагностику стоп, рентгенографию, после 40 лет - денситометрию позвоночника - рентген, который показывает, сколько кальция в костях. **Для профилактики** обувь выбирайте с задниками и толстыми ремешками. Купите ортопедические стельки в специальном салоне. Для дома приобретите ортопедические сандалии. Хорошо помогает вечерняя теплая ванна для ног. Положите 3 ст. ложки соли в ванну и походите по такому «мору» 10 минут. Смазывайте ноги гелями и кремами с экстрактами конского каштана, зеленого чая, эфирными маслами.

✓ Отекают ноги? Прикладывайте к подошвам и икрам свежую полынь.
✓ Смазывайте ноги кремами с экстрактами конского каштана.

Воспалился большой палец

Вросший ноготь. Ногтевая пластинка вросла в боковой край ногтевого валика. Эта область болит, особенно при ходьбе в узкой обуви, иногда кровоточит и опухает. **Что делать?** Отправьтесь к хирургу. Вросший ноготь может привести к гнойному воспалению костной ткани фаланги. Без лечения у людей с нарушением кровообращения в ногах и сахарным диабетом может развиться гангрена. **Для профилактики** делайте педикюр в салоне. Сами подстригайте ногти аккуратно и не очень коротко. Если это не удалось, осторожно подпилите ноготь по углам. Не носите узкую обувь.

Болит стопа при ходьбе

Из-за плоскостопия ноги быстро устают, под вечер отекают, растет и болит косточка большого пальца, появляется косолапость. **Что делать?** Срочно идите к ор-

Недуг приходит по утрам

Подагра и ревматоидный артрит проявляются болью в большом пальце после долгой ходьбы или стояния. **Что делать?** Врач-ортопед необходим, чтобы поставить диагноз с помощью анализа крови и рентгена. При подагре из-за нарушения обмена веществ в суставах стопы откладываются соли мочевой кислоты, они могут попасть в голеностопные, коленные суставы, запястья. При артрите воспаляется соединительная ткань суставов и внутренних органов. **Для профилактики.** Не отдыхайте там, где холодно и повышена влажность. Воздержитесь от употребления крепких бульонов, копченостей, субпродуктов, грибов, бобовых, пряностей, кондитерских изделий. Ходите босиком на носочках 1 раз в день по 5 минут. Сидя, возьмитесь за большой палец ноги и вращайте его вокруг своей оси.

Человек бьется в истерику

Недавно прочитала, что, оказывается, когда человек в истерике, утешать его не надо. Пусть выплачется. А утешениями можно только «подогреть» истерику. Это действительно так?

Наталья.

Успокоить словами не получится

Когда рядом оказывается человек, который бьется в истерике, - кричит, плачет, яростно жестикулирует, первое желание - успокоить словесно. «Прекрати реветь!» - говорит мама малышу, устроившему спектакль в магазине из-за очередной игрушки. Но ребенок плачет еще громче. «Успокойся, наконец!» - реагирует отец и получает еще более бурный ответ.

Психологи сходятся на том, что истерика - реакция на ситуации, идущие вразрез с желаниями, в которых человек ощущает бессилие. Истерика - это своеобразный способ выразить свои эмоции. По сути, разница между взрослой и детской истерикой лишь в том, что ребенок реагирует мгновенно, если что-то идет против его воли. А взрослый человек подолгу копит негативные эмоции, и однажды они выплескиваются в виде срыва.

Основные признаки истерики: демонстративное привлечение к себе внимания, желание достичь своей цели, получить выгоду в сложившейся ситуации.

Истерика может быть громкой и тихой. Человек может страдальчески смотреть в одну точку и молчать, надеясь вызвать чувство вины у «зрителя». Регулярные истерики могут быть следствием серьезного психического заболевания. Но такие ситуации редки, поэтому, разберем, что делать при обычных бытовых истериках-манипуляциях.

Что нельзя делать, если у человека истерика

✓ Давать прямые команды типа: «Успокойся!», «Перестань!», «Остановись!». Также исключены советы с частицей «не»: «Не кричи!», «Не нервничай!», «Не плачь!». Почти наверняка это еще больше усилит истерику.

✓ Давать волю эмоциям, жалеть, потакать капризам. Человек как раз и ждет ответной реакции, а потому не успокоится.

✓ Впадать в ответную истерику. Как и в предыдущем пункте, любая сильная эмоциональная реакция только усугубит состояние. Надо помнить, что цель закатившего истерику - привлечь ваше внимание.

✓ Попытаться объяснить что-либо человеку. Он все равно не услышит вас в таком состоянии.

Как правильно действовать

✓ Удалите «зрителей», если они есть. Отсутствие внимания сведет истерику на нет, если вы имеете дело с сознательной манипулятивной истерикой.

✓ Самому также лучше отойти и никак не реагировать на разыгравшийся «спектакль».

✓ Если человек делает попытки вызвать у вас какую-либо реакцию, лучше попросить его ответить на конкретные вопросы, которые заставляют думать. Не спрашивайте, что случилось и что произошло. Попросите описать второстепенные детали события. Скажем, если подруга бьется в истерику по поводу кавалера, который не пришел на свидание, можно спросить: «А ты где его ждала?», «Там все еще ремонтируют дорогу?», «А что на тебе было - та самая зеленая юбка?».

Но следите, чтобы вопросы не злили еще больше.

✓ Переключите внимание человека. Например, незаметно позвоните на мобильный бьющегося в истерике - звонок тоже может «переключить».

✓ Не кидайтесь за успокоительным, не надо уговаривать «выпить водички». Психологи уверены, что такой всплеск эмоций полезен для здоровья отдельных людей.

✓ Склонность к истеричному поведению доставляет неудобства и самому человеку, и окружающим. Если он закатил истерику - оставьте его одного и дайте возможность успокоиться самостоятельно. Сохраняйте спокойствие, даже если поведение и слова закатившего истерику вас задевают.

А. Дяденко, психолог.

Давление поднимается? Сразу руку на пульс

Мне 55 лет. Бывает, давление поднимается. Как заболит голова, сразу руку на пульс. Если он частый, иду на кухню, открываю холодильник и набираю замороженных ягод черники или черной смородины. Не спеша (если горло слабое, можно простудить) съедаю чашку-другую, и легче становится.

Н. Щербинина.

Ноги не стали молодыми, но реже беспокоят

В молодости часто ходила в баню. После парной с березовым веником чувствовала себя как заново родившейся. Сейчас мне 76 лет, самочувствие хорошее, вот только с ногами проблемы. Хотелось бы пойти в баню и пропарить все косточки, но состояние здоровья не позволяет это сделать. Стала использовать березовые веники дома. Когда появляются первые листочки, нарезаю ветки, делаю небольшой веник. Окунаю его в горячую воду, ставлю ноги в таз и охаживаю их. Даже когда листья облетают, бью по ногам голыми ветками, только слабее. Делаю так каждые выходные. Ноги, конечно, не стали молодыми, но беспокоят реже. А зимой лечусь еловыми веточками.

Е. Высоковская.

Из переспелых бананов готовлю напиток

Я регулярно покупаю бананы и даже переспелым нахожу применение - готовлю на их основе целебный напиток. Сразу отмечу: вкус его может с первого раза не понравиться. Зато действует он на организм не хуже аптечных лекарств, и результат от употребления чудо-напитка заметен уже через 3 дня. Довожу до кипения 1 л воды с 2 палочками корицы и слегка остужаю. Выкладываю в теплый отвар 2 нарезанных кружочками банана и снова довожу до кипения. Остужаю и выпиваю коктейль за час до сна. Хорошее пищеварение, крепкий сон, улучшение памяти, повышение гемоглобина - это лишь малая доля положительных эффектов от употребления бананового настоя. Кроме того, он прекрасно успокаивает нервную систему и снижает уровень сахара в крови.

Т. Киртадзе.



Перед сном смажьте виски лавандовым маслом. Или 3-5 капель масла лаванды капните на кусок сахара и рассосите перед сном. Это успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Перед сном Витя сходил в магазин, доделал уроки, поиграл на компьютере, почитал. Лег спать в полпервого ночи в своей комнате. Засыпая, через щель в шторах он увидел луну. Снилось, что он куда-то идет... И вдруг его что-то выдернуло из сна! Открыл глаза - не поймет, где он. Стало холодно. Хотел укрыться одеялом, руку протянул... и понял, что под щекой не подушка, а снег! А случилось вот что: Витя во сне во время приступа лунатизма выпал из окна своей квартиры на девятом этаже! И каким-то чудом не разбился насмерть. Он попытался встать, но было больно.

В роду Губановых лунатиков не было. А на то, что Витя иногда разговаривал, смеялся во сне, редко обращали внимание.

ВИТЯ-ЛУНАТИК

Собрав все силы, все же поднялся. На улице было 25 градусов мороза. Витя обогнул дом, зашел в подъезд, поднялся на лифте на свой этаж и позвонил в дверь. «Я проснулась от звонка, в недоумении подошла к двери, - взволнованно рассказывает мама, Наталья. - За мной к двери подошел муж, открыл ее и обомлел! За дверью стоял сын - в начале третьего ночи, раздетый...»

Родители вызвали скорую помощь. Витя не понимал, как оказался на улице. Что случилось, стало ясно, когда зашли в его комнату, - там было открыто окно. В больнице Витю сразу отправили в операционную. У него был разрыв селезенки, ее пришлось удалить. У подростка нашли перелом руки и компрессионный перелом трех позвонков. Но несмотря на эти травмы, Вите, упавшему с девятого этажа и

оставшемуся в живых, чудом повезло! Через четыре месяца он был здоров!

P.S. В роду Губановых лунатиков не было. А на то, что Витя иногда разговаривал, смеялся во сне, редко обращали внимание. Оказалось, это тоже признаки лунатизма. Выжить школьнику во время падения помогла не луна, а то, что парень худощав. В медицинской практике зафиксировано немало случаев, когда дети не разбивались, падая с высоты, именно из-за легкого веса. И еще помог полуметровый сугроб, на который упал Витя. Снег, даже смерзшийся, всегда смягчает удар.

Полезно знать

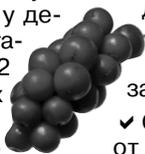
✓ При вегетососудистой дистонии у детей залейте 1 стаканом кипятка 2

ст. ложки сухих плодов лимонника китайского и варите на слабом огне 15 минут. Процедите, отожмите сырье, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Давайте ребенку по 1 ст. ложке 3 раза в день (вечером - не позднее 17.00) за полчаса до еды. Или...

✓ Заварите 1 ст. ложку травы пустырника 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут. Настаивайте

до остывания, процедите. Давайте ребенку отвар по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

✓ Очищающая маска от угрей и прыщей у подростков. Растворите 1 ст. ложку настойки календулы (продается в аптеке) в 2 стаканах воды. Смочите в растворе тонкий слой ваты, слегка отожмите и положите на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10-15 минут снимите, лицо не мойте.



Ребенок срыгнул кровью

Во время моего дежурства привезли 5-дневного ребенка с желудочно-кишечным кровотечением. Опыт полостной детской хирургии у меня ограничивается аппендицитами и парой тупых травм живота. Оперировать новорожденных ни разу не приходилось (и, надеюсь, не придется). Эндоскопа не было. Со слов матери, вечером, после кормления, ребенок несколько раз срыгнул кровью. Я рассмотрел пеленки с пятнами свежей крови. И тут догадался: надо осмотреть соски у матери. Глянул - а там кровоточащие трещины. Так вот почему малыш срыгивал кровью! Слава богу, мое предположение оказалось верным.

Малыш стал злым

Один из наших детских неврологов осматривал ребенка 6-7 лет. Месяц-полтора назад его поведение изменилось. Появились приступы злости, гнева, раздражения, агрессии. Родители обратились к педиатру. Как обычно, тот назначил кучу анализов на всякие вирусы и выдал направление к неврологу. Тот все это связал с тем, что ребенок пошел в 1-й класс, назначил глицин и пустырник и отправил домой. Родители - люди небедные и, поскольку

глицин и пустырник не помогли, стали искать, где бы еще проконсультироваться. И вот попали они на прием к другому врачу. Он обнаружил в поведении мальчика неврологические симптомы. Ребенок стал чаще падать, ронять предметы, у него нарушилась походка. Врач срочно направил ребенка на обследование. Нашли опухоль...

Заболели все непривитые

В одной из школ ребенок заболел корью. В школе 1100 учащихся, общие столовая, спортзал, вход... Сели с медсестрой смотреть медицинские карты. На всю школу оказалось 18 непривитых от кори учеников. А результат эпидемии был такой: заболели все 18 непривитых, и ни один из тех, у кого была вакцинация. Всегда привожу этот пример своим пациентам, которые не верят, что прививки помогают.

И что ей

оставалось делать?

Привели ко мне на прием девочку 2-3 лет. Оказалось, у нее в ухе пенопласт. Я его достал и спросил: «Зачем же ты его засунула в ухо?» - «В комнате стояла коробка, в коробке - шарики. И что мне оставалось делать?»

Е. Сорокин, педиатр.

Святой водой окропите кроватку

Дайте ребенку выпить 1 чайн. ложку святой воды. Затем купайте его. Во время купания несколько раз облейте с головы до ног. Уложите малыша спать. Когда он уснет, трижды прочитайте над ним молитву «Отче наш» и обрызгайте святой водой детскую кроватку и всю комнату. Полезно

святой водой помазать малышу лоб и кисти рук. Только делайте это осторожно, чтобы кроха не проснулся. После этого зажгите в комнате ребенка церковную свечу и дайте ей догореть до конца. В это время нужно сидеть рядом со спящим ребенком и молиться о его здоровье и благополучии.

Любовь к творогу приводит к отекам!

Очень люблю творог. Но слышала, что он вызывает отеки. Так ли это?

Р. Катаева.

Отечность возникает не из-за творога. Она может быть при заболеваниях почек, сердца, сосудов, щитовидки. В этом случае нужно уменьшить количество белковых продуктов в рационе. Отеки могут появляться, когда человек сидит на белковой диете. Избыток белка в питании - неважно, из творога, курицы или рыбы - вреден так же, как и его недостаток. Пожилым людям для профилактики остеопороза надо съедать на один прием 100 г творога.

Едим яблоки и лечим гастрит

Слышала, что от гастрита можно избавиться, поедая в больших количествах обычные яблоки. Если честно, с трудом верится. Есть ли такой метод лечения?

И. Андреева.

Яблоки действительно являются лекарством от гастрита, если их есть натощак. Но для лечения надо использовать только зеленые сорта яблок. Лечиться надо так: очистите 2 яблока, натрите на терке и сразу же съешьте кашичку. При остром и хроническом гастритах нельзя есть и пить в течение трех часов



до и трех часов после этого. Более того, в заключительной стадии лечения, когда состояние улучшится, от приема пищи надо воздерживаться до 4,5 часа. Яблоки надо есть рано утром, чтобы к 11 часам уже можно было завтракать. Если через час-два после приема яблок съесть или выпить что-либо, то в желудке в большом количестве образуются газы, которые только усугубят течение болезни. На ночь яблоки есть нельзя. Курс лечения - ежедневно в течение месяца. Второй месяц кашичку из яблок надо принимать 3 раза в неделю, третий - только 1 раз в неделю.

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.

В этой каше много клетчатки, которая защищает слизистую желудка от раздражения.

Льняная каша

Поэтому каша из льна полезна при желудочно-кишечных проблемах и для людей старшего возраста. Клетчатка помогает свести на нет вредное действие на желудок острых, соленых, маринованных блюд и просто незаменима в дни праздничных застолий.

Многим не нравится, что при ее заваривании образуется слишком много слизи. Попробуйте залить молотое льня-

ное семя холодной водой. Добавьте в кефир или йогурт. Получится вкусный и приятный десерт. Клетчатка в рационе требует достаточной жидкости. Поэтому, если у вас в меню льняная каша, добавьте дополнительный стакан воды в дневную норму.

В льняном семени содержатся уникальные ве-



щества - лигнаны. Эти растительные гормоны способны предупреждать онкологические заболевания женской половой сферы. Благоприятно действуют при мастопатии, эндометриозе, климаксе. Поэтому льняное семя обязательно должно быть в рационе тех, кому за сорок.

Льняное семя помогает и в борьбе с лишним весом. Благодаря большому количеству ненасыщенных жирных кислот (почти 43%), льняная каша нормализует жировой обмен и предупреждает ожирение.

Сам себе доктор

✓ При варикозном расширении вен залейте 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи 100 мл водки. Через 2 недели процедите и принимайте по 20 капель настойки 3 раза в день за полчаса до еды. Делайте с настоем компрессы на больные места.

✓ Абрикосы заживят раны и снимут воспаление на коже. Мякоть 3 абрикосов смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла. Нанесите смесь на рану на 10 минут.

✓ Чтобы наладить обмен веществ, залейте 1 стакан перловки 2 л воды и замочите на ночь. Утром сварите крупу на слабом огне до размягчения. Жидкость должна увариться до половины. Отвар процедите, добавьте к нему немного лимонного сока и пейте как воду.

Секреты идеальной окрошки

✿ Овощи крошите мелко. Так они дадут больше сока, и окрошка получится ароматнее.

✿ Классическое мясо для окрошки - отварная говядина. А если готовите на скорую руку, подойдут обезжиренные сорта колбасы.

✿ Чтобы картошка получилась рассыпчатой, варите ее в маленьком количестве воды, прикрыв кастрюлю крышкой.

✿ Заправляйте окрошку квасом, смешанным с тертыми желтками. Так вкус блюда получится более насыщенным.

✿ Измельченную зелень перетрите деревянной ложкой с солью. Так травы отдадут максимум своего аромата.

✿ Для остроты приправьте окрошку тертым хреном или горчицей.

ПОМИДОР С ОГУРЦОМ - ОПАСНЫЙ ДУЭТ

Салат из огурцов с помидорами - что может быть проще и вкуснее? Но диетологи предупреждают, что это очень тяжелое блюдо. Почему?

➔ Огурцы - щелочные овощи, а помидоры - кислые. При их смешивании образуются соли, которые трудно перерабатываются почками.

➔ В помидорах много витамина С, а огурцы содержат аскорбиновую кислоту. Поэтому, при употреблении помидорно-огуречного салата организм недополучает этот витамин.

➔ Для переваривания огурцов в желудке выделяются одни фер-

менты, для помидоров - другие. Переваривать одновременно эти овощи организм не в силах, поэтому, что-то ждет своей очереди и бродит в желудке. Из-за этого появляется дискомфорт и вздутие.

Конечно, многие читатели заявят, что всю жизнь едят такой салат - и ничего. Однако, больше всего он вредит печени, которая, как известно, орган молчаливый. Людям с ослабленным здоровьем, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта и печени, лучше есть эти овощи по отдельности.



ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

Когда болит живот, жизнь не в радость. Попробуем разобраться, отчего возникает боль, когда можно с ней справиться самой, а когда лучше вызвать врача.



Все дело в поджелудочной железе

Тупые, ноющие, опоясывающие боли в области пупка или в левом подреберье характерны для хронического панкреатита (воспаление тканей поджелудочной железы). Они усиливаются после приема жирной или слишком острой пищи. Боль при остром панкреатите очень сильная, сопровождается рвотой, вздутием живота, запорами. Чаще всего острый панкреатит возникает после переизбытка и злоупотребления алкоголем.

Как поступить? Проконсультироваться с гастроэнтерологом. Он направит на УЗИ поджелудочной железы, а также на анализ крови на ферменты поджелудочной железы и глюкозу. После чего назначит необходимые препараты и диету.

Женские заболевания

У женщин боли внизу живота или с одной стороны могут возникать при развитии воспалительных процессов. Такая боль обычно тянущая, неприятная. Возможны выделения.

Как поступить? Обязательно обратиться к гинекологу и пройти все необходимые исследования, в том числе и для исключения внематочной беременности и кисты яичника (они

сопровождаются резкой болью, головокружением, обмороком).

Синдром раздраженного кишечника

По некоторым данным, СРК страдают 15-20% населения, причем женщины болеют в 2-4 раза чаще, чем мужчины. Утром резкий спазм как будто скручивает пополам, появляется резкая боль в животе. Правда, после опорожнения кишечника болевые ощущения проходят и в течение дня уже не возвращаются.

Как поступить? Натуропаты давно уже рекомендуют в такой ситуации мяту перечную, а австралийские ученые разгадали механизм ее действия: вещества в составе мяты активируют специфические противоболевые каналы, тем самым уменьшая чувствительность тканей к боли. Но лучше обратиться к гастроэнтерологу. Он назначит необходимые исследования.

Заболевания желчного пузыря

Тупая боль в правом подреберье или в правом боку после еды - признак холецистита (воспаления стенок желчного пузыря). Часто боль сопровождается тошнотой, рвотой, появлением горького привкуса во рту. Нестерпимо сильные боли в правом подреберье могут возникать при наличии камней в желчном пузыре или желчевыводящих протоках.

Как поступить? Обратиться к гастроэнтерологу. Он направит на УЗИ брюшной полости. При обострении холецистита назначаются обезболивающие и спазмолитические препараты. В период ремиссии - желчегонные средства. Только не нужно самолечения.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Острая боль между грудиной и пупком может означать наличие язвы

Любую боль специалисты разделяют на спастическую и воспалительную. Первая возникает из-за спазма гладкой мускулатуры внутренних органов, желче-выводящей системы, моче-выводящих путей. Это как острая колика, терпеть ее нет сил. Длится по-разному: от 10-20 минут до 3-4 часов, то утихает, то вновь усиливается. Чаще проходит сама. А если нет, то помогает тепло (от приложенной к животу подушки или шарфа гладкие мышцы расслабляются и боль проходит) или спазмолитики. Другое дело - боль воспалительная. Ее многие терпят, ходят с ней, стараясь не обращать внимания. Но она все нарастает и нарастает... Возникает рефлекторное напряжение мышц, в конце концов любые прикосновения к области живота становятся очень болезненными. Один из примеров такой боли - аппендицит.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ	ПРИЗНАКИ	ЧТО ДЕЛАТЬ
Спастическая (спазм гладкой мускулатуры внутренних органов)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ возникает неожиданно ✓ похожа на спазм, ходить с такой болью трудно ✓ длится от 20 минут до 3-4 часов 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принять препарат, снимающий спазм ✓ если лекарство не помогает, обратиться к врачу
При воспалении органов брюшной полости (аппендицит, холецистит и т.п.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ терпимая, но нарастающая ✓ усиливается при перемене положения, покашливании ✓ может сопровождаться повышенной температурой ✓ не снимается спазмолитиком 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ не использовать анальгетики! ✓ не прикладывать тепло (при воспалении это крайне опасно) ✓ обратиться к врачу

4 правила при боли в животе

❁ Острая режущая или нарастающая боль, которая смещается вправо, - повод вызывать «скорую».

❁ Голод, холод и покой - это необходимо при подозрении на аппендицит, кишечные инфекции, отравление, воспаление придатков, разрыв яичника или внематочную беременность.

❁ Не принимайте никаких лекарств до прибытия врача. Любые препараты смазывают симптомы, и диагноз поставить будет труднее.

❁ Греть живот можно, только если вы уверены, что боль спастическая. Лучше не делать этого до постановки диагноза.

(дефекта слизистой оболочки желудка или кишечника). Боли, как правило, носят «голодный» характер и появляются ночью, натощак или через 2-3 часа после еды. Еще один частый симптом - изжога или отрыжка.

Как поступить? Записаться к гастроэнтерологу, сделать гастроскопию. Необходимы общий и биохимический анализы крови, тест на антитела к бактерии *Helicobacter pylori*, которая вызывает язву. Необходимо сделать УЗИ брюшной полости. Врач назначит лечение и диету.

Аппендицит?

Боль при аппендиците очень коварная. Ее можно долго терпеть, не догадываясь, что надо срочно обратиться к врачу. Боль разливается вокруг пупка, а затем опускается в правую подвздошную область. Иногда может отдавать в поясницу. Болевые ощущения появляются при ходьбе, покашливании, когда громко говоришь. Живот становится жестким, температура повышается до 37-38 градусов, учащается пульс.

Как поступить? Вызвать «скорую». Для облегчения состояния на правый бок можно положить грелку со льдом. До приезда врача не принимать никаких лекарств.

На запоре...

В развитых странах запорами страдают 30-50% взрослых людей,

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки придется отказаться от алкоголя, кофе, слишком горячей или холодной еды, а также острого, жареного, соленого и грубой пищи.

а в возрасте старше 60 лет количество страдающих доходит до 60%. Исследователи выяснили, что чаще с данной проблемой сталкиваются женщины. Гормональные изменения, которые происходят в женском организме во время беременности, после родов и в период возрастной перестройки - одна из самых частых причин. Занятно, что среди мужчин запорами больше страдают ответственные люди, которые часто переживают и волнуются, что соответствует женскому типу поведения. Гормоны стресса влияют на гладкую мускулатуру пищеварительного тракта, поэтому и возникают спазмы и запоры.

Как поступить? Необходимо наладить режим питания, есть 3-4 раза в день с промежутком не более 4-5 часов. При функциональных запорах помогают препараты, содержащие клетчатку (пищевые волокна).

Оказывается, сердце болит

Боль в верхней части живота (под ложечкой), вздутие, тошнота, иногда рвота, слабость, тахикардия, снижение артериального давления - все эти симптомы могут говорить об инфаркте миокарда. При таких болях возможны икота, ощущение духоты, кожа бледнеет.

Как поступить? Вызвать «скорую» и обязательно сделать контрольную ЭКГ. Особенно если больше 45-50 лет, и в жизни полно стрессов. С такой болью нельзя ходить и надеяться, что само пройдет!

Лечиться от метеоризма

Как правило, у здоровых людей боль в животе появляется при переедании или при избыточном газообразовании (метеоризм). У людей, страдающих метеоризмом, на фоне боли ощущается вздутие живота, чувство полноты или дискомфорта в области желудка. Нередко при избыточном газообразовании могут возникать резкие режущие, но кратковременные боли в животе.

Как поступить? Хорошо бы пройти лечение от метеоризма. В ситуации переедания можно подобрать средства, облегчающие переваривание пищи.

Почки, будьте здоровы!

✓ Залейте 1 стакан измельченной шелухи лука 1 л кипятка и дайте настояться полчаса. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в сутки при остром цистите не дольше 3-4 дней (при хроническом - по 1/4 стакана 4 раза в сутки в течение недели).

✓ Приступ почечной колики быстро снимает целебная ванна. Для этого насыпьте 2 кг сенной трухи в мешок и опустите в горячую ванну. Когда из мешка пойдет выпарка, добавьте холодную воду и доведите до нужной температуры. Принимайте ванну 10 минут.

✓ При мочекаменной болезни разделите на мелкие кусочки 100 г корневой ежевики. Залейте 3 л воды и варите, пока от 3 л не останется 1 л. Затем добавьте 3 ст. ложки пшеницы, настаивайте час и процедите. Принимайте по 100 г 3 раза в день до еды в теплом виде. Курс лечения - 1 месяц.

✓ Соберите хвощ полевой в июне-августе. Измельчите, залейте 1 часть травы 20 частями водки. Настаивайте неделю, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день как противовоспалительное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

✓ Знахарский способ избавления от боли в почках. Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам и приложите к больному месту. Когда яйцо остынет, боль надолго пройдет.

✓ Горсть листьев черной смородины залейте 1 стаканом кипятка, потомите 10 минут и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день при мочекаменной болезни.

О зубной пасте

❁ При гематомах и синяках смажьте ушиб или синяк небольшим количеством зубной пасты - заживет быстрее.

❁ Укусило насекомое? Нанесите на больное место тонкий слой зубной пасты. Зуд прекратится, а затем пройдет покраснение и отек.

❁ От мозолей нанесите на волдырь толстый слой зубной пасты. Боль утихнет сразу, а вскоре и волдырь уменьшится и пропадет.



Ходьба в воде. Убирает лишнее на бедрах внутри и снаружи, помогает подтянуть живот. Если под ногами галька - наденьте купальные тапочки. Зайдите в воду по пояс. Поставьте руки на талию. Шагайте вдоль берега, высоко поднимая колено на каждом шаге так, чтобы оно почти высовывалось из воды. Если равновесие теряется, снимите руки с пояса и балансируйте. Выполняйте 20 минут.

Попрыгунчик. Подтягивает талию, живот, тренирует ноги. Зайдите в воду по шею. Руки поставьте на пояс. Выполняйте на двух ногах по 3-5 прыжков вправо, потом влево. Делайте в течение 5-10 минут.

Бег на месте. Помогает похудеть животу, ягодицам, бедрам. Зайдите в воду примерно по грудь. Руки

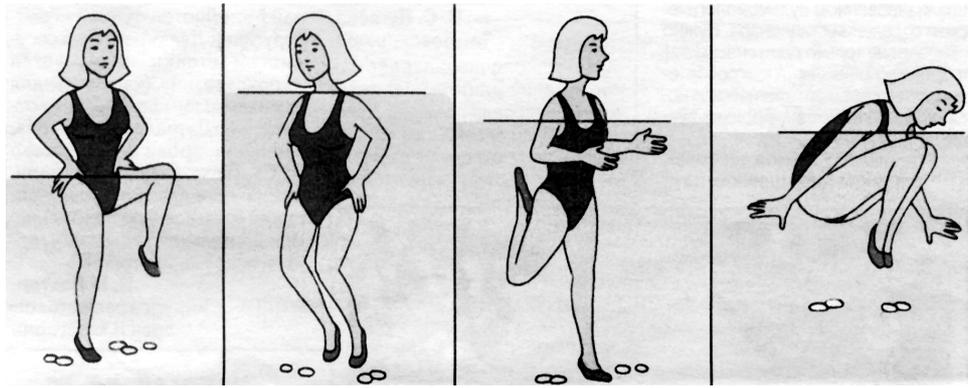
Отдых у водоема – отличный повод похудеть. Выполняйте упражнения в воде во время купания.

ЕДЕМ НА МОРЕ!

согните в локтях. Бегите на месте, стараясь отводить пятку как можно выше назад - ближе к ягодицам. Если на месте удержаться трудно, можно двигаться вдоль берега. Обязательно

активно работайте руками. Выполняйте в течение 10-20 минут.

Скрутка. Упражнение для живота. Зайдите в воду, чтобы она была вам по грудь или чуть ниже.



Голова неожиданно закружилась

1. Сядьте или прилягте, измерьте артериальное давление. Если оно высокое, резко не снижайте его.

2. Головокружение сопровождается нарушением речи, неловкостью в конечностях, двоением в глазах, онемением? Немедленно вызовите врача. Возможно, от жары случился инсульт и без медицинской помощи не обойтись.

3. Если вас укачало в транспорте, сосредоточьте взгляд на неподвижном предмете и не закрывайте глаза. Или сядьте лицом вперед по ходу движения.

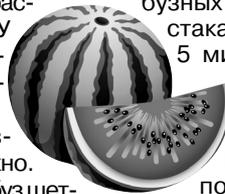
4. Если вас укачивает в транспорте, не передайте перед дорогой. Отправляйтесь в путь натощак. Поешьте за 1,5-2 часа до поездки. Пища должна быть легкой, но калорийной, без молока и газированных напитков.

5. Не принимайте никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом.

Не выбрасывайте арбузные корки, сушите их и лечитесь

Когда моей соседке Натасе, с которой нас связывает многолетняя дружба, поставили диагноз мочекаменная болезнь, мы с ней вспомнили, что в таких ситуациях хорошо помогают арбузные корки. Те самые, что мы безжалостно выбрасываем в мусор. Оказалось, что отвар из сухих арбузных корок прекрасно растворяет камни. У соседки после такого лечения камней не нашли.

Сушить арбузные корки несложно. Нужно вымыть арбуз щеткой с мылом и ополоснуть водой. Затем как можно тоньше снять ножом твердый верхний слой (без мякоти), порезать на кусочки по 1 см, разложить на противне в один слой и на малом огне подсушить с полчаса в духовке, затем досушивать в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от прямых солнечных лучей. Пропустите их через мясорубку и хра-



ните в хлопчатобумажном мешочке в темном месте.

Есть и еще момент: если при разрезе арбуза вы увидите желтоватые волокна, то он не годится для еды и уж тем более для лечения: в нем токсины и нитраты!

✓ При мочекаменной болезни 1 ст. ложку сухих арбузных корок залейте 1,5 стакана воды, кипятите 5 минут, настаивайте час, процедите. Можно добавить немного меда. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана за 20 минут до еды в течение 2 недель. Сделайте на неделю перерыв и повторите при необходимости.

✓ Для общего очищения организма смешайте 1 стакан кефира и 1 чайн. ложку сухих корок. Пейте утром за 20 минут до еды и вечером через 2 часа после еды. Курс месяц, потом месяц отдыха, и очищение можно повторить.

И. Сазонова.

Полезно знать

✿ Ноют колени? Помогут содовые примочки. Размешайте 1 ст. ложку соды в 1 л воды. Смочите в растворе марлевую салфетку, наложите на каждое колено, оберните пищевой пленкой. Через 15 минут смойте теплой водой. Смажьте кожу детским кремом, а на ночь оберните колени шерстяным шарфом. Наутро боль пройдет.

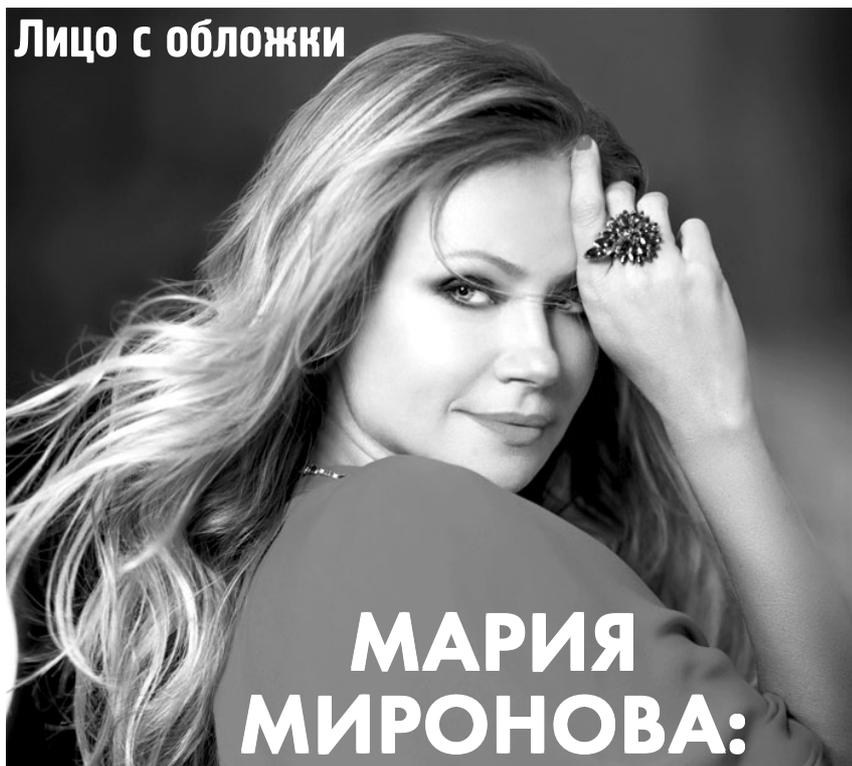
✿ Замучила бессонница? Перед сном положите на язык ложечку меда. Сразу не проглатывайте его, а сососите медленно, как леденец. В небольших количествах мед действует как успокаивающее и помогает бороться с бессонницей.

✿ Подорожник от головокружения. При старческом головокружении поможет настой подорожника. Залейте 1 ст. ложку травы (можно сухой) стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте на ночь в теплом виде. После 10 приемов средства голова кружиться не будет.



Отдыхай!

Фермер в странах Востока						Хилая избенка	 <p>- Алло братан, мы едем за тобой, посмотри назад, БМВ Х5 видишь?!</p> <p>- Да ладно?!</p> <p>- Вот мы за ним, в маршрутке!</p>			
1				Венок для триумфатора	Маринованный бутон				Убыль внешних вод	Девочка из сказки Волкова
				Созвездие с Арктуром	Выемка в скале	Штат с центром в Гонолулу				
				Вьюга в тундре					Воинская часть	Бараны как плата за невесту
	Нечесанные кудри	Маятник в музыкальных целях		Заступ для копания ямы						
				Средоточие инфекции	"Личное дело" Штирлица	Мифическая змея	2 			
	Американский город дождей	Замша из шкуры карibu								
				Маковое зелье						
Роман Дж. Купера	Парашютный трос	Центр христианского храма			Сертификат вуза					
				Обеденный зал в монастыре	Складная линейка	4			"Поленница" из хвороста	Настороженность
	Польский город-курорт	2								Татарский праздник
3  <p>Коллектив волков</p>					Клейкая ириска	Бремя на шею вола	Десертная пена			
					Столица штата Южная Дакота					
								Авто из Швеции		
					Штирлиц на Родине		Нить на удилице	4		
	Явное преимущество	Стиль музыки группы "ДДТ"	Заготовка груздей в бочке							
	Звание Оболенского					3				
 <p>Подруга спросила о нашем будущем. Я час говорил про телепортацию, лазеры, силовые поля. Позже выяснилось: я не понял вопрос...</p>										
				Деньги в счет заработка	Хозяин нечищенных коношен					



МАРИЯ МИРОНОВА:

«ЛЮБВИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗ ДРУЖБЫ»

Сегодня никто не станет оспаривать ее заслуги в профессии. Мария Миронова верит в то, что трудолюбивый и способный человек всегда найдет свое место. А разговоры о невозможности чего-то, потому что все куплено или отдано по блату, называет подходом неудачника, с которым ничего добиться нельзя. Она молода, хороша собой, впереди много планов, и, глядя на нее, невозможно представить, что ее сыну Андрею уже двадцать пять лет, и он служит в Театре им. Вахтангова, продолжая актерскую династию.

— Маша, ты говорила, что сейчас хочешь наслаждаться жизнью, быть просто счастливой, и профессиональная самореализация у тебя не на первом месте...

— Счастье может приносить все. Просто в моей жизни случались периоды, когда профессия была в приоритете. Не в ущерб семье, конечно, но все равно я ступала на тропу гонки, не успевала ничего. И, честно говоря, уже переставала испытывать радость от происходящего, потому что все превращалось в рутину. Сейчас понимаю, что жизнь коротка, и надо от всего получать удовольствие. И соглашаться на такое количество работы, чтобы она была в радость, а не в тягость, как и общение с людьми. Но у нас же профессия нестабильная, поэтому не все от тебя зависит. Года два назад я одновременно снималась в четырех фильмах и репетировала в «Ленком» в спектакле Константина Богомолова «Князь», от которого мне пришлось отказаться, потому что физически было не-

возможно совместить все. «Садовое кольцо» Алексея Смирнова — это очень интересная для меня работа, я с удовольствием отдала ей много времени. Моя героиня много лет жила в розовых очках с богатым мужем. Потом все изменилось, и ей приходится пережить серьезнейшую драму. В «Салюте-7» Клима Шипенко я играю жену Джанибекова. И много радости мне доставили съемки в «Докторе Рихтере». Сейчас я стараюсь заниматься исключительно тем, что приносит удовольствие.

— Но еще лет десять назад ты была одержима профессией...

— Наверное, у меня и сейчас эта одержимость осталась, просто в последнее время мне хочется развиваться и в других направлениях.

— Ты имеешь в виду фонд «Артист»?

— Помимо деятельности в фонде «Артист» (который мы организовали вместе с единомышленниками Евгением Мироновым и Игорем Верником восемь лет назад и уже вышли

на региональный уровень) я попробовала себя в качестве продюсера. У меня был опыт организации концертов, мероприятий по фонду, а до этого — продюсерский опыт в спектакле «Кармен», и я поняла, что мне это близко, что я получаю удовольствие от всего процесса, а не только как исполнитель. Мы уже сделали ролик для «Кинопоэзии» Анатолия Белого. И сейчас начинаем достаточно большую историю с кино.

— Ты ведь прекрасная комедийная актриса, но, по-моему, немножко засиделась на драматичных ролях...

— Ты права. У меня действительно наблюдается перенасыщение драмой и страдающими героинями. Есть некая усталость от этого. И мне очень хочется сменить жанр и сделать в комедии что-то еще.

— Ты всегда себя называла адекватной и рациональной, но, оказывается, в юности была отчаянной, могла в шестнадцать лет рвануть на дикий отдых на море с подружкой.

— Нет, я никогда не была особенной рациональным человеком. Я практична из-за того, что жизнь заставляет быть ответственной. А соответственно, я должна думать головой. Но не всегда у меня это тоже получается. (Смеется.) Да, мы с подружкой поехали отдыхать в Хосту дикарями. Родители нас отпустили. И ничего плохого с нами там не произошло, наоборот, было много всего интересного. У меня вообще было очень много легких поступков. В жизни может случиться все, в том числе когда ты подумал восемьсот пятьдесят шесть раз, прежде, чем сделать что-то.

— С той подружкой, с которой вы тогда ездили на море, ты дружишь до сих пор?

— Да, и дружим мы с пятого класса. Она мне много рассказывает о нашем детстве (хохочет), так как у меня плохая память, и порой вместо воспоминаний — «белый лист». Так что я с интересом что-то узнаю от нее. (Смеется.) Хотя какие-то моменты все же всплывают картинками. Вообще мои друзья — это годами проверенные люди. Если кто-то входит в мою жизнь, то это уже надолго, и мы общаемся искренне, делаясь всем.

— И ты можешь на отдыхе плотно общаться с друзьями почти круглосуточно? Ты кажешься достаточно сложным и закрытым человеком...

— Нет, я достаточно уживчивый человек. Иногда и один номер могу разделять. И вообще я очень люблю отдыхать с друзьями. При близком рассмотрении со мной совсем не сложно. А для массового сознания это именно так. Но я в любых отношениях не терплю использования. А

когда что-то выставляется на продажу, оно сразу превращается в подобную историю. Нельзя быть искренней с сотней тысяч человек, это уже неправда, я в это не верю. В моей жизни есть люди, с которыми я абсолютно открыта.

— **У тебя, кажется, появилась новая подруга Ксения — девушка твоего сына Андрея. Хорошо, что она вошла в твою жизнь?**

— Конечно, но это произошло уже лет пять назад. Ксения наша, я ее очень люблю.

— **Но для тебя был сложным момент отъезда Андрея?**

— Да, это было непросто. У меня даже были панические атаки (смеется), когда я начинала думать об этом. А если серьезно, я всячески старалась оттянуть этот момент. Но сейчас понимаю, что его отъезд был очень правильным. Конечно, всегда сложно, когда дети уходят в свободное плавание. Мне надо было с этим свыкнуться. Когда он уехал, я очень сильно ощущала пустоту. Я вообще была абсолютно еврейской мамой, которую можно показывать в капустниках. Причем, в раннем Андрюшином детстве этого за собой не замечала, а потом меня, что называется, клюнуло. (Хохочет.)

— **Наверное, потому что в его раннем детстве ты была совсем юной...**

— Да, наверное. Он же появился на свет через неделю после того, как мне исполнилось восемнадцать. И лет десять я была мамой очень дружелюбной и демократической. Но как только он начал чуть-чуть отсоединяться, стали случаться прогулы школы, еще что-то, меня вдруг «клюнуло». Он потом все время мне говорил: «Мама, а что такое? Почему, когда я был маленьким, ничего подобного не происходило, а сейчас весь этот трэш с тотальным контролем начался?» (Смеется.)

— **Ты «известная» спортсменка. Сейчас много времени посвящаешь спорту?**

— Периодами — да. Конечно, во время длительных съемок это нере-

ально, и если у меня возникает перерыв в занятиях более двух месяцев, я начинаю физически это ощущать. Спорт приносит энергетическую подзарядку мне, придает жизненный тонус. У меня есть тренер, с которым я занимаюсь уже много лет по два с половиной часа, из них час бегаю по дорожке.

— **Почти все звезды сегодня перебрались в загородные дома или приобрели дачи. А ты?**

— Я недавно тоже стала дачным жителем. Построила дом и уже прочувствовала, что такое загородная жизнь, какая это лень и релакс. (Смеется.) И если пребывание на даче затягивается на несколько дней, то чем дальше, тем меньше тебя тянет в Москву, ты теряешь тонус. Это омут. И я понимаю, что надо из него вовремя выскакать, потому что все равно придется.

— **Уединения или одиночества тебе хватает?**

— У меня нет сегодня ни уединения, ни одиночества. Мне нужно только, чтобы было спокойно, чтобы я могла выспаться, и в это время меня никто не трогал. А вообще я не нуждаюсь во времени, когда бы могла ни с кем не общаться. Я прихожу домой, и если вдруг оказывается, что не с кем поговорить в течение пятнадцати минут или часа-двух, то общаюсь с кошками (смеется), у меня их пять.

— **А на здоровом образе жизни ты не зацклена?**

— Нет. Мой здоровый образ жизни — это сон, обязательно спорт и тотальное ограничение в еде.

— **Тотальное ограничение — звучит ужасающе...**

— Для меня здоровый образ жизни — это балетный образ жизни.

— **Но у тебя нет проблемы с фигурой...**

— У меня нет, потому что я всю жизнь за этим слежу. Я сильно поправлялась. И за беременность набрала тридцать килограммов. Надо есть мало. И я уже привыкла, приучила себя к определенному режиму, и если из него не выпадаю, то это для меня и есть здоровый образ жизни.

— **Ты недавно сказала, что сомнения — это плохо, потому что такой человек мало чего может добиться. Ты в какие-то проекты ввязывалась, рискуя? Например, нравился сценарий, но ты не знала режиссера? На что тогда опираешься?**

— На интуицию. К тому же, в любом проекте есть составляющие, команда: кроме режиссера это еще продюсер, и оператор, и партнеры. Но в творческом процессе сложно предугадать результат, как и в отношениях. Как предугадать, сложатся ли они, будут ли люди всю жизнь вместе или нет.

— **Ты имеешь в виду мужеско-женские отношения?**

— Любые. Во всем, что касается творческой энергии или человеческих отношений, невозможно сделать прогноз. И я уже давно не занимаюсь этим. Жизнь тем и прекрасна, что абсолютно непредсказуема. Не зря говорят: «Хочешь рассмешить бога, расскажи ему о своих планах».

— **А в отношениях мужчины и женщины, дойдя до более сознательного возраста, чувство для тебя все равно первично?**

— Не знаю. Мне важно, чтобы это был мой человек.

— **Не бывает, что любовь затмит глаза? Настигает, как удар молнии, или как у Булгакова, когда «она, как убийца, выскочила из-за угла»?**

— Нет, удара молнии не хочу. (Улыбается.) Потом человек становится инвалидом. Но, что бы ни происходило в жизни, это опыт. Любая ситуация не случайна. Для меня не существует ошибок. Я стараюсь из всего вынести максимальное количество плюсов, понять, что за урок мне был дан. Любви не существует без дружбы. Вынос мозга, на мой взгляд, когда люди эгоистично хотят друг от друга чего-то, ссорятся, страдают, нельзя называть любовью. Если мы говорим о второй половине, то он должен быть еще большим другом.

— **А чем ты сегодня больше всего восхищаешься в людях и что для тебя важно в мужчине, который будет рядом с тобой?**

— Чем дальше идет время, тем больше я понимаю, что есть одно очень важное качество — надежность. Если ты начинаешь какое-то дело и связан с ненадежными людьми, то какими бы они ни были прекрасными, талантливыми, умными, лодка не поплывет или утонет на первой же коряге. То же самое в дружбе и в близких отношениях. Так что я понимаю, что без этого качества не имеет смысла нажимать на газ. (Смеется.) Надежность и верность — это основополагающая база, а уже на нее наслаиваются все таланты и симпатии.





Настоящий мужчина позволит женщине стать слабой рядом с ним.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ВЫБИРАЮТ СЛАБЫХ МУЖЧИН?

Оглядываясь назад, вы понимаете, что всю свою жизнь притягивали только неудачников: болел, пил, играл, не зарабатывал, влезал в долги... И тут же готово оправдание: да все мужики такие, где других-то взять?! А может дело именно в вас?

Кто-то умный давным-давно метко подметил, что наша женщина не умеет любить, а умеет только жалеть. Где-то в глубине души каждой из нас гнездится потребность в самопожертвовании - именно ее мы и принимаем за настоящее светлое чувство. Почему? Всею виной детские комплексы и страхи.

ОПЕРАЦИЯ «СПАСЕНИЕ»

Ирина, 38 лет: «Руслан был душой компании в институте. Играл на гитаре, пел. Все девчонки по нему сохли. Я и подумать не могла, что он обратит на меня внимание. На третьем курсе мы поженились, хотя мои родители были против. Наша семейная жизнь превратилась в «праздник»: выпивка в компании, выпивка вдвоем дома, а когда я попыталась остановиться, Руслан стал пить один. Так тянулось восемь лет. После лечения в клинике он не употреблял спиртное целых полгода. Я была счастлива, что наконец-то мне удалось его спасти. Но Руслан объявил, что ему скучно в браке и ушел...»

Желание спасти, избавиться от алкогольной зависимости свойственно женщинам, в чьем детстве есть горький пример алкогольной зависимости: отец, отчим, дед, дядя. Она видит, как жизнь близкого человека катится под откос, и подсознательно ставит себе цель спасти

другого мужчину - своего спутника жизни. Найти «жертву» с такой зависимостью в нашем обществе не сложно. Проблема в том, что сам больной лечиться не хочет. Вместо благодарности он превращает жизнь близких в кошмар. В лучшем случае женщина устанет и уйдет, проклиная бесцельно прожитые годы. В худшем - будет пить, «чтобы ему меньше досталось», пока сама не станет жертвой алкогольной зависимости.

«Я ЕГО СЛЕПИЛА ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО»

Вероника, 35 лет: «Я работаю топ-менеджером и с Артемом познакомилась в нашей фирме. Ему было 25 лет, он был начинающий талантливый дизайнер. У нас завязался роман, он переехал ко мне, потому что своим жильем еще не обзавелся. Потом я узнала, что на нем висит кредит. Я решила помочь ему «раскрутиться». Через пять лет, когда Артем стал начальником отдела дизайнера, он бросил меня ради молодой секретарши...»

Желание обустроить жизнь своего возлюбленного свойственно многим сильным и успешным женщинам. Они берут на себя роль «мамочки» и часто выбирают партнеров младше себя, которые нуждаются в помощи. Часто такое случается с женщинами, которые в детстве не видели примера равноправного

партнерства: либо их воспитывала мать-одиночка, либо в отношениях их родителей отсутствовала сексуальность. Мать брала на себя роль няньки, домохозяйки, и дочь по ее примеру начинает видеть свое предназначение в том, чтобы наводить порядок, о ком-то заботиться, выхаживать, взращивать. Такую линию поведения берут на себя и сильные женщины, которые выбирают мужчин-неудачников, потому что боятся быть слабыми. Ведь в отношениях с равным партнером женщина позволяет мужчине взять ответственность за себя, свою семью, а успешные дамы боятся это делать. Если возникает роман с интересным, уверенным в себе женщиной, такие женщины тут же придумывают ему недостатки и подсознательно находят предлог порвать отношения. Ведь заботиться о ком-то, контролировать партнера - оно... как-то спокойнее и понятнее.

АЛЬТЕР-ЭГО

Людмила, 28 лет: «Игорь рос нелюбимым сыном и всегда жаловался на мать, которая пренебрегала им. Он понимал меня, как никто другой. Я вышла за него замуж, родила ребенка. Пока я была в декрете, Игорь потерял работу. Мне пришлось выйти в офис и еще взять подработку, а с дочкой сидела бабушка. Игорь открыл свое дело, но прогорел. Я его всегда и во всем поддерживала. Он очень умный, хороший. Просто не все умеют зарабатывать деньги!»

Если в детстве девочку унижали родители или старшие братья и сестры, в семье пренебрегали ее потребностями, то во взрослой жизни она будет действовать по тому же сценарию: найдет партнера либо с такими же психологическими проблемами, либо того, кто будет продолжать ее унижать и пренебрегать ею. Страх быть брошенной испытывают женщины, которые в детстве рано разлучились с матерью: например, мать вышла на работу и отдала ребенка в ясли или на воспитание бабушке. Чувство брошенности и ненужности заставляет их искать партнера-неудачника, который уж точно куда не денется: пьяницу, наркомана, игрока, больного, неспособного (или нежелающего) содержать себя и семью. Во-первых, на фоне такого партнера женщина выглядит лучше, а во-вторых, уж он точно будет за ее добро благодарить и любить, хотя бы в глубине души. Женщине с низкой самооценкой кажется, что любовь нужно заслужить, а это не так.

Когда все подружки давно замужем, у одинокой женщины невольно возникает вопрос, где же заблудилось ее собственное счастье. Не желая полагаться на судьбу, она начинает поиски. И без провожатога-советчика часто бывает не обойтись.

Отмечая свой очередной день рождения «чуть-чуть за тридцать», я обнаружила среди подарков книжку с говорящим названием «Советы свахи». Сначала разозлилась, а потом решила: попробую во всем следовать данной брошюре и посмотрю, что из этого выйдет.

У НАС ТОВАР, У ВАС КУПЕЦ

Как ни грустно осознавать, но на рынке брачных агентств любая невеста - это товар. А значит, к ней применимы такие характеристики, как товарный вид, срок годности и соответствие цене. Я посмотрела на себя в зеркало. Конечно, записаться в спортзал мне бы не мешало. Еще в планах - курсы английского (это на случай, если жених будет иностранцем). Если раньше мой ежедневный макияж состоял из слоя туши на ресницах и блеска для губ, то теперь мне нужно быть все время при параде: мало ли где меня ожидает встреча с будущей половинкой. Не поленилась записаться в парикмахерскую и маникюрный салон. Осталось пересмотреть гардероб и сделать профессиональные фото - на случай, если захочу завести анкету на сайте знакомств.

ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ

Сваха из книги советовала не лежать на диване в ожидании прекрасного принца, а самой начать действовать. Что ж, прекрасно. Первым делом составим список мест, где водятся женихи. Как говорится, бабника ищи в ночном клубе, умного - в библиотеке, сильного - в спортзале. Я решила совместить приятное с полезным и записалась на занятие в тренажерный зал. Пришла на тренировку заранее, чтобы осмотреться и ознакомиться с контингентом. Вдалеке «тягали железо» всего трое мужчин, все как братья-близнецы - коротко стриженные, невысокого роста, с мускулистыми шеями и короткими ногами. За пятнадцать минут ни один из них не оторвался от снарядов. Зато кругом было полным-полно дамочек, стреляющих в их сторону крашенными глазками. Из спортзала я вышла, имея в голове два вывода: во-первых, в своем желании познакомиться я здесь не одинока, а во-вторых, конкуренция высока, и сравнения мне, увы, не выдержать.

ТУФЕЛЬКА С НАМЕКОМ

Современные толкователи сказок



ЗНАКОМСТВА ПО СОВЕТУ СВАХИ

уверены, что Золушка не была так наивна, и оставила свою туфельку принцу специально. Я решила взять на вооружение этот метод. В следующий раз я отправилась в библиотеку. Меня чуть было не постигло разочарование: вокруг корпели над учебниками одни студенты-первокурсники, как вдруг я увидела могучую спину солидного мужчины в дорогом пиджаке. С лица «пиджак» оказался очень даже симпатичным, обручального кольца на пальце не было, и изучал он книги по бизнес-концепциям. То, что надо. Я уселась напротив и принялась то и дело стрелять глазками. Мужчина мои взгляды ловил, но никаких действий не предпринял. Через полчаса я срочно засобиравшись, и как бы случайно оставила на своем столе перчатку. Бизнесмен догнал меня на лестнице со словами: «Девушка, вы забыли...» Так мы и познакомились. Виктор пригласил меня на чашечку кофе, я с радостью согласилась.

МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО

Многие девушки, по мнению специалистов брачных агентств, делают на первом свидании главную ошибку: тараторят без умолку, стараясь набить себе цену. Это ошибка! Вот несколько важных правил для разговора на первом свидании:

- задавайте больше общих вопросов, показывая свою заинтересованность личностью избранника;
- не засыпайте его приватной информацией, например, о вашем бывшем;
- не жалуйтесь на жизнь и не делитесь проблемами;
- в целях безопасности не сообщайте свой адрес, место работы, не позволяйте подвозить себя прямо до дома.

БУДЬТЕ ОРИГИНАЛЬНЫ

Первое свидание с Виктором прошло отлично, а вот на втором все закончилось: наверное, я проявила слишком большое участие, потому что мужчина перепутал меня с психологом. Я выслушала душещипательную историю о его разводе, проблемах с бизнесом и детьми. Мне такой багаж точно ни к чему!

Распрощавшись с Виктором, я отправилась на дальнейшие поиски. Удивительно, но суженый встретил меня буквально через двести метров: шел навстречу со стаканчиком кофе в руке. Действовать нужно было быстро, и мне не пришлось в голову ничего лучше, чем разыграть сценку: я поскользнулась и падаю ему в ноги, а он пытается меня поймать и обливает горячим напитком. Как истинный джентльмен, Игорь тут же извинился и предложил оплатить чистку моего пальто. Я согласилась, и следующую половину дня мы потратили на поиски химчистки и ожидание, когда выведут пятна. Игорь хоть и оказался героем не моего романа, но стал мне отличным другом. Кстати, он подсказал мне оригинальную идею для знакомства.

На следующий день я заказала в мастерской наклейку с надписью «Ищу мужа» и номером своего телефона. Данные приклеила на заднее стекло своего автомобиля. А потом развлеклась беседами с потенциальными женихами, коих оказалось немало. Правда, вскоре мне это надоело.

Подводя итог, могу сказать, что мой эксперимент знакомств по советам свахи не удался. Все-таки сваха - не купидон, а у судьбы, видимо, на меня другие планы.

Анна Л.



«СТАЛ ОТЦОМ ТОЛЬКО В ДВАДЦАТЬ ТРИ ГОДА — СЧИТАЙ, СЕРЬЕЗНО ЗАПОЗДАЛ!»

Известный российский актер Станислав Бондаренко особенно популярен в Грузии. Вместе со своей партнершей, президентом Федерации спортивных танцев Аджарии Нике Кешелав в прошлом году он стал победителем шестого сезона популярного грузинского телешоу «Танцуют звезды». В качестве приза Станиславу Бондаренко подарили квартиру в Тбилиси.

- Звезда фильма «Стритрейсеры» и в реальной жизни, оказывается, любит погонять на автомобиле.

- «Тяга к риску меня накрыла буквально с детства, — рассказывает Станислав. — Я лихой водитель, откровенно говоря. В период юношества гонял на авто... И сейчас моя любовь к автомобилям логично перешла на мотоциклы. Вне зависимости от времени года регулярно посещаю специализированную школу, где занимаюсь трюками на мотоцикле, вроде езды стоя, поднятия его на заднее колесо, на переднее и тому подобное».

Видимо, эта любовь к экстриму подвигла его приобрести вторую

профессию: параллельно с актерской деятельности он сегодня еще и каскадер. «Это, скорее, мое хобби. Причем гораздо более значительное, нежели горные лыжи и серфинг, которые мне также интересны. Я вообще равнодушен к экстриму, и меня прямо тянет получить еще одну порцию адреналина, поэтому я недавно, например, преодолевая свой страх высоты, прошелся по опасному навесному мосту, плюс в будущем планирую прыгнуть с тарзанки, а затем — с парашютом. Вот для меня именно такой активный отдых идеален. Долго валяться на пляже я не умею — мне надо обязательно взять байк

и отправиться исследовать новые места».

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Психологи говорят, что все мы родом из детства. Станислав признает, что в школьные годы он точно не был отличником, который вечно сидит дома и что-то зубрит. Ребенком практически все время проводил с друзьями на природе. «Помню, зимой мы отрывали от громадных тепловых труб широкие железные пласти и прямо гурьбой катались на них с наших больших заледенелых холмов, напрямик к замерзшей воде... Хорошая команда у нас была, но в одиннадцать лет мы с семьей переехали в Москву, и я со всеми пацанами, естественно, потерял связь».

Так что человек он очень компанейский — точно не одинокий волк. Да, ему нравятся веселые сборища, тусовки, общение. И когда его только стали повсюду узнавать, то он очень этим гордился. Ну... примерно первое время. А потом он стал тяготиться повышенным вниманием к своей персоне. «От повышенного внимания вне сцены смущаюсь и быстро убегаю. Не танцую лезгинку». (Улыбается.)

ПОЗНАКОМИЛСЯ — ОТПРАВИЛСЯ В ЗАГС

В личной жизни этот любитель скоростей выглядит пришельцем из прошлого века. Когда он познакомился со своей будущей супругой — актрисой Юлией Чиплиевой, то тут же сделал предложение руки и сердца по всем правилам.

«Да, я начал настойчиво ее преследовать. (Улыбается.) Мне близки люди, выросшие у моря, и Юля именно такая. Эффектная, своенравная, немного вредная. (Улыбается.) Мне на тот момент был двадцать один год, и своей задачей номер один я считал женитьбу. К этому времени я уже пережил бурную юность с вечным зависанием в клубах и желал как-то остепениться. Поэтому сделал предложение, и мы отправились в загс.

Я очень хотел семью. Я появился на свет, когда маме было семнадцать, а папе — восемнадцать. Сам же стал отцом только в двадцать три года — считай, серьезно запоздал! Классно, когда родители молодые, они без проблем находят общий язык со своими детьми. Чувь, когда сорокалетние холостяки демонстрируют радость от того, что не обременены семьей. Они, однозначно, завидуют тем, у кого есть уже взрослые дети».

Как считает Станислав, вдвоем познавать мир намного интереснее. Так что он — точно не из раз-

ряда одиночек. «У меня были короткие периоды, когда я развлекался сам по себе, но они чрезвычайно быстро приедались. Мне некомфортно болтаться где-то в невесомости, даже если ты вроде как никому ничего не должен и сам себе хозяин. Да, я никогда не был обделен женским вниманием, но специально ничего для этого не делал. Мне все-таки надо приходиться до мной к кому-то, делиться впечатлениями, обсуждать и что-то делать для кого-то. Одним словом, я из тех, для кого наличие любимой строго обязательно».

Правда, с супругой Юлией Чиплиевой сегодня Станислав уже в разводе. Но хотя брак им не удалось сохранить, дружеские отношения у них остались. К тому же, экс-супругов связывает общий сын.

«У нас восьмилетний сын Марк. Могу похвастаться, чему я его научил: игре в футбол, езде и прыжкам на специальном самокате в скейт-парке. Сегодня он здорово выполняет несколько трюков. Понятно, что он неоднократно падал, но я не тревожный папа — парень должен быть развитым. Еще на картинг мы с ним частенько заглядываем, в батутный центр. Но основное его занятие — это футбол. Остальное — развлечение. Я бы еще отдал его учиться играть на гитаре, в секцию каких-нибудь единоборств, но несколько позднее. В любом случае все навыки ему в дальнейшем пригодятся».

Станислав понимает: его сын взял от каждого из родителей по чуть-чуть, но ни в чем конкретно никого из них не повторяет. «В принципе, я Марка воспринимаю как совершенно отдельную личность, — говорит актер. — И воспитываю его так же жестко, как меня мой отец. Стараюсь сдерживать свои обещания и от сына требую, чтобы он держал свое слово».

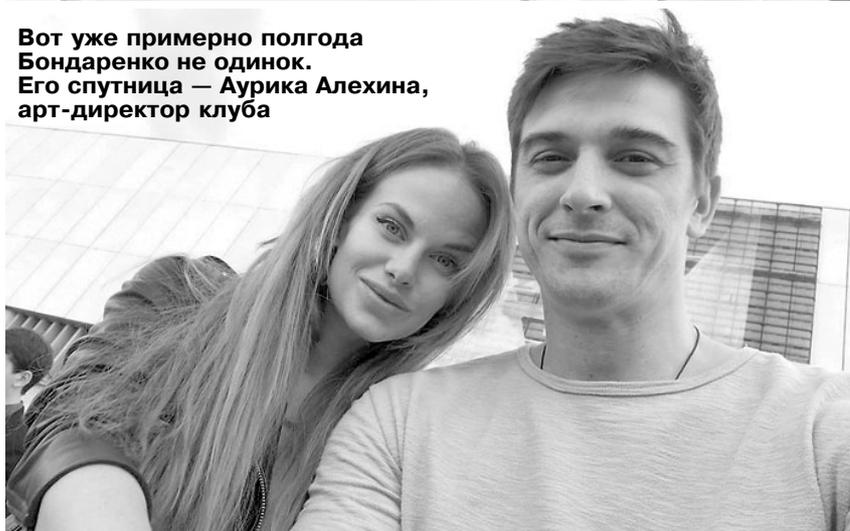
ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА

Сегодня Станислав уже не одинок. Его спутница — Аурика Алехина, арт-директор клуба. «Более полугода мы уже вместе. Впервые я увидел ее в друзьях на страничке у своего мототренера Саши Андреева и попросил его организовать нам такую нечаянную встречу. Она приехала на маленькой, юркой, маневренной машине, которые любит. Я был поражен, как такая женственная, хрупкая девушка занимается вроде бы мужским, brutальным спортом. Мы познакомились, потом сходили на свидание — и так все началось. Аурика невероятно сексуальна, она с ходу производит впечатление на мужчин. И для меня еще главным было абсолютное совпадение по энергетике».



Сыну Марку уже восемь лет.

Вот уже примерно полгода Бондаренко не одинок. Его спутница — Аурика Алехина, арт-директор клуба



Кадр из фильма «Стритрейсеры»



ОТПРАЗДНОВАЛИ БУМАЖНУЮ СВАДЬБУ

Джастин Теру успел прославиться тем, что ревностно ограждает свою частную жизнь от вторжения посторонних. Так что в его микроблоге крайне редко появляются снимки, имеющие отношение к его семейной жизни с Дженнифер Энистон. Но на днях Джастин порадовал своих поклонников, поделившись с ними редким интимным фото со своей супругой Дженнифер Энистон.

Этот снимок 45-летний Теру опубликовал не просто так, а по случаю двухлетней годовщины их свадьбы. В своем недавнем интервью Джастин пошутил: поскольку эту годовщину принято называть бумажной, он собирается презентовать Дженнифер большой пакет бумаги. О том, что он подарил ей на самом деле, Теру предпочел умолчать. Впрочем, Джастин не захотел рассказать, и о том, как именно он намерен



отпраздновать маленький семейный юбилей. Скорее всего, Теру и Энистон отметят его так же, как и в прошлом году: по случаю первой годовщины бракосочетания, они решили не устра-

ивать никакую вечеринку, а просто насладиться тихим вечером дома в обществе друг друга.

Напомним, что сама строго засекреченная свадьба, состоявшаяся в августе 2015-го, была отнюдь не тихой и богатой на сюрпризы. Начать с того, что Теру и Энистон созвали гостей на празднование 44-го дня рождения Джастина. И только когда все приглашенные (их прибыло туда около 70 человек, и среди них было немало знаменитостей, вроде Сандры Буллок, Орlando Блума и Тоби Магуайра) собрались в доме пары в Бель-Эйр, оказалось, что им предстоит стать свидетелями свадебной церемонии! А на следующий день после бракосочетания, Теру и его новоявленная супруга снова удивили гостей, пригласив самых близких друзей провести с ними медовый месяц на Бора-Бора.

«ЗАЛОЖНИКОВ» ПОКАЖУТ ВО ФРАНЦИИ, В ИТАЛИИ, ИСПАНИИ, СКАНДИНАВИИ И КИТАЕ



Фильм Резо Гигинеишвили «Заложники» летом выйдет в прокат во Франции, в Италии, Испании, Скандинавии и Китае. Также стало известно, что картину купил американский кабельный канал HBO для проката на платном ТВ в Восточной Европе.

Режиссёр Резо Гигинеишвили подтвердил данные прессы. «Безусловно, для нас важно, что то, что началось на Берлинском фестивале, где к картине было проявлено определенное внимание, а смотр такого уровня — это возможность. Три дня назад в Париже состоялась наша международная премьера. А сегодня я узнал, что его купил канал HBO. Мы, безусловно, очень рады, что получаем какие-то плоды за наш тернистый путь и преданное отношение к делу».

Напомним, что «Заложники» участвовали в специальной программе Берлинале «Панорама». Сюжет фильма совместного производства России, Польши и Грузии, основан на реальных событиях 19 ноября 1983 года. Лента рассказывает о попытке угона самолёта группой молодых мужчин и одной женщиной — золотой молодёжи Грузии. В результате захвата погибли оба пилота, бортопроводник, несколько пассажиров и двое захватчиков. Мужчин приговорили к смертной казни, женщину — к 14 годам тюремного заключения.

ТОМ КРУЗ ВСЕРЬЕЗ РИСКНУЛ ЖИЗНЬЮ РАДИ КИНО

Том Круз снова доказал, что не боится ничего. На съемках своего очередного фильма Том принципиально отказался от услуг дублеров и сам выполняет все свои трюки, включая сложные прыжки с парашютом.

Свидетелями подвигів Круза стали члены съемочной команды очередного, уже шестого по счету, фильма франшизы «Миссия невыполнима». Они получили возможность наблюдать, как Том отважно совершал прыжки, причем, не просто с вышки, а из самолета, летящего на большой высоте. Мало того, приземлялся актер не на гладкое летное поле, а на местность, густо поросшую деревьями, что непросто даже для профессионалов. Мало того, в какой-то момент Круз просто окончательно потряс своих коллег, предложив самостоятельно выполнить и затяжной прыжок в команде с еще тремя парашютистами. Что он и осуществил, вызвав искренние аплодисменты своих коллег.

Между прочим, недавно, воспользовавшись паузой в съемках «Миссии...», Том предпринял другую рискованную затею. Он решил восстановить свои немного подзабытые навыки пилота, которые понадобятся ему для съемок в следующем его проекте — сиквеле фильма «Лучший стрелок». Круз появился на летном поле, где он, в порядке подготовки к роли, совершил несколько полетов на военном вертолете. По



всей видимости, Том давно не сидел за штурвалом, поскольку в его поведении чувствовалась некоторая нервозность. А у края поля, на всякий случай, была припаркована машина «скорой помощи» с дежурной бригадой. Впрочем, волнения были напрасными: все прошло вполне благополучно. И один из членов команды, встретивший Круза после приземления, заключил его в свои объятия.

Что же касается съемок «Миссии...», которые пройдут в настоящее время в Оксфордшире, то они сейчас в полном разгаре. Как было объявлено, зрители смогут увидеть этот фильм не раньше июля следующего года.

Ваш любимый сканворд

						Время года				...-алле		
Капица, Королев		Группа для занятий		Постоялый...	Бульдог	Стрелка на дисплее		Ломаная линия		Форменная одежда		
				Дистилляция								
Яп. борьба		Злак			Оксид на стали	Мороженое		Открыт. прилавок		Монг. феодал		
Чугунный снаряд					Засеян. участок							
					Косматый бык			Предместье	Узел телевизора	Стиль в музыке		Шляпка на завязках
					Ягода, фрукт			Свиное бедро				
					Продукт из муки							
		Ценная бумага				Образ святого						
Товары в массе		Резон		Щипцы, зажим	Помост на стройке	Опора моста		Вымершая птица		Царь... (сказ.)		
					Венециан. монета				Яп. шашки			
Свод законов					Косметич. мазь	Храм						
Рапорт	Шут	Характер		Ящерица					Полова	Обувь из лыка		
Автоспортсмен					Док-воины	Картина Трапннина		Защита от волн				
						Ослица + жеребец						
Любовные стихи		Плакучая...		Гибрид верблюда			4840 кв. ярдов	Садовая смола		Холл		
					Попереч. нити	Банк. извещение						
Валюта Украины	Метла из мочала		...Австрийская			Трос						
					Загон для лам							

Семейные радости



СВАТОВСТВО

Кажое лето я проводила у бабушки в деревне на Кавказе. Когда она была на работе или в командировках, за мной приглядывали тетя Соня и тетя Тамара. Однажды в калитку нашего дома постучали, и во двор вошел высокий мужчина в костюме. От его костюма и ботинок шел свет, или мне так показалось. Во всяком случае, он весь светился. И держал в руках букет цветов.

- Здравствуй, - обратился ко мне мужчина.

- Здравствуйте, - промямлила я, изо всех сил стараясь вспомнить, видела ли я этого человека раньше.

- А где хозяева? - Мужчина улыбался.

Я смотрела на его ботинки, у них были такие же длинные носы, как в книжке про Маленького Мука, и я думала, что, должно быть, ему очень тяжело ходить - наверняка цепляется ногами о землю.

- Не знаю, я тут одна...

- А Тамара Георгиевна разве не тут? - расстроился мужчина.

- Я не знаю, кто это, - промямлила я.

- Странно, меня уверили, что Тамару Георгиевну непременно застану именно здесь. Возможно, она отлучилась?

Я почувствовала, как к горлу подступает комок. Этот мужчина говорил так же необычно, как в книжках, которые я читала. Он был совершенно не похож на других мужчин деревни. Да еще и по-прежнему искрился на солнце.

Человек стоял в нерешительности, наверное, рассчитывая, что ему предложат присесть и подождать. Но я совершенно ничего не понимала в местном этикете и не знала, могу ли я вообще говорить с незнакомцем.

- Меня зовут Виктор Ильич, - сказал мужчина. - А тебя?

- Мария, - ответила я.

- Да, да, очень хорошо, - кивнул Виктор Ильич.

Я поняла, что он меня совершенно не слышит. Думает о своем. Он замер, задумчиво разглядывая цветы в палисаднике. А я гадала, кто же такая Тамара Георгиевна.

По взгляду Виктора Ильича я догадалась, что за моей спиной что-то происходит. Повернула голову и чуть в обморок не упала. Прямо на нас со стороны огорода шли две фигуры. Явно жен-

ские, судя по нижнему белью. Но черные. Совсем черные. Только вокруг глаз зияли белые круги. Я даже подумала, что это инопланетяне, про которых тоже читала в книжках. Фигуры вполне подходили под описание - с большими головами и тонкими ногами.

- А-а-а! - закричала одна из фигур и забежала в летнюю кухню.

- Да чтоб на тебя небо свалилось! - закричала вторая фигура и бросилась вслед за первой.

Тут уж я точно решила, что это инопланетяне, раз грозят обрушившимся небом.

- А-а-а, - тихо сказал Виктор Ильич и начал пятиться к калитке.

- Да кто тебя принес на мою голову? Я же тебе сказала, чтобы не показывался на глаза! Да что ж я от тебя скрыться нигде не могу! - кричал издалека один из голосов.

- Тамара, хватит орать, лучше полей мне, - попросил второй женский голос, в котором я узнала тетю Соню. А первый - я была в этом уже уверена - принадлежал тете Тамаре.

- Маша! Полотенце принеси! И халат! В доме! На кровати! - закричала тетя Соня.

Я кинулась в дом, нашла полотенце, халат и побежала за летнюю кухню. Там и вправду были тетя Тамара и тетя Соня. Они стояли под летним душем и смывали с себя черную грязь, которая на самом деле оказалась темно-серой, даже темно-синей.

- Нет, ну может быть у меня личная жизнь? - возмущалась тетя Тамара. - А какая жизнь, если он все время мне на голову падает. Вот не жду его, уже и ждать перестала, а тут он является - в костюме и при параде. И что мне делать? Сидеть и ждать его? И ведь нашел меня. Кто только сказал?

- Тамара, ну что ты говоришь? - хотала тетя Соня. - Виктор Ильич - очень достойный мужчина.

- Достойный, только не меня! - гордо воскликнула тетя Тамара. - Думает, пришел в костюме и я должна в обморок упасть? Не будет этого! А где он до этого был? Месяц не появлялся! Или он думает, что я на дороге смотрю и все глаза выплакала? Или думает, что я за костюм его прощу? Никогда! Тоже мне - жених.

- Тамара, может, у него дела были, - убеждала ее тетя Соня.

- Это у меня дела были! Столько дел, что я о себе забыла! И на тебе - явился. Когда его не ждали. Маша, иди, скажи ему, что его тут не ждали!

- Тамара, халат надень и выйди к нему. Неудобно все-таки. Человек из города ехал. Поговори с ним.

- Велика честь. Что он мне нового скажет? Опять замуж будет звать и руки целовать. Цветы принес! Лучше бы кирпичей машину достал!

- Тетя Тамара, кажется, твой поклонник побледнел, - сказала тетя Соня, выглянув из-за угла. - Мне кажется, он нас испугался.

- Ладно, выйду, - сказала тетя Тамара.

- Умойся!

- Ничего, чем страшнее, тем лучше.

- Тетя Тамара вышла к жениху.

Их разговор мы с тетей Соней слышали обрывками.

- Это грязь, лечебная! - объясняла тетя Тамара несчастному Виктору Ильичу. - Кожа лучше становится, остеохондроз лечит, молодость сохраняет. Что мы, в одежде должны были намазываться? Никакие мы не голые! Кто нас видел? Кому не надо, тот отвернется! Почему домой такие пришли? Потому что душ дома! И вода горячая тоже дома! Кого напугали? Никого мы не напугали. Кто разбирается, тот сразу понимает, что грязь у нас в реке лечебная. Не хуже, чем кремы. А то и лучше. Вот увидишь, скоро ее в больницах и в аптеках будут продавать по рецепту! Зачем ты приехал? Я же сказала, будешь со мной ругаться - лучше не приезжай. Что опасно? Грязь опасная? Да если я сказала, что полезная, значит, так и есть. Зачем ты приехал - обидеть меня? Ну что за человек? Вот все хорошо начинается, а через пять минут мне тебя убить хочется. Не была бы я такая добрая, взяла бы ружье и застрелила. Рука бы не дрогнула. Что? Цветы мне? И духи? Так что, сначала оскорбляешь, говоришь, что я лечить людей не умею, а потом цветы и духи даришь? Сразу нельзя было? Что не успел? Сказать ничего не успел? Как гадости говорить, так успел, а как хорошее, так нет? Все, уходи и больше не приезжай. Нет, не выйду я за тебя замуж. Лучше отравлюсь. Что? Ты и не предлагаешь? Тоже со мной жить не сможешь? Так и не надо со мной жить! Найди себе нормальную женщину! Я первая тебе счастья пожелаю. А ей - поскорее стать вдовой. Ты же люблю доведешь! Вот, опять меня довел! Все! Уходи! И цветы свои заberi! И духи! Что за человек - придет, настроение испортит и уедет! Да мне из-за тебя уже и глина не помогает! Я уже вся нервная!

Калитка наконец хлопнула.

- Ушел, - заявила тетя Тамара, которая выглядела как настоящая Баба-яга. Волосы длинные, разбросанные по плечам, вся в грязи, разъяренная, в старом халате тети Сони, который ей был мал. - Почему он считает, что я хочу замуж? Не хочу я замуж! Мне и так хорошо! Хочу - глиной мажусь, хочу - не мажусь! И никто мне не указ!

ПЫТКА ЛЮБОВЬЮ

Конечно, тетя Люся была невыносима. Нам она была совсем уж дальней родственницей, а может, даже не родственницей, но и до нас долетали лучи ее пылкой любви. У тети Люси было два сына. Оба счастливо и рано сбежали из дома, заведя собственные семьи, лишь бы вырваться из материнских цепких и жарких объятий.

Тетя Люся не могла оставаться в стороне. Так и говорила: «Очень хочу, но не могу». Конечно же, невестки ей не нравились - одна плохо готовила и была неряхой, другая слишком хорошо готовила, раскормила мужа и только тем и занималась, что драила квартиру и раскладывала вещи по полочкам. И при этом не работала.

Невестки как могли терпели свекровь. Но первой невестке не нравилось, что свекровь говорила «ложишь», «чухаешься» в смысле «чешешься», «ежаешь». Вторая невестка изнемогала от рецептов свекрови - как правильно варить свеклу, как чистить картошку, как удалить накипь в чайнике. Но самой острой стала тема котлет. Тетя Люся считала, что в котлеты, которые любит ее сын, невестка должна класть булку, размоченную в молоке, и непременно сладкую. Невестка же стояла на своем - в фарш добавлять яйцо, никакого хлеба, тем более сладкого.

- Так он же так не скушает, а плюнет! - кричала в телефон тетя Люся.

- Не плюнет! - отвечала невестка. - И даже не подавится.

- Вот! - радовалась тетя Люся. - Ты о нем совсем не заботишься. Откормила ему пузо так, что он в дверь не входит. А потом что? Диабет? Сердце?

Старшему сыну повезло меньше, чем младшему. Он жил ближе к матери, и та каждое утро заявлялась к нему «только на пять минуточек». Выгружала многочисленные кастрюли, перевязанные бинтами - тетя Люся владела уникальным способом так примотать крышку к кастрюле, чтобы ни капли борща в дороге не пролилось. В контейнерах у нее лежали блины с мясом, пирожки, грибочки. И в конце концов на стол водружалась банка с маринованными помидорами или огурцами.

- Ты же не стоговишь, тебе ж все некогда, - говорила тетя Люся старшей - невестке, которая работала с девяти до шести, - вот я тебе помогать приехала.

- Не нужны мне ваши кастрюли! - не выдержала однажды невестка.

- Так я и не тебе везу. Не хочешь - не ешь, я ж о сыночке волнуюсь. Он уже такой худой стал, и круги под глазами, - вздыхала тетя Люся.

- У меня есть обед! Вот! - старшая невестка открыла холодильник и плюнула перед свекровью тарелку с котлетами.

Тетя Люся наклонилась, понюхала, поддела пальцем, перевернула, проверяя степень горелости, и вынесла вердикт:

- Готовые брала, в супермаркете.

- Ну и что? Нормальные котлеты! Не хуже ваших! Этого оскорбления тетя Люся перенести уже не могла.

- Не для того я тебе сына отдавала, чтобы ты его котлетами отравила.

- А вы... а вы, - полыхнула невестка, - и ваши банки нам не носите. Мы их все равно не едим! Вы в огурцы соль забываете положить! А помидоры вообще взорвались!

Тетя Люся тяжело встала со стула и ушла. Невестка до вечера себе места не находила, несколько раз звонила свекрови, но телефон не отвечал. На следующее утро она винила себя в смерти ни в чем не повинной женщины и велела мужу срочно ехать к маме. Старший сын застал маму в добром здравии и приподнятом настроении. А также в чаду и пару - мама закатывала новую порцию банок.

Обе невестки забеременели, и тетя Люся ходила совершенно счастливая, хотя до этого извела обеих, что не родили ей внуков через девять месяцев после свадьбы. Про старшую невестку говорила, что той карьера нужна, а не сопливые дети. А младшей невестке поставила диагноз «бесплодие». Теперь тетя Люся звонила обеим невесткам по очереди и регулярно приезжала в гости, чтобы помочь. И конечно, у одной был слишком большой живот для ее срока, значит, многоводие и сама не родит. А у другой и вовсе девочка ожидалась, как решила тетя Люся, определив пол младенца по форме живота. И обе невестки решительно неправильно питались, неправильно одевались, неправильно носили ее будущих внуков и рожать точ-



но будет неправильно. Невестки родили, старшая - сына, а младшая - дочку. И тетя Люся была на седьмом небе от счастья. Она же говорила, что будет девочка, а ей никто не верил. И что - мама теперь глупая? Мама ничего не понимает? Да мама больше врачей понимает!

Тетя Люся отчаянно хотела сидеть с внуками. Только никак не могла разорваться и определить, кому больше из невесток нужна ее помощь. Вроде как обе безрукие да неловкие, но кто больше - тетя Люся никак не могла решить. Внук беспокойно спал по ночам, а внучка отказалась от груди. У внука колики, а у внучки газики. Конечно, чего ждать от детей, если у них такие бестолковые матери? И тетя Люся летела с утра к старшей невестке с домашним творогом и отваром ромашки, а потом к младшей - чтобы успеть закутать внучку, а то ведь плюс пятнадцать, а она без шерстяных носочков и байкового одеялка в коляске. Еще вот горе случилось, даже два горя: старшая невестка занялась спортом, чтобы восстановить фигуру, и хочет пораньше выйти на работу, а младшая увлеклась закаливанием. И издевается над ребенком как хочет. Тетя Люся однажды приехала и увидела, как невестка дочку холодным душем поливает. Так еле спасла малышку от неминуемой смерти. Была б ее воля, забрала бы обоих внуков и воспитала как положено.

Тетя Люся каким-то образом успевала обзвонить всех знакомых и дальних родственников, которым подробно сообщала обо всех «бедах». Собственно, нам она звонила чаще других. Можно было положить трубку и идти заниматься своими делами - тете Люсе собеседник ни к чему.

Что же сыновья? Они не вмешивались в отношения матери и жен. И надо отдать должное тете Люсе, она ни разу не предложила им такой выбор: «Или я, или твоя жена».

Она любила сыновей и внуков до одури и оказывалась единственной, кто был способен в пять утра бежать на первый автобус, чтобы накормить слегшую с гриппом невестку бульоном, забрать коляску и уйти гулять на четыре часа. Она была единственной, кто решился забрать внука из инфекционной больницы под расписку, спать на полу, выпивать ребенка, выхаживать, выкармливать и часами носить на руках, укачивая. Тетя Люся сейчас живет на даче. Внуки выросли. Сыновья поседели. Все приезжают проводить бабушку на праздники. И через пять минут невестки начинают стонать и закатывать глаза. Потому, что тетя Люся считает, что нужно было рожать как минимум двоих, что внуки - худые и запущенные. И не надо было ей уезжать на дачу. Будь она рядом с ними, такого бы никогда не допустила...

Маша Трауб.



МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ Какая разница?

Воспитание - сфера консервативная. Принципы здесь не меняются столетиями. И то, что произошло в отношении гендерных различий, - настоящий переворот. Двадцать лет назад родители точно знали, кто должен быть сильнее и кого надо пропускать вперед. А сейчас даже непонятно, кому заплетать косы.

Конечно, косички у мальчиков выглядят иначе, да и вообще, приверженцы такого стиля среди них далеко не все. Тем не менее, тенденция сближения и смешения воспитательных установок очевидна. Мы не будем особо настаивать на короткой стрижке мальчика. И не будем заставлять девочку носить банты. Это бессмысленно - ведь эталоны и правила изменились и во взрослом обществе. Унисекс - одно из следствий экономического развития и повышения уровня жизни. Нет необходимости в четком делении по видам труда - нет и особых различий в поведении, привычках, внешнем виде. Процесс естественный, но... Наряду с плюсами есть и минусы такого сближения. Так что иногда все-таки стоит говорить «Ну ты же мальчик» или «Ты же девочка».

ПОГРЕМУШКИ PC GAME

Если у ребенка есть кукольный домик или игрушечный гараж, то это, скорее всего, досталось ему по наследству. Просто маме или папе было жалко расставаться со своим добром. Сейчас девочки, получив куклу в подарок, могут ее и не распаковать. Мальчики пустят машинку по полу и даже не достанут из-под дивана. Нынешние

дети не слишком интересуются обычными игрушками, предпочитают разного рода гаджеты и виртуальные развлечения. Мы сами выбираем им такие уже с младенчества. Чем ярче, музыкальнее, динамичнее игрушка, тем спокойнее ведет себя малыш. Родителей эта ситуация не особенно тревожит. Во-первых, общение с техникой большинство считает развивающим. Во-вторых, с такими играми невозможно ошибиться. Они не

имеют четкого предназначения девочке или мальчику. Какой в этом плюс? Большая осведомленность о мире, широкий кругозор. А минус в том, что дети не умеют сами регулировать свое эмоциональное состояние, успокаиваться. Куклы и машинки с этим справляются - они отвечают специфическим психологическим потребностям (женский способ успокоиться - смотреть на человеческое лицо, общаться, мужской - двигаться). Так что отказываться от традиционных игрушек не стоит. Но придется учить ребенка в них играть.

ЛАПУШКА МАША, ЛАПУШКА КОЛЯ

Чем выше контроль рождаемости, тем большей ценностью являются дети. Сегодня уже непопулярны слова «избаловать», «изнежить» - повышенным вниманием окружены и девочки, и мальчики. И если к последним раньше применялись чуть ли не спартанские методы воспитания: «Не распускай нюни!», «Не веди себя как девчонка», то сейчас все это называется не «нюни», а «выражение чувств». Разрешение мальчикам плакать, по мнению психологов и врачей, должно привести к уменьшению сердечно-сосудистых заболеваний. Еще один плюс - равное уважение к эмоциям помогает лучше понимать друг друга. А что будет потом, когда подрастут такие мальчики? Полная идиллия? Вряд ли. Женщины, утратив исключительное право быть слабыми, начнут проявлять недовольство. И мечтать о мужчине, который не усядется вместе с ней на диван смотреть мелодраму с запасом носовых платков, а скажет: «Что за муть ты смотришь? Лучше переключи на футбол». Многим дамам придется стать более мужественными - не могут же все плакать, кто-то



Привлекать детей к домашней работе стоит хотя бы для того, чтобы в будущем они могли проявлять себя как настоящие мужчины и женщины

должен успокаивать. В общем, полный эмоциональный коллапс. И нет иного решения, кроме как поиск золотой середины и внимательное отношение к ласковым прозвищам, а точнее, к их окончаниям. Мальчик не должен быть «куколкой» и «кошечкой», а девочка - «зайчиком» и «мышонком».

ВЫШИВКА И МОЛОТОК

Участие в домашних делах всегда считалось важной частью воспитания. Сейчас объемы такого труда уменьшились в разы - так что даже делить нечего. Мамы и папы делают примерно одно и то же - ребенок повторяет за ними. Это само по себе хорошо - современные дети более свободны в выборе занятий, не подстраиваются под стереотипы мужского и женского, а значит, в будущем им легче будет выбрать то, что в полной мере соответствует их характеру, интересам. Проблемой для воспитания является изменение отношения ко многим видам труда. Мы обращаемся в специальные службы и уже этим даем понять ребенку, что не все занятия считаем достойными («Я могу сама вымыть окна, но зачем? Я хорошо делаю свою работу и получаю за это приличные деньги. А окна пусть моют те, кто в свое время плохо учился»). К чему это приводит? К ослаблению внутрисемейных связей, разводам и к снижению мотивации вступления в брак. Труд позволяет организовать время, спасает от семейной скуки. А еще он подсознательно влияет на выбор партнера. При прочих равных условиях женщина предпочтет мужчину, который сам умеет забить гвоздь, а не того, кто вызовет для этого мастера. А мужчина - ту женщину, которая сама испечет пироги, а не купит их в магазине. Потому, что и гвозди, и пироги - это не просто хозяйственные дела. Это еще и забота, и внимание друг к другу. Так что стоит привлекать детей к домашней работе - хотя бы для того, чтобы в будущем они могли проявлять себя как настоящие мужчины и женщины.

КТО ПЕРВЫЙ?

Строгость в разном виде (внушения, порицания, убеждения) раньше применялась по таким принципам: у мальчиков в основном наказывалось непослушание дома, у девочек - вне дома (на улице, в садике). Если мальчик дрался с дру-



зьями, это означало «может за себя постоять». Если девочка - «не умеет себя красиво вести». Подсознательно родители готовили детей к разным задачам: мальчик должен завоевать мир, а значит, ему нужна агрессивность, напористость, девочка - устроить мир вокруг себя, а значит, ей следует быть покладистой, душевной, уметь прощать. С появлением такой ценности, как индивидуализм, на завоевания, достижения ориентированы и мальчики, и девочки. И родители понимают, что без агрессивности никак не обойтись. Правда, она должна быть (и у мальчиков, и у девочек) не физической, а вербальной и в виде конкуренции. Мамы, которые были воспитаны в духе доброты, проше-



ния и терпения, быстро переучились, столкнувшись с хамством на дороге, с конкуренцией в профессиональной среде, с попытками давления, например, свекрови. И решили, что их дочка точно будет знать, что и в какой ситуации ответить. Конечно, такие люди вырастают психологически более сильными, они редко страдают от социальной тревоги и заниженной самооценки. Если добавить сюда умение правильно вести себя в обществе, избегать по возможности конфликтов, то у человека есть все шансы на успех. Но чувство конкуренции бывает очень тяжелым. Плюс к этому стираются поведенческие признаки пола, уже нет такого, что «женщина обязательно должна», «мужчина никогда так не делает». А это рождает недовольство друг другом.

ПОМОГУ ВСЕ РАВНО!

Если у девочки не получается башня из песка, то мальчик придет на помощь с большей вероятностью (по сравнению с ситуациями, когда башня не получается у другого мальчика). Если же девочка видит, что мальчик испытывает затруднения, то, скорее всего, будет просто смотреть (кроме случаев, когда мальчик намного младше). И воспитание здесь ни при чем - такое поведение диктуется психофизиологическими особенностями. Девочке нужна забота, поддержка. Ей нравится помощь со стороны. Мальчику же важнее сделать самому («Пусть плохо, зато сам»). Так что наше воспитательное воздействие в вопросах помощи - преувеличение. Говорить, что девочки слабые и что им надо помогать, сейчас не принято. Но мальчики помогают все равно.



ТРИ ВЕЛИКИХ СПАСА

950 лет назад князь Андрей Боголюбский учредил празднование трех великих Спасов - Медового, Яблочного и Орехового. С тех пор каждый год православные отмечают эти праздники.

Яблочки на столе, в банке - медок, тут же свежий хлеб, пышущие жаром пирожки, лесные орешки... Все это - не что иное, как символы прекрасных Спасов. Праздники эти особенные, ведь и названы они в честь Спасителя нашего, Иисуса Христа.

МЕДОВЫЙ (14 августа)

В христианстве Медовый Спас именуется праздником Животворящего Креста Господня. Много веков назад, в летнюю августовскую жару в Константинополе люди толпами гибли от болезней. Дабы исцелить народ, из собора выносили частицу креста, на котором был распят Иисус, и проносили по городу. Отсюда и пошло название.

Но в миру Спас называют именно Медовым: пчеловоды как раз начинают сбор медового урожая. Непременно несут его в церковь - освятить. Вечером этого дня в деревнях и селах на пасеку обязательно заглядывали ребятишки - медку поесть. Говорили, что «на Первый Спас и нищий медку попробует». Так и было. Всех привечали в этот день. Хозяйки пекли медовые пряники, плюшки, пирожки, затевали блины с медом. Так как праздник совпал с началом Успенского поста, то и угощения предпочитали постные. Например, делали постную медовую коврижку.

● 150 г сахара смешать с 250 г меда и с 130 мл воды. Прокипятить

и оставить сироп остывать. В это время просеять 500 г муки. Добавить к ней сироп, 50 г маргарина, щепотку корицы и щепотку соды, гашенной уксусом. Замесить тесто. Раскатать из него лепешки, с помощью вилки проткнуть каждую в нескольких местах. Поставить лепешки в духовку на полчаса при температуре 180-200 градусов.

Есть у этого Спаса и другие названия. Например, Мокрый, ведь издревле на Руси было принято в этот день совершать малое водосвящение. Или Маковый - в этот день начинали собирать созревший мак. Какие сладкие булочки с ним получались!

ЯБЛОЧНЫЙ (19 августа)

Проводы лета всегда начинались со дня празднования Яблочного Спаса. Ночи становились холоднее, тепло уходило. Появлялись первые яблочки, и какими же сладкими они были! Возможно, вкус их был сладок еще и оттого, что до этого дня православные яблочку не ели. Зато в этот день собирали наливной урожай, несли в церковь освятить и только потом разговлялись.

Матери, потерявшие своих детей, приносили яблоки на их могилки. Считалось, что если до Яблочного Спаса мать не попробует яблочка, тогда дитя ее на том свете в этот день будет есть райские яблочки. Юных девиц можно было уви-

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

10 августа - Смоленская икона Божьей Матери. Перед иконой молятся об исцелении от болезней, просят счастья в семейной жизни.

14-27 августа - Успенский пост. Установлен в честь Божьей Матери. В эти дни можно обращаться к Ней с просьбами о заступничестве и помощи.

19 августа - Преображение Господне. Православные вспоминают преобразование Спасителя на горе Фавор.

деть около яблонь. Прислонятся к ним и стоят, о чем-то нашептывают. А все потому, что согласно древнему поверью, в этот день можно было попросить у яблони красоты и долгой молодости.

Хозяйки начинают варить яблочное варенье, пастилу, компоты. А останется несколько плодов - обязательно запекут их.

● Выбрать 3-4 крупных яблока с кислинкой. Вымыть, обсушить, обрезать «крышечку», через нее аккуратно удалить сердцевину. Уложить внутрь любые ягоды (чернику, малину, клубнику). Сверху залить медом и закрыть срезанной «крышечкой». Поставить в духовку и выпекать при температуре 180 градусов до готовности.

А что же значит этот праздник в христианстве? 19 августа празднуется великое Преображение Господне. Иисус Христос с тремя своими учениками в этот день взшел на гору Фавор и преобразился там - весь засиял, одежды его стали белыми, около него появились пророки. Преображение было свидетельством Божьего чуда и силы его.

ОРЕХОВЫЙ (29 августа)

К празднованию Орехового Спаса поспевают лесные орешки. Их так же, как и мед с яблоками, принято относить в храм для освящения.

Особенно бойко в этот день у наших предков шла торговля полотнами и тканями, что вполне объяснимо - второе название праздника «Спас на полотне». Дано оно было в честь празднования перенесения Нерукотворного образа Господня в Константинополь.

На столах в день Орехового Спаса лежало много хлеба, ведь как раз заканчивалась уборка зерна. Оставить недоеденной крошку или, не дай Бог, обронить хлебную крошку со стола считалось в этот день страшным грехом. К хлебу относились свято, почитали его особо.

Все хорошее когда-нибудь заканчивается, и отпуск - не исключение. Что делать, если послеотпускной синдром накрывает с головой?

По статистике 80% заявлений об увольнении приходится именно на период после отпуска. Кто-то специально подгадывает так, чтобы сначала отдохнуть, а уже потом увольняться и выходить на новую работу. Ну, а некоторые просто не справляются с мыслью о том, что сарафан придется сменить на строгий костюм, босоножки - на неудобные туфли, и вместо экзотических коктейлей теперь снова придется самой подавать шефу кофе и бутерброды.

ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ

Предполагается, что за время отпуска вы успели отдохнуть и набраться сил. Но, если вы провели его наматывая километры от одной достопримечательности к другой, а по ночам веселились в кафе и ресторанах, то ваш организм быстро запросит пощады.

Что делать: если отправляетесь в туристическую поездку, обязательно запланируйте один-два дня на «отдых после отдыха». Когда вернетесь домой, не старайтесь переделывать все домашние дела за один присест. Ваше тело должно отдохнуть и настроиться на новый ритм. Лежать на диване и смотреть сериалы, впрочем, тоже не стоит. Одна из опасностей активно проведенного отпуска - сенсорная перегрузка. Слишком много новых впечатлений, эмоций, открытий - ваш мозг просто не успеет переработать столько информации. Дайте отдых своей бедной перегруженной голове, отправляйтесь на прогулку в парк, пройдитесь по берегу реки, послушайте расслабляющую музыку. Лучше делать это в одиночестве. Встретиться с друзьями и поделиться впечатлениями от поездки вы еще успеете.

НЕ ХВАТАЕТ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Отпуск обычно превращается в один сплошной праздник непослушания - можно развлекаться до полуночи, спать до полудня, есть до отвала, и каждый новый день готовит яркие сюрпризы и неожиданные встречи. По сравнению с этой «ярмаркой красок» привычные рабочие будни кажутся скучными и унылыми.

Что делать: превратиться в массовика-затейника. Вам кажется, что вы живете в жуткой провинциальной дыре, где никогда ничего



ВЫХОДИМ ИЗ ОТПУСКА БЕЗ СТРЕССА

не происходит? Начните сами организовывать развлекательные мероприятия для себя и своих друзей. Пикники, тематические вечеринки, спортивные соревнования, поездки в соседний город, кулинарные вечера, киномарафоны - не обязательно жить в столице или шумном курортном городе, чтобы развлекаться по полной. Вам будет гораздо веселее собираться утром в офис, если вы будете знать, что после работы вас ждет увлекательный вечер в хорошей компании.

ХОЧЕТСЯ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Человеку, только что вернувшемуся из отпуска, свойственно обостренное восприятие. Когда вы приходите на работу после перерыва, то сильнее начинаете реагировать на раздражители и отчетливее видеть недостатки. Например, если раньше вы привычно пропускали мелкие придирки шефа мимо ушей, то теперь его грубость вызывает у вас гнев и желание плеснуть ему в лицо горячим кофе.

Что делать: как только вас накрывает волна раздражения, начинайте про себя перечислять достоинства своей работы - приличная зарплата, хорошая страховка, уютный офис. Старайтесь вспомнить как можно больше плюсов, пока не почувствуете, что желание

написать заявление по собственному желанию отступило. Не помогает? Тогда попробуйте еще один трюк: откройте сайт вакансий (только не с офисного компьютера!) и найдите пять предложений о работе, более привлекательных, чем ваша нынешняя позиция. Не нашли? Тогда продолжайте трудиться на старом месте и радуйтесь, что в эти нелегкие времена у вас есть такая прекрасная должность.

ОТЛОЖИТЬ ДЕЛА НА ПОТОМ

Вы уже полчаса сидите перед включенным компьютером и не можете заставить себя проверить почту или разгрести бумажные завалы на столе? Или который день собираетесь сделать отчет для начальства, но никак не можете к нему приступить? **Что делать:** составьте себе детальный план на день, распишите по пунктам, что и когда вы должны сделать. Если в ежедневнике будет записано, что с десяти до одиннадцати вы обзваниваете клиентов, чтобы подтвердить полученные заказы, вам будет проще сосредоточиться, взять в себя в руки и заняться, наконец, делом. Каждый выполненный пункт зачеркивайте ярким маркером, так у вас появится стойкое ощущение, что день прошел не зря и вы успели выполнить массу важного и нужного. Каждые два часа обязательно планируйте пятнадцатиминутный перерыв, чтобы попить чаю, поболтать с коллегами, похвастаться фотографиями из отпуска.

Переживаете из-за прошедшего отпуска? Начните планировать следующий!



(Продолжение, начало в 29-32)

— И чудесно выглядишь в смокинге. Паркер негромко хмыкнул, и Мередит откинула голову, наслаждаясь теплом его улыбки, греясь в лучах этих волшебных глаз.

— Ты тоже очень мила, — заметил он. Чувствуя, как лицо заливают горячая краска, она поспешно отвела глаза. К сожалению, цветок от резких движений выскользнул из заколки и теперь смешно болтался на плече, свисая с поломанного стебелька.

Мередит, лихорадочно пытаясь сказать что-нибудь остроумное и оригинальное, откинула голову и весело спросила:

— Хорошо проводишь каникулы? — Очень, — кивнул он, снова и снова невольно поглядывая на ее плечо, где трепыхался цветок. — А ты?

— Тоже, — ответила Мередит, чувствуя себя невыразимо неловкой и неповоротливой.

Руки Паркера опустились в то мгновение, как музыка смолкла, и он, с улыбкой попрощавшись, пошел к выходу. Мередит поспешно обернулась и заметила в зеркальной стене свое отражение. Увидев поникший цветок, она быстро сжала его в кулаке, надеясь, что он упал только сейчас.

Стоя в очереди за пальто, девочка оцепенело разглядывала стиснутый в пальцах цветок, страшась, что он свисал с ее волос во время танца с Паркером. Она взглянула на стоявшую рядом девочку, и та, словно прочитав ее мысли, кивнула:

— Ну да, он так и висел, пока ты танцевала.

— Я именно этого и боялась.

Соседка сочувственно улыбнулась, и Мередит вспомнила ее имя. Брук. Брук Моррисон. Мередит всегда считала ее неплохой девочкой.

— В какую школу ты собираешься поступать на следующий год? — спросила Брук.

— Бенсонхерст, в Вермонте.

— Бенсонхерст? — повторила Брук, сморщив носик. — Это в страшной глуши и к тому же там строгости хуже, чем в тюрьме. Моя бабушка училась в Бенсонхерсте.

— И моя тоже, — подавленно вздохнула Мередит, сожалея, что отец так настаивал именно на этой школе.

Мередит открыла дверь своей спальни и увидела, что Лайза и миссис Эллис мирно дремлют в креслах.

РАЙ

— Ну? — вскочила Лайза, услышав шорох. — Как все прошло?

— Великолепно! — фыркнула Мередит, остроив гримасу. — Если не считать того, что когда я передавала Паркеру билеты, из моей сумочки вывалилось все, что там было. Кроме того, я беспрестанно болтала и выложила ему, как он прекрасно выглядит и какой хороший танцор.

Она плюхнулась в кресло, с которого встала Лайза, и только сейчас сообразила, что оно стоит не на привычном месте. Собственно говоря, вся комната разительно изменилась.

— Как тебе? Нравится? — спросила Лайза с бесшабашной улыбкой, заметив удивленно-радостный взгляд подруги.

Она не только переставила мебель, но и разделила букет искусственных цветов и припилила их к бантам, прикрепляющим полог к столбикам. Комнатные цветы в горшках, принесенные со всего дома, совершенно преобразили аскетическую комнату, придав ей женственную атмосферу.

— Лайза, ты изумительна!

— Верно, — широко улыбнулась та. — И миссис Эллис помогла.

— Я, — запротестовала экономка, — только достала растения, а все остальное сделала Лайза. Надеюсь, ваш отец не будет возражать, — смущенно добавила она, вставая, чтобы уйти. Девочки остались одни.

— Я надеялась, что твой отец заглянет сюда, — призналась Лайза. — Знаешь, я даже приготовила потрясную речу. Хочешь послушать?

Мередит ответила ей улыбкой и кивнула. Лайза, положительно излучая безупречное воспитание и блистая безукоризненной дикцией, начала:

— Добрый вечер, мистер Бенкрофт. Я подруга Мередит, Лайза Понтини. Я намереваюсь стать дизайнером по интерьерам, а пока практикуюсь здесь. Надеюсь, вы не возражаете, сэр?

Произношение было таким идеальным, что Мередит рассмеялась:

— Не знала, что ты собираешься стать дизайнером по интерьерам.

Лайза окинула ее презрительным взглядом:

— Мне повезет, если сумею окончить высшую школу, а уж о колледже и интерьерах придется только мечтать. У нас нет денег на колледж. — И благоговейно объявила:

— Миссис Эллис сказала, что твой отец тот самый Бенкрофт из «Бенкрофт энд компани». Он что, сейчас в деловой поездке?

— Нет, на ужине с членами совета директоров, — объяснила Мередит и, предположив, что подруга будет потрясена принципами работы огромной корпорации, продолжила:

— Повестка дня, можно сказать, волнующая. Двое директоров считают, что компания должна расширить деятельность, открыв филиалы в других городах. Главный бухгалтер утверждает, что это приведет к повышенному налогообложению, зато заведующий отделом

закупок настаивает, что небольшие дополнительные расходы позволят значительно увеличить прибыль.

— Для меня все это сплошное мумбо-юмбо, — отмахнулась Лайза, не сводя глаз с разросшейся китайской розы в углу комнаты. Немного подумав, она подвинула растение на несколько футов вперед, и эффект получился поистине поразительный.

— А какую высшую школу ты выберешь? — спросила Мередит, восхищаясь преобразенной спальней и думая о том, как несправедливо, что Лайза не может поступить в колледж и применить на деле свои многочисленные таланты.

— Киммерлинг, — ответила Лайза. Мередит поморщилась. Она проезжала Киммерлинг по пути в школу Святого Стефана, здание которой было хотя и старым, но содержалось в идеальном порядке. Киммерлинг был уродливой, захлавленной городской средней школой, все ученики которой выглядели оборванцами, с малых лет попиравшими неприглядные стороны жизни. Отец Мередит постоянно подчеркивал, что настоящее образование можно получить только в превосходных учебных заведениях.

Несколько часов спустя после того, как Лайза заснула, в голове Мередит родилась идея, и девушка начала обдумывать каждую деталь более тщательно, чем что-либо в жизни... если, конечно, не считать воображаемых свиданий с Паркером.

ГЛАВА 5

На следующее утро Фенвик отвез Лайзу домой, а Мередит спустилась в столовую, где отец ожидал ее за накрытым столом, читая газету. В обычный день она с любопытством расспросила бы его, чем кончилось вчерашнее совещание, но сегодня на уме у девушки было совсем другое.

Усевшись на место, она поздоровалась и начала сложную игру, пока внимание отца было приковано к газете.

— Разве не ты всегда говорил, что хорошее образование жизненно важно? — спросила Мередит и, когда отец рассеянно кивнул, продолжила:

— И не ты ли считаешь, что городские школы сильно перегружены и уровень обучения в них не слишком высок?

— Да, — ответил Филип, снова кивнув.

— И не ты ли как-то обмолвился, что семья Бенкрофтов вот уже много лет делает пожертвования Бенсонхерсту?

— Угу, — пробурчал отец, переворачивая страницу.

— Послушай, — объяснила Мередит, стараясь сдерживать нарастающее возбуждение, — в школе есть одна ученица — чудесная девочка из набожной семьи. Она очень умна и талантлива. Хочет стать дизайнером по интерьерам, но приходится поступать в Киммерлинг, потому что родителям не на что послать ее в приличную школу. Разве это не позор?

— М-м-м-м, — согласился Филип, хмурясь при виде статьи о Ричарде Дейли: демократы не входили в число его любимцев.

— Правда ведь, это настоящая трагедия, когда такой талант, и где и честолюбие... все пропадает зря...

Отец поднял глаза от газеты и с неожиданным вниманием начал рассматривать дочь. В сорок два года он выглядел привлекательным, элегантным мужчиной с резковатыми манерами, пронизывающими голубыми глазами и каштановыми, седеющими на висках волосами.

— И что ты предлагаешь, Мередит?

— Стипендию. Если Бенсонхерст не пожелает выделить ей стипендию, можешь ты попросишь их воспользоваться деньгами, которые фонд для этого предназначил?

— И я также должен указать, что стипендия предназначается специально для девушки, о которой ты упомянула, не так ли?

Он придавал словам Мередит такое значение, словно та предлагала нечто крайне неэтичное, но она уже знала, что отец считал нужным использовать могущество и связи, когда и где только возможно, поскольку это служит его целям. Он тысячу раз утверждал, что именно для этого и существует власть.

Мередит медленно кивнула, улыбаясь глазами:

— Да.

— Понимаю.

— Ты никогда не найдешь человека, более заслуживающего этой стипендии, — взволнованно настаивала дочь. — И, — добавила Мередит, словно по вдохновению, — если мы ничего не сделаем для Лайзы, она, возможно, закончит пособием по безработице.

Социальное обеспечение было предметом, вызывающим крайне отрицательную реакцию отца. Мередит отчаянно хотелось рассказать ему побольше о Лайзе, о том, как много значит для нее эта дружба, но какое-то шестое чувство предостерегло ее делать этого. В прошлом отец так чрезмерно опекал ее, что ни один ребенок не удовлетворял его стандартам и не был достоин стать постоянным компаньоном дочери по играм. Он скорее посчитает, что Лайза достойна получить стипендию, чем позволит ей стать подругой Мередит.

— Ты напоминаешь мне бабушку Бенкрофт, — задумчиво протянул он наконец. — Она часто проявляла подобный интерес к достойным, но менее удачливым особам.

Угрызения совести на миг болью отозвались в сердце Мередит, поскольку мотивы ее ходатайства за Лайзу были столь же эгоистичны, сколь и благородны, но следующие слова заставили Мередит обо всем забыть:

— Позвони завтра моей секретарше. Дай ей сведения об этой девушке и попроси напомнить мне позвонить в Бенсонхерст.

Последующие три недели Мередит ждала, сгорая от нетерпения, боясь признаться Лайзе в своих замыслах, потому что не хотела заранее разочаровывать подругу, но в то же время не могла поверить, что администрация Бенсонхерста может отказать отцу. Наступили времена, когда американских девушек посылали в Швейцарию и

Францию, а не только в Вермонт, и уж точно не в Бенсонхерст с его холодными каменными дортуарами, по которым гуляли сквозняки, с чрезмерно строгими правилами и жестким расписанием. Конечно, школа уже не так переполнена, как раньше, следовательно, они не рискуют оскорбить важного посетителя.

На следующей неделе прибыло письмо из Бенсонхерста, и Мередит нетерпеливо переминалась возле кресла отца, пока тот разрезал конверт.

— Тут говорится, — наконец объявил он, — что они предоставляют мисс Понтини стипендию на основании ее выдающихся успехов в учебе и по ходатайству семьи Бенкрофт.

Мередит испустила совершенно неподобающий леди радостный вопль, за что отец, прежде чем продолжить, наградил ее ледяным взглядом:

— Стипендия покроет расходы по ее обучению, питанию и жилью. Дорога в Вермонт и деньги на карманные расходы — ее забота.

Мередит прикусила губу: об этом она не подумала. Но ее план прекрасно удался; позже она обязательно что-нибудь сообразит. Может, стоит убедить отца, что они поедут на машине, тогда Лайза сможет отправиться в Вермонт с ней.

На следующий день Мередит захватила в школу все проспекты из Бенсонхерста вместе с письмом о стипендии. Уроки, казалось, длились целую вечность, но наконец они очутились в кухне Понтини. Мать Лайзы хлопотала, выкладывая на стол воздушные итальянские пирожные с кремом и взбитым творогом.

— Ты становишься такой же тощей, как Лайза, — заметила она, и Мередит послушно откусила кусочек пирожного, пытаясь одновременно открыть школьную сумку и достать письмо.

Чувствуя себя немного неловко в роли филантропа, она без умолку болтала о Бенсонхерсте, Вермонте и радостях путешествия и только потом объявила, что Лайза получает стипендию для учебы в школе.

На несколько мгновений в комнате воцарилась мертвая тишина. И Лайза и миссис Понтини, казалось, были не в силах осознать происходящее. Наконец Лайза медленно встала.

— Так я что, очередной объект благотворительности?! — разъяренно взорвалась она. — Кем ты, спрашивается, себя воображаешь?

Она вылетела через черный ход, и Мередит, едва успев опомниться, помчалась следом:

— Лайза! Я только пыталась помочь!

— Помочь? — огрызнулась подруга, наступая на нее. — Почему это ты посчитала, что я захочу сидеть в одном классе с кучей богатых снобов вроде тебя, которые будут взирать на меня сверху вниз, как на нищенку? Могу себе представить, целая школа избалованных стервоз, которые жалуются, что приходится перебиваться на тысячу долларов карманных денег, присылаемых им ежемесячно любящими папочками...

— Никто не узнает, что ты на стипендии, если сама не скажешь, — начала Мередит, но тут же побледнела от гнева и обиды:

— Не думала, что ты считаешь меня

«богатым снобом» или «избалованной... избалованной стервой».

— Послушай себя, не можешь слово «стерва» произнести, чтобы не поперхнуться! Подумаешь, святоша! Маленькая дочка!

— Это ты сноб, Лайза, не я, — возразила Мередит тихо, безнадежно. — Все видишь с точки зрения денег. Тебе не стоит беспокоиться о том, что не приживешься в Бенсонхерсте. Это я нигде и ни с кем не могу ужиться, с самого детства была белой вороной.

Она произнесла это со спокойным достоинством, доставившим бы огромное удовольствие отцу, если бы он слышал дочь, и, повернувшись, вышла на улицу.

Фенвик ждал у дверей дома Понтини. Мередит скользнула на заднее сиденье машины. Наконец она поняла: именно в ней самой крылось что-то, мешавшее людям чувствовать себя непринужденно в ее присутствии, невзирая на их положение в обществе. До девушки просто не доходило, что тонкость души и повышенная чувствительность возбуждали неприязнь других детей, стремившихся держаться подальше от нее. Зато Лайза осознала эти редкие качества природы Мередит. Девушка испытывала одновременно ненависть к ней, вздумавшей разыгрывать крестную-фею, и презрение к себе за вопиюще несправедливое отношение к подруге.

Назавтра, на большой перемене, Мередит, усевшись на обычном месте и зябко закутавшись в пальто, ела яблоко и читала книгу. Уголком глаза девушка заметила идущую к ней Лайзу и намеренно сосредоточенно углубилась в чтение.

— Мередит, — нерешительно начала Лайза, — извини меня насчет вчерашнего.

— Все в порядке, — кивнула Мередит, не поднимая глаз. — Забудь.

— Знаешь, трудновато забыть, что вела себя по-свински в отношении самого доброго человека, которого когда-либо встречала.

Мередит взглянула на нее, потом на книгу и уже мягче, хотя и решительно ответила:

— Теперь это уже не важно. Но Лайза, садясь рядом на каменный выступ, упорно продолжала:

— Вчера я показала себя настоящей ведьмой по многим, хотя и дурацким, эгоистичным причинам. Жалела себя, потому что ты предложила мне фантастический шанс учиться в настоящей школе, избавиться, хотя бы на время, от всего этого. Но я прекрасно знала, что уехать ни за что не удастся. Понимаешь, ма нуждается в помощи по дому и с детишками, а если бы даже не так, все равно нужны деньги на дорогу в Вермонт и карманные расходы.

Мередит не приходило в голову, что мать не сможет или не захочет отпустить Лайзу, но ей казалось ужасно несправедливым, что миссис Понтини, родив восьмерых ребятишек, отводит Лайзе роль няньки.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



МИНУС 10 КГ С ПОМОЩЬЮ ХОДЬБЫ

Принято считать бег панацеей в деле похудения. Однако, если вы после 5 минут на беговой дорожке чувствуете себя ужасно: одышка, мышечные боли, повышенное потоотделение, значит, это не ваш метод! Ваш выбор - ходьба.

Ходьба способствует активному расходу лишних калорий, нормализует уровень холестерина и инсулина в крови, кровяное давление, предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза, снимает стресс, укрепляет мышечную ткань и увеличивает объем мышц. Но, как правильно ходить, чтобы уходить вес и что важно знать новичкам?

Почему ходьба лучше бега?

Ходьба - это привычный для нас набор движений, которые используются гораздо чаще, чем, например, движения во время плавания. Именно поэтому организм не воспринимает ходьбу как стрессовую нагрузку. Легко дозировать темп ходьбы - гораздо проще, чем темп бега. Даже новичок в этом деле может спокойно пройти несколько километров без подготовки. А вот пробежать это же расстояние будет гораздо сложнее. И эмоционального барьера при ходьбе не существует. Многие стесняются бегать, а, занимаясь оздоровительной ходьбой, вы будете похожи на спешащего человека - только и всего. Ходьба не требует специальной спортивной экипировки, кроме удобной обуви.

В качестве приятных «бонусов» вы будете неизменно получать хорошее настроение, высокую работоспособность и легкость во всем теле.

С чего начать?

Наметить дистанцию: дорожку в парке или обычный тротуар на тихой улочке. Примерно определить расстояние и приготовить удобную и легкую одежду и обувь. Можно купить шагомер и счетчик сжигания калорий, завести дневник похудения, где намечать себе цели и записывать свои параметры - это очень стимулирует!

Начинать нужно с легких 15-минутных прогулок в нормальном для вас темпе, постепенно увеличивая протяженность и темп. Для оздоровления нужно ходить быстрее обычного: примерно 5 километров в час. Дышите ровно, свободно. Уже с первых минут вы почувствуете прилив сил, повышение настроения, бодрость. Занимайтесь 20-30 минут 5-7 раз в неделю, постепенно увеличивая продолжительность тренировок до часа. Если нет времени - не отчаивайтесь! Ученые доказали, что даже 10-12-минутные тренировки трижды в день сжигают жир. По сути, это движение на работу, с работы и во время обеденного перерыва. Но важен темп - ходите быстро!

ВАЖНО! Начните правильно питаться. Чуда не произойдет, если потраченные калории «не перекроют» приходящие. Не надо садиться на жесткую диету, достаточно соблюдать принципы здорового питания.

Пить или не пить?

При регулярных тренировках есть хочется меньше, а пить - больше. Многие отмечают, что если раньше приходилось заставлять себя выпить в день хотя бы литр воды, то после начала занятий спортивной ходьбой без всяких усилий выпивают 2 л. Поэтому на тренировки берите с собой бутылочку с питьевой водой, пейте мелкими глотками. Вода не должна быть холодной, лучше - комнатной температуры. При увеличении нагрузок будет выделяться пот, а значит, нужно пополнять запасы жидкости в организме.

Выберете

свой вид ходьбы

Ходить можно по-разному, и та или иная техника шагов способна повлиять на процесс похудения. Подберите себе вид спортивной ходьбы в зависимости от имеющихся проблем с фигурой.

1. Ходьба в гору (по ступеням). Укрепляет мышцы передней и задней поверхностей бедер, икроножные мышцы. Это нагрузка для тех, у кого жир скапливается на бедрах и ягодицах.

2. Спортивная ходьба (в быстром темпе). Моделирует контуры пресса и верхней части спины. Шагайте часто и коротко, словно по канату, активно двигая при этом руками.

3. Напрягая ягодицы. Подойдет тем, у кого проблема именно в этой части тела. При ходьбе максимально напрягайте ягодичные мышцы в момент, когда «задняя» нога отталкивается от земли пальцами. Старайтесь не напрягать при этом поясницу.

4. Спиной вперед. Укрепляет ягодичные и спинные мышцы. Держите спину ровно, втяните живот, руки - на пояс. И по ровной дорожке - задом наперед!

Главное - оптимизм!

Потребность в движениях у нас меняется так же, как потребность в еде. Показавшаяся легкой и приятной тренировка завтра может стать утомительной - многое зависит от общего состояния организма. Поэтому доверяйте своим ощущениям, физкультура в любых ее проявлениях должна вызывать только позитив. Темп можно убавлять, продолжительность занятий - увеличивать, сокращать, заниматься под музыку - главное, делать это регулярно и в удовольствие и увидите результат.

Где можно встретить хама? Практически везде. В подъезде собственного дома, на дороге, в транспорте, магазине, театре и даже, представьте себе, в церкви! А все потому, что хаму все равно, где он находится. Хам - это вовсе не плохое воспитание и низкий интеллект. Это особое состояние души, особый вид психологической защиты, которым пользуются люди внутренне неблагополучные и не умеющие разобраться в себе.

Эх, дороги...

О хамстве на дорогах пишут и говорят повсеместно, но от этого его меньше не становится. Что делать, если вы столкнулись с хамом за рулем? Есть простое правило - правило трех «Д»: дай дорогу дураку. Что бы вам ни сделали - подрезали, потеснили, сознательно попытались прижать к бордюру, проехали по грязи так, что вашу машину окатило от капота до багажника, - не связывайтесь. Во-первых, вы его не догоните, а если и попытаетесь сделать это, то велик риск, что сами создадите аварийную ситуацию. Во-вторых, тормозить, выясняя отношения с таким водителем опасно - ведь неизвестно, в каком психическом состоянии он находится. К тому же не факт, что его хамское поведение направлено конкретно на вас - скорее всего, это его привычный способ вести себя. Вы его не измените.

«На себя посмотри!»

Многие не без основания утверждают, что мы живем в стране бытового хамства. Задели кого-нибудь в автобусе, еще не успели рта раскрыть, чтобы извиниться, а тут: «Растолкалась, королева!» Или на детской площадке какая-нибудь мамочка, посчитав нужным вмешаться в детские разногласия в песочнице, уже кричит вам: «За своим ребенком лучше следи, нарожала, а...» А еще есть магазины, очереди, соседи, вредные подростки...

На бытовое хамство очень хочется ответить. Если вы человек остроумный, с быстрой реакцией - вам повезло. Хама можно не только филигранно поставить на место, но еще и выставить на всеобщее посмешище. А вот ответ в манере «Сама такая» чести вам не сделает, да и настроение себе испортите.

Если диалог все-таки необходим, постарайтесь не поддаваться на провокации собеседника, а они будут обязательно. Попробуйте приструнить хама: «В таком тоне разговаривать бессмысленно», «Конкретно чем вы недовольны?», «Давайте обсудим это спокойно» и т.п. Позвольте своему собеседнику высказаться: пусть говорит. В конце концов, запас слов иссякнет, запал пройдет и вы наконец-то сможете обсудить проблему.

«Царек»

Получив малейшую возможность сделать человека зависимым от себя, многие превращаются в маленьких царьков. Например, вы зашли в регистратуру поликлиники за направлением к вра-



ВАМ НАХАМИЛИ? ОТВЕЧАЙТЕ ДОСТОЙНО!

Нет ни одного человека, которому в жизни ни разу бы не нахамил. С этим ничего не поделаешь. Вопрос в другом: что и как ответить хаму и нужно ли ему вообще отвечать?

чуили за справкой. Вас встречает очень важная дама, которая начинает поучать вас или царственно делать одолжение. Отнеситесь к ней с юмором. Ну посмотрите, на самом деле это же смешно. Сидит эдакая расфуфыренная королева: «Вас много, а я одна! Закройте дверь! Вызову, когда смогу!» А сама продолжает болтать по телефону. Пожалейте ее: она не добилась в жизни ничего, если утверждается таким глупым способом. Может, дома ее муж постоянно унижает и дети у нее оболтусы... Но пожалеть - не значит попустительствовать. Не выходя из себя, настаивайте на своем: «Я понимаю, вы устали, но мне нужна справка (талончик)!» И что бы вы ни говорили дальше, любую фразу заканчивайте словами о своей справке. Заглядывайте в кабинет каждые пять минут. Пусть с вашей стороны это будет веселая игра «Достань хама!».

Если все же чиновник продолжает отказываться помогать вам, согласитесь (может, это действительно не в его силах), но обязательно спросите, кто из его коллег поможет. И снова ваше любимое: «Мне нужна справка!» От подобных посетителей хочется как можно быстрее отделаться, дав ему нужное, - не отстанет ведь!

На работе

Как правило, хамит либо начальник, либо тот, у кого полномочий чуть больше, чем у вас. Если подобное поведение не разовое явление, а практически норма общения, стоит задуматься о

новой работе. Начальника вам не изменить, а позволять унижать себя нельзя!

Не факт, что вам хамят

Представьте себе, возможно, вы просто придираетесь. Например, вы покупательница:

- Я просила эклер и корзиночку, а вы кладете два эклера!

- Вы сказали: «Два пирожных, эклер!»

- Нет, я вам все правильно сказала, и не надо мне хамить!

Недоразумение, но если диалог развить, то дойдет до вызова администрации. Причем инициатором этого будете вы. Но, если вдуматься, с чего вы завелись? Не выспались? Настроение неважное, а тут, понимаете ли, вам не те пирожные положили, да еще и на коленях о прощении не умоляют... Не проще ли мирно указать продавцу на ошибку и молча дожидаться замены товара? Вы ведь все равно добились своего, к чему лишние слова? Задумайтесь: всегда ли вы правы, обвиняя других в хамском отношении к себе?

На заметку

Нередко хамство - это проявление страха перед вами. Оппонент может завидовать вам или опасаться конкуренции с вашей стороны. Заставьте почувствовать вашего оппонента, что он в безопасности, - и он успокоится сам.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАКОЙ ПОРОШОК ВЫБРАТЬ?

Самое главное в стирке – это выбор стирального порошка. Особенно, если стираете детские вещи.

Что лучше - порошки или таблетки?

Покупайте порошки без фосфатов - это химические соединения различных металлов и фосфорной кислоты. Они плохо выполаскиваются и могут спровоцировать аллергию. Также обратите внимание на содержание ПАВ (поверхностно-активные вещества) - они вредны для здоровья. В составе безопасного средства для стирки их должно быть 5-15%. Если в семье есть аллергики или кто-то из домочадцев страдает хроническими респираторными заболеваниями, лучше использовать не порошок, а моющие средства в таблетках. Они бывают однослойные - для несильно загрязненного белья. И многослойные, которые отстирывают даже трудные пятна. Используя их, соблюдайте температурный режим: на первом этапе это 30-40 градусов, а потом 60 градусов.

А лучше всего перейти на жидкие моющие средства и гели. Они лучше удаляют жировые загрязнения и отлично справляются с любой грязью. Многие из них можно использовать и как пятновыводитель, нанеся на загрязнение до стирки и оставив на некоторое время.

*** Не устанавливайте стиральную машину на кухне. Если другого места нет, используйте только жидкие моющие средства или стиральные порошки в таблетках и капсулах.**

*** После мини-постирушки вручную используйте крем для рук. Это поможет сохранить молодость кожи и снизит риск возникновения нейродермита и экземы.**

Однако, густое моющее средство нужно заливать в барабан машины, потому что из емкости для порошка оно вымывается не сразу, и может оставаться на вещах. Для цветных вещей и вещей с рисунком подходят именно жидкие средства, так как частицы порошка оседают между волокнами, и из-за этого цвет постепенно тускнеет.

Стираем детские вещи

До 3 лет для стирки детских вещей используйте только специальные средства: «взрослые» порошки и гели могут вызвать у крохи аллергические реакции. На упаковке должно быть слово «гипоаллергенно» или «рекомендовано дерматологами». Это означает, что продукт прошел тесты на безопасность. Изучите состав: лучше приобретайте те, в которые входит натуральное мыло. Есть гипоаллергенные средства на синтетической основе, которые тоже безопасны, но они должны быть бесфосфатными, а содержание ПАВ в них должно быть не выше 5-15%. Самое главное - после стирки детские вещи прополаскивайте в машине несколько раз. При первой прокрутке температура воды должна быть не ниже 50 градусов.

АСПАРАГУС ОЧИЩАЕТ ЛЕГКИЕ

Аспарагус поглощает частицы тяжелых металлов, которые присутствуют в квартирах. Он хорошо устроится в любой комнате, но лучше поставить его там, где открываются окна и форточки. Вещества, которые выделяет это растение, оздоравливают слизистые дыхательных путей и очень полезны при легочных заболеваниях.

ПЕЛАРГОНИЯ УБЬЕТ ИНФЕКЦИИ

Душистая пеларгония выделяет биологически активные вещества - гераниевое масло и ментол, убивающие стрептококки и стафилококки, которые опасны для ослабленного организма. Вдыхая эти фитонциды, человек успокаивается, лучше спит и меньше страдает от головной боли.

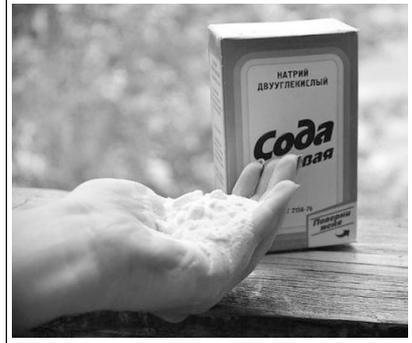
НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ СОДА

Она удалит кошачьи метки. Чтобы избавиться от неприятного запаха, покройте места, помеченные котом, пастой из пищевой соды и простой воды. Через 2-3 часа почистите.

Избавит от муравьев. Смешайте пищевую соду с солью (1:1) и посыпьте этой смесью в местах, где завелись муравьи.

Освежит холодильник. Поставьте открытую емкость с пищевой содой в холодильник, и в нем исчезнут неприятные запахи.

Продлит жизнь цветам. Добавьте 1 чайн. ложку соды в вазу с цветами, и они, простоят гораздо дольше.



ТОП С ВОРОТНИКОМ-ЛЕНТОЧКОЙ

Топ с классическим узором в виде ажурных ромбов выглядит очень стильно за счет аккуратного воротника-ленточки, обхватывающего шею.

РАЗМЕРЫ
S (M) L (XL)

ШИРИНА ИЗДЕЛИЯ ПО ОБХВАТУ ГРУДИ
90 (99) (108) 117 см
ДЛИНА ИЗДЕЛИЯ
52 (54) 56 (58) см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% хлопка; 50 г/180 м) – 2 (2) 3 (3) мотка песочной, 1 (1) 2 (2) мотка розовой, 2 (2) 2 (2) мотка серой, 1 (1) 1 (1) моток синей; крючок № 3; 2 пуговицы диаметром 11 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ
ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать по схеме, как указано в описании работы.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОС

4 (8) 8 (12) р. песочных,
2 р. розовых,
8 р. серых,
2 р. синих,
12 р. песочных,
4 р. розовых,
14 р. серых,
8 р. синих,
6 р. песочных.

Далее от начала проймы:

12 р. розовых,
4 р. серых,
4 р. синих,
12 р. песочных,
6 р. розовых;

затем до конца вязать серой нитью.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

27 п. x 20 р. = 10 x 10 см, связано основным узором крючком №3.

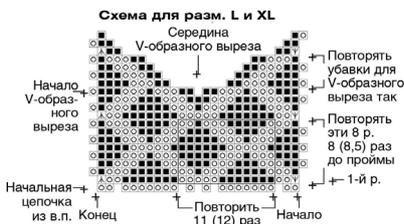
ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Песочной нитью выполнить начальную цепочку из 91 (100) 110 (119) в.п.

Для размеров S и M: повернуть с помощью 1 в.п. подъема и вязать 1-й р. по схеме: 4 ст. б/н в первые 4 в.п. *Связать 5 в.п., пропустить 2 в.п. и выполнить 7 ст. б/н в следующие 7 в.п.* Повторять от * до *, закончить ряд: 5 в.п., пропустить 2 в.п. и выполнить 4 ст. б/н в 4 последние в.п.

Для размеров L и XL: повернуть с помощью 3 в.п. подъема, 2 в.п. Вязать, начав с 8-й в.п. от крючка: * 7 ст. б/н, 5 в.п., пропустить 2 в.п.* Повторять от * до *, закончить ряд: 7 ст. б/н, 2 в.п., пропустить 1 в.п. и выполнить 1 ст. с/н в последнюю петлю ряда.



Продолжить вязание основным узором по схеме, чередуя цвета нитей в указанной последовательности.

Связав 60 (64) 64 (68) р. (закончить нитью песочного цвета), убавить с обеих сторон петли для формирования пройм, одновременно разделить работу по середине для разреза на спинке и обе стороны закончить раздельно.

Правая сторона спинки

Прикрепить нить розового цвета к 4 (10) 4 (10-й) п. от края и провязать 55 (55) 67 (67) п. основным узором. Связать 2 в.п. и 1 ст. б/н в среднюю петлю. Повернуть с помощью 1 в.п. подъема и провязать 57 (57) 69 (69) п. в обратном направлении = 3 (9) 3 (9) + 1 п. убавятся со стороны проймы. Со стороны разреза вязать прямо.

Для размеров S и M убавить со стороны проймы еще 1, 1, 3, 1, 1, 1, 3, 1, 1, 1 п. в каждом ряду.

Для размеров L и XL убавить еще 3, 1, 1, 1 п. так: в начале ряда те петли, которые надо убавить, обвязать соед. ст. В конце ряда указанное количество петель оставить необязанными и повернуть.

Убавив все 18 (24) 24 (30) п., на оставшихся 43 (43) 49 (49) п. продолжить вязать прямо основным узором до 2 (2) 6 (6) р. нитью серого цвета (= последняя полоска).

Горловина

В следующем ряду (с лицевой стороны) вязать основным узором на первых 28 (28) 34 (34) п. Затем выполнить по 1 ст. б/н в каждую из последних 15 п. ряда.

Правая сторона

Нить оборвать и, прикрепив, выполнить 1 ст. б/н в 16-ю п. (со стороны разреза). Вязать основным узором до конца ряда.

В следующем ряду в конце ряда 1 п. оставить необязанной, повернуть и в первую петлю выполнить соед. ст., вязать основным узором до конца ряда.

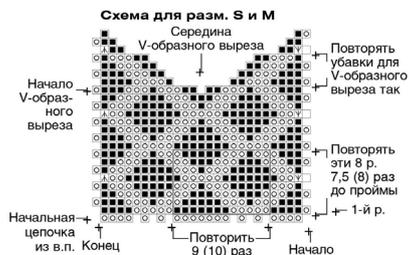
Затем на всех 26 (26) 32 (32) п. выполнить 1 р. ст. б/н = плечевой край.

Левая сторона спинки

Начать, как правую сторону, но в среднюю петлю выполнить на 1 ст. б/н больше. Вязать на 57 (57) 69 (69) п. основным узором (= 3 (9) 3 (9) п. убавить со стороны проймы). Повернуть с помощью 1 в.п. подъема и выполнить убавки, как на правой стороне, но в зеркальном отображении.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку (с убавками для пройм), закончить 10 р. нитью розового цвета от



Важно: в.п. подъема, с помощью которой выполняется поворот, в основной узор не входит.
 ○ = в.п. (воздушная петля)
 ■ = ст. б/н (столбик без накида)
 √ = 3 в.п.
 ▲ = 1 ст. с/н (столбик с накидом)



начала пройм и начать формировать V-образный вырез, для этого обе стороны закончить раздельно. Среднюю петлю перед отметит маркером. Выполнить 1 р. основным узором на всех петлях и с изнаночной стороны начать убавки.

Правая сторона переда
Повернуть и вязать до маркера. Повернуть перед средней петлей и закрыть в направлении к внутреннему краю 3, 1, 1, 1, 3, 1, 1, 1, 3, 1 п. (убавки выполнять, как показано на схеме).

Левая сторона переда

Прикрепить нить и начать с 1-й п. после средней петли, отмеченной маркером, убавки выполнять, как на правой стороне, но в зеркальном отображении и как показано на схеме.

Выполнив все убавки, на оставшихся петлях вязать прямо, пока длина переда не станет равна длине спинки.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы (края можно соединить крючком) и боковые швы. Нижний край обвязать серой нитью по кругу 2 р. ст. б/н.

Края пройм обвязать песочной нитью по кругу 2 р. ст. б/н (край не должен быть растянут или, наоборот, слишком стянут).

Бейка

Край горловины обвязать песочной нитью 2 р. ст. б/н: начать и закончить у краев разреза на спинке, выполнять по 1 ст. б/н в каждую петлю и по 3 ст. б/н на участках закруглений на спинке. На передаче обвязку выполнять равномерно, чтобы края не были растянутыми или, наоборот, слишком стянутыми. Нить оборвать.

Воротник-ленточка

Вязать синей нитью ст. б/н, поворачивая работу с помощью 1 в.п. подъема, 1-й ст. б/н и выполнить в 1-ю п.

Прикрепить нить у края разреза и вязать ст. б/н на петлях горловины спинки и вниз от второго плечевого шва на 8 п. переда.

Затем связать цепочку из 50 в.п. (для соединительной ленточки) и вязать ст. б/н на 8 ст. б/н переда вверх до плечевого шва и на петлях горловины спинки до края разреза. Далее вязать на всех петлях 8 р. ст. б/н, закончить, выполнив 2 навесные петли для пуговиц из в.п. Пришить пуговицы.



ЦВЕТОЧНАЯ КОСМЕТИКА

Цветы призваны не только радовать глаз, но и приносить пользу. Некоторые из них в составе косметических средств способны творить настоящие чудеса!

Женщинам часто дарят букеты, кто-то выращивает цветы у себя на участке, да и в городе можно найти немало цветущих островков. Так что проблем с наличием ароматных ингредиентов для кремов, лосьонов и масок не будет!

Ромашка

для увлажнения лица

Залить горсть цветков ромашки 1 стаканом крутого кипятка. Остудить, процедить. Половиной полученного настоя залить 2 ст. л. овсяных хлопьев. Подождать 10-15 минут, пока они разбухнут, остудить. Нанести массу толстым слоем на лицо и зону декольте. Оставить на 20 минут, затем смыть прохладной водой. Сочетание настоя ромашки с овсяными хлопьями делает эту маску универсальной. Ромашка обеззараживает и успокаивает кожу, а хлопья очищают ее. После использования маски кожа становится мягкой и нежной. Применять данное средство можно 2-4 раза в неделю.

Шиповник

для снятия макияжа

Залить небольшую горсть лепестков шиповника 3-4 ст. л. растительного

масла. Поставить смесь на водяную баню. Держать до тех пор, пока лепестки не побелеют. Остудить раствор, процедить.

Средство для снятия макияжа из шиповника получается маслянистым, за счет чего косметика удаляется мягко, но эффективно. Прекрасно подходит обладательницам сухой и чувствительной кожи. Несмотря на свою маслянистую структуру, не забивает поры. После удаления макияжа с помощью раствора можно умыться водой и промокнуть лицо бумажным полотенцем.

Календула

для чистой кожи

Взять 1 горсть цветков календулы, измельчить их. Сложить в стеклянную емкость, залить растительным маслом (если есть, оливковым) так, чтобы масло полностью покрывало лепестки. Поставить банку в сухое темное место, оставить на 2 недели, периодически проверять и встряхивать. После указанного времени процедить содержимое, добавить к нему 1 ч. л. витамина Е (масляный раствор продается в аптеке).

Получившимся средством рекомендуется точно смазывать проблемные зоны - места удаления прыщей, к примеру. Оно подсушивает, зажив-

ляет, успокаивает кожу. Также средство помогает избавиться от пятен, оставшихся после прыщей.

Василек для блеска глаз

Горсть цветков василька залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять 30 минут, остудить, процедить. Смочить в полученном настое два ватных диска, отжать их и положить на закрытые веки на 10 минут.

Подобные примочки - настоящее спасение в случае, когда требуется подготовить глаза для макияжа. После их применения кожа вокруг глаз разглаживается, становится упругой, синяки и припухлости сходят на нет. Использовать примочки можно при необходимости или же 2 раза в неделю в качестве профилактики.

Роза

для успокаивающей ванны

2 горсти лепестков роз поместить в банку с 200 г крупной соли. Плотно закрыть, поставить в темное теплое место на 1,5-2 недели. Время от времени встряхивать содержимое банки. По окончании срока банку открыть, по желанию удалить лепестки. Полученную соль добавлять во время принятия ванны.

Ванна с солью, приготовленная на основе лепестков роз, прекрасно успокаивает кожу, смягчает ее, делает бархатистой на ощупь. Принимать ее рекомендуется 1 раз в неделю.

Ирис

для прочных ногтей

Наполнить стеклянную банку цветками ириса. Залить их чистой холодной водой так, чтобы вода покрывала цветки. Оставить на 8-12 часов, после чего процедить. Подогреть настой на водяной бане до комфортной температуры. Опустить в раствор кончики пальцев, держать 5-7 минут. После процедуры нанести на ногтевые пластины смягчающее масло.

Ванночки из ирисовой воды прекрасно укрепляют ногти, предотвращают их ломкость. Регулярное применение также заставит вас забыть о слоящихся ногтях.

Бархатцы

для сочных губ

Горсть цветков бархатцев поместить в емкость, добавить к ним 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. абрикосового масла. Оставить смесь на неделю в темном прохладном месте, затем процедить.

Полученным маслом следует смазывать губы, для предотвращения их шелушения и возникновения сухости. Можно использовать масло несколько раз в день, но эффективнее всего оно действует, если нанести его перед сном и не смывать.



ВЫБИРАЕМ ШЛЯПУ ПО ФОРМЕ ЛИЦА

Шляпа - женственный и эстетичный аксессуар. Она придает образу лаконичность и завершенность, а летом еще и защищает от солнца. Шляпа подойдет любой женщине, если правильно подобрать ее фасон и размер с учетом особенностей формы лица.

1 Для овального лица подойдут любые виды шляп - от винтажных до ковбойских. Выбирайте их по своему настроению, предпочтениям и наряду. Экспериментируйте с аксессуарами и прическами.

2 Обладательницам квадратной формы лица стоит присмотреться к шляпам с широкими полями и боль-

шим количеством изгибов. Они помогут визуально вытянуть лицо. Не стесняйтесь прикреплять на такие шляпы широкие атласные ленты и банты.

3 Для прямоугольного или продолговатого лица можно посоветовать шляпы с низкой или средней тульей (верхняя часть шляпы). Уравновесят пропорции шляпы с высокими полями и шляпки в винтажном стиле с различными элементами декора.

4 Женщины с круглой формой лица должны внести немного асимметрии в свой образ. Им идеально подойдут шляпы с широкими полями и высокой тульей, декорированные цветами или разноцветными помпонами.



МОДНЫЙ ГОРОШЕК

Элегантный и простой принт в горошек на пике популярности в этом сезоне. Он прекрасно смотрится на легких платьях, блузах, брюках, шарфиках. Можно выбрать как классический черно-белый вариант, так и более оригинальный - белый с синим, кофейный с бежевым. Вещи с принтом в горох хорошо сочетаются с красными и пастельными аксессуарами. Тем, кто выбирает горох, стоит помнить, что крупный принт может визуально увеличить объемы тела. Так что обладательницам пышных форм стилисты советуют выбирать одежду в мелкий горошек.



МИНТАЙ НА ПЕРВОЕ И НА ВТОРОЕ

Из мінтая можно приготовить много вкусных блюд. В нем мало жира, но есть полезные для сердца и сосудов жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.

Тефтели

В сметанном соусе

500 г филе мінтая, 1 луковица, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, ломтик хлеба. Для соуса: 200 г сметаны, 1 чайн. ложка муки, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

Филе рыбы и лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец и хлебные крошки, перемешайте. Количество хлебных крошек зависит от густоты фарша. Сформируйте тефтели и положите в холодильник на 15 минут. Для соуса слегка поджарьте муку в масле, постепенно влейте горячую воду и быстро размешайте, чтобы не было комочков. Добавьте сметану, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и варите пару минут. Посуду для запекания смажьте маслом, выложите в нее тефтели и поставьте на 5 минут в разогретую до 200 градусов духовку, чтобы они немного «схватились». Равномерно залейте их сметанным соусом, вновь поставьте в духовку на 20 минут при 180 градусах.

Суп с фрикадельками

500 г мінтая, 1 яйцо, 4-5 ст. ложек хлебных крошек, 4 пера зеленого лука, 30 г сливочного масла, 3-4 картофелины, 1 морковь, 150 г зеленого горошка, 1 помидор, 1 пучок

зелени, соль, черный перец, сметана.

Отделите рыбное филе от костей и пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, хлебные крошки, соль, перец, натертое на терке охлажденное сливочное масло, нарезанный зеленый лук и перемешайте. Рыбные косточки залейте 2 л воды и сварите бульон. Сформируйте из фарша фрикадельки и поставьте в холодильник. Бульон процедите, положите очищенные и порезанные картофель и морковь. Через 10 минут - зеленый горошек. У помидора удалите кожицу и натрите на терке. Добавьте его в бульон вместе с фрикадельками. Посолите, поперчите и варите еще 10 минут. Добавьте в суп нарезанную зелень и сразу выключите. Подавайте со сметаной.

Слойки с сыром

По 300 г мінтая и готового слоеного теста, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 40 г твердого сыра, 1 яйцо, соль.

Мінтай вымойте, удалите кости и порежьте некрупными кусочками. Тесто разморозьте, раскатайте, нарежьте квадратами и выложите на противень. На каждый уложите несколько кусочков рыбы. Сверху нанесите немного томатного соуса, посыпьте тертым сыром. Соедините противоположные углы, смажьте взбитым с солью яйцом. Поставьте в духовку на 25 минут при 190 градусах.

Если в доме малыш

КОТЛЕТЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ

300 г куриной печени, 300 г куриного фарша, луковица, соль, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, кусочек кабачка, растительное масло.

Измельчите в блендере печень, лук и кабачок. Добавьте фарш, сухари, яйцо и щепотку соли. Перемешайте и оставьте на 10 минут. На сковороде с маслом обжарьте котлетки с обеих сторон.



Добавьте немного воды и тушите на маленьком огне с закрытой крышкой 10 минут.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ



200 г творога, 30 г сахара, 80 г сливочного масла (30 г в творог, 50 г в глазурь), 100 г молочного шоколада, 1 чайн. ложка ванильного сахара.

Растопите масло для творожной начинки. Смешайте его с обычным ванильным сахаром. Творог протрите через сито, смешайте с маслом. Из получившейся массы сформируйте сырки. Уберите их в морозилку на час. Масло для глазури и шоколад поставьте на водяную баню, пока не растворятся. Застывшие сырки покройте шоколадной глазурью. Уберите в морозилку на 30 минут.

ЯГОДНЫЙ МАРМЕЛАД

0,5 кг крыжовника, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки желатина, 1/4 чайн. ложки молотой корицы.



Желатин выложите в чашку и залейте 0,5 стакана холодной воды. Крыжовник хорошо промойте, обсушите, удалите хвостики и положите в кастрюлю. Добавьте 0,5 стакана воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения, дайте покипеть 2-3 минуты и откиньте ягоды на мелкое сито. Протрите крыжовник через сито. Полученную

массу вылейте в кастрюлю и снова поставьте на огонь. К ягодному пюре добавьте сахар, доведите до кипения. Варите на медленном огне в течение 10-15 минут. Добавьте желатин, молотую корицу, хорошо перемешайте. Как только масса закипит, сни-

мите с огня. Разлейте горячий мармелад по формам. Остудите при комнатной температуре, а потом поставьте в холодильник до полного застывания (лучше на всю ночь). Застывший мармелад аккуратно достаньте из форм, нарежьте на порционные кусочки, обваляйте в сахаре или сахарной пудре и подавайте к столу.

Горячий свекольник с зеленью

300 г свеклы, 1 луковица, 2 картофелины, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, растительное масло, соль, зелень.

Свеклу почистите и поставьте варить в кастрюле с холодной водой. Когда будет готова, достаньте и остудите. В отвар добавьте нарезанный картофель. На сковороде обжарьте мелко нашинкованный лук и чеснок, добавьте нарезанную соломкой морковь. Обжаривайте 3 минуты и выложите в кастрюлю с картофелем. Свеклу нарежьте соломкой, добавьте в кастрюлю. Варите 5-7 минут. Посолите, добавьте лавровый лист, сок лимона. Закройте крышкой и дайте настояться. Подавайте с зеленью.

Ребрышки в медово-горчичном соусе

0,5 кг свиных ребер, 50 мл растительного масла, 25 мл меда, 50 г кетчупа, соль, 1 ст. ложка специй (сушеный чеснок, перец, горчица в зернах, кориандр).

Смешайте для маринада масло, кетчуп, мед, специи, соль. Свиные ребрышки порежьте на кусочки, положите в маринад. Хорошо утрамбуйте, проследите, чтобы все кусочки были в маринаде. Поставьте в холодильник на 6 часов. Периодически доставайте и перемешивайте. Положите ребра на фольгу, плотно заверните и отправьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут. Разверните фольгу, запекайте ребрышки еще 10-15 минут.

Пирог со шпинатом и сыром

500 г слоеного теста, 400 г шпината, 100 г брынзы или адыгейского сыра, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 желток для смазывания, кунжут для посыпки.

Шпинат мелко нарежьте. Добавьте к нему сырое яйцо, натертый твердый сыр, мелко нарезанную брынзу. Посолите, поперчите. Нарежьте тесто вдоль на 4 одинаковые полоски. Равномерно распределите начинку на каждой полоске теста. Соедините края вдоль, заправляя начинку внутрь. Получатся жгутики с начинкой. На противень, застеленный бумагой для выпечки, с середины выкладывайте жгуты швом вниз в виде спирали, скрепляя их между собой. Пирог обмажьте желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



Крылышки-гриль

в пивном маринаде

Мой любимый рецепт для пикника - «пьяный» гриль. Смешиваю 2 кг куриных крылышек с 1 ст. ложкой соли, красным и черным молотым перцем - по вкусу. Заливаю 0,33 л темного пива и ставлю на 12 часов в холодильник. Затем выкладываю на решетку и жарю на углях по 5-7 минут с каждой стороны.

И. Агамаян.

Укроп на зиму сушу

в микроволновке

В прошлом году привезли мне с дачи

огромный пучок укропа. Заморозить? Нет, уже есть. Решила подсушить его в микроволновке. Промыла зелень. Толстые стебли оторвала. На бумажные салфетки одним слоем положила укроп, сверху тоже прикрыла салфетками. Сушила при мощности 800 Вт 4 минуты. После 2 минут проверяйте зелень через каждые 30 секунд. Как только листья станут сухими и ломкими, начнут терять яркость, можете доставать. Дайте остыть и разотрите ладонями.

И. Вертепова.



Полезные конфетки

из моркови

Натрите на мелкой терке 0,5 кг моркови, пересыпьте таким же количеством сахара и поставьте на маленький огонь. Воду не добавляйте! Варите, помешивая, до получения кашицы. Охладите, добавьте натертую цедру одного лимона, ванилин и несколько капель коньяка (если конфеты готовите для детей, то вместо коньяка влейте фруктовый или ягодный сироп). Скатайте шарики размером с грецкий орех и обваляйте в сахаре.

А. Аверченко.



ДИДЖЕЙ ДЛЯ ВОРОН

Как показала практика, блестящие предметы пернатым грабителям уже не страшны. А вот если чуело будет, как диджей, шуметь, сверкать и говорить, то птицы предпочтут держаться от него на расстоянии.

Я взяла двухметровый шест, прибила к нему перекладину, отступив от верха 30-40 см. Головой стала прошлогодняя тыква, лицо вырезала ножом, старые магнитофонные ленты превратились в развевающиеся волосы, налепила их на тыкву скотчем, сверху - кепка. Вместе с детьми одели ди-

джей в старые джинсы (для натуральности набили их поролоном) и рубашку.

К рукавам привязали несколько музыкальных дисков, которые болтаются и сверкают на солнце, пугая птиц бликами. На шею повесили старый рабочий приемник. Поставили диджея возле созревающей смородины и на два-три часа в день включали радио (чаще нельзя, птицы привыкнут). В прошлом году наш веселый диджей сохранил от пернатых весь урожай ягод!

Ольга Ануфриенко.

УДОБРЕНИЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ!



У нас на участке очень много одуванчиков. Мы делаем из них полезный компост. Оду-

ванчики скашиваем в начале цветения, складываем с другими сорняками в компостную яму. Для ускорения созревания добавляем навозный настой. Сверху прикрываем слоем земли и пленкой. Добавляем готовый компост в грунт для

рассады. Рассада получается крепкой и меньше болеет.

Софья Кулиш.

ЧЕМ УГОСТИТЬ КЛУБНИКУ?

Если хотите в середине лета сорвать сладкую ягоду, нужно весной ее кое-чем угостить. Я подкармливаю тем, что есть под рукой, вот несколько вариантов.

✳ Ведро крапивы залить теплой водой, настаивать 3-5 дней, полить кустики под корень.

✳ Под каждый кустик подсыпать по 2 стакана золы.

✳ Подкормить настоем прошлогоднего куриного помета (1 горсть на 1 ведро, 1 стакан раствора под растение).

✳ Приготовить раствор с калийной селитрой (25 г на 10 л) и полить клубничную грядку.

✳ Опрыскать борной кислотой (щепотка на 10 л).

Елизавета Кириллова.

КАК ПРОГНАТЬ ГАЛЛИЦУ?

В нашей семье все любят ежевику, но последние 2-3 года ягодные кустарники сильно страдают от стеблевой галлицы. В тех местах, где поселяется личинка, появляются вздутия, стебель переламывается, и мы остаемся без урожая. Вредитель поселяется на растении во время цветения ежевики. В это время самка откладывает яйца, и уже через неделю семейка личинок дружно врывается в стебель. Если он не переломится в этот год, то в этом вздутии личинки перезимуют и на следующий год вредителей будет еще больше. Но мы придумали, как с этим бороться!

Весной, пока личинки еще находятся в галлах (вздутиях, напоминающих кочанчики), я срезаю все поврежденные стебли ниже вздутий и сразу же сжигаю. Есть другой способ - сразу после цветения ежевики все стебли и листья опрыскивать инсектицидом системного действия. Тогда в ближайший месяц сок и все ткани растения будут ядовитыми и личинки погибнут. Только опрыскивать нужно не раньше, чем ежевика отцветет. После опрыскивания до сбора урожая должно пройти не менее 30 дней.

Елена Писаренко.

КАК СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК?

Как только листья пожелтели и полегли, я подкапываю чеснок вилами, вытаскиваю из земли и две недели сушу на солнышке. Затем стебли обрезаю, оставляя 5 см.

Теперь главная проблема - как сохранить урожай чеснока до весны? Кто-то по старинке сплетает головки чеснока в косы или укладывает в чулок и подвешивает к потолку. Но мошек в таком случае не избежать. Можно хранить чеснок в ящике, пересыпав опилками или золой.

Есть еще способ сохранить чеснок: на дно трехлитровой

банки насыпать слой крупной соли, затем выложить головки чеснока и снова соль. Так до краев банки, но чтобы последним, верхним слоем была соль.

Я придумала лучший способ: храню чеснок в тканевом мешке с березовыми листьями. Пока чеснок сушится, ломаю березовый веник, сушу его на солнце и обдираю листья. Складывая их вместе с подготовленными для хранения головками чеснока в большой полотняный мешок и - в кладовку. Всю зиму едим свежий чеснок.

Галина.

САД КАК НА КАРТИНКЕ

В моем саду есть плодовые деревья, которым по 30-40 лет. Они затеняют около 80% участка. Понятно, что площадь под ними пропадает, в тени ничего не растет, даже хороший газон, а приствольные круги выглядят запущенно и неряшливо.

В одном из журналов по дизайну увидела, как можно красиво с помощью различной посыпки оформить плодовый сад. Предлагалось использовать мелкий гравий, щебень, цветную щепу,

еловые и сосновые шишки, но я выбрала древесную кору и перепревшие опилки. Разложила их вокруг приствольных кругов слоем 10 см. Чтобы они не смешивались с землей, я под посыпку расстелила геотекстиль (специальный материал, который не дает расти сорнякам). Эффект получился двойной: почва под мульчей всегда влажная, а приствольный круг красивый и не так быстро зарастает.

Ирина Кудусова.



Поздравления

Пронину Эммочку,
С юбилеем поздравляю!
Здоровья крепкого желаю,
С детьми и внуками
Будь счастлива всегда.
Тебя я крепко обнимаю,
Моя надежда, жизнь моя.

Тетя Катя

**Дмитрия Доментиевича
ГЕЛАШВИЛИ**, ветерана Великой
Отечественной войны поздравляем
с 91-летием со дня рождения.
Желаем вам крепкого здоровья, дол-
гих лет жизни, счастливо жить вместе
с глубокоуважаемой супругой Klarой
Ноевной Пацурия. Низкий поклон Вам.
Проходят годы и десятилетия,
Жизнь ваша славою полна,
Достоин славы ваш отец Доментий,
Достойны славы ваши времена.
Достойны вас пусть будут сын и внуки,
О вас потомки память сохранят,
Достойны долгой жизни ваши руки,
Вы наш герой, вы дорогой бриллиант.

С уважением и глубоким почтением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Хатуна Суладзе,
Мария Саввиди, Алла Изверская, Натия
Сацерадзе, Любовь Зарубина,
Манана Агдгомелашвили,
Алла Есаулова, Оксана Чернолес,
Ирина Морозова, Лили Турдзеладзе,
Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева,
Верико Беручашвили.

Ирину НЕШКОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Ирочке, красивой бол-
гарской розочке, быть всегда краси-
вой, женственной, нежной. Да хранит
тебя Господь Всевышний, милая Ироч-
ка.
В Казанлоке есть Долина Роз,
Близ Тбилиси есть Вардзис Вели.
Для Ирины светят много звезд,
Ангелы с созвездий пролетели.
Как настанет утро, небосвод
Засветит своей голубизною,
Солнце осветит церковный свод,
Мир Ирины, что зовем мечтою.
Будь красива, светись как звезда,
Ты любима и неповторима,
Детство вспоминай хоть иногда,
Ты, подруга, Нешкова Ирина.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Ната Славчева, Стефка Дончева,
Бонка Младенова,
Лада Николова, Малуза Горанова,
Зоя и Иванка Костовы,
Ионка Христова, Анна Димчева,
Красимира Русинова, Алла, Полина и
Радостина Станчевы,
Лина Радева-Нергадзе, Вероника и
Даниэла Колевы, Мария Стримова,
Ангелина Жеравнова, Финка Гаргова,
Лорина Развигорова, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Евгения Орнитова,
Марианна Трайчева,
Лана Стоева, Маргарита Ганева, София
Светлинова, Мари Гличева,
Эрминия Карастоянова, Цветелина
Стойкова, Инна Зорина, Алла и София
Фотовы, Этери Марташвили,
Лана Манагадзе, Ирина Санадзе,
Елена Микелашвили,
Марина Мурадян, София Евдокименко,
Марина Киракосян-Мосесова,
Ирина Подсошок, Инна Артеменко,
Майя Тетиашвили, Анаида Акопян,
Ирина Стасюк, Валентина Рудник,
Алла Титвинидзе, Иорданка Евтимиади,
Екатерина Станиси, Анна Еловенко,
Наталья Жаркова, Светлана Буланко,
Наргиза Оганова, Лили Музенитова,
Оксана Билозир,
Виолетта Нетребко,
Кристина Димитрова,
Росица Билянова, Цисана Квирикашвили,
Ирина Мегвинетухуцеси,
Светлана Цвильева.

Марину КИРАКОСЯН-МОСЕСОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше радости и света,
летней радуги и душевного спокой-
ствия. Как всегда, с большим нетерпе-
нием ждем выхода в свет новой книги.
Актуальность сегодняшних дней,
Связь с веками прошлыми отныне...
Пишет с грустью... порой веселит
Поэтесса стихов тех Марина.
Стрекоза, Муравей и Козел
В настоящее время ожили.
В тех стихах обличенье, позор...
Видим все это в строках Марины.
Баснописец Крылов был бы рад,
Если б знал о своей преемнице...
Посмотри на два века назад!
Пусть Марине красивое снится!

Пожелать мы Марине хотим
Много радости, счастья, успеха.
В новой книге пусть будет экстрим,
Много версий, сатиры и смеха.
С уважением, Марина Абовян,
Люся Агабалиян, Анаида Акопян, Росица
Билянова, Лили Вартанян, София
Вигилианская,
Натела Гачечиладзе, Мари Гличева,
Малуза Горанова, Марина Доброгова,
Валентина Достигаева, Иорданка
Евтимиади, Жанна Еджубова,
Наталья Жаркова, Инна Зорина,
Ирина и Спирула Икономиди, Елена
Картавенко, Белла Киладзе, Тамара
Константиновская, Нина Лаптева, Измина
Леониди, Нелли Мадич, Лаура Майсурад-
зе, Зейнаб Мамедова, Юлия Месенгисер,
Елена Микелашвили, Аделаида и Берта
Немсадзе, Ирина Нешкова, Марина
Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова,
Анна и Ирина Орфаниди, Марина Петросян,
Маргарита и Наталья Радинские, Алла
Рувинская, Ирина Санадзе, Натия Сацерад-
зе, Ната Славчева, Алла Тибилова, Алла
Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга
Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси,
Светлана Цвильева, Зоряна Чеботарь, Лали
Шатиришвили, Татьяна Элердашвили,
Зоряна Янкова.

Михаила БОДЗИАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше светлых дней в жиз-
ни, а, самое главное, жить достойно и
быть счастливым.
Много радости приносит
Дорогой наш Михаил,
Как ответил на вопросы,
Словно над мечтой парил.
Уважают Михаила
Все в поселке: стар и млад.
Чтоб судьба вам подарила
Радости всей звездпад.
Так живите вы достойно,
Пусть хороший урожай
Принесет поселку поле...
Дальше танцы, пой-гуляй.
С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Ситникова-Комарова, Валентина
Ярославцева-Шемшур, Нина Губеладзе,
Ирина Кобалия-Данелия,
Мери Саакова-Энгенова,
Людмила Тевзадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №32

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пас-
порт. Два. Або. Раб. Лаокоон.
Буги. Ромм. Двор. Медина.
Придаток. Флик. Майкл. Ра-
иса. Зоб. Иглу. Корт. Бирма.
Ан. Риал. Нос. Часть. Катан-
ка. Тишина. Дан. Нил. Валайя.
Арт. Кама. Орнелла.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Лео-
польд. Впрок. Разин. Хрис-
тофор. Борис. Шик. Рим. Ат-
тила. Ого. Дактиль. Май.
Пава. Танкетки. Долг. Кило.
Облик. Яр. Рубинштейн.
Граф. Онтарио. Литр. Сан-
дал. Маис. Ма. Карл. Альбом.
Кабан. Санта.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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



СЧАСТЛИВЫЙ ПИТОМЕЦ

Часто люди думают: «Вот заведем себе кошечку или собачку, и будет нам счастье!». Только не стоит забывать, что животные тоже требуют к себе особого отношения и хотят быть счастливыми. Как учесть интересы обеих сторон?

Завести питомца - дорогое во всех смыслах удовольствие. На него придется тратить не только деньги, но и силы, энергию, время. Об этом необходимо подумать, прежде чем приглашать в свою семью нового друга.

Собака

Песик будет счастлив при соблюдении нескольких важных пунктов. Во-первых, обязательно обеспечьте его необходимым количеством прогулок. Во-вторых, пища, которую он ест, должна быть куплена не по принципу «что подешевле», а специально подобрана согласно советам ветеринаров с учетом возраста и породы. В-третьих, не забудьте про посещение ветеринарных клиник, необходимые прививки, игры на свежем воздухе, выезды на природу (если вы живете в городе), дрессировку, уход за шерстью, да и, вообще, гигиенический уход. Если вы готовы ко всему этому и заодно к сопутствующим материальным тратам (качественная еда, занятия дрессировкой и прививки требуют значительных финансовых вложений), добро пожаловать в клуб любителей собак! Ну а если вы хотите сделать песика счастливым на все 100%, занимайтесь с ним с учетом его породы. Если он - охотник, запишитесь в охотничий клуб. Если вы владелец ездовой собаки, узнайте, где в вашем крае можно побегать с собачьими упряжками. Ну а если ваш питомец всем уличным приключениям предпочитает возлежать на диване - что ж, присоединяйтесь к нему. Обычное почесывание за ухом для такого лежебоки будет лучше всякой беготни по улице.

Кошка

Кошку сделать счастливой гораздо проще, чем собаку. Помимо тех же прививок и качественной пищи, кошке нужна еще свобода. Вам как хозяину придется смириться с тем, что большую

часть времени ваш любимец будет проводить в гордом одиночестве. Конечно, из этого правила есть исключения, но их немного. Большинство котов и кошек по своей натуре - эгоисты, общаются и ластятся только тогда, когда им самим этого хочется.

Если у вас кошка, и она не стерилизована, то в определенное время года любимца будет требовать к себе повышенного внимания. И если вы не вовремя выпустите ее погулять, то соседские коты быстро добавят вам проблем, увеличив кошачью семью на солидное количество питомцев.

Учтите, что некоторые хвостаты питомцы плохо переживают расставание с хозяином, пусть и на время. Так что, если вы, вернувшись из командировки, обнаружите разодранные обои и мебель, не ропщите на Барсика. Да, вы отдали его на попечение заботливой соседки, но она же не может заменить ему вас.

Довольный Хома

Пожалуй, хомяка легче всего сделать счастливым без особых трат. Все, что ему нужно, - клетка, домик, барабан, где он может бесконечно заниматься физической подготовкой, поилка и кормушка. По желанию можно добавить к этому списку специальный шар для прогулок, лабиринт из пластиковых трубок и другие игрушки. Наполнитель и корм для хомячка стоят недорого, и затраты на них можно даже не считать. На первый взгляд, хомяк кажется очень нетребовательным, но и к нему нужен особый подход. Например, необходимо регулярно чистить туалет питомца, а в клетке прибираться очень аккуратно. Например, нельзя полностью менять подстилку, нужно обязательно что-то оставить, чтобы грызун учуял привычный для себя запах. Нуансов много, но если вы научитесь их соблюдать, ваш хомяк будет просто цвести от счастья!

Поздравления

Наили ЛАГАЗШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей красавице цвести золотистым цветком, быть всегда любимой.

Сделали все, что смогли

Мы нашей подруге,

Дорогая Наили,

От души мы любим.

Хризантемы принесли

С Лили Ивановой,

Дорогая Наили,

Будь всегда здоровой!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Пепела Копалеишвили, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Лали Изория, Цицо Бериашвили, Нино Кванталиани, Лия Кодуа, Кнарик Минасян, Сильвия Оганесян, Вектра Диомова, Викторня Дарбинян, Галина Ремкова, Марина Карадочева, Манана Масхарашвили, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Ирина Епифанова, Татьяна Корчагина, Диана Мцитури, Полина Иванова, Ирма Тавадзе, Елена Иваницкая, Алла Буквинская, Мери и Нино Кешелава, Элеонора Гвадзбия, Марина Манджвидзе, Валентина Шипулина, Гулсунда Схиладзе, Тамара Авалишвили, Писо Калмахелидзе, Манана Масхарашвили, Наира и Тамта Гагошидзе, Майя Гиоргбидани, Дали Мхитарян, Нина Романиди, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Лили Чоговадзе, Нана Даушвили, Нино Шаламберидзе, Цицо Бериашвили, Екатерина Зелинская, Нино Кванталиани.

Эльзу САНАКОЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе отличного здоровья, всегда бороться за свое счастье и освещать все своей улыбкой.

Так забилась сердца,

Радуетесь все вместе,

Счастья путь без конца

Видит добрая Эльза.

Пусть проходят года,

И за ними столетья,

Ты светись как звезда,

Наша милая Эльза.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мэрия Кудухова, Диана Габарашвили, Мадонна Карсанова, Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили, Додо Палиашвили, Лана Стоева, София Свешлинова, Красимира Русинова, Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы, Полина Иванова, София Болквадзе, Светлана Губкина, Ирина Епифанова, Медея Чаидзе, Джемджило Эристави, Майя Пирцхалаишвили, Манана Кавтарадзе, Лела Турашвили, Лали Дгебуадзе, Русудан Абесадзе, Нино Балавадзе, Ия Перадзе, Дажерджан Капанадзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Этери Шенгелия, Елена Яровая, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Зоя Кучеренко, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Алла Есаулова, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Людмила Смоленская, Майя Венкова, Маргарита Зарейчук, Надежда Ляпина, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Любовь Истомина, Раиса Смирнова.

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 с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

Дети солнца

Семечки подсолнуха были привезены из Мексики в середине XVIII века. С тех пор популярность этого лакомства только растет.



1 Незаменимая

В одной маленькой семечке содержатся и клетчатка, и цинк, и кальций, и железо, и магний, и селен. А также витамины А, Е и В. Благодаря такому составу, семечки повышают иммунитет, защищают от рака, регулируют уровень холестерина, помогают бороться с депрессией и укрепляют волосы.

Добрый совет

Приготовьте из семечек подсолнечника скраб. Очистите их, измельчите, смешайте со сметаной, нанесите получившуюся массу на лицо, слегка помассируйте и смойте теплой водой. Кожа станет гладкой и нежной.

2 Обратите внимание

Диетологи уверены, что в процессе обжарки большая часть полезных веществ, содержащихся в семечках, разрушается. Кроме того, жареные семечки способствуют отложению солей и могут спровоцировать проблемы с желудком. Лучше просто слегка подсушите их перед употреблением.

Важный симптом

Желание погрызть семечек и невозможность остановиться в процессе, может быть сигналом о том, что организм испытывает острую нехватку магния, витаминов и антиоксидантов. Имейте в виду, одними семечками компенсировать этот дефицит не получится!

В 100 г семечек – 584 ккал.
Женщинам рекомендуют съедать 25 г семечек в день, мужчинам – 38 г.

3

4

Неожиданный эффект

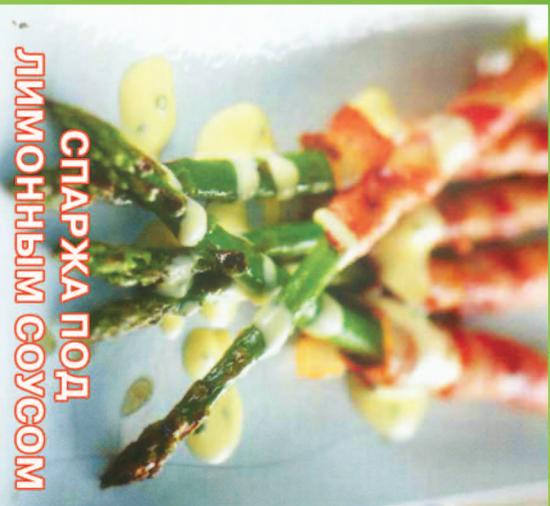
Психологи советуют грызть семечки тем, кто никак не может бросить курить, - это поможет справиться с зависимостью. Автомобилистам рекомендуют семечки в дальних ночных поездках, чтобы не уснуть за рулем. Научно доказано, что они повышают потенцию: полезная и вкусная альтернатива виагре.

Натурально

Подсолнечное масло - суперпопулярный продукт. Самым лучшим считается сырое масло первого отжима: в этом случае оно полностью сохраняет все свойства семечек. Рафинированное масло менее полезное, зато «живет» оно гораздо дольше. Срок хранения нерафинированного масла - два месяца, рафинированного - четыре. Держать его лучше в шкафу, на свету оно довольно быстро испортится.

Перед тем как покупать масло, обязательно посмотрите, нет ли осадка на дне бутылки. Его наличие свидетельствует о том, что масло уже окислилось и потеряло еще ряд полезных свойств.

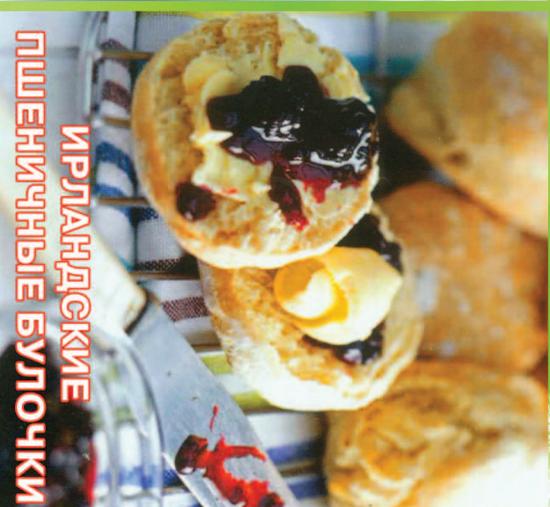




СПАРЖА ПОД ЛИМОННЫМ СОУСОМ

20 стеблей спаржи, 20 тонких ломтиков бекона, 1 стол. ложка оливкового масла. Для лимонного соуса: 120 мл сливок, 1 чайн. ложка дижонской горчицы, 25 г сливочного масла, 1 чайн. ложка кукурузного крахмала, сок 1 лимона, 1 чайн. ложка мелко нарезанного зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец.

В кастрюле доведите до кипения небольшое количество подсоленной воды, опустите в нее спаржу и варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Каждый стебель спаржи оберните ломтиком бекона и выложить на тарелку. Полейте оливковым маслом. Для лимонного соуса сливки и горчицу взбейте. Добавьте мягкое сливочное масло, крахмал, лимонный сок и взбивайте 3 мин. Подмешайте зеленый лук, посолите и поперчите. Уберите в теплое место. Сковороду разогрейте и обжарьте спаржу в беконе до хрустящей корочки. На стол подайте с приготовленным лимонным соусом.



ИРЛАНДСКИЕ ПШЕНИЧНЫЕ БУЛОЧКИ

450 г муки, 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка соды, 1 чайн. ложка сахарной пудры, 25 г сливочного масла, 225 мл пахты или кефира, 1 крупное яйцо.

Духовку разогрейте до 220 градусов. Муку просейте в большую миску с солью, содой и сахарной пудрой. Сливочное масло хорошо охладите и нарежьте маленькими кубиками. Затем соедините с мучной массой и перетрите до получения крошки. Соберите ее в виде горки, сделав небольшое углубление. Вбейте в него яйцо, влейте пахту (кефир) и быстро замесите мягкое эластичное тесто. Оставьте на 15 мин в прохладном месте. Тесто выложите на стол, подпыленный мукой. Разделите на небольшие порционные кусочки и из каждого сформируйте булочку. Изделия поместите на противень, выстланный бумагой для выпекания, и поставьте в духовку на 20 мин. Дайте остыть в течение 10 мин, переложите на большую тарелку и подайте на стол с любым вареньем и наструганным сливочным маслом.



ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ

75 г сливочного масла, 350 г муки, 350 г сахарной пудры, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 350 мл пахты или нежирного кефира, 1 яйцо, щепотка ванилина, 200 г черники.

Духовку разогрейте до 180 градусов. Сливочное масло распустите в небольшой емкости и дайте хорошо остыть. Муку, сахарную пудру и разрыхлитель просейте в миску. Пахту (нежирный кефир), яйцо и ванилин взбейте миксером до получения массы однородной консистенции. Постепенно влейте ее в мучную смесь и тщательно перемешайте. Добавьте остывшее сливочное масло и слегка взбейте миксером. Чернику переберите, осторожно вымойте и хорошо обсушите на бумажном полотенце. Ягоды подмешайте в тесто и разложите по маленьким формочкам для маффинов на 2/3 высоты. Поместите на противень и поставьте в духовку примерно на 20 мин. Дайте маффинам остыть и выньте их из формочек.



ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

275 г сливочного масла, 300 г корицевого сахара, 200 г сахарного песка, 2 яйца, щепотка ванилина, 450 г муки, 2 стол. ложки порошка какао, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 300 г молочного шоколада.

Сливочное масло соедините с корицевым сахаром и сахарным песком. Вбейте по одному яйца, добавьте ванилин. Муку просейте в большую миску с порошком какао и разрыхлителем. Шоколад нарежьте кубиками или настругайте, затем подмешайте к мучной смеси. Соедините с яично-масляной смесью и хорошо вымесите тесто. Сформируйте из него толстую колбаску и заверните в пищевую пленку. Уберите в холодильник на 3-4 ч (лучше на ночь). Утром духовку разогрейте до 180 градусов. Колбаску из теста освободите от пленки, нарежьте не очень тонкими кружками и выложите на противень, выстланный бумагой для выпекания. Поставьте в духовку на 10-12 мин. Печенью дайте хорошо остыть. Подайте на стол к чаю или кофе.