

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№36

сентябрь 2017

цена:
1,5 лари

**Подтянем
кожу рук**
стр.37

**Применяем
цветы липы**
стр.14

**Как не задушить
любовью**
стр. 18-19

**Где живут
наши страхи**
стр.33

Стас Михайлов

“Я пою о том, что пережил”
стр.20-21

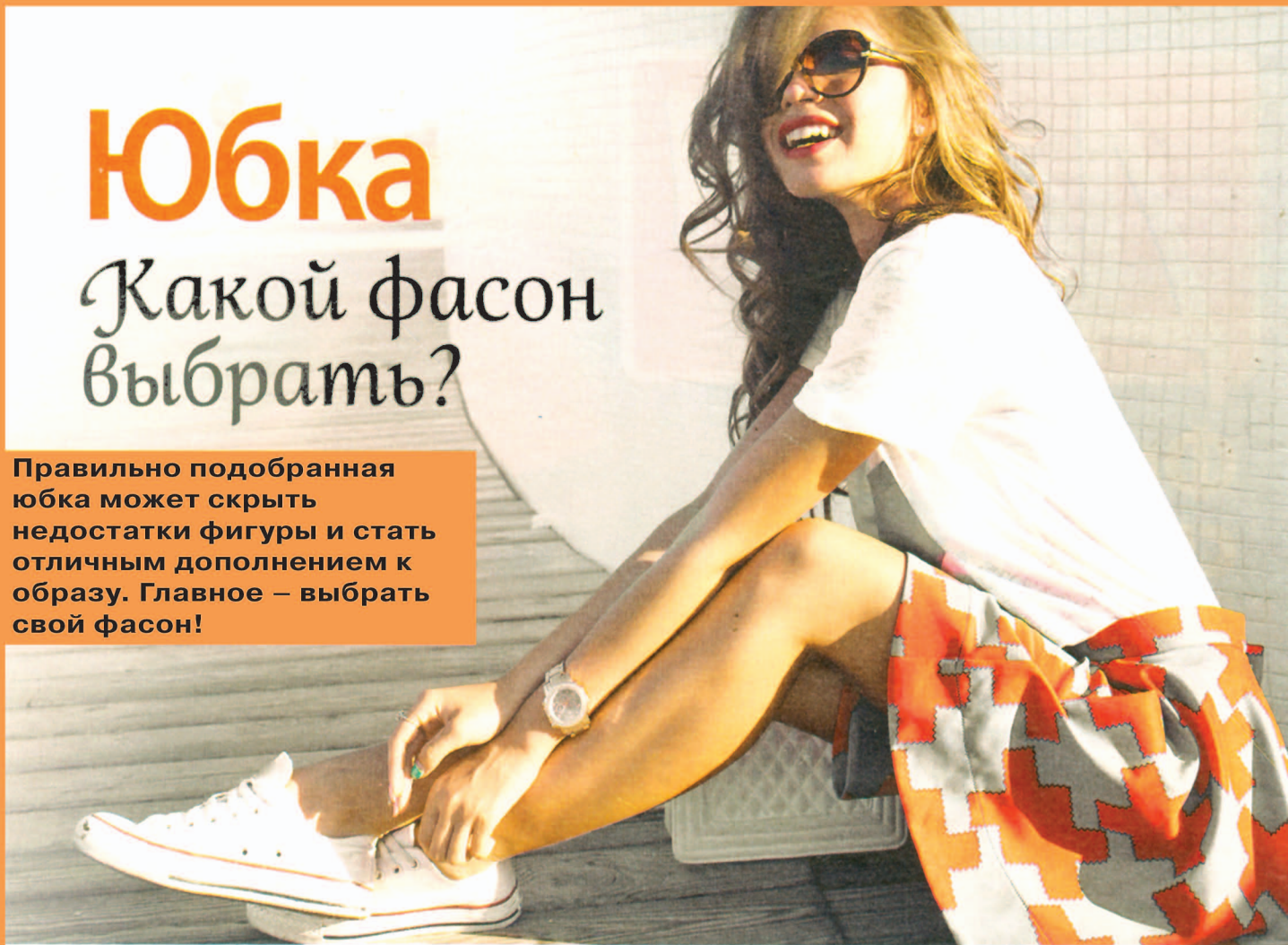
Лариса Вербицкая стр.16-17

Красивая и мудрая женщина

Юбка

Какой фасон выбрать?

Правильно подобранная юбка может скрыть недостатки фигуры и стать отличным дополнением к образу. Главное – выбрать свой фасон!



Как солнце

Расклешенные пышные юбки солнце подходят обладательницам высокого роста и узких бедер, так как из-за объема делают низ более массивным. Такая юбка подчеркнет талию, если сочетать ее с лаконичным и приталенным верхом, а также придаст образу кокетливости и романтичности.

По максимуму

Выбирая юбку макси, присмотритесь к длине до щиколоток. Она универсальна: не будет укорачивать длину ног. Такой фасон подойдет высоким девушкам, скроет недостатки в области ног и бедер. Прекрасно будет смотреться с облегающим верхом и обувью на каблук или танкетке.





ЭД ШИРАН СТАЛ МУЗЫКАНТОМ ГОДА

В Нью-Йорке прошла 34-я церемония награждения MTV Video Music Awards. В категории «Музыкант года» победил британский певец Эд Ширан.

Автор хита Shape of You обошел таких исполнителей, как Ариана Гранде, Бруно Марс, Кендрик Ламар, Лорд и The Weeknd.

В номинации «Лучшее музыкальное видео» лауреатом стал Ламар с клипом на песню HUMBLE. В ролике, опубликованном в марте, рэпер предстал в образе Иисуса Христа с фрески Леонардо да Винчи «Тайная вечеря». Клип также удостоился наград «Лучшее хип-хоп видео» и «Лучшая режиссура».

Музыкальный ролик рэпера Young Thug на композицию Wyclef Jean победил в категории «Лучший монтаж». Автор видео режиссер Райан Стааке в январе, что работал над проектом без участия Young Thug — тот в назначенное время не явился на съемки, и кинематографисту «пришлось импровизировать».

На церемонии 2016 года музыкальным клипом года стало видео певицы Бейонсе на сингл Formation.

НАЗВАНА ЛУЧШАЯ КОМЕДИЯ ВСЕХ ВРЕМЕН



Фильм «В джазе только девушки» Билли Уайлдера назван лучшей комедией всех времен по версии критиков, опрошенных изданием «Би-би-си».

В картине 1959 года снялись Мэрилин Монро, Тони Кертис и Джек Леммон. В ней рассказывается о музыкантах, которые притворяются девушками, скрываясь от гангстеров.

На втором месте — «Доктор Стрейнджлав, или Как я научился не волно-

ваться и полюбил атомную бомбу» Стэнли Кубрика. Третью строчку занял фильм «Энни Холл» Вуди Аллена.

В первую десятку также вошли «День сурка», «Утиный суп», «Житие Брайана по Монти Пайтону», «Аэроплан», «Время развлечения», «Это Spinal Tap» и «Генерал».

При составлении рейтинга издание опросило 253 кинокритика из 52 стран.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая). 272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

ВСЕМ МИРКОМ, ДА ЗА СВАДЕБКУ

«Дорогая Ольга Александровна! Я ваша пациентка Тамрико! Я счастлива и любима, и через месяц моя свадьба. И всем моим счастьем я обязана Вам! В апреле этого года я была у вас и вы снимали с меня причину моего не замужества - родовое проклятие и порчу. А после вашего знаменитого ритуала на замужества я повстречала свою судьбу. С благодарностью и любовью Тамрико Г. г. Батуми».

Осень - время свадеб и по этой причине невест и их мам волнуют вопросы. Как правильно нарядить невесту? Какую подобрать фату и платье? Как обращаться с обручальными кольцами. И как не наделать ошибок, которые могут привести к плохой жизни? Ведь свадьба – это самый главный день в жизни женщины! И даже самая древняя бабушка с плохой памятью с радостью и во всех подробностях расскажет какое у нее в день свадьбы было платье, фата, туфли и как она была причесана.

Существуют правила, которых надо придерживаться, по возможности, если вы хотите быть счастливы в браке.

ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЕЧКО

«Уважаемая, госпожа Ольга! Меня зовут Наталья Ахмедова. Я проживаю в другой стране. Моя мама живет в Тбилиси, я у нее часто бываю и от мамы я о вас узнала (вы помогли ее подруге). У меня к вам вот такой вопрос. У нас в доме хранится обручальное кольцо, которое принадлежало бывшему мужу моей сестры. Что сделать с ним и может ли кто-то из семьи его носить?».

«Моя бабушка несколько лет назад умерла от онкологии. Дедушка умер несколькими годами ранее. Перед смертью бабушка оставила моим родителям кольцо свое и моего деда и сказала, что эти кольца она завещает мне на тот случай, когда я женюсь. Могу ли я венчаться этими кольцами. Захар Мурадов. г. Марнеули»

«Несколько лет назад я развелась с мужем. Развод произошел так стремительно, что мы даже и не поняли почему. До сих пор ни мой бывший муж не женился, да и у меня никого нет. И я, и мой бывший муж очень жалею о разводе. Опять хотим сойтись, но что-то нам мешает.

Может ли причиной развода стать чужое обручальное кольцо? За год до моего развода наша соседка развелась со своим мужем. После развода она продала квартиру, вещи а мне предложила купить по низкой цене ее обручальное колечко. Я его купила и стала носить. И вот результат. Что мне делать? С огромным уважением Наталья Галустьян г. Тбилиси».

КОММЕНТАРИИ парапсихолога ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ.

Обручальное кольцо – это не просто колечко. И подход к такому кольцу нужен особый.



Обручальное колечко – это в какой-то мере магический предмет. Золотое обручальное колечко содержит в себе полную информацию о своем владельце – болезнях и проблемах, так как золото имеет свойство поглощать негатив и излучать его. Если на владельце золотого изделия была порча, то она может перейти на нового владельца и негативно повлиять на его судьбу.

Не стоит рисковать своим счастьем и носить обручальные кольца, которые до вас кто-то носил, тем более разведенная женщина или человек, умерший от онкологии, даже если это ваша бабушка. Нельзя носить вдовье кольцо или кольцо вдовца - вы можете сами овдоветь.

Если в вашем доме есть кольцо, имеющее «темное» прошлое, то лучше его убрать из дома – продать.

Очень плохой приметой является потеря обручального кольца - это приведет к разводу.

Если обручальное кольцо треснет – это может предвещать смерть одного из супругов.

Свое обручальное кольцо нельзя отдавать кому-то, одалживать и даже примерять. Очень нехорошо сдавать обручальное кольцо в ломбард или продавать – брак распадется.

В обручальном колечке невесты не должно быть ни опалов, ни жемчужин.

НАРЯД НЕВЕСТЫ

Начнем со СВАДЕБНОГО ПЛАТЬЯ.

Нельзя никому давать мерить свадебное платье, ни сестрам, ни подружкам.

Нельзя одевать свадебное платье выше колен – чем длиннее платье, тем длиннее супружеская жизнь.

Нельзя надевать платье, начиная с рукавов. Вначале надо продеть голову в горловину, а только затем рукава.

Невесте нельзя самой подшивать подол своего свадебного платья

Свадебное платье не должно быть с

открытой спиной.

На свадебном платье не должно быть нечетное количество пуговиц – муж гулять будет.

Нельзя прикалывать цветы на пояс свадебного платья, по поверью в этом случае роды будут трудными.

Со свадебного платья, только мать невесты может стряхнуть волосы.

Свадебный наряд жених может увидеть только в день свадьбы – иначе быть беде.

ФАТА. Нельзя надевать цветы на голову невесты (вставлять в прическу) во время венчания без фаты.

Многие надевают на венчание шляпки, но по приметам, если невеста была на венчании не в фате с веночком, а в шляпе, то брак скоро распадется.

СВАДЕБНЫЕ АКССЕССУАРЫ. Нельзя брать на прокат или одалживать у подруг украшения для свадебного наряда.

Нельзя чтобы у невесты было ниже белье не белого цвета.

В перчатках нельзя венчаться, тем более надевать во время венчания обручальное колечко на перчатку – если это сделать, то молодые вместе долго жить не будут.

Невесте нельзя чтобы помогала одеваться подруга с таким же именем, как у невесты.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Если вам встретился или пересек дорогу свадебный кортеж, то скажите «Господи благослови!». От души пожелайте счастья молодой паре – ведь если в мире будет много счастливых людей, то меньше будет зла, и жить будет всем легче.

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



Пока человек спит...

...В его организме происходят невероятные вещи, о которых люди даже не догадываются.

1. Понижается температура тела. Прежде чем человек засыпает, температура его тела начинает снижаться. Пик понижения температуры - около 2.30 утра.

2. Во сне человек растет. Межпозвоночные диски, выступающие в роли подушки между костями, во сне увлажняются и становятся крупнее, поскольку вес тела не давит на них. Поза эмбриона из-за уменьшения нагрузки на спину - это самая оптимальная поза для желающих подрасти.

3. Теряется вес. Ночью, как и в течение дня, человек теряет воду через пот и выдох. Однако днем, благодаря пище, потери жидкости постоянно восполняются. Поэтому, взвешивание утром дает самые правдивые показания. Диетологи даже рекомендуют похудение во время сна. Результат, конечно, не такой, как от физических упражнений, но пару лишних килограммов можно сбросить. Но, чтобы худеть, нужно спать не менее 7 часов. Четырехчасовой сон не может добиться результата.

4. Глаза дергаются. Иногда во время сна глаза быстро двигаются из стороны в сторону. Это та самая фаза, в которой внезапное пробуж-

дение позволяет вспомнить только что приснившийся сон.

5. Понижается артериальное давление и уменьшается частота сердечных сокращений. Во время сна телу не нужно работать с полной нагрузкой, интенсивность работы сердечно-сосудистой системы понижается. За счет ночного понижения артериального давления у сердечной мышцы и кровеносной системы есть время, чтобы расслабиться и восстановиться.

6. Кишечник освобождается от газов. Во время ночного сна мышцы анального сфинктера расслабляются, что способствует беспрепятственному выходу газов через кишечник.

7. Увеличивается количество коллагена в коже. Коллаген - это белок, укрепляющий кровеносные сосуды и придающий коже эластичность. В ночное время активизируется его выработка. А увлажняющие кремы, содержащие ретинолы, благотворно влияют на выработку коллагена в организме. Поэтому такие кремы рекомендуют использовать именно перед сном. Они помогают бороться с пигментацией и морщинками.

ГЛАЗА И СОЛНЦЕ

Летом многие люди носят солнцезащитные очки с цветными линзами - зелеными, красными, оранжевыми или синими.

Однако офтальмологи запрещают надевать их чаще нескольких раз в месяц. Дело в том, что из-за цветных линз повышается внутриглазное давление. Это плохо сказывается и на зрении, и на общем самочувствии. Хуже всего

действуют розовые и оранжевые очки. Синие и голубые линзы вообще не защищают глаза от яркого солнца. Очки с зелеными линзами менее опасны. Они даже могут снижать



внутриглазное давление. Их полезно носить пожилым людям и тем, кто страдает от глаукомы. А самыми безопасными являются очки с коричневыми линзами. Они увеличивают контраст, уменьшают блики и позволяют ясно видеть мир даже при очень ярком солнце.

Новости

Новое лекарство от боли

Российские ученые разрабатывают анальгетик нового поколения. Он не оказывает побочных действий на желудок, печень и почки. Это обезболивающее будут использовать для пациентов с острым инфарктом миокарда и ишемической болезнью сердца. Это открытие попало в «100 лучших изобретений России-2015». Рабочее название препарата - «Тиовюрцин». Он будет готов к 2019 году.

Всю неделю надо спать

Иностранные медики предложили новый метод лечения рака - во сне. Предполагается помещать пациентов в своего рода спячку как минимум на неделю. Для этого температуру тела снизят до 13-15 градусов с помощью определенных медикаментов. В таком состоянии все процессы в организме приостанавливаются. И врачи спокойно разбираются с онкологией. Лечение во сне особенно эффективно, если есть метастазы. В состоянии спячки рост рака затормаживается. А еще организм лучше переносит облучение.

Лестница для тонуса

Чтобы начать день, вы пьете кофе? Есть другой способ взбодриться. Новое исследование показало: 10 минут ходьбы по лестнице бодрят гораздо сильнее кофеина. В эксперименте участвовали люди, страдавшие от хронической нехватки сна. У тех, кто шагает по лестнице, мозг работает лучше, чем у тех, кто пьет кофе по утрам.

Выдох - и диагноз готов!

Сибирские ученые разработали новый прибор для диагностики диабета. Он способен выявлять этот недуг по выдыхаемому воздуху. Причем даже у тех, кто еще не болен, но склонен к диабету. Достаточно выдохнуть 2 раза в трубку, и аппарат выдает заключение.



СОЛЬ - "БЕЛАЯ СМЕРТЬ"?

Столовую или кухонную соль человек регулярно добавляет в еду. Она всегда была и остается одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно, что соль называют «белой смертью». Почему же так много людей привержены соли и соленой пище? Нужна ли соль организму и вредна ли она? Сколько соли есть и чем ее заменить? Эти вопросы задают в своих письмах в редакцию читатели «Подруги».

Как поясняют специалисты, человеческий организм при здоровом сердце и почках может выводить в сутки 25 граммов соли, а при употреблении же в день больше этого количества, остатки соли будут накапливаться в его организме. И если такой процесс продолжится многие годы, нетрудно представить себе, что происходит в теле и крови: тело становится «складом» просоленных клеток, нарушается равновесие между калием и натрием, просто человек заплывает отеками. В тканях человека уменьшается содержание других важных минеральных солей – калия, кальция, магния, железа, фосфора. Это, естественно, и приводит к различным болезням.

Когда же разумный человек решит изменить свою диету и полностью станет воздерживаться от добавления в пищу соли, тогда излишки хлористого натрия (поваренной соли) начнут постепенно выводиться. К сожалению, количество выводимой соли никогда не достигает больше 25 граммов. Кроме того, речь идет о здоровом организме. Если же человек чем-то серьезно болен, то поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Одновременно следует обеспечить организму вывод из него излишних накоплений хлористого натрия. Этому могут способствовать кислое молоко,

бессолевая диета.

Надо отметить, что некоторые врачи возражают против бессолевой диеты. Они считают, что при потении организм теряет соль, и эта потеря должна быть восполнена добавлением в пищу соли. Однако это грубое заблуждение. Организм сам пытается любой ценой поддерживать уровень хлористого натрия в крови. Но надо помнить, что в нашем организме натрия должно быть лишь 15 процентов. Наблюдения и практика показали, что и при бессолевой диете в пище присутствует соль.

Когда речь идет о бессолевой диете, это лишь значит, что не надо добавлять в пищу столовую рафинированную соль. Иначе все положительные результаты естественного питания могут сойти на нет. Некоторые продукты без соли вообще несъедобны. Но, к счастью, большая их часть не имеет значения для нашего здоровья, а то и вовсе не нуж-

на. Так, лапша, макароны и другие мучные изделия теряют свой вкус без соли, но можно безболезненно исключить их из рациона, в крайнем случае, обогатить свежими овощами – луком, чесноком, помидорами, зеленью. А картофель в запеченном виде хорош и без соли. Кстати, через 6-8 недель, привыкнув к естественной пище, человеку не потребуются искусственная добавка соли.

И последнее. Для наших читателей подытожим, какой же вред может принести человеку избыточное потребление соли. В первую очередь, нарушается водно-солевой обмен, в организме начинает задерживаться слишком много жидкости, в результате чего, сердце подвергается излишней нагрузке, перекачивая большее количество крови, чем это нужно, отсюда создается повышенное кровяное давление, начинаются головные боли. Впоследствии это может стать причиной

возникновения гипертонии и развития различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Избыточная соль откладывается в суставах – они начинают болеть, становятся менее подвижными и гибкими, реагируют на погоду и на изменение атмосферного давления. Подобное явление очень часто встречается среди людей пожилого возраста. Нередко суставы заполняются жидкостью и отекают. Соленая пища пробуждает аппетит, поэтому людям, больным ожирением или просто страдающим лишним весом, соленую пищу есть крайне не рекомендуется. Для желающих похудеть назначаются часто бессолевые диеты или с пониженным потреблением соли. На такой диете сначала сидеть довольно сложно, еда не приносит удовлетворения и удовольствия, потому что мозг и вкусовые рецепторы, привыкшие к насыщенному соленому вкусу, не воспринимают нормальный вкус пищи без соли. Она оказывает негативное воздействие на слизистые оболочки желудка, действуя на них как раздражитель, что может способствовать таким заболеваниям как гастрит и язва желудка. Соль также может спровоцировать образование камней в почках.

Словом, каждый из нас не должен забывать, что все хорошо в меру!

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Пригодится

✓ **Курильщикам полезны продукты с высоким содержанием магния. Благодаря им на 15% можно снизить риск инсульта. Магнием богаты цельные злаки, арахис, брокколи, шпинат, палтус.**

✓ **От диареи 1 ст. ложку листьев кизила залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут и принимайте по 20-50 мл 3-4 раза в день.**

✓ **Нет сил после работы на даче? Выжмите сок из половины лимона. Нарезьте туда кусочек корня имбиря, залейте кипятком, через 30 минут выпейте.**

✓ **От кашля смешайте 1/2 стакана масла облепихи и 2 ст. ложки камфоры. Смесью на ночь разотрите грудь и спину, лягте в постель и тепло укутайтесь.**

У ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО ЭТИМ НЕДУГОМ И СЛИШКОМ УСЕРДНО РАБОТАЮЩЕГО НА ДАЧЕ, МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ КРИЗ.

С гипертонией - на дачу

Опасные грядки

Самые высокие показатели давления бывают в 16 часов и рано утром. В эти часы воздержитесь от активной физической работы, а в остальное время работайте в саду. У некоторых гипертоников летом артериальное давление снижается, и они перестают принимать выписанные им препараты. Этого делать ни в коем случае нельзя. Можно только уменьшить дозу препарата, посоветовавшись с врачом. Всегда при себе имейте препараты от давления, а если за грудной зажимает «грудная жаба», то и сердечное средство - нитроглицерин. Принимайте препараты, снижающие давление, всегда вовремя. Если планируете посвятить грядкам целый день, возьмите с собой лекарства, которые должны принять в обед. Сделайте аптечку для дачи и положите в нее помимо бинтов, пластыря, зеленки и йода настойку валерьяны и ваши лекарства от давления. Уточните у лечащего врача, какое лекарство принять, если вдруг разовьется гипертонический криз (резко возникшая сильная головная боль, пульсация в висках, одышка, тошнота или рвота, ухудшение зрения). Прикрепите аптечку на видном месте. Не просите лекарство у соседки по дачному участку только потому, что оно ей помогает. Вам, оно может быть противопоказано. Тонмометр - прибор для измерения давления - у гипертоника должен быть не только

в квартире, но и в дачном домике. Находясь вдали от города, помните, что помощь может не успеть вовремя. Приезжайте на дачу в такое время, когда соседи по огороду тоже работают. Если вам станет плохо, они смогут помочь. Обязательно берите с собой сотовый телефон: с его помощью можно связаться с родственниками и вызвать скорую помощь.

Гипертонику нельзя

- ✿ Работать внаклонку. Если долго находиться в одном положении, это вызовет застой крови.
- ✿ Работать на жаре, резко наклоняться и подниматься.
- ✿ Носить тяжести. Это может спровоцировать гипертонический криз. Тяжелый труд провоцирует подъем давления даже спустя некоторое время.
- ✿ Продолжать трудиться, если почувствовали усталость, слабость.
- ✿ Не обращать внимания на боли в голове и за грудной клеткой.

✓ Самые высокие показатели давления бывают в 16 часов и рано утром. В эти часы воздержитесь от активной физической работы.

✓ Дозированная физическая нагрузка помогает снизить давление.

✓ Воду ограничивайте до 1,5 литра. Да, она разжижает кровь, но, усиливая кровоток, увеличивает артериальное давление.



- ✿ Не реагировать на звон в ушах.
- ✿ После работы принимать алкогольные напитки.

Несколько полезных советов

- ✿ Пейте зеленый чай и кефир. Дозированная соль, суточная доза - одна щепотка. Иначе могут появиться отеки.
- ✿ Перед работой обязательно наденьте головной убор.
- ✿ Не старайтесь переделать все и сразу.
- ✿ Чтобы не навредить себе, нельзя начинать работу резко, большими объемами. Организм должен втянуться в работу.
- ✿ Огородные принадлежности приобретайте на длинных ручках, чтобы как можно больше дел выполнять стоя.
- ✿ Носите с собой лекарство для срочной помощи. Это может быть таблетка аспирина.
- ✿ Работая в огороде или саду, делайте 15-минутный перерыв каждые полчаса.

Б. Бобров, терапевт, врач высшей категории.

Упеска есть уникальные свойства. Он хорошо поглощает тепло и мгновенно впитывает выступающий на теле пот. В песке даже с температурой 60 градусов человек чувствует себя комфортно. Ведь под слоем песка тело обволакивается невидимой газовой пленкой, которая помогает доставлять кислород к коже.

Горячий песок усиливает крово- и лимфообращение. В результате этого отеки и боли в буквальном смысле уходят в песок. Именно так издавна лечат артрит, артрит, ревматизм, миозит, радикулит, неврит, невралгии. Одобряют лечение песком и гинеко-

ОТЕКИ И БОЛИ ЗАРОЙТЕ В ПЕСОК

Песочные ванны помогают при артрозе, невралгии, радикулите.

логи: песочные ванны лечат хроническое воспаление придатков, матки, спаянную болезнь. А еще песок мягко массирует тело. Один сеанс песочной ванны убирает до килограмма лишнего веса.

Специалисты рекомендуют закапываться в песок во второй половине дня, когда он хорошо прогрет солнцем (до 60 градусов). При этом кожа должна быть сухой. Перед началом процедуры надо обязательно вытереть пот. Затем

лежащего на спине человека полностью засыпают нагретым песком (толщина 5-6 см), оставляя открытыми область сердца и голову. Голова должна быть в тени или прикрыта панамой. Живот достаточно припорошить слоем песка в 1-2 см, руки и ноги иногда закапывают глубже - на 10-12 см.

Под голову кладут сложенное полотенце, на лоб - смоченную в прохладной воде салфетку. Песочные ванны надо принимать 15-

30 минут. После окончания процедуры нельзя купаться и загорать. Ополоснитесь теплой водой и полчаса отдохните в тени. И еще: надо пить много жидкости.

P.S. Но перед процедурами лучше посоветоваться с врачом. Как и любая тепловая процедура, песочные ванны запрещены при гипертонии, эпилепсии, мастопатии и дисфункции яичников. Их запрещено принимать во время менструации и за 2-3 дня до ее начала.

А. Сорокина, терапевт, врач I категории.



Спаечная болезнь может протекать бессимптомно, при этом незаметно лишая женщину возможности зачать ребенка.

СПАЙКИ БОЛЕЗнь, КОТОРАЯ МОЛЧИТ

Спаечная болезнь - разрастание соединительной ткани между органами брюшной полости и малого таза, которая «склеивает» различные органы. В результате может измениться анатомическое положение этих органов и нарушиться их работа. Далеко не всегда при этом женщина испытывает дискомфорт или боль - в этом и состоит коварство заболевания.

Почему образуются спайки?

С точки зрения физиологии, образование спаек - естественный процесс, защитный механизм, посредством которого организм изолирует очаги воспаления или ускоряет регенерацию тканей. Это происходит после травм, хирургических вмешательств (в т.ч. абортов, кесарева сечения, выскабливания матки), воспалительных процессов в малом тазу (при половых инфекциях, длительном использовании внутриматочных контрацептивов, воспалении эндометрия, маточных труб, яичников и т.д.),

Рост соединительных волокон способен начаться даже из-за попадания в брюшную полость клеток отторгнутого во время менструации эндометрия, а также крови - при внематочной беременности, менструации, разрыве яичника и т.п.

Локализация спаек может быть различной: в брюшной полости, в полости матки, в области яичников, в маточных трубах. Нередко - сразу в нескольких местах. В тяжелых случаях спаечная болезнь может стать причиной нарушения цикла, внематочной беременности, кишечной непроходимости, смещения матки, непроходимости маточных труб, бесплодия и других тяжелых последствий.

Как предотвратить?

Полностью застраховать себя от образования спаек довольно проблематично, но минимизировать риск развития спаечной болезни можно. Для этого нужно раз в полгода посещать гинеколога, вовремя лечить воспалительные заболевания и инфекции в малом тазу, предохраняться от нежелательной беременности щадящими методами - использовать презервативы, принимать по назначению врача оральные контрацептивы и др., не допускать переохлаждения.

Нет болей - нет спаек?

Боли испытывает только часть женщин, имеющих спайки. Выраженность проявлений спаечной болезни зависит от локализации и интенсивности разрастания соединительной ткани. Если не затронуты важные органы, женщина долгие годы может даже не подозревать о своем заболевании и узнать о нем лишь после нескольких неудачных попыток забеременеть.

Если рубцовая ткань еще не сформировалась (такое бывает в первые 3-5 дней после операции), не допустить спаечную болезнь могут следующие процедуры: электрофорез, лечебный массаж, физиотерапия (электростимуляция), лечебная гимнастика. Однако в подавляющем большинстве случаев появление

На заметку

✓ **Чтобы понять, мешают ли спайки забеременеть, нужно пытаться зачать ребенка в течение не менее 1 года (если женщина моложе 30 лет) или 6 месяцев (если старше 30 лет).**

✓ **Вероятность наступления желанной беременности после проведения лапароскопической операции по рассечению спаек повышается до 45% в течение 2 лет.**

спаек требует хирургического вмешательства. Основной и наименее травматичный метод - лапароскопия, когда в брюшную полость через небольшие разрезы вводятся инструменты и камера для визуального контроля.

Лечение обязательно!

В случае, если рубцовая ткань образовалась после операции, а не в результате воспалительных процессов в малом тазу, не причиняет неудобств и страданий и все органы функционируют нормально - спайки лучше не трогать, вплоть до того момента, пока не станет ясно, мешают они наступлению беременности или нет. Однако, если причина спаечной болезни - воспаление, нужно сначала выяснить, устранена ли инфекция. Если нет, то со временем количество спаек будет только увеличиваться, отнимая у женщины последние шансы стать матерью.

Бывает, что спайки обнаруживаются уже после того, как наступила беременность. При росте плода происходит смещение органов брюшной полости относительно друг друга. В этом случае, при наличии в малом тазу спаек, есть вероятность сдавливания сосудов, питающих матку, повреждения органов, развития воспалений и внутренних кровотечений, отслоения плаценты.

При спокойном протекании беременности лечение спаечной болезни можно отложить до тех пор, пока женщина не родит. Но, если спайки угрожают здоровью будущей матери или плода, необходимо лечение: снятие болевого синдрома, прием противовоспалительных средств, лапароскопическое рассечение спаек.

Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Что приводит к снижению слуха?

При нарушении слуха искажается информация, поступающая из окружающего мира, жизнь перестает быть наполненной и комфортной.

Проблемы со слухом имеет каждый десятый житель планеты. Однако, статистика была бы менее пугающей, если бы люди начинали бить тревогу уже при первых признаках ухудшения слуха. Ведь чем раньше начать принимать меры, тем больше шансов его сохранить.

Уникальный "механизм"

Орган слуха состоит из трех частей: наружного (состоящего из ушной раковины, слухового прохода и барабанной перепонки), среднего и внутреннего уха. Наружное улавливает звуковой сигнал, среднее усиливает, а внутреннее превращает звуковые импульсы в электрические сигналы. Эти сигналы по нервам попадают в слуховые центры в коре головного мозга, которые их расшифровывают.

Есть у слуха и другие функции. Во внутреннем ухе находится орган равновесия, и если в нем возникают неполадки, мы чувствуем головокружение и не можем нормально передвигаться. Кроме того, уши отдают тепло во внешнюю среду - вот почему у людей, живущих в холодном климате, ушные раковины меньше по сравнению с теми, кто живет в теплых странах.

Вызвать ухудшение слуха могут как внутренние факторы (связанные с генетикой или физиологией), так и внешние.

"Глуховата к старости стала"

При возрастной тугоухости поражаются все части органа слуха, включая нервы. Перестает восприниматься тихая речь, звуковые сигналы высокой частоты (например, пожилые люди часто не слышат звонок телефона), ухо с трудом различает созвучные согласные звуки в разговоре. Поэтому, после 50 лет слух нужно регулярно проверять и в случае его ухудшения не отказываться от слухового аппарата.

Частая причина приобретенной тугоухости - шум. Из-за длительного воздействия громких звуков возникает слуховое переутомление, в результате органы слуха быстрее изнашиваются. Практически все, кто долго работал на производстве или стройке, страдают шумовой тугоухостью. Впрочем, не только они: пристрастие к громкой музыке тоже вызывает стойкое снижение слуха. Наиболее вредны наушники, которые вставляются непосредственно в слуховой проход. Слишком часто посещать концерты, где звучит громкая музыка, тоже вредно для слуха.



✓ Если вы часто подвергаете свои уши шумовым перегрузкам, обязательно устраивайте им отдых. Выезжайте за город, слушайте звуки природы - это разгрузит слуховую систему.

Опасные лекарства и болезни-провокаторы

Некоторые лекарства токсически воздействуют на слух - к примеру, аспирин, мочегонные, некоторые антибиотики.

Если нарушено кровообращение, весь организм, и уши в том числе, страдают от нехватки питательных веществ и кислорода.

Печальный итог - ухудшение слуха. Такое часто наблюдается при повышенном внутричерепном давлении, энцефалопатии, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарном диабете и др. При наличии таких заболеваний необходимо комплексное медикаментозное лечение.

Негативно влияют на слух и воспалительные

процессы в ухе: они разрушают структуры внутреннего уха, слухового нерва и слуховых центров мозга. Наиболее опасны инфекционные заболевания - грипп, ангина, менингит, инфекционный паротит (свинка). Но даже обычная простуда может закончиться воспалительным процессом в ухе - отитом. К печальным последствиям могут также привести грибковые заболевания или аллергические реакции

Профилактика вместо лечения

✿ Ватную палочку можно вводить в слуховой проход не более чем на 4-5 мм. При более глубокой чистке можно загнать серу еще дальше. Нельзя пользоваться для чистки ушей булавками, заколками, спичками. Здоровые уши самоочищаются во время естественных движений - жевания, разговора, кашля.

✿ Во время водных процедур предохраняйте уши от попадания воды, особенно при купании в открытых водоемах.

✿ Укрепляйте иммунитет: отиты часто возникают как осложнение после простуды.

✿ Если в ухе появились даже совсем слабые болевые ощущения, обратитесь к врачу: запущенные воспаления чреваты серьезными последствиями.

МАССАЖ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА

- 1.** Вставив кончики указательных пальцев в слуховой проход, большими пальцами 1-2 мин. массируйте среднюю и нижнюю части ушных раковин.
- 2.** Вставив в слуховой проход кончики больших пальцев, указательными пальцами 1-2 мин. массируйте верхнюю часть ушных раковин.
- 3.** 10 раз потяните вниз мочки ушей. 4-5 раз помассируйте ушные раковины ладонями.

Стоит ли малышке давать яичный желток?

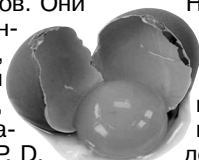
? *Моей внучке всего полгода. Дочка уже начала малышке давать яичный желток. А я волнуюсь: не навредит ли такой прикорм детскому организму?*

И. Новикова.

Не волнуйтесь. По питательности и усвоению куриные яйца занимают одно из первых мест среди прочих продуктов. Они содержат много ценных белков и жиров, минеральных солей (кальция, фосфора, калия, железа), витаминов: А, В₁, В₂, РР, D, Е. Желток богат жироподобными веществами - холестерин и лецитин. Фосфор и азот, входящие в состав лецитина, особенно необходимы для развития растущего организма. Высокая питательная ценность яиц обуславливается и присутствием в них, так называемых, незаменимых аминокислот: они не образуются в организме и должны поступать с пищей.

Вот почему яйца широко используются в питании детей с самого раннего возраста. Их можно давать ва-

реными (всмятку или в мешочек), в виде яичницы, омлета, добавлять в пудинги, суфле, сырники, оладьи.



Но детям раннего возраста разрешается только желток. Сначала можно давать лишь 1/4 желтка, с шести месяцев до года - 1/2 желтка, обязательно в вареном виде. С года до семи лет ребенку позволяют съедать уже 1/2 яйца ежедневно (разумеется, в разных блюдах), а с семи лет - целое яйцо.

Сырые яйца давать детям не рекомендуется, так как сырой яичный белок плохо усваивается, а иногда даже вовсе не переваривается. Кроме того, через пористую скорлупу могут попасть болезнетворные микробы, которые при варке от высокой температуры погибают.

Г. Микоян, диетолог.

Диагноз - дистопия обеих почек

? *Моей годовалой дочке поставили диагноз дистопия обеих почек. Какую диету надо соблюдать, чтобы избежать нагрузки на почки?*

О. Воронкова.

Дистопия почек - это аномалия их расположения в организме, произошедшая на стадии эмбриона. Почки при этом могут располагаться ниже или выше своего обычного места, могут сместиться в противоположную сторону или повернуться как бы вокруг своей оси. Питание должно создавать щадящий режим для работы почек. Главная опасность - это избыток соли в пищевом рационе. До двух лет малышу лучше вообще не добавлять в пищу соль - ее достаточно в хлебе, печенье, овощах. Ребенку нужны растительные продукты, богатые калием: цитрусовые, дыня, томаты, листовые зеленые овощи, бананы, абрикосы, печеный картофель. Пусть малыш пьет свежес-

жатые соки из арбуза или любых ягод. Соки хорошо промывают и разгружают почки, обогащают организм витаминами и микроэлементами. Клюквенный или брусничный морсы еще и защищают почки от возможного бактериального заражения. Природным мочегонным средством считается земляника. Оздоровляющее действие на почки оказывает сок из смеси клубники и дыни. Также малышке полезны блюда из риса с фруктами, тыквенная каша с рисом, манная каша с соусом из растертых со сливочным маслом яичных желтков, яблочный мусс, фруктовые супы, компоты.

Е. Нефедова, нефролог, врач высшей категории.

Думай, думай

Картонные упаковки, в которых продают овсяные хлопья, опасны для здоровья, выяснили швейцарские ученые. При их изготовлении используют старую бумагу и, что еще хуже, минеральные масла в краске. Их испарение продолжается, когда в коробку уже насыпан продукт питания. Норма содержания масла превышена в 100 раз! Это провоцирует воспаление внутренних органов и рак. Особенно опасно сочетание муки, риса, пасты и хлопьев из картонных коробок на завтрак. Российские производители пока только думают, чем заменить упаковки из картона на другие.

СПИ, НАША РАДОСТЬ!

КАК НАЛАДИТЬ СОН РЕБЕНКА



1. Создайте прохладу.

Биологическим сигналом отхода ко сну служит снижение температуры тела. Поэтому там, где спит кроха, должно быть прохладно (не больше 20 градусов).

2. Не кутайте! Деток старше трех лет можно укладывать спать в легких пижамах, а теплое одеяло заменить легким.

3. Соблюдайте ритуал отхода ко сну. Купание, чтение на ночь, колыбельная, поцелуй перед сном, пожелание спокойной ночи - и малыш начинает погружаться в приятную дрему.

4. Создайте ощущение безопасности. По-настоящему в безопасности дети чувствуют себя, пока мама сидит рядом. Чтобы вам не приходилось нести ночную вахту у кроватки малыша, купите ему

большую мягкую игрушку - пусть спит, обняв ее. Скажите ребенку, что плюшевый мишка или собачка охраняют его.

5. Не кормите и не поите малыша перед сном. Лучше сделать это за 2 часа до того, как отправить кроху в постель. Учтите: шоколад, какао и даже чай действуют возбуждающе и мешают уснуть. А теплое молоко, наоборот, успокаивает.

6. Дайте время уснуть. Кроха не всегда засыпает сразу. Поэтому установите для него правила: лежать тихо, не играть, не вставать без необходимости.

И. Алатырева, педиатр, врач второй категории.

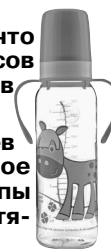
Пригодится

✓ **Как выбрать хорошую бутылочку?** Определить качественную бутылочку несложно: достаточно сжать ее в руке. Хорошую бутылочку сжать не удастся.

✓ **Хотите научить ребенка дышать носом?** Чаще давайте ему сосать леденцы, чтобы рот был закрыт. Для укрепления мышц носа, рта и глотки полезно читать вслух.

✓ **Начинать закаливание можно с того, что при температуре воздуха плюс 20-23 градусов оставлять малыша голеньким или только в подгузнике.**

✓ **Материнское молоко защищает младенцев от менингита, пневмонии и сепсиса. Грудное молоко губительно для стрептококка группы В. Именно он является частой причиной тяжелых заболеваний у малышей.**



ГАСТРИТ ПЛЮС БУЛЬБИТ

? *Поставили диагноз поверхностный гастрит и бульбит. Я в шоке! Всегда считала себя здоровым человеком. Как лечиться? Может, есть народные рецепты?*

Н. Муштаева.

Поверхностный гастрит - самый частый диагноз, который гастроэнтерологи ставят своим пациентам. Это одна из форм хронического гастрита, при которой происходят дистрофические изменения клеток поверхностного эпителия и воспаление слизистой оболочки желудка.

Бульбит - острое или хроническое воспаление прилегающего к желудку отдела двенадцатиперстной кишки. Бульбит часто сочетается с гастритом. У обеих болезней похожие симптомы, поэтому, иногда врачи ставят диагноз бульбит желудка. Провоцирует проблемы бактерия хеликобактер пилори. При инфицировании этим микробом бульбит возникает на фоне гастрита.

Лечение этих заболеваний длительное и комплексное. В первую очередь рекомендуется изменить образ жизни: исключить вредные привычки и чрезмерные нервно-психические нагрузки, пересмотреть ре-

жим приема пищи. Вот несколько правил, которые помогут выздороветь.

→ Пищу надо принимать небольшими порциями и не торопясь, тщательно пережевывать.

→ Пища должна содержать все необходимые питательные вещества, минералы и витамины.

→ Все, что вы едите, не должно быть слишком холодным или горячим.

→ Принимать пищу рекомендуется не менее 4-5 раз в день.

→ Медикаментозные средства подбираются, исходя из причины заболевания. При выявлении бактерии хеликобактер пилори врач назначает антибиотики. Всем пациентам необходимы антациды, препараты для нормализации секреции соляной кислоты, заживления слизистой и препараты, регулирующие пищеварение.

В лечении гастрита применяют и народные сред-

ства, но лучше все-таки проконсультироваться со своим лечащим врачом. Здесь важно не навредить, ведь травы тоже достаточно серьезное лекарство. Их нужно применять правильно и строго по назначению.

Интересный и полезный рецепт. Смешайте 4 ст. ложки травы спорыша, 3 ст. ложки травы тысячелистника, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и корневика аира, 1 ст. ложку семян тмина, по 8 ст. ложек травы сушеницы и листьев подорожника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс - 1,5-2 месяца. Улучшение заметно через 2-3 недели регулярного приема трав. Но перед тем как принимать сбор, ознакомьтесь с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора. А подробные рекомендации может дать только лечащий врач.

И. Никулин,
гастроэнтеролог,
врач II категории.

Жуйте пищу дольше. Кишечник остро реагирует на неджеванную пищу. Длительная изжога может быть симптомом рака.



Просто пожуйте веточку петрушки... ПЕТРУШКУ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ЦЕНИЛИ ЗА ЕЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА.

В листьях, семенах и корнях растения содержится много биологически активных веществ. Поэтому петрушку используют для лечения при заболеваниях десен и слизистой как противовоспалительное и ранозаживляющее средство, в качестве дезодоранта: петрушка уменьшает неприятный запах изо рта, освежающий эффект дают эфирные масла. Их намного больше в семенах, но и в листьях тоже немало. Еще в зелени содержатся высокие дозы витамина С - больше, чем в лимоне, флавоноидов, а также микроэлементов - калия, кальция, магния и фосфора. Проще всего просто пожевать веточку петрушки. Это укрепляет десны, умень-

шает их кровоточивость, избавляет от бактерий в ротовой полости. Разумеется, петрушка не заменит привычную гигиену полости рта - чистку зубов пастой и нитью. К тому же, у этого растения есть противопоказания. Если сглатывать образующийся сок при жевании, можно себе навредить. Неслучайно препараты на основе петрушки, а также употребление ее в пищу категорически запрещены во время беременности (можно спровоцировать выкидыш), при воспалительных заболеваниях почек - нефрите, гломерулонефрите, почечной недостаточности - и мочевого пузыря - цистите.

На приеме у стоматолога

Опухли десны. Что делать?

Запомните важное правило, которое касается не только десен, но и любых воспаленных тканей, например суставов, лимфатических узлов, гайморовых пазух. Когда воспаление вызвано инфекцией, бактерии легко переходят в соседние ткани и органы. Если у вас десны воспаляются регулярно, не откладывайте визит к врачу. Он установит причину (пародонтит, периодонтит, гингивит, неправильно установленные протезы или пломбы) и назначит лечение. А до приема врача в качестве средств первой помощи при воспалении можно использовать лечебные полоскания. Они должны быть прохладными - это позволит снять отек и боль. Что можно использовать для приготовления полосканий?

✓ Хлоргексидин - отличное обеззараживающее и противовоспалительное средство. Его можно купить в любой аптеке, и стоит он дешево. Разводить его не надо. Просто наберите в рот немного и тщательно прополощите в течение минуты. Не стоит использовать хлоргексидин чаще 1 раза в день. Препарат безопасен, но, как и любой антисептик, может вызвать нарушение микрофлоры ротовой полости.

✓ Перекись водорода - еще один эффективный антисептик. 3%-ный раствор обязательно разбавляется водой в пропорции 1 чайн. ложка перекиси на стакан воды.

✓ Настойка прополиса. 1/2 чайн. ложки разводят в 1/2 стакана воды. Снимет воспаление и заживит десны.

✓ Настойки шалфея, ромашки, календулы. Разведите стаканом кипятка 1 ст. ложку - универсальное средство при любых проблемах с деснами.

И. Фролов,
врач-стоматолог.

Для астматиков

Людам, страдающим астмой, стоит воздержаться от употребления большого количества соленого мяса и готовых мясных блюд, таких как сосиски, салями и ветчина. Об этом предупредили ученые из Франции. Чем чаще больной астмой ест те же сосиски, тем больше вероятность, что его болезнь перейдет в более серьезную форму. Если употреблять в пищу соленые мясные блюда и изделия из мяса 1-4 раза в неделю или больше 4 раз, здоровье ухудшается у каждого четвертого больного астмой. Даже лишний вес и ожирение не влияют так плохо, как пересоленное мясо.

Что ни съем - изжога, боли. Изводи гастрит...

Последние пару лет меня просто изводил гастрит с повышенной кислотностью. Что ни съем - изжога, боли. Сколько денег на лекарства потратила - и все бесполезно. Но наконец-то нашла для себя хорошее средство. Купила в аптеке «Бефунгин» (содержит экстракт гриба чага), запаслась сосновыми почками, травой тысячелистника и полыни, плодами шиповника и листьями алоэ. Вылила в стеклянную банку 50 мл «Бефунгина», добавила 50 г сосновых почек, по 30 г травы тысячелистника, полыни и измельченных листьев алоэ, 100 г шиповника. Залила 1 л хорошего коньяка и настаивала 2 недели в темном месте. Принимала по 1 чайн. ложке утром и днем, перед едой. Недели через три заметила, что желудок перестал болеть после еды, изжога утихла, а потом и вовсе все прошло.

И. Шамова.

Вездесущий позвоночник

Если с работой внутренних органов все в порядке, а ноги болят, то корень зла стоит поискать в пояснице и различных отделах позвоночника. Возможно, у вас такая распространенная болезнь, как радикулит. Болит колено, но трещин, гематомы и других повреждений нет? Обратите внимание на второй и третий поясничные позвонки, а также тазобедренный сустав. Донимает стопа? Исследуйте пятый поясничный и первый крестцовый позвонки.

Венозные проблемы

Отеки, воспаление вен и тяжесть в ногах - спутники людей с варикозной болезнью. Сильную боль у них

Растирка с календулой всегда под рукой

Меня давно мучает остеохондроз. Спасает обезболивающая растирка, которой пользуюсь уже много лет. В пол-литровую бутылку темного стекла насыпьте 60 цветков календулы (ноготки). Налейте туда по 1 стакану камфорного спирта, тройного одеколна и водки (можно самогонна). Бутылку закройте пробкой и поставьте на 2 недели в темное место. Эта растирка у меня всегда под рукой. Как только начинаются боли, использую ее для растираний.

И. Шведова.

Хрен с медом от туберкулеза

Когда сестра заболела туберкулезом, врачи поставили на ней крест. А она нашла где-то рецепт и начала сама лечиться. Смешала 250 г тертого хрена и 0,5 кг меда. Залила все бутылкой водки и хорошо перемешала. Настаивала 10 дней в темном месте

Пригодится

- ❁ Заболела печень? Смешайте 1 кг меда с 1 кг черной смородины. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды. Курс лечения - пока не закончится лекарство.
- ❁ От цистита и воспаления почек натрите на терке корень одуванчика и принимайте на кончике ножа 2 раза в день за полчаса до еды.
- ❁ У вас трещины на пятках? Залейте 2 щепотки травы мать-и-мачехи 1 стаканом кипящего молока, настаивайте 20 минут. Заваренную траву выложите на салфетку и приложите к пятке на ночь. Кожа заживет после нескольких процедур, трещины исчезнут.
- ❁ Чтобы прекратился сухой кашель, достаточно пожевать бутончик гвоздики.

НОГИ БОЛЯТ

Боль в ногах может свидетельствовать о серьезных заболеваниях внутренних органов. Каких именно?

может спровоцировать продолжительная ходьба, сидение или стояние. Кровь застаивается, а значит, кровообращение в конечностях нарушается, ткани не получают кислород в нужном объеме и говорят нам об этом через болевые сигналы.

Самые популярные скрытые причины

Болезни кишечника, ревматоидный артрит, псориаз, воспалительные заболевания, которые связаны с инфекциями. Но чаще всего

люди встречаются с остеоартрозом, или, попросту говоря, отложением в суставах солей. Тогда уже человек чувствует боль в тазобедренном, коленном или голеностопном суставах. Нередко из-за неправильного (затрудненного) кровотока нижние конечности становятся бледными, холодеют, человеку становится трудно ходить, и, как следствие, в большинстве случаев появляется перемежающаяся хромота. Причиной появления таких симптомов служит атеросклероз. Нарушение кровотока связано с образованием атеросклеро-

в стеклянной банке. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Одной порции настойки хватило для полного излечения. Потом она еще нескольким людям давала этот рецепт - всем помог, никому не пришлось повторять лечение.

З. Зинченко.

Печень вылечил изюм

Стала у меня пошаливать печень. Таблеток кучу навывисывали, но я боялась увлечься ими. Как-то встретила знакомую, и вот что она мне посоветовала. «Купи, - говорит, - изюму любого с килограмм и часа за 4 до сна приготовь лекарство. Залей 1/2 стакана изюма в термосе 1 стаканом кипятка. Перед сном ляг на правый бок, изюм съешь (потихоньку, минут за 20), водичкой из термоса запей - и спать. Дней десять так поделаешь - полегчает». Я добросовестно выполняла все, что посоветовала знакомая, и точно - помогло. С тех пор печень у меня не болит.

Е. Шумилова.

тических бляшек, которые перекрывают артерию. Повреждениям артерий подвержены курящие люди - у них часто обнаруживаются воспалительные процессы внутренней оболочки артерии. Именно это вызывает сильные боли. Похожая ситуация наблюдается и у людей, страдающих сахарным диабетом. Им приходится сталкиваться с поражениями сосудов, а после этого и нервной системы.

Метеозависимость

Не стоит забывать и о гиперчувствительных к погодным изменениям людям. У них тоже частенько «крутит» и «ломит» ноги. В этом случае уже необходимо бороться с источником проблемы - метеозависимостью.

О. Шаталова, терапевт, врач I категории.

Что это за процедура

Лазерная коррекция зрения - это когда с помощью лазера вам изменят кривизну роговицы и за счет этого зрение становится хорошим. На себе я испытала лазерный кератомилез (LASIK) - современный высокотехнологичный метод лазерной коррекции зрения, который считается максимально безопасным и точным. Многие люди с плохим зрением задумываются о лазерной коррекции, но не все ее делают. Для некоторых есть непреодолимое препятствие - медицинские противопоказания. Другие просто боятся. Кому-то проще ходить с линзами и очками. А есть уникальные люди, которым отдельный поклон - те, кто корректирует зрение при помощи специальных упражнений. Если вы из этой категории и добились определенного прогресса, обязательно напишите. Ваш опыт интересен.

Мне тоже было страшно

Но даже от самых хороших линз болели глаза. Я носила их только на какие-то значимые мероприятия, и это было разовым решением. Очки же порядком поднадоели еще с детства. А зимой в них ну совершенно неудобно. На момент операции зрение у меня было минус 3-3,5 диоптрий. Это не очень плохо, но номера маршруток почти не видела, так что махнуть рукой не успевала. Впрочем, сравнивать мне было не с чем. Это потом я узнала, как выглядит мир в деталях. Пока очки носила только по ситуации, зрение не падало. Но когда они поселились у меня на носу окончательно, зрение стало ухудшаться, и в очках стала видеть так же, как и без них. Окулисты, к ко-

ЗА И ПРОТИВ

Полгода назад я решила и сделала лазерную коррекцию зрения. Что с моим зрением происходит сейчас? Возможно, кому-то этот опыт пригодится.

Пишу для тех, кто по каким-то причинам не решается на операцию.

торым обращалась, настаивали на постоянной коррекции зрения. Мне и самой не нравилось раз в полгода или год менять очки, постепенно увеличивая силу линз, и наблюдать, как зрение плавно ухудшается. И я решила на операцию.

Какие вопросы возникли?

Не упадет ли мое зрение в ближайшее после операции время? Были ли неудачные случаи, которые привели к слепоте или серьезным повреждениям глаз и не попаду ли я в число этих несчастных? А что, если у меня низкая заживляемость и на глазу останутся дефекты? А вдруг туда попадет инфекция? Как не ошибиться в выборе клиники?

Ответы, которые я получила

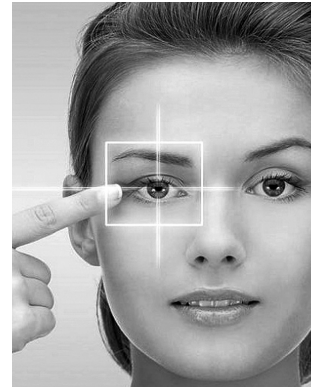
Если вы много работаете или просто сидите за компьютером, то вы в зоне риска. При сидячем образе жизни зрение потихоньку начнет падать. Дело в том, что глаза перенапрягаются. Да, перенапряжение можно снять каплями для глаз, но однажды они уже не будут помогать. Доктор предупредил меня о необходимости выполнять элементарную зарядку для зрения. Главное упражнение - переводить фокус с кончика носа на дальний объект и обратно. Оно позволяет держать глаза в тонусе и избегать губительного перенапряжения, которое возникает при длительной непрерывной работе, например, на ноутбуке. Кро-

воподтеки после операции были, но успешно зажили. Сейчас глаза выглядят нормально. Клинику выбрала исключительно по отзывам людей, которых знаю лично и кто делал уже подобные операции в этом лечебном заведении.

Как проходила операция

Сначала в глазной клинике я прошла медосмотр, и врач рассказал об операции. Затем сдала все необходимые анализы. После этого получила подтверждение, что операцию делать можно. В день операции мне дали обезболивающее, закапали в глаза анестетик и через некоторое время попросили лечь на операционный стол. В глаз вставили векторасширитель, чтобы исключить самопроизвольное моргание. На этом этапе главное - расслабиться и не сопротивляться, тогда больно не будет. Затем меня попросили смотреть на красные и зеленые огоньки установок. Потом на глаз опустили вакуумное кольцо, которое «давило» до полного затемнения. В течение нескольких секунд испытывала неприятные ощущения, пока срезали и отодвигали лоскут. Это единственный момент во время операции, когда пациент может испытывать дискомфорт. А может и не испытывать. Затем происходит непосредственная коррекция лазером, после которой лоскут возвращают на место. Вся операция длится не более 10-15 минут.

На время реабилитации после операции дают офи-



циальный больничный. Хотя вы можете уже на второй день вернуться к работе. Больничный имеет смысл брать тем, чья работа связана с длительным нахождением перед экраном монитора, чтобы избежать перенапряжения глаз. А еще тем, кто, находясь на работе, не сможет закапывать глаза по 6 раз в день. Я воспользовалась больничным. После операции врач проводит регулярные осмотры глаз и следит за их состоянием.

Ощущения после

Я испытывала легкое ощущение эйфории и желание рассматривать буквально все. Мир открылся мне в деталях. Жить со 100%-ным зрением стало намного комфортнее и безопаснее. После операции прошло около полугода. Зрение не падает. Но у меня произошло то, о чем предупреждал врач: на первом этапе я совсем не делала упражнений и более 10 часов сидела за компьютером, делая маленькие перерывы. В итоге, в глазах появились спазмы. Пришлось месяц капать специальные капли. Сейчас ситуация нормализовалась. Хотя бы раз в день стараюсь делать упражнения для глаз и небольшие перерывы в работе.

Читатели «Семейного доктора», напишите, как лазерная коррекция зрения изменила вашу жизнь. Сохранилось ли у вас после нее 100%-ное зрение?

Е. Порошина.

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ



Цветы липы могут применяться не только в качестве жаропонижающего и потогонного народного средства, но и для лечения многих других болезней.

Можно воспользоваться и электрической сушилкой. Если специального режима для сушки трав нет, выставьте температуру 40-45 градусов и включите прибор на 7-8 часов.

Храните сырье в бумажной или стеклянной таре в сухом темном месте не более двух лет.

Принимаем

При простуде и ОРВИ: 1 ст. л. липового цвета залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой 30-40 мин., процедите, также можно пить по 1 стакану теплого настоя 3-4 раза в день за 15 мин. до еды, по желанию добавив 1 ч. л. меда.

При воспалительных процессах в горле и полости рта: полощите горло и полость рта теплым настоем 5-6 раз в день.

При болезнях ЖКТ: 3 ст. л. липового цвета поместите в эмалированную или стеклянную посуду, залейте 1 стаканом горячей воды и нагревайте на водяной бане 15 мин. Снимите с огня, дайте настояться 40-45 мин., процедите и доведите объем до 200 мл, долив кипяченую воду.

При заболеваниях органов пищеварения в качестве желче- и мочегонного средства при заболеваниях печени, желчного пузыря и почек пейте отвар теплым по 1 стакану 2-3 раза в день после еды. Курс - 7-10 дней.

При «женских» проблемах: 2 ч. л. липового цвета залейте 2 стаканами

кипятка. Укутайте и дайте настояться 35-40 мин. Процедите.

При нарушениях менструального цикла, ПМС: с первого дня цикла пейте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды в течение 2 недель. После 2-недельного перерыва повторите курс.

✓ Пить липовый настой или отвар постоянно нельзя: он дает дополнительную нагрузку на сердце.

Для красоты и здоровья

При выпадении волос поможет липовый отвар. 8 ст. л. липового цвета залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 20 мин. Полученным отваром ополаскивайте волосы после мытья. Смывать его с волос не надо.

Если у вас болят суставы, примите ванну с липовым цветом. 100 г липового цвета залейте 2 л холодной воды, дайте настояться 10-15 мин., затем поварите на слабом огне 5 мин. Дайте настояться еще 10-20 мин., процедите и влейте в ванну с теплой (не горячей!) водой. Продолжительность - 15-20 мин., 1 раз в неделю перед сном, длительно. После ванны не используйте моющие средства, только промокните тело полотенцем. Такая ванна не только облегчит боли при болезнях суставов, но и подарит здоровый сон, снимет нервное напряжение и облегчит состояние при воспалительных заболеваниях кожи.

С давних времен у разных народов липа почиталась как божественное дерево. В народной медицине липовый цвет всегда использовался широко. Его можно купить в аптеке, а можно заготовить своими руками. Возможно, тепло ваших рук придаст ему еще большую пользу!

Собираем

Желтоватые соцветия появляются в июне-июле. Собирать их можно лишь 10-15 дней, когда большая часть цветков уже распустилась, но еще не подвяла.

Сбор проводится при сухой и ясной погоде, в первой половине дня, когда высохнет роса.

Нельзя использовать цветки с деревьев, растущих вдоль дорог, в черте города и вблизи предприятий: они накапливают вредные вещества. Собирайте здоровые соцветия, не пораженные болезнями и насекомыми.

Высушиваем

Из 1 кг соцветий получается около 300 г сухого сырья. Сушите соцветия в тени, оберегая от сырости, в хорошо проветриваемом помещении. Правильно высушенные цветки - ломкие, с приятным нежным запахом.

5 легких способов улучшить зрение

1. Массировать глазные яблоки. После длительного напряжения глаз слегка разотрите веки в течение 30 сек., затем ладонями мягко надавите на них. Повторите несколько раз.

2. Пересмотреть питание. Введите в рацион морковь, свежую зелень, тыкву, зеленые

листовые овощи, брокколи, лук, чеснок, красную фасоль, чернику, цитрусовые, рыбий жир, мед, орехи.

3. Использовать специальные картинки. С их помощью можно тренировать зрение, картинки в большом количестве находятся в Интернете в свободном доступе.








4. Делать гимнастику для глаз. Двигайте глазами вверх и вниз, вправо и влево, рисуйте геометрические фигуры. Представляйте циферблат часов и поочередно фокусируйтесь на каждой цифре. Переводите взгляд с близких объектов на удаленные. Быстро моргайте в течение 1 мин. Зани-



майтесь не менее 15 мин. ежедневно.

5. Беречь зрение. Смотрите к минимуму просмотр телевизора. При работе за компьютером надевайте специальные очки. Давайте глазам время от времени отдых.

Отдыхай!

								Рисунок на реверсе монеты	Ткань, похожая на каракуль	 1
Ботаник - спец по кустам	 <p>Жена мужа пилит. - Сколько раз я тебе повторяю: сок - это когда написано 100%, напиток - когда от 50 до 80%, а если написано 40% - то это нектар! - Вот-вот. Я давно говорил, что водка - это нектар!</p>				Авиатор	3		Картина в круглой раме		
Стольный град россиян	 <p>- Ну что, у вас все серьезно? - Ты же знаешь, если я влюбилась, то это на весь день.</p>				Злодеяние "Аль-Каиды"			Моральные основы		
						Сигнальная доска	Совет патрициев		На ней Братск стоит	
	Сон-трава	И селенит, и алабастр	Греческий остров					Камнем на ...		
			Не жизнь, а малина (жарг.)	"+" Duracell	1	 2				
	Мясные клецки	Проливание слез						2	Еле ... унес	Ископаемая смола
						Радость для рыболова	Аптечные 0,062 г	Выделяющаяся дамочка		
Коренной новогвинеец	4	Курорт во Франции	Кантри			Клич футбольных фанатов				
								Ягода - кладезь витамина Р		Игра с обручами
	Канделябр в храме	Халцедон-"зебра"	 3							
					Жрица Де-метры					
	Мальчишка				Опера Массне	"... давайте жить дружно"	Лесное пепелище			
Период для Меч скифа	Жертвенный Ягненок	Секта брахманов	Станислав ... Лец	Лист с це-нами						Линия на шкале прибора
			Малый посад на Руси	Первая красотка конкурса	Доктор "три в одном"					
 <p>Разговаривают двое мужчин: - Интересно бывают ли таблетки от голода? - Да, бывают, только они большие. - Да ничего, главное чтобы помогли. - Они помогают. - Ну так что это за таблетки такие? - Котлеты.</p>				Период, этап	Стихотворный размер				 4	
			Актриса ... Яковлева	Восток на компасе						



ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ: «Я НЕ ЛЮБЛЮ ВОСПОМИНАНИЙ»

У этой мудрой и красивой женщины есть чему поучиться. Телезвезда поделилась своими жизненными уроками.

Антон Чехов утверждал, что в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли. Это, как нельзя более подходит Ларисе Вербицкой, которая производит впечатление очень гармоничной личности. Ее голос называют «хрустальным» — сначала Лариса работала диктором, потом более двадцати пяти лет вела программу «Доброе утро» на Первом канале. Сейчас она помогает создавать имидж другим людям, являясь вице-президентом Лиги профессиональных имиджмейкеров, ведет концерты, занимается общественной деятельностью. А еще у нее прекрасная семья: муж, двое детей — в общем, есть чему поучиться у этой мудрой и красивой женщины.

О РАБОТЕ

Чтобы утро было добрым, надо любить жизнь, людей, свою работу. Независимо от того, что приходит-

ся не спать, вставать рано утром и это требует очень большого напряжения. Просто надо знать, что это кому-нибудь нужно.

За порогом телевизионного мира нас подстерегает много сложностей. Каждый новый эфир не похож на тот, что был прежде. Меняются люди, с которыми разговариваешь, темы, критерии — насколько ты ответственна времени, в котором живешь.

Мне нравится, что я не стою на месте: была диктором, телеведущей, журналистом, участвовала в разных телешоу, сейчас стала имиджмейкером. Эта моя работа — апофеоз всему, чему я сама научилась за все время. Стать успешным человеком гораздо проще, когда ты приятен, обладаешь чувством стиля, умеешь общаться.

Для меня всегда было важно не замкнуться только на семейном благополучии. Это прекрасно, когда дома тебя любят и ждут, с твоим

мнением считаются, но очень важно реализоваться и в профессии, чего-то добиваться, испытывать радости от профессиональных удач.

О СЕБЕ

Я не люблю воспоминаний. Это удел тех, кто не видит впереди новых ориентиров. У меня дома даже нет фотографий из прошлого, только снимки детей. Фото напоминают о том, что есть такая категория, как время. Недаром говорят: молодость живет мечтой, а старость — воспоминаниями.

Я люблю путешествия, летать на самолете. Даже если где-то непогода, над облаками всегда солнце. Хотя люблю и дождь: он успокаивает, умиротворяет, дает возможность сосредоточиться на главном, располагает к работе, творчеству.

Конечно, я меняюсь. Я стала более терпимой, но научилась говорить «нет». Юношеский максимализм приобрел некие дипломатические формы, которые гораздо более удобны и правильны в разных, порой непростых, ситуациях.

Наверное, я из тех людей, для которых стакан всегда наполовину полон. В трудные моменты я мобилируюсь, понимая, что от меня многое зависит. Любая проблема подталкивает к новому решению, развитию и дает новый шанс. Хотя сначала неприятно и печально от того, что рушится налаженный ритм.

Что бы я хотела в себе изменить? Не знаю... Я себе нравлюсь. Может, излишняя доверчивость меня иногда подводит. Но я всему стала находить объяснения, оправдываю обстоятельства, людей. Что называется, стараюсь «отпустить ситуацию», простить или вычеркнуть из своей жизни тех, кто причинил боль. Я умею это делать.

О СЕМЬЕ

Самый близкий человек — это мой муж. У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться своими секретами, размышлениями, просто кусок своей жизни доверить. И я не считаю нужным быть открытой



для всех, быть таким доступным глянцем.

Любить надо всех: и себя, и тех, кто рядом. Как я могу любить себя больше своих детей? Это даже звучит не по-людски. Если у тебя маленький ребенок, он не спит ночами — надо вставать, кормить, пеленать, ухаживать, а утром бежать на работу, это тоже определенная жертвенность. Или содержать дом. У нас с мужем никогда не стоял вопрос о разделении обязанностей. Кто дома, тот и хозяин.

Семейный имидж — тоже большая наука. Долгие годы у советских женщин в качестве домашней одежды был байковый халат. Можно сказать, это такой атрибут эпохи. Даже в то время я его ненавидела и уговаривала маму избавиться от этого предмета гардероба. В какой-то момент я просто сама стала покупать ей красивые домашние вещи.

Мы с Сашей тридцать два года вместе. Я считаю, это очень круто! Иной раз мы просто молчим, а потом вдруг он произносит вслух то, о чем я только что подумала. Такая вот глубокая эмоциональная связь. Для меня важно, чтобы в отношениях оставались трепет, теплота. Ведь это так легко разрушить.

О ЛЮБИ И СЧАСТЬЕ

Когда влюбляешься, чувствуешь себя абсолютно счастливой. Мой сын спрашивал меня: что такое любовь? Я говорила, что, когда она придет, ты обязательно это поймешь. Когда испытываешь это чувство, то просто летаешь.

У меня было несколько вещей снов, которые я помню. Один из них снился мне накануне встречи с моим мужем, моей половинкой. Я летела над землей. И потом произошло то, что произошло. Жизнь разделилась на до и после встречи с ним.

Когда человек обладает эмоциональной восторженностью, искренностью, умению радоваться изнутри, не замечаешь его возраста. Быть красивым в молодости так естественно. А оставаться притягательным в зрелые годы — большая работа. У меня есть несколько друзей, которые встретили свою судьбу, будучи людьми уже далеко за сорок. Так что форма носа, размер груди или объем талии не всегда являются определяющими.

Счастье на то и счастье, что его испытываешь редко. Эти мгновения так коротки, неосвязаемы, так быстро проходят. И уже потом, спустя время, понимаешь, что это и было счастье. Мой муж иногда говорит: опять все какие-то дела, когда же мы будем жить?! Отвечаю: это и есть жизнь.



С супругом



С дочерью



ЗАДУШИТЬ ЛЮБОВЬЮ

Мама и папа должны думать о безопасности детей, супруги - поддерживать друг друга, взрослые сыновья и дочери - помогать родителям. Это хорошо и правильно. Но только до тех пор, пока проявления заботы не начинают портить близким жизнь.

В психологии есть понятие «гиперконтроль». Вечно возвращаетесь в квартиру, чтобы проверить, выключен ли утюг? Звоните мужу каждые полчаса, уточняя, где он и с кем? Нависаете над ребенком, пока он делает уроки? Все это явления одного порядка. При этом, контроль - действительно важная функция. Благодаря ему мы выживаем в социуме, становимся успешнее, счастливее. Важно только всеми силами избегать «маниакальной стадии».

ЗРИМ В КОРЕНЬ

Гиперконтроль формируется по-разному. Кто-то наследует его от родителей. «Тебя не было целый час,

мы волновались, все больницы обзвонили!» - транслируют папа с мамой, и ребенок уже считает, что контроль равен любви. И несет такое представление в собственную семью.

К гиперконтролю также бывают склонны те, у кого за плечами непростое детство - бедность, болезнь родственника, сложные отношения между родителями и так далее. Ребенку приходится нести взрослую ответственность, к которой он попросту не готов. В результате у него возникает повышенная тревожность и даже своеобразный «комплекс бога». Человеку кажется, что без его регулярного вмешательства семья развалится, дела не сделаются, а

мир рухнет. Бывает, что спусковым механизмом для развития гиперконтроля становится единичное событие - обман, кража, предательство. Скажем, когда-то вам изменил любимый человек, и теперь каждый новый мужчина проходит сложную ежедневную проверку. Ребенок однажды встретил хулигана на школьном дворе, и вот вы вечерами бегаєте к школе в дозор, смущая весь класс своим видом. Гиперконтроль - это всегда следствие повышенной тревожности, поэтому справиться с ним можно, только докопавшись до первопричины.

Для начала, как шутят психологи, «уберите ногу из капкана». Гиперконтролирующие люди ежедневно подвергаются гигантскому стрессу. Им мало беспокойства о ребенке, они «приправляют» его просмотром криминальных хроник, чтением новостей и обсуждением всех предстоящих человечеству бед. Бесконечное погружение в негатив не добавляет спокойствия. Поэтому, вместо того, чтобы холить свою тревожность, лучше снижать ее доступными средствами. Например, для начала выключить телевизор и закрыть новостную ленту.

А что же делать с последствиями конкретной травмы - кражи, измены, обмана? Подумайте: каковы реальные шансы того, что болезненная ситуация повторится? Сейчас вы крепко запираете двери, живете с порядочным и честным мужчиной, который не раз доказал свою преданность, разбираетесь в людях и дружите с теми, кто этого достоин. Вы делаете все, чтобы жизнь была легкой и приятной. Все остальное - воля случая, на которую не повлиять. Принцип кирпича, который может свалиться на кого угодно без предупреждения, подчас выводит из состояния тревоги даже самых упорных контролеров. Вспомните о нем каждый раз, когда занервничаете: от того, что вы будете «дергать» себя и других, ничего качественно не изменится.

ОТЦЫ И ДЕТИ

Мир большой, а ребенок маленький - замечают родители. И решают, что любимое чадо нужно контролировать каждую секунду - от подъема до отбоя. Выбирают ему кружки и студии, составляют расписание и список литературы на лето, стараются оградить от любых потенциальных невзгод и обеспечить максимальный комфорт («Тебе холодно? Скучно? Ты голоден? Одеяло не колючее? Не дружи с Георгием!»).

Между тем, человек может повзрослеть, только когда он сам решает свои проблемы. От самых незначительных, например, договориться с учителем о пересдаче «двойки», до глобальных - в какой институт поступать, с кем дружить, кого любить. Родительское желание предвосхитить и обезопасить лишает ребенка возможности (и умения) отвечать за свои поступки и встречать их последствия. Ведь за него все и всегда делают другие - зачем напрягаться! А потом родители, сами запустившие такую схему взаимодействия, жалуются на инфантилизм и лень сына или дочери. Разумеется, определенный контроль детям необходим, но ничуть не меньше нужно пространство для самостоятельных действий.

Желание все контролировать – это всегда следствие повышенной тревожности

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Учитесь переключаться. Одергивайте себя всякий раз, когда вам вновь захочется подробно изучить дневник или соцсети ребенка. Это не принесет покоя и только отдалит вас друг от друга. Трудно доверять человеку, который тебя все время проверяет и перепроверяет. Попробуйте ослабить контроль - да, над оценками тоже! - и делегируйте сыну или дочери часть полномочий. Пусть купит продукты к ужину, проведает бабушку, выберет на вечер фильм, который вы вместе посмотрите. Задачи должны быть адекватны возрасту и не выглядеть как наказание. Так ребенок постепенно научится ответственности и доверию. Главное сдержаться и не сказать сыну с порога: «Что ты купил! Разве это картошка?! Лучше бы сама сходила в магазин!»

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Начало романа с человеком, склонным к гиперконтролю, похоже на сказку. Он окружает заботой, старается угадать любые ваши желания. Но со временем начинает требовать все большего подчинения и пытается спрятать вас от внешнего мира. Он отсекает «неправильных» друзей, критикует стиль одежды и прическу, по сути, запрещает проявлять инициативу.

Женщины контролируют иначе - часто исподтишка. Мы даем непрошенные советы, следим за тем, на что муж тратит деньги, краем глаза читаем сообщения в его мобильном и пишем сотни собственных - словом, вторгаемся во все доступные сферы жизни партнера. Разумеется, в таких отношениях нет и речи о доверии, а значит, и о близости.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Женщинам-контролерам советуют прибегнуть к эмпатии. В момент беспокойства попробуйте предстать, что бы вы чувствовали сейчас на месте любимого. Например, если бы он влез в ваш телефон, шкаф или кошелек. Постепенно вы поймете, как унижительно и неприятно быть объектом гиперконтроля, и, возможно, немного ослабите вожжи. Мужчинам, которые не оставляют вам пространства для маневра, категорически не нужно подыгрывать. Не берите трубку, если он пятнадцатый раз звонит вам в офис. Позже объясните, почему так поступаете («на работе я работаю и не могу подолгу разговаривать с тобой по телефону»). Перестаньте отчитываться о каждом шаге и спрашивать разрешения, если хотите встретиться с подругами. Будьте вежливы, но непреклонны. В конце концов ему придется пересмотреть свое поведение и уступить - или отступить.



ПОД ПРИЦЕЛОМ

На знамени человека, который взял на себя заботу о близких, чаще всего красуются прекрасные слова: самоотверженность, благо и любовь. Посвятить свою жизнь другим - в этом определенно есть что-то героическое! На самом деле, в основе такого поведения лежит страх неудачи и боязнь быть отверженным. Мы мечтаем о любви - но к себе. Хотим гарантий, которые ни один, даже самый родной человек предоставить не может.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Отследите мотивы своего поведения. Перечислите, как и кого вы контролируете: собираете рюкзак ребенку, назначаете свидания за подругу, складываете одежду всем домочадцам. А теперь подумайте, какую выгоду вы получаете, заботясь о каждом подопечном. Возможно, формируя у близких ощущение беспомощности, вы пытаетесь стать для них незаменимой. В качестве эксперимента откажитесь от забот о других хотя бы на неделю, а потом проанализируйте последствия. Удивительно, но без вашего вмешательства Земля продолжит вертеться, а отношения с любимыми людьми не станут хуже. Наоборот, в них появится место для спокойных разговоров, веселого непринужденного общения. Доверять ближнему кругу приятно и полезно. И вас не разлюбят, и рюкзак соберут, и вещи положат в шкаф - вы удивитесь!

С ОБЩЕГО СОГЛАСИЯ

Контролирующий человек страдает не меньше, чем его объект. Постоянная тревожность - действительно болезненное состояние. Вылечить его быстро не удастся, но приостановить вполне возможно. Главное, научиться договариваться! Вот простые советы.

1. Выходя с работы, вы отправляете мужу смс «я еду домой, все хорошо». А он не изводит вас звонками днем.

2. Муж рассказывает вам, когда вернется со встречи одноклассников. А вы до часа X занимаетесь только своими делами.

3. Вы разрешаете ребенку ночевать у друга - при условии, что вы знаете родителей этого друга и у вас есть их номер телефона.

Тест

Контрольная

Люди, склонные к гиперконтролю, редко себе в этом признаются. А вы сами не перегибаете палку? Ответьте на наши вопросы и узнаете.

1. Вы думаете о несчастьях, которые могут произойти с вашими близкими?

А. Конечно. Даже спать из-за этого не могу! (а)

Б. Только если предстоит что-то важное; перелет на самолете, первый день на новой работе и тому подобное. (б)

В. Бывает, если эмоциональный фон соответствующий. Например, я посмотрела грустное кино или в мире опять случилось что-то страшное. (в)

2. Ловите ли вы домашних на лжи?

А. Периодически, но это происходит во всех семьях без исключения. (б)

Б. Очень редко, я бы сказала, почти никогда. (в)

В. Мне не врут, а недоговаривают - чтобы не беспокоить лишним раз. (а)

3. Родные и друзья рассказывают вам о своих переживаниях и планах?

А. К сожалению, мы почти не говорим по душам. (б)

Б. Бывает, но мне приходится вытаскивать информацию клещами. (а)

В. Постоянно, мы делимся самым сокровенным! (в)

4. Что вы чаще всего пишете в СМС?

А. «Люблю», «обнимаю», «прекрасного дня!»... (в)

Б. «Ты где?», «когда будешь?», «а сейчас?»... (а)

В. «Купи хлеба», «полей цветы», «погладь рубашку»... (б)

5. Вы бы хотели...

А. ...меньше нервничать. (б)

Б. ...чтобы близкие вам доверяли. (а)

В. ...проводить с семьей больше времени. (в)

Больше «А»

У вас явно высокая степень тревожности и ею вы донимаете других. Учись переключаться - психологически отделите свою тревогу от ее источников (дети, муж, друзья). Поймите, что нервничаете вы сами по себе, а люди, которых вы контролируете, лишь катализаторы беспокойства.

Больше «Б»

Вы привыкли командовать и хотите, чтобы все было по-вашему. Отсюда стремление к контролю. Близкие видят, что вы им не доверяете. Чтобы не портить отношения в семье, постепенно делегируйте родным полномочия и позволяйте делать выбор самостоятельно. Они справятся!

Больше «В»

Кажется, в вашей семье царят мир и покой. Доверие установлено, границы в порядке, никаких происшествий не замечено и войн не ведется. Вы отлично справляетесь, так держать!



СТАС МИХАЙЛОВ

«Я пою о том, что пережил»

Чего только не говорят о Стасе Михайлове: что он гипнотизирует зрительниц, что в его песнях есть «двадцать пятый кадр», заставляющий слушать их снова и снова... Сам исполнитель объясняет свой феерический успех просто: «Я искренне пою о том, что пережил».

Впервые Стас взял в руки гитару в 13 лет - хотелось выглядеть крутым парнем, производить впечатление на одноклассниц. Тогда это ему не очень-то удалось, зато сегодня артиста готовы носить на руках миллионы поклонниц.

БОЛЬ УТРАТЫ

Играть на гитаре, так же как и многому другому, будущего певца научил старший брат Валерий. Для Стаса он был непререкаемым авторитетом: спортсмен, мотогощик, гроза района. Профессию брат выбрал такую же, как у отца, - стал летчиком.

Стас после школы тоже пошел в летное училище - просто не знал, куда еще податься. Ему хотелось заниматься музыкой, но родители сказали: надо получить нормальную профессию. Через семь месяцев он бросил училище и ушел в армию - понял, что ему, гуманитария, эта специальность совершенно не подходит. После армии оказался на распутье. Брат говорил: отдохни, подумай, торопиться некуда.

А однажды утром пришло страшное известие: Валерий разбился на вертолете. Стас испытал шок. Он видел, как родители в один день постарели от горя, чувствовал, что остался один, без поддержки, что теперь на нем лежит ответственность за семью, за дочку брата. Отец после трагедии не смог летать, ушел со службы. А Стас взял себя в руки и стал искать источники заработка - сначала подрабатывал грузчиком, потом его взяли в киоск звукозаписи, а позже он открыл свой видеопрокат.

О своем увлечении музыкой юноша не забыл, как раз наоборот. Именно в тот сложный период Стас начал писать собственные песни.

«ТВОЯ МУЗЫКА ЗДЕСЬ НЕ НУЖНА»

В родном Сочи начинающий певец мог рассчитывать лишь на одну площадку - рестораны. Поначалу Михайлова приглашали неохотно, но постепенно появились слушатели, первые ценители его песен. Большую часть заработанных денег Стас откладывал - копил на запись

альбома в студии.

В начале 1990-х Михайлов несколько раз ездил в Москву - записывал по одной песне, пока не набрался сборник. А в 1994 году решил: пора показать его людям. Записал целую коробку кассет, развез по клубам, ресторанами продюсерским центрам. Большая часть записей попала в мусорное ведро, но и прослушанные не нашли отклика. Ему прямо говорили: «Езжай домой, твоя музыка здесь не нужна».

В следующий раз Михайлов отправился покорять столицу в начале 2000-х. В то, что он чего-то добьется, не верили ни друзья, ни родные, ни жена Инна. Поначалу она поддерживала его, но за годы лишений ее надежды на лучшее будущее растаяли. Когда у пары родился сын Никита, Инна поставила вопрос ребром: или муж ищет нормальную работу, или развод.

Давления и ультиматумов Стас не выносил никогда: считал, что как мужчина имеет право самостоятельно решать, как строить свою жизнь. Он не сомневался, что успех не за горами, осталось чуть-чуть. Так и произошло. Вскоре после того, как Инна с сыном вернулись в Сочи, песня «Без тебя» впервые прозвучала на радио.

Стас очень скучал по сыну, видеться с ним удавалось нечасто. Инна была обижена и отказывала ему во встречах. Только через несколько лет они смогли мирно урегулировать все вопросы.

Второй раз Стас стал отцом в 2005 году - тогда на свет появилась дочка Даша. У него был короткий роман с вокалисткой его группы Натальей Зотовой, двоюродной се-



Инна стала для Стаса не только любимой женщиной, но и другом, правой рукой

строй певицы Валерии. Девушка забеременела, решила оставить ребенка, но замуж за Стаса не собиралась - к тому моменту она уже поняла, что они слишком разные.

НА СТРУНАХ ЖЕНСКОЙ ДУШИ

Слава не обрушилась на певца в одночасье: он шел к ней долгие годы, и появление в эфире песни «Без тебя» стало лишь первым шагом. В 2006 году состоялся его первый сольный концерт, в 2008-м их были уже десятки, дальше - больше. Сегодня график выступлений артиста расписан на месяцы вперед.

В чем же секрет песен Стаса Михайлова, которые ругают критики, но обожают женщины всех возрастов? Вероятно, в искренности и душевности, в глубине, которая кроется за внешней простотой, в цепляющих сердце мелодиях. А еще - в проникновенных словах, которые мечтает услышать от мужчины каждая представительница слабого пола.

Михайлов не скрывает, что большую часть песен он посвящает любимой жене. Когда-то их случайная встреча изменила всю его жизнь. Инна Канчельскис пришла на один из первых его концертов, потом они встретились в ресторане. Искра между ними пробежала с первого взгляда, но особой романтики не было. Инна тогда переживала тяжелый развод, да и Стас, испытавший немало любовных разочарований, тоже не чувствовал себя трепетным Ромео. Просто он понял: это его женщина.

Стаса не смутило, что у Инны двое детей от первого брака, но, когда он узнал, что она была замужем за известным футболистом и несколько лет провела в Англии, немного напрягся. Привел Инну в свою скудно обставленную «однушку» и сказал: «Вот так я живу. Если готова делить такую жизнь со мной - будем вместе». Инна ответила: «Готова», и он понял, что его сердце не ошиблось.

Они сблизились быстро, без долгих ухаживаний, как будто знали друг друга всю жизнь. Романтический период у них начался тогда, когда у обычных пар он заканчивается. И через десять лет совместной жизни Стас может совершить что-нибудь безумное, чтобы порадовать любимую - подарить 501 розу, тайне спланировать незабываемое путешествие или... написать еще одну песню.

ЛУЧШЕЕ МЕСТО - ДОМ

Стас и Инна вместе уже больше 10 лет, у них родились две очаровательные дочери Иванна и Мария. «Я



Дети Стаса и Инны, как совместные, так и от предыдущих браков, прекрасно общаются между собой

не делю детей на „моих“ и „не моих“, - говорит певец. Ему нравится быть отцом шестерых детей, и время, когда вся семья собирается под одной крышей, для него самое счастливое. В воспитании он старается следовать примеру родителей: умеренная строгость и бесконечная любовь.

После концертов, на которых Стас эмоционально выкладывает на двести процентов, он пред-

почитает отдыхать дома. Часто проводит время с книгой - с детства любит фантастику, особенно Стругацких, обожает Булгакова. С некоторых пор каждый день читает главу из Евангелия, чтобы за повседневной суетой не забывать и о душе.

Артист не может позволить себе быть в плохой форме. Его утро начинается с пробежки, днем обязательно спортзал; он старается умеренно и правильно питаться. Стас Михайлов живет по строгому распорядку, и его это полностью устраивает. Он уверен: нужно держать себя в ежовых рукавицах, не расслабляться и не почитать на лаврах.

Один из побочных эффектов популярности - постоянное внимание публики и желтой прессы, часто выливающей на него потоки негатива. Стас давно решил ничего о себе не читать. А вот жена удержаться не может, поэтому часто расстраивается, да и маме иногда приходится пить валидол. Тем же, кто утверждает, что в его репертуаре всего пара примитивных песен, артист говорит: «Приходите на мой концерт! Сами все увидите».

Стас Михайлов уверен: если бы слава обрушилась на него в 20 лет, он бы просто «сгорел». То, что ему пришлось так долго писать в стол и преодолевать множество преград, закалило его, заложило фундамент успеха. Он ценит все, что у него есть, и главным богатством считает любовь зрителей: «Мои песни нужны людям - это настоящее счастье».



Год назад артист открыл в Петербурге ресторан «Коммуналка».

Шоу-бизнес

ШАРЛЬ АЗНАВУР ПОЛУЧИЛ ЗВЕЗДУ НА АЛЛЕЕ СЛАВЫ



У французского шансонье армянского происхождения Шарля Азнавура (настоящее имя Шахнур Вахинак Азнавурян) появилась звезда на Аллее славы Голливуда.

«Я француз и армянин, и одного от другого отделить невозможно, это как кофе с молоком», — подчеркнул 93-летний музыкант на церемонии открытия звезды.

За свою карьеру Шарль Азнавур записал более 100 альбомов. Музыкант работал вместе с такими знаменитостями, как Эдит Пиаф, Лайза Минелли, Фрэнк Синатра, Патрисия Каас, Лучано Паваротти и Пласидо Доминго. Артист также сыграл более чем в 60 фильмах, в частности «Стреляйте в пианиста» Франсуа Трюффо и «Завещание Орфея» Жана Кокто.

В 1997 году Азнавур получил «Сезар» — премию французской киноакадемии — за заслуги перед кинематографом. В 1998-м он был признан лучшим эстрадным исполнителем XX века по версии журнала Time и телекомпании CNN. Азнавур — почетный посол Армении в ЮНЕСКО. Он стал гражданином этой страны в 2008 году.

Аллея славы находится на Голливудском бульваре на северо-востоке Лос-Анджелеса. В настоящее время на ней более 2,6 тысячи звезд, символ шансонье стал 2618-м.

ЮБИЛЕЙ ИРИНЫ СКОБЦЕВОЙ



22 августа исполнилось 90 лет популярной актрисе советского и российского кино, заслуженной и народной артистке РСФСР Ирине Константиновне Скобцовой.

Ирина Константиновна родилась 22 августа 1927 года в Туле в семье, далёкой от искусства — отец был научным сотрудником Главного управления метеослужбы, мама работала в архиве. По окончании школы она поступила на искусствоведческое отделение исторического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова. Активно участвовала в самодеятельности — играла в студенческом театре, а по окончании университета поступила в

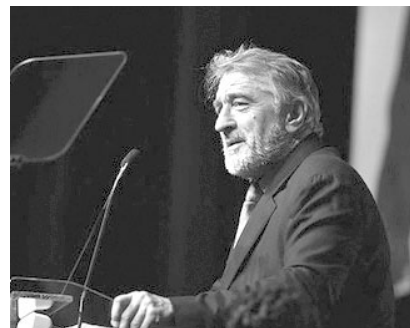
Школу-студию имени Немировича-Данченко при МХАТе.

В кино дебютировала в 1955 году, сыграв Дездемону в картине Сергея Юткевича «Отелло», удостоенной впоследствии премии Каннского кинофестиваля, где актрису первой признали «Мисс шарм». Со своим будущим супругом Сергеем Бондарчуком познакомилась, когда была ещё студенткой Школы-студии МХАТ. Они поженились в 1959 году.

Всего на счету актрисы более 70 ролей — главных и эпизодических, отличающихся одна от другой и по характерам героинь, и по эпохам. Среди них особое место занимает Элен Безухова в киноэпопее Сергея Бондарчука «Война и мир». Скобцова также сыграла Киру в экранизации пьесы Леонида Леонова «Обыкновенный человек», Клавдию Николаевну в «Неповторимой весне», Надю в шедевре Георгия Данелии «Я шагаю по Москве», Лидочку в «Зигзаге удачи» Эльдара Рязанова, миссис Эвелин Ивенс в «Молчании доктора Ивенса», Варвару Фоминичну в «Артистке» Станислава Говорухина и других запоминающихся героинь. С 1957 года актриса входит в труппу Театра-студии киноактёра.

Ирина Константиновна продолжает сниматься и в столь почтенном возрасте. В частности, в прошлом году она сыграла в детской приключенческой ленте «Опасные каникулы».

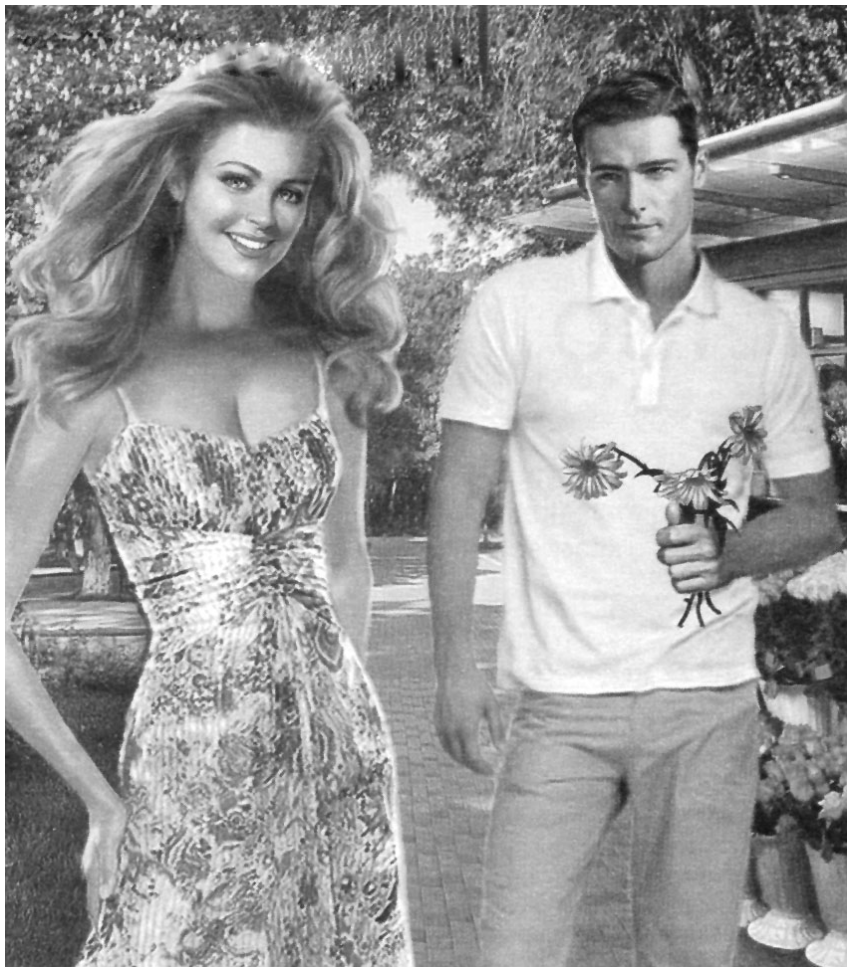
РОБЕРТ ДЕ НИРО СТАЛ САМЫМ ВЫСОКОПЛАЧИВАЕМЫМ АКТЕРОМ СЕРИАЛОВ



Роберта Де Ниро назвали самым высокооплачиваемым актером американского телевидения в 2017 году. Артист получал по 775 тысяч долларов за эпизод сериала студии Amazon, пока не получившего название.

На втором месте — Марк Хэрмон, актер сериала «Морская полиция». За одну серию он зарабатывал по 525 тысяч долларов.

Третью строчку разделили между собой звезды «Игры престолов» Эмилия Кларк, Николай Костер-Вальдау, Питер Динклэйдж, Кит Харингтон и Лина Хиди, а также Кевин Костнер («Йеллоустоун») и Кевин Спейси («Карточный домик»). Зарплата каждого артиста составила 500 тысяч долларов за эпизод.



СКУПОЙ РЫЦАРЬ

Мужская скупость всегда начинается с малого. Развиваясь по нарастающей, в итоге она превращается в настоящую катастрофу для супружеской жизни.

Замуж Лида вышла скоропалительно, по крайней мере, так считали ее родители. Но девушка была так счастлива, что не слушала ничьих советов.

ЛЮБОВЬ СЛЕПА

Познакомились они поздней весной, на вечеринке у подруги. Лида навсегда запомнила момент, когда Валера вошел в комнату и поздоровался с присутствующими. Парень был удивительно хорош - высокий, широкоплечий, с шелковистыми темно-русыми волосами. Девчонки все как одна украдкой поглядывали на красавца, шептались и хихикали, но Валера сразу подсел к Лиде и, казалось, никого кроме нее не замечал. После вечеринки он проводил девушку до дома.

Взаимная симпатия быстро переросла в чувство влюбленности. Они встречались почти каждый день, и на каждом свидании Лида получала букет-майскую сирень или июньские садовые ромашки.

- Скоро он тебе одуванчики с газона будет дарить, - шутил папа.

- Не смешно, - отзывалась Лида.

- Просто у его родителей дача недалеко, цветы оттуда. Глупо тратить деньги на букет, который через пару дней завянет.

Она уже не помнила, сама ли додумалась до этой мысли, или любимый подсказал.

Каждое воскресенье Валера водил ее в кино, непременно на утренний сеанс. Лиде хотелось отоспаться в выходной день, но приходилось вставать рано, чтобы успеть

привести себя в порядок.

- Он на тебе экономит, - говорила мама. - Утренние сеансы дешевле.

- Глупости, - защищалась Лида. - Просто мы любим сидеть в пустом зале, чтобы вокруг не хрустели попкорном.

Она не могла заподозрить Валеру в скупердяйстве, ведь он работал в солидной конторе и получал неплохую зарплату. Возлюбленный поделился с ней своими планами, рассказал, что копит деньги на автомобиль, и Лиде нравилось, что он имеет цель и упорно к ней идет.

БЮДЖЕТ - В МУЖСКИХ РУКАХ

В июне Лида с блеском защитила диплом, а уже в июле нашла работу по специальности, причем с хорошим окладом. В тот же день произошло еще одно знаменательное событие - Валера сделал ей предложение. Она тут же сообщила новость родителям, ожидая, что они порадуются вместе с ней. Но мать с отцом не разделяли восторгов дочери.

- Конечно, ты же теперь завидная невеста, - сказал папа и поджал губы.

- Почему вы все время думаете о деньгах? - возмутилась Лида. - Мы любим друг друга и собираемся пожениться, нравится вам это или нет!

Валера настаивал на скромной свадьбе, но родители Лиды были непреклонны.

- У нас одна дочь, и замуж она выйдет, как положено! Если твой жених не намерен тратить на праздник, мы возьмем на себя все расходы.

После свадьбы молодые поселились в квартире Валеры, которая досталась ему в наследство от бабушки. Лида с энтузиазмом взялась обустроить семейное гнездышко. Она любила мужа и чувствовала себя любимой, казалось, их счастье ничто не может помешать.

Когда Лида получила первую зарплату, Валера усадил ее на диван и, взяв за руку, завел разговор.

- Давай сразу решим, что финансами в семье буду заниматься я, потому что, во-первых, я мужчина, а во-вторых, экономист по специальности.

Лида согласно кивнула. В словах мужа была железная логика.

- В таком случае ты должна переводить свою зарплату на мою карту, а я буду пополнять наш банковский вклад.

- Но, так же я останусь совсем без денег?

- Глупенькая, да зачем тебе деньги? Я сам буду решать все проблемы и сам буду все покупать.

Так и решили. Каждый месяц

Лида переводила на карту мужа зарплату, а Валера закупал все необходимое.

- Слишком много денег уходит на твои капроновые колготки, - сказал он однажды, с неудовольствием изучая список покупок, который составила Лида. - Знаешь что, носи лучше брюки, это гораздо практичнее.

Лида любила носить юбки, но промолчала - не хотелось перечить мужу и ссориться по пустякам.

ПЛОТНАЯ ЭКОНОМИЯ

Лида не уставала восхищаться хозяйственностью мужа. В то время, как другие мужчины пили пиво и валялись перед телевизором после работы, ее Валера без усталости бегал по близлежащим магазинам. Он обладал фотографической памятью и с легкостью держал в голове сотни ценников. Мясо по акции, сахар со скидкой, стиральный порошок на распродаже... Лида поражалась, как умело он ведет семейный бюджет. Пусть без излишеств, но в холодильнике всегда были необходимые продукты.

Валера обладал множеством достоинств, в том числе дружелюбием и умением общаться. У него было много друзей, но он с удовольствием принял пополнение - друзей Лиды. Они часто ходили в гости, не реже двух раз в неделю, иногда Лида даже уставала от этих походов. Ей хотелось посидеть дома, приготовить что-нибудь вкусненькое и посмотреть хороший фильм вместе с мужем. Но Валера был непреклонен. Он говорил, что дружба, как огонь, поддерживается дровами - встречами и общением. Только спустя время Лида вдруг поняла, что эти встречи и общение происходили в одностороннем порядке. Сами они ходили к друзьям, но в гости никого и никогда не приглашали.

Однажды в субботу они засиделись у друзей, выпили вина за ужином. Домой возвращались слегка навеселе и по обыкновению пешком - Валера не любил тратиться на такси.

- Отличный вечер, - довольным тоном произнес муж. - Плотнотонно поедем, на ужине сэкономили. Жалко, что к ним нельзя приходить каждый день.

Он говорил эти слова шутливым тоном, но Лида вдруг поняла, что муж серьезен. Казалось бы, ничего ужасного он не сказал, но ее впервые покорило от высказывания Валеры.

Второй неприятный для Лиды случай произошел, когда они пришли в гости к ее подруге.

- Ой, привет, рада вас видеть, проходите! - воскликнула она. - Я

ничего не готовила, но чай есть. Будете?

Они сидели втроем на кухне, болтали и пили чай, а Валера методично уминал сушки и халву - единственное угощение, которое смогла предложить хозяйка. Сушки из вазочки таяли с ужасающей скоростью, челюсти Валеры работали как жернова, щеки раздувались.

«Как у хомяка», - неприязненно подумала Лида. Но прогнала неприятные мысли. Кто без греха? У каждого человека есть недостатки, и только настоящая любовь помогает с ними мириться.

Каждое воскресенье они навещали родителей. У одних обедали, у других ужинали, чтобы никому не было обидно. В одно из таких воскресений Лида пришла в отчий дом с мокрыми ногами - на улице был дождь.

- Девочка моя, так и заболеть недолго! - ужаснулась мама и кинулась искать шерстяные носки. - У тебя что, сапоги промокают? Купи новые!

- Нормально, мам, это случайно вышло, в лужу наступила, - ответила Лида с успокаивающей улыбкой.

На самом деле сапожки давно пропускали влагу, но Валера научил, как справляться с этой проблемой.

- Вот, держи, - сказал он и протянул полиэтиленовые пакеты. - Надень на ноги, а потом суй ноги в сапоги. И ноги будут сухими.

МАМИНЫ ОБНОСКИ

Они были женаты всего полгода, но неприятных для Лиды моментов накопилось предостаточно. Она все чаще вспоминала предостережения родителей, и в голове прокатывалась мысль - а вдруг они были правы? Очень хотелось поговорить с мамой, пожаловаться, как в детстве, и попросить совета. Но признаваться в своем заблуждении было стыдно, и она старательно делала вид, что у них все хорошо, просто замечательно.

Тем временем раздражение и обиды копились, Лида начала высказывать недовольство скупостью мужа, пошли споры и ссоры. Мирились, конечно, но последнее слово всегда оставалось за Валерой. Лиде ни разу не удалось его переубедить. Теперь она все чаще задавала себе вопрос - правильно ли она сделала, выйдя замуж столь поспешно? И вскоре произошел случай, который дал ответ на этот вопрос.

Однажды Лида зацепилась рукавом за гвоздь в подъезде, выдрала большой лоскут ткани, и куртка оказалась безнадежно испорченной.

- Мне нужна новая, - сказала Лида мужу и продемонстрировала

рваную вещь.

- Это незапланированные траты, - ответил Валера и нахмурился. - Дырку можно заштопать.

В этот раз Лида не смолчала, уперла руки в бока и на повышенных тонах заявила, что зарабатывает достаточно и не намерена ходить в штопанных вещах.

- Ладно, - неожиданно сдался Валера. - Ты права.

Он быстро собрался и куда-то ушел. Лида удивилась - если в магазин, то почему без нее? Она ведь сама должна выбрать новую куртку и обязательно примерить.

Муж вернулся через час и вытащил из пакета бордовую куртку, которую Лида видела на даче у Валериных родителей. Она там висела на вешалке на всякий случай, вдруг пригодится.

- Вот, смотри, абсолютно целая и почти как новая. Маме стала мала, а тебе будет в самый раз.

- Ты серьезно? - Лида задыхалась от возмущения. - Какой же ты жадина!

Она пулей вылетела из квартиры и всю дорогу до дома родителей бежала, размазывая злые слезы по щекам. Как он посмел предложить молодой жене обноски своей матери?! Сколько можно терпеть эти издевательства? Все, хватит!

- Правильно, милая, достаточно терпеть, - приговаривала мама, ласково поглаживая Лиду по голове. - Нет ничего страшнее, чем скупой мужик. А с годами только хуже будет.

«Хочу устриц и шампанского!»

Прошел год. За это время Лида успела переболеть - сначала плакала после развода, потом впала в депрессию, но к лету ожила и даже радовалась, что вовремя сбежала от скупердяя. Начала встречаться с подругами, купила красивой одежды и вообще жила легко и беззаботно. Вскоре познакомилась с молодым человеком, но строить серьезные отношения не спешила.

Однажды они с новым возлюбленным шли через парк, в одной руке Лида несла букет роз, другой держалась за локоть кавалера. Они болтали о пустяках, смеялись и решали, в каком ресторане будут сегодня ужинать. И вдруг Лида увидела бывшего мужа. Он шел навстречу под руку с незнакомой девушкой, одетой... в знакомую бордовую куртку. Лида хихикнула, прикрыла рот ладошкой, а затем не выдержала и расхохоталась.

- Что тебя так рассмешило? - удивился кавалер.

- Да так, ничего особенного... И знаешь что? Пойдем в новый ресторан французской кухни, хочу устриц и шампанского!



КАК ВОСПИТАТЬ БЛАГОДАРНЫХ ДЕТЕЙ

Благодарность или умение ценить то, что имеешь, - обязательное качество сознательного человека. Как научить этому ребенка?

Научить говорить спасибо просто, но невозможно заставить детей чувствовать себя благодарными. Зато можно сформировать в ребенке способность анализировать и ценить! Благодаря этому родители не только делают их счастливыми, но и обеспечивают себе уважение и достойную старость.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР

За что вы благодарны своим детям? Как часто вы говорите им об этом? Большинство родителей эти вопросы поставят в тупик. А ведь научить можно только на собственном примере. Во-первых, не стыдитесь благодарить детей. Слуститесь со своего родительского пьедестала и замечайте любые мелочи со стороны малыша. Сам приготовил себе бутерброд на завтрак, собрал портфель или без поминаний почистил клетку морской свинки, принес вам салфетку или подмел пол. Прямо сейчас найдите, за что вы можете сказать спасибо своему сыну или дочке. Вы заметите, как меняется ваш ребенок, как ему самому захочется делать больше добрых дел. А вскоре он начнет ценить все, что делаете для него вы.

Во-вторых, не нужно путать оценку и благодарность. «Хорошо, что

ты посидел с младшим братом!» - это оценка. «Пока ты сидел с младшим братом, я успела принять душ! Спасибо!» - это благодарность. Оценивать - это значит навешивать ярлык: соответствует или нет поведение ребенка вашим ожиданиям. Благодарить - это значит показывать, как ребенок изменил мир или, по крайней мере, ваше настроение.

ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ!

К счастью, благодарность в ребенке можно развить. Помогут в этом специальные упражнения.

Спасибо этому дню. Возьмите за правило в конце каждого дня, перед сном, вспоминать вместе с ребенком приятные моменты, за которые он может кого-то поблагодарить. Папа купил новую книгу, продавец в магазине подарила воздушный шарик, бабушка испекла пирог, автомобили остановились, пропуская вас на пешеходном переходе, во дворе вы познакомились с новой соседкой и т.д. Это могут быть различные события, впечатления.

Чему учит? Радоваться мелочам и смотреть на жизнь как на цепочку подарков - больших и маленьких.

Добрые дела. Время от времени устраивайте с детьми день добрых дел, когда вы будете помогать

Чтобы дети научились благодарности, благодарите сами.

другим людям. Можно вместе с малышами подмести лестничную площадку или вымыть окна в подъезде, помочь пожилому человеку в магазине, накормить бездомных животных, разобрать одежду и игрушки и выделить часть из них для детей из детского дома.

Чему учит? Нужно не только брать, но и отдавать.

Какое счастье! В течение дня фиксируйте внимание ребенка на приятных моментах. Какое счастье, что сегодня суббота и нам не нужно рано вставать по звонку будильника! Какое счастье, что у нас есть телевизор и мы можем посмотреть интересную передачу! Какое счастье, что магазин работает до восьми, и мы успели в него сходить!

Чему учит? Простой истине: счастье в мелочах.

Дневник памяти. Перед сном или в любой свободный момент можно инициировать составление цепочки детских воспоминаний-эмоций. «Ты помнишь, как тебе понравилось...», «Как ты был рад, когда...» Можно договориться, что каждый из семьи вспомнит пять самых приятных моментов прошедшего месяца.

Чему учит? Эмоциональной отзывчивости.

Игра-поглаживание. Вырежьте из картона карточки и напишите на каждой маленькое задание или вопрос. Например: «Что приятное - тебе хотелось бы сделать завтра?», «За что и кому ты бы сказал спасибо?», «С кем ты хорошо провел время сегодня?», «О чем ты мечтаешь?» Добавьте карточки с изображениями-поглаживаниями. Например, сердечко означает поцелуй (мама целует ребенка), листочек - поглаживание по спинке, кружочек - ребенок целует маму и т.д. Перед сном разложите перед ребенком карточки заданием вниз, пусть он вытащит три любых и выполнит их.

Чему учит? Анализировать события дня, формировать позитивное отношение к жизни.

Учимся делиться. Показывайте ребенку, как здорово делиться чем-то с другими. Это могут быть вещи, сладости, сделанные своими руками подарки, комплименты. Собираетесь в гости к бабушке - предложите ребенку заранее нарисовать для нее открытку или приготовить подарок. Малыша угостили конфетой? Предложите угостить половинкой сестру или маму. Следите, чтобы минимум раз в день ребенок осознанно с кем-то делился.

Чему учит? Делиться с другими, не жадничать.

Как попросить друга вернуть долг?

Милая «Подруга»! Мой близкий приятель уже полгода не отдает деньги, которые взял у меня в займы. Сумма не очень большая, поэтому я не напоминаю ему о ней. А сам он молчит... Как быть?

Ольга Р.

ПОДРУГА: Как вы можете упрекать приятеля в том, что он не отдает вам взятые деньги, если вы даже не напоминаете ему о них? Конечно, воспитанный человек и без напоминаний вернет долг, но, видимо, это не тот случай. Отбросьте в сторону стеснение и неловкость и для начала поинтересуйтесь, не забыл ли он о долге. Только будьте предельно вежливы и корректны в разговоре.

Если память действительно его подвела - нет проблем, человек сразу вернет долг. Если же приятель говорит о деньгах неохотно, тушует, то пора принимать серьезные меры. Например, вы можете схитрить и заявить, что вам очень нужны наличные именно сейчас. Так вы не оставите ему возможности тянуть дальше.

Если друг прямо говорит, что у него финансовые трудности, обсудите с ним вариант постепенного возвращения долга. К примеру, каждый месяц он может отдавать вам небольшую сумму.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ НАМ НРАВИТСЯ РАЗНАЯ МУЗЫКА?

Одни слушают классическую музыку, другие предпочитают рок, а третьи и вовсе не переключаются с ретроволны. От чего зависят музыкальные предпочтения?

Тяга к той или иной музыке рождается с детства, когда ребенок слышит то, что ставят родители. В дальнейшем его предпочтения могут быть скорректированы по мере взросления, знакомства с новыми людьми. Также тягу к той или иной музыке можно объяснить врожденным темпераментом, так называемым, внутренним музыкальным ритмом конкретного человека.

Интересно, что ученые считают, что музыкальный кругозор можно расширить. Например, если любителю рэпа Бетховен вполне может прийти по вкусу.



Муж смеется надо мной из-за лишнего веса

Милая «Подруга»! Не скрою, я полновата, но ничего сделать с этим не могу... А муж вечно отпускает шуточки и колкости по этому поводу. Они меня ранят!

Кристина.

ПОДРУГА: Кристина, вы говорили супругу напрямую о своих чувствах? Не плача и убегая, а сообщая: «Дорогой, ты делаешь мне больно своими словами». Мужчины не столь эмпатичны, как женщины, и, возможно, для вашего любимого все это большая шутка.

Другой вопрос: с чего вы решили, что с вашим лишним весом ничего нельзя сделать? Если это следствие серьезных внутренних заболеваний - это одно дело. Но если вся беда в неправильном питании,

отсутствии физической нагрузки и сидячем образе жизни, то вы вполне сможете с этим справиться. Худеть нужно прежде всего для себя, чтобы однажды порадоваться собственному отражению в зеркале. Новое отношение к вам мужа станет приятным бонусом.

Одним словом, пора вам прекращать плакать и обижаться. Гораздо продуктивнее будет сначала поставить границы, а затем подумать, что вы можете сделать для решения проблемы лишнего веса.

Мой ребенок никому не нужен...

Милая «Подруга»! Мы с мужем долго пытались завести ребенка. А сейчас, когда спустя 7 лет у нас все получилось, супруг заявил, что он собирается уходить из семьи. У меня шок! Не уверена, что в таких условиях смогу полюбить этого малыша.

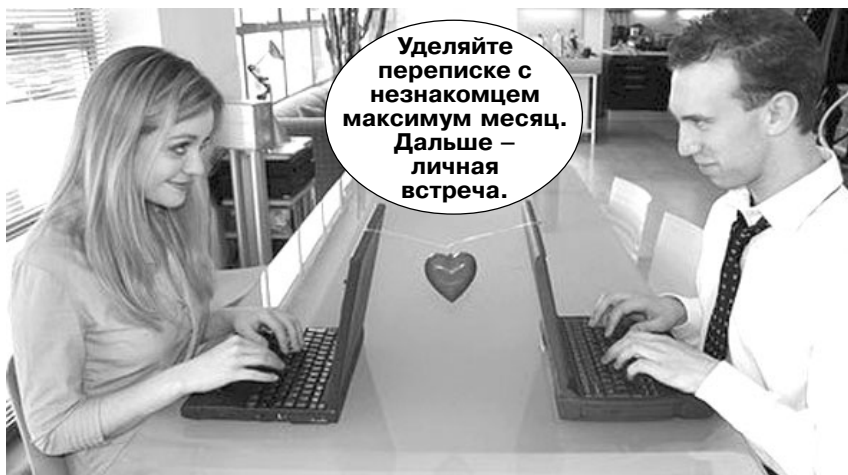
Ангелина Коротаева.

ПОДРУГА: Безусловно, поступок вашего мужа - предательство, особенно учитывая тот факт, что вы сейчас находитесь в положении. Но именно в этот момент вы должны быть как никогда сильной. Помните, разве эти долги 7 лет только супруг мечтал о малыше? Ведь наверняка и вы тоже вымаливали его, ждали, надеялись. Так почему же считаете, что сейчас не сможете его полюбить?

Да, развод, который вам, скорее

всего, предстоит, многое меняет. Вы станете матерью-одиночкой, но жизнь на этом не заканчивается.

Постарайтесь сейчас не надевать глупостей. Если муж действительно хочет уйти и может аргументировано объяснить свой поступок (прошла любовь, появилась другая женщина и т.д.) - отпустите его. Сейчас наступило время подумать о себе и будущем малыше, который уже все чувствует и понимает.



Уделяйте переписке с незнакомцем максимум месяц. Дальше – личная встреча.

МОРОЧИТ ГОЛОВУ В СЕТИ!

На сайтах знакомств есть разные типы мужчин. Самый загадочный из них - «писатели». Они могут месяцами переписываться с женщинами, но как только дело доходит до встречи, эти графоманы пропадают. Что они делают на сайтах знакомств? Кого ищут?

Знакомьтесь: Наталья - опытный боец на любовном фронте. Она помнит те времена, когда знакомства в Интернете считались делом неудачников, которым в реальной жизни ничего не светит; «Моя подруга ужасно стеснялась, что познакомилась с мужем на сайте знакомств, и рассказывала всем красивую историю о том, как пересеклась взглядом с незнакомцем в метро и как он бежал за ней по эскалатору, чтобы попросить номер телефона. Сейчас знакомиться в Интернете так же естественно, как делать покупки или оплачивать счета. Главное, научиться вычислять «дохлые номера» - мужчин, с которыми ничего путного не получится».

«Я ВАМ ПИШУ...»

Типичным «дохлым номером» можно назвать «писателей», по мнению Натальи. Они, как правило, складно пишут, рассказывают интересные истории, делают изысканные комплименты. Могут легко вскружить голову неопытной в интернет-знакомствах девушке. Утром они не забудут спросить, как ей спалось, и пожелают хорошего дня. Днем попросят прислать свежее фото и долго будут осыпать женщину комплиментами. Вечером заведут философский разговор и скажут, что устали от одиночества. Обязательно добавят пассаж о том, как сложно в этом мире найти

родственную душу. Когда чувствуют, что женщина уже «поплыла» и не на шутку заинтересована, «писатели» поднимают ставки и начинают рассуждать о совместном будущем. Куда они могли бы вместе поехать в отпуск, в каком ресторане поужинать, какой фильм посмотреть. Но едва женщина робко заикается о том, чтобы сходить в кино, посидеть в кафе или погулять в парке - в общем, сделать знакомство реальным, - как у «писателей» тут же случается аврал на работе, заболела любимая собачка или их отправляют в длительную командировку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Женщине остается лишь недоуменно пожимать плечами: «Что это было?» И здесь нас ждут плохие новости. Это был банальный развод. Развод на эмоции, чувства, надежду. «Писатели» наслаждаются тем, что женщина увлекается, строит планы. Таким нехитрым образом мужчины прогоняют скуку и тешат свое самолюбие. Вон как женщина старается ему понравиться - шлет фотографии, засыпает его вопросами, сидит в чате до двух ночи, мечтает встретиться. «Писатель» чувствует себя красавцем-мужчиной и покорителем дамских сердец. Ни о каких серьезных отношениях и встречах он и не думает, что бы там мужчина ни писал в своих письмах.

Очень часто такие «герои» оказываются давно и серьезно женатыми, с детьми, ипотекой и недостроенной дачей. Отношения с женой давно утратили былую остроту и хочется добавить немного «перчика» в свои унылые будни. Переписка с незнакомками в Сети - легкий и безопасный способ доказать себе, что все еще пользуешься спросом у женщин.

Другой тип - это откровенные неудачники, которые в Сети играют роль, недоступную им в реальной жизни. В Интернете они богаты, успешны, красивы, имеют высокооплачиваемую работу, иномарку, квартиру в центре и ездят отдыхать куда-нибудь на Багамы. Фотографии на их страничках ненастоящие. Картинки либо до неузнаваемости обработаны в фотопроцессоре, либо попросту украдены из Сети. Такие мужчины безобидны, хотя жаль впустую потраченного времени.

Есть и третий тип «писателей», более опасный. Опытные пользователи сайтов знакомств окрестили таких персонажей «потные ладошки». Эти товарищи тоже будут разводить вас, но уже не на чувства, а на интимные снимки. Сначала они попросят женщину прислать фото в лифчике, потом без лифчика, затем полное ню. И еще полбеды, если они используют эти фото для самоудовлетворения (отсюда и прозвище «потные ладошки»), гораздо хуже, если это потом окажется в Сети.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Инструктаж от Натальи, как не попасться на удочку «писателя» и не тратить на безрезультатную переписку время и силы:

«Самую главную заповедь я называю «правило одного месяца». Ровно столько времени (и это максимум!) может длиться переписка. Потом нужно решать - либо забыть про этого мужчину, либо переходить к встречам в реальной жизни. Если за месяц «мужчина ни разу не попросил ваш номер телефона и не заговорил о личной встрече, это должно насторожить. Когда в ответ на вашу инициативу он начинает выдумывать отговорки, сразу отправляйте его в игнор-лист - ловить тут нечего. Никогда не отправляйте незнакомцам свои интимные фото. Очень хочется самой поразвлечься? Делайте снимки, где не видно ваше лицо. Кстати, бывает, что «писатель» начинает вас ревновать и требовать, чтобы вы общались только с ним. Отвечайте ему, что пока вы не встретились в реале и не убедились, что между вами может быть что-то серьезное, вы будете общаться с кем захотите».

«Почему я не худею?» - задается вопросом каждая третья женщина, сидящая на диете. Все дело в ошибках, которые она совершает!

В большинстве случаев жесткие ограничения, отказ от любимых блюд и тяжелые тренировки либо не приносят желанного результата, либо он оказывается недолговечным. В чем мы ошибаемся?

1. Отсутствие последовательности. Красивая фигура - это соблюдение правильного образа жизни и питания на протяжении долгих лет. Тем не менее, многие женщины после достижения результата возвращаются к любимым булочкам и сладостям. И вновь лишние килограммы, диеты...

Для достижения долговременного результата над фигурой нужно работать ежедневно.

2. Диете - да, спорту - нет. Сбросить килограммы при помощи одного лишь питания, конечно, можно. Но здесь есть ряд минусов. Прежде всего, процесс идет слишком медленно - полученные калории не расходуются. Тренировки же забирают 400-700 калорий ежедневно! Если вы никуда их не расходуете, приходится урезать питание, что провоцирует чувство голода. А постоянное голодание приводит к срывам. Получается замкнутый круг.

Также при ограниченном питании организм недополучает необходимое количество витаминов и микроэлементов, замедляется обмен веществ. Бывшие жировые складки превращаются в обвисшую кожу. Спорт помогает избежать этого, делает тело подтянутым, убирает целлюлит.

3. Неправильная система тренировок. Неторопливо выполнять упражнения с утяжелениями, конечно, легче, чем выкладываться полностью на 40-минутной кардиотренировке. Но как раз интенсив-



ПОЧЕМУ ВЕС НЕ УХОДИТ?

8 главных ошибок

ные кардиотренинги - основа похудения. Они сжигают жир и убирают объемы. Их следует сочетать с силовыми нагрузками, которые помогают сохранять красивые пропорции и приятные округлости даже при похудении.

4. Пропуски приемов пищи. Запомните: если организм не получает необходимого количества энергии, он будет замедлять метаболизм. А это чревато запуском процесса отложения жира.

Многие полагают, что, отказавшись от завтрака или пропустив прием пищи, они получают меньше калорий и быстрее похудеют. Однако, получается наоборот, ведь чувство голода для организма - сигнал к отложению жира «на всякий пожарный».

5. Использование препаратов для похудения. «Похудеть быстро и без усилий» - таков лозунг производителей «чудо-пилюль».

Однако помните: синтетические жиросжигатели, блокаторы калорий, слабительные средства, таблетки для подавления аппетита либо имеют слабый и кратковременный эффект, либо вообще опасны для здоровья.

6. Перекусы в кафе. Во многих кафе и ресторанах при приготовлении используется большое количество жиров сомнительного качества. К тому же, вам не известна калорийность готовых блюд.

Не ленитесь приносить еду из дома: такой подход поможет вам похудеть на зависть коллегам, всегда давая столовые.

7. Недосыпание. Сокращение продолжительности сна сбивает биоритмы, приводит к переутомлению. В итоге вырабатывается гормон стресса кортизол, который замедляет процесс метаболизма и способствует отложению лишнего жира.

8. Слепое доверие весам. Одной из наиболее частых ошибок, мешающих похудению, считается концентрирование на стрелке весов. Женщины привыкли измерять похудение в килограммах. Если стрелка весов не движется, значит, нет результата - думают они.

Однако, куда правильнее будет оценивать результаты по отражению в зеркале и сантиметровой ленте. Мышцы весят больше жира: при регулярных занятиях спортом вы заметите, что размер одежды уменьшился, но стрелка весов, возможно, покажет больший вес.





(Продолжение, начало в 29-34)

— Дешевое пойло, — с отвращением бросила она и поставила стакан на место.

Несколько минут спустя Джон заметил Паркера Рейнолдса, стоящего в алькове рядом с гостиной с двумя молодыми женщинами и мужчиной. Задержавшись у буфетной стойки, он взял очередной стакан со спиртным и подошел к друзьям.

— Блестящее собрание, не так ли? — заметил он, саркастически улыбаясь.

— А я думал, ты терпеть не можешь похороны и никогда на них не бываешь, — заметил Паркер после того, как все обменялись приветствиями.

— Совершенно верно. Я здесь не затем, чтобы оплакивать Сирила Бенкрофта, а для того, чтобы защитить собственное наследство.

Джон сделал большой глоток, пытаясь залить горечь, сжигающую душу:

— Отец снова угрожает вычеркнуть меня из завещания и выгнать из дома, только на этот раз старый ублюдок, по моему, не просто треплет языком.

Ли Эккермен, хорошенькая брюнетка с изящной фигурой, с веселым недоверием взглянула на него:

— Твой отец пообещал лишить тебя наследства, если не придешь на похороны?

— Нет, моя прелесть, отец пригрозил избавиться от меня, если не исправлюсь и немедленно не займусь чем-нибудь. Иными словами, это означает, что я обязан появляться на погребении старых друзей семьи, принимать участие в новом семейном бизнесе, иначе все эти чудесные денежки, которые накопил старый дурак, достанутся не мне.

— Печальная история, — кивнул Паркер, однако при этом язвительно улыбаясь. — И какое же новое предприятие ты имеешь в виду?

— Нефтяные скважины, — объяснил Джонатан. — Опять нефтяные скважины. На этот раз предок заключил договор с венесуэльским правительством на проведение там разведки.

Шелли Филмор посмотрелась в маленькое зеркало в позолоченной раме, висевшее за спиной Джона, и коснулась пальчиком уголка рта, стирая небольшой мазок ярко-красной губной помады.

— Только не говори, что он посылает тебя в Южную Америку.

РАЙ

— Нет, до этого он еще не дошел, — раздраженно фыркнул Джон. — Отец назначил меня на почетный пост начальника отдела кадров. Поручил нанять рабочих и персонал. И знаете, что выкинул потом этот поддонок?

Приятели Джона давно привыкли к его каждодневным обличениям отца, как, впрочем, и к беспробудному пьянству, но все же терпеливо выслушали очередные жалобы.

— И что же он сделал? — осведомился Дуг Шелфон.

— Устроил мне проверку! После того, как я выбрал пятнадцать здоровых опытных рабочих, старик настоял на том, чтобы встретиться с каждым из тех, с кем я беседовал лично, чтобы оценить мою способность выбирать людей. И подумать только, он выгнал половину тех, кого я нанял! Единственный, кто ему действительно понравился, был какой-то парень по имени Фаррел, сталеплавильщик, именно тот, кого я не собирался брать на работу. Последний раз он видел нефтяную вышку два года назад, когда качал нефть на каком-то чертовом кукурузном поле в Индиане. Он и близко не подходил к большой вышке, такой, какие мы строим в Южной Америке. Кроме того, ему вообще наплевать на бурение. Единственное, что привлекает его, — сто пятьдесят тысяч долларов премии, которую он получит, если продержится там два года. Он так и заявил папаше прямо в лицо.

— Так почему же он его нанял?

— Сказал, что ему нравится стиль Фаррела, — ощерился Джон, опрокидывая стакан. — И то, что Фаррел собирается сделать со своей премией, когда получит ее. Дьявол, да я почти ожидал, что папаша передумает посылать Фаррела в Венесуэлу и вместо этого предложит ему мою должность. Так или иначе, мне приказано в следующем месяце отвезти его туда, познакомиться с работой и показать местность.

— Джон, — спокойно заметила Ли, — ты опытел и говоришь слишком громко.

— Прошу прощения, но мне два дня пришлось выслушивать, как папаша поет дифирамбы этому типу. Говорю же, Фаррел — дерзкий, высокомерный наглый сукин сын! Ни денег, ни воспитания, а туда же, нос дерет!

— Звучит божественно, — пошутила Ли. Видя, что остальные трое молчат, Джон, словно оправдываясь, продолжал:

— Если считаете, что я преувеличиваю, можно привести его Четвертого июля на танцы в загородный клуб, и тогда сами увидите, каким человеком, по мнению папаши, я должен стать.

— Не будь идиотом, — предостерегла Шелли. — Твоему отцу, может, и нравится Фаррел как работник, но он кастрирует тебя, если приведешь подобного гостя в «Гленмур».

— Знаю, — сухо усмехнулся Джон, — но оно того стоит.

— Только не вешай его на нас, если приведешь сюда, — предупредила она,

обменявшись взглядами с Ли. — Мы не собираемся весь вечер развлекать какого-то литейщика или плавильщика только потому, что тебе пришлось в голову позлить отца.

— Без проблем! Предоставлю Фаррела самому себе и пусть он корчится под взглядами папаши, соображая, какую вилку выбрать. В конце концов именно он велел «присмотреть» за Фаррелом и «показать тому ходы-выходы», пока парень болтается в Чикаго.

Паркер невольно хмыкнул при виде разъяренной физиономии Джона.

— По-моему, должен найтись более легкий способ решить твои проблемы.

— Есть, — согласился тот. — Найти богатую жену, которая будет содержать меня в том стиле, к которому я привык, и тогда уж можно будет спокойно послать папашу ко всем чертям.

Оглянувшись, он жестом подозвал хорошенькую девушку в униформе горничной, как раз проносившую мимо поднос со спиртным. Она поспешила подойти, и Джон широко улыбнулся.

— Вы не только красавица, — заметил он, ставя на поднос пустой стакан и взяв полный, — но еще и спасли мою жизнь!

По тому, как горничная, вспыхнув, улыбнулась Джону, сразу стало ясно, что она не осталась равнодушной к привлекательному лицу и мускулистому, атлетически сложенному телу высокого молодого человека. Нагнувшись пониже, Джон театральной шепотом спросил:

— Признайтесь, вы служите горничной лишь для собственного развлечения или ваш отец на самом деле владеет банком или местом на бирже?

— Что? То есть нет, — пробормотала она, очаровательно смутившись.

Улыбка Джона стала поистине неотразимой:

— Никакого места на бирже? А как насчет фабрик и нефтяных скважин?

— Он...он водопроводчик, — выпалила девушка. Улыбка Джонатана мгновенно померкла.

— Значит, о свадьбе не может быть и речи, — вздохнул он. — Существуют определенные финансовые и социальные требования, которым должна удовлетворять победительница конкурса претенденток на мою руку. Однако мы вполне могли бы стать любовниками. Давайте встретимся через час в моей машине. Красный «феррари» у самого входа.

Девушка отошла с обиженным и одновременно заинтригованным видом.

— Это было особенно омерзительно с твоей стороны, — бросила Шелли, но Дуг Шелфон, подтолкнув приятеля локтем, хмыкнул:

— Готов поставить пятьдесят баксов, что девчонка уже будет сидеть в машине, когда ты соберешься уйти.

Джон повернул голову и уже хотел что-то ответить, когда его внимание внезапно отвлекла ослепительно красивая блондинка в черном прямом платье с высоким воротом и короткими рукавами, спускавшаяся по лестнице в гостиную. Джон с отвисшей челюстью

наблюдал, как она останавливается, чтобы поговорить с престарелой парой, и когда группа гостей перешла на другое место и загородила девушку, Джон наклонился вбок, пытаясь получше разглядеть ее.

— На кого ты смотришь? — удивился Дуг, пытаясь проследить за направлением его взгляда.

— Не знаю, кто она, но хотел бы выяснить.

— Где она? — спросила Шелли, и все вытянули шеи, пытаясь определить, кого он имеет в виду.

— Вон там! — протянул Джон руку со стаканом, как только толпа немного рассеялась.

Узнав девушку, Паркер победно усмехнулся:

— Все вы знаете ее сто лет, просто давно не видели. Четверо недоумевающих приятелей безмолвно требовали ответа, и улыбка Паркера стала еще шире:

— Это, друзья мои, Мередит Бенкрофт.

— Да ты просто не в своем уме, — покачал головой Джон и пристально уставился на девушку, но, как ни пытался, не мог найти сходства между неуклюжей, некрасивой девчонкой и этой сдержанной, уверенной в себе красавицей. Куда делась детская полнота, очки, скобки и вечная заколка в прямых светлых волосах? Теперь бледно-золотые пряди были уложены в простой пучок, из которого выбивались локоны, обрамляя классически красивое лицо со скульптурными чертами. Мередит подняла голову, кивнула кому-то, стоящему рядом с приятелями Джона, и тот увидел ее глаза. Увидел через всю комнату эти огромные потрясающе прекрасные аквамаариновые озера и внезапно припомнил, как они смотрели на него несколько лет назад.

Страшно измученная Мередит стояла, не двигаясь, прислушиваясь к людям, что-то говорившим ей, улыбаясь, когда улыбались они, но никак не могла осознать жестокую реальность — дедушка умер, и сотни людей, переходивших из комнаты в комнату, пришли сюда именно из-за него. Лишь потому, что она знала его не очень хорошо, мучительная грусть последних дней вскоре превратилась в тупую боль.

Она мельком увидела Паркера на кладбище и знала, что он сейчас где-то в доме, но поскольку гости собрались сегодня по столь печальному поводу, ей казалось неуместным и оскорбительным для памяти деда разыскивать молодого человека в надежде, что тот наконец обратит на нее внимание. Кроме того, Мередит немного устала оттого, что именно она должна постоянно разыскивать Паркера и приглашать куда-то, в конце концов сейчас его очередь делать ход и как-то показать, что он заинтересован в ней.

И Паркер, словно угадав ее мысли, возник из ниоткуда. Мередит услышала до боли знакомый голос, шепчущий на ухо:

— Вон в том алькове стоит человек, угрожающий лишить меня жизни, если я не приведу тебя, чтобы он смог поздороваться и назначить свидание.

Мередит, улыбаясь, обернулась, положила ладони в протянутые руки Паркера, и почувствовала, как слабеют

ноги, когда он притянул ее к себе и поцеловал в щеку.

— Выглядишь настоящей красавицей, хотя и ужасно усталой. Как насчет того, чтобы пойти на прогулку, когда все разойдутся и с обменом любезностями будет покончено?

— Хорошо, — кинула она, удивленная тем, что голос звучит ровно и спокойно.

Они направились к алькову, и Мередит оказалась в немного смешном положении — пришлось заново знакомиться с людьми, которых она знала много лет, теми, кто всегда вел себя так, словно она была невидимкой, но сейчас, казалось, с искренней радостью готовы были принять ее в свой круг. Шелли пригласила ее на вечеринку на следующей неделе, а Ли упрасивала сесть рядом на балу, который ежегодно давала Четвертого июля администрация загородного клуба «Гленмур».

Паркер нарочно представил Джона последним.

— Не могу поверить, что это вы, — пробормотал он заплетающимся языком, пьяно глотая слова, и, победно улыбнувшись, добавил:

— Мисс Бенкрофт, я только что объяснял этим людям, что срочно нуждаюсь в красивой и богатой жене. Не согласитесь ли выйти за меня замуж в следующий уик-энд?

Отец Мередит несколько раз упоминал о бесконечных скандалах Джонатана с разочарованными в нем родителями. Мередит предположила, что необходимая необходимость срочно жениться на богатой красавице, вероятно, вызвана очередной ссорой, но ей почему-то стало смешно.

— Превосходно. Самая подходящая дата, — сообщила она, жизнерадостно улыбаясь. — Но, к сожалению, отец пригрозил лишить меня наследства, если выйду замуж до окончания колледжа, так что придется жить с вашими родителями.

— Только не это, — вздрогнул Джонатан, и все, включая его самого, расхохотались.

Сжав локоть Мередит, Паркер спас ее от дальнейшей бессмысленной беседы, обняв:

— Мередит хочет немного подышать свежим воздухом. Мы идем гулять.

Выйдя из дома, они пересекли газон и медленно направились по подъездной дорожке.

— Как ты себя чувствуешь? — спросил Паркер.

— Все в порядке... просто немного устала. В наступившем молчании Мередит, как всегда, лихорадочно пыталась придумать остроумную тонкую реплику, однако решила не мучиться и сказать что-нибудь попроще.

— Должно быть, многое случилось с тобой за последний год? — осведомилась она с искренним интересом.

Паркер кивнул и неожиданно объявил то, что Мередит меньше всего ожидала услышать:

— Ты будешь первой, кто поздравит меня. Сара Росс и я решили пожениться. Собираемся официально объявить о своей помолвке на вечер в субботу.

Все закружилось перед глазами девушки. Сара Росс! Мередит знала Сару и не любила ее. Хотя она была очень хорошенькой, живой и веселой, однако

всегда казалась Мередит тщеславной и ограниченной.

— Надеюсь, ты будешь очень счастлива, — выговорила она вслух, старательно скрывая разочарование и сомнение.

— Я тоже на это надеюсь.

Еще с полчаса они гуляли по двору, беседуя о планах на будущее. Мередит неотступно, с чувством невозвратной потери думала все это время, какой Паркер прекрасный собеседник, внимательный, все понимающий и к тому же полностью поддерживает ее желание поступить в Северо-западный колледж вместо Меривилля.

Они уже направлялись к дому, когда к дверям подкатил лимузин, откуда вышла эффектная брюнетка в сопровождении двух молодых людей лет двадцати.

— Вижу, скорбящая вдова наконец-то решила показаться! — с необычным для него сарказмом пробормотал Паркер, глядя на Шарлотту Бенкрофт. В ее ушах горели и переливались огромные бриллианты, и, несмотря на простой серый костюм, она выглядела чувственно-соблазнительной.

— Ты заметила, она и слезинки не проронила на похоронах! Эта женщина напоминает мне чем-то Лукрецию Борджа!

Мередит немедленно согласилась со столь нелестной характеристикой:

— Она здесь не для того, чтобы принимать соболезнования. Хочет, чтобы завещание прочитали сегодня же, как только гости разойдутся, чтобы немедленно этим же вечером вернуться в Палм-Бич.

— Кстати, насчет «разойдутся». У меня через час деловое свидание.

Наклонившись, он по-братски чмокнул Мередит в щеку.

— Попрошайся за меня с отцом. Мередит глядела вслед Паркеру, уносившему с собой ее романтические девичьи мечты. Он открыл дверцу автомобиля, бросил темный пиджак на заднее сиденье и, подняв глаза, помаhal ей рукой.

Отчаянно пытаясь не заикливаться на потере, Мередит вынудила себя подойти и поздороваться с Шарлоттой. Во время похоронной службы та ни разу не заговорила с Мередит и ее отцом, а просто с бесстрастным видом стояла между сыновьями.

— Как вы себя чувствуете? — вежливо спросила Мередит.

— Не терпится уехать отсюда, — ледяным тоном бросила женщина. — Как скоро мы сможем перейти к делу?

— В доме полно гостей, — объяснила Мередит, внутренне сжавшись от неоправданно резкого приема. — Вам придется спросить отца, когда вскроют завещание.

Шарлотта, уже поставившая ногу на ступеньку, обернулась с каменным лицом:

— Я слова не сказала Филипу с того дня в Палм-Бич. И заговорю лишь тогда, когда буду командовать парадом, а он станет умолять меня потолковать с ним. До этого времени вам, Мередит, придется исполнять роль переводчика.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Внутренний резерв



КАК РАСКРЫТЬ ЧАКРЫ БОГАТСТВА?

Кому-то, чтобы заработать деньги, приходится трудиться не покладая рук. А кто-то палец о палец не ударил, а живет в достатке - деньги к нему словно рекой текут. В чем же секрет?

За привлечение денег в нашу жизнь отвечают чакры - духовные энергетические центры тела. Если эти чакры «закупорены», то финансовая энергия обходит человека стороной. Чтобы ее привлечь, необходимо провести работу по раскрытию чакр.

Кто грозит вашей энергии

На теле человека насчитывается семь чакр. Но его благосостояние и положение в обществе зависит только от трех из них: муладхары, свадхистаны и манипуры. Лучше всего эти чакры развиты у материалистов, а вот у творческих людей они практически полностью закрыты. Поэтому и возникает дисбаланс - человек обладает высоким потенциалом, но не может заработать или удержать деньги в руках, отчего сильно страдает. Случается, что некогда успешный человек вдруг начинает все терять. Почему так происходит? Представьте, что вы поздоровались за руку с кем-то, кто уже полтора года не принимал ванну или душ. Что вы почувствуете? Брезгливость? Желание, срочно помыть ладонь с мылом и продезинфицировать кожу, чтобы не подцепить какую-нибудь болезнь? А ведь то же самое происходит с вами на энергетическом уровне: когда вы общаетесь с людьми, которые вызывают у вас отрицательные эмоции, ваши чакры засоряются и блокируются. Поэтому необходимо регулярно делать «генеральную» уборку энергетических центров и заново открывать их.

Муладхара:

я в себе уверен

Где расположена: в области промежности, около половых органов.

За что отвечает: за способность к выживанию, духовную и физическую силу, выносливость и инстинкт самосохранения; помогает принимать верные решения.

Если чakra открыта: ощущение спокойствия, уверенности, безопасности.

Если чakra закрыта: чувство страха, опасности, неуверенности, отсутствия поддержки, нехватки чего-либо, ощущение себя в роли жертвы, зависть.

Энергетический цвет: красный.

Как раскрыть:

✦ Больше двигайтесь: занимайтесь бегом, делайте перекаты ватки с пятки на носок, приседания, прыжки.

✦ Обновите гардероб. Избавьтесь от темных, старых и сковывающих движение вещей. Джинсы, которые пять лет назад были вам впору, а сейчас врезаются в кожу, не дают вам развиваться и убивают все ваши начинания. Черные и старые вещи сами по себе являются мощными поглотителями положительной энергии. Лучше отдать предпочтение красным оттенкам. Бижутерия и ювелирные изделия с бордовыми камнями, особенно гранат и рубин, окажут еще более сильное воздействие на чакру.

✦ Включите в рацион продукты красного цвета: свеклу, томаты, сладкий перец, ягодные десерты, гранатовый сок.

Свадхистана:

я радуюсь жизни

Где расположена: на 10 см ниже пупка.
За что отвечает: за получение удовольствия, способность наслаждаться жизнью, формирование творческой энергии.

Если чakra открыта: получение удовольствия от процесса, а не от результата, ощущение радости жизни.

Если чakra закрыта: гнев, поиск новых источников удовольствия, одержимость, чувство собственности, ревность, зависимость от другого человека.

Энергетический цвет: оранжевый.

Как раскрыть:

✦ Не загоняйте себя в рамки, старайтесь быть более раскрепощенными, открытыми для новых экспериментов. Научитесь радоваться каждому моменту.

✦ Носите аксессуары и используйте лак для ногтей оранжевого оттенка.

✦ Обзаведитесь золотыми украшениями - массивным перстнем, большим кулоном или громоздкими сережками. Ни в коем случае не носите серебро, так как оно поглощает вашу энергию.

✦ Проследите, чтобы в вашем меню были цитрусовые, морковные салаты, семга, красная икра, креветки. Вкушая пищу, не поглощайте ее за несколько минут, а тщательно пережевывайте каждый кусочек.

Манипура:

я знаю, чего хочу

Где расположена: в области солнечного сплетения.

За что отвечает: за деловые способности, самоконтроль, развитие, стойкость к внешнему влиянию, силу воли.

Если чakra открыта: понимание своих стремлений и потребностей, проницательность, умение концентрироваться на достижении цели и наслаждаться результатами труда.

Если чakra закрыта: стремление всегда быть правым, конфликтность, чувства вины и долга, неспособность постоять за себя, недовольство, беспомощность.

Энергетический цвет: желтый.

Как раскрыть:

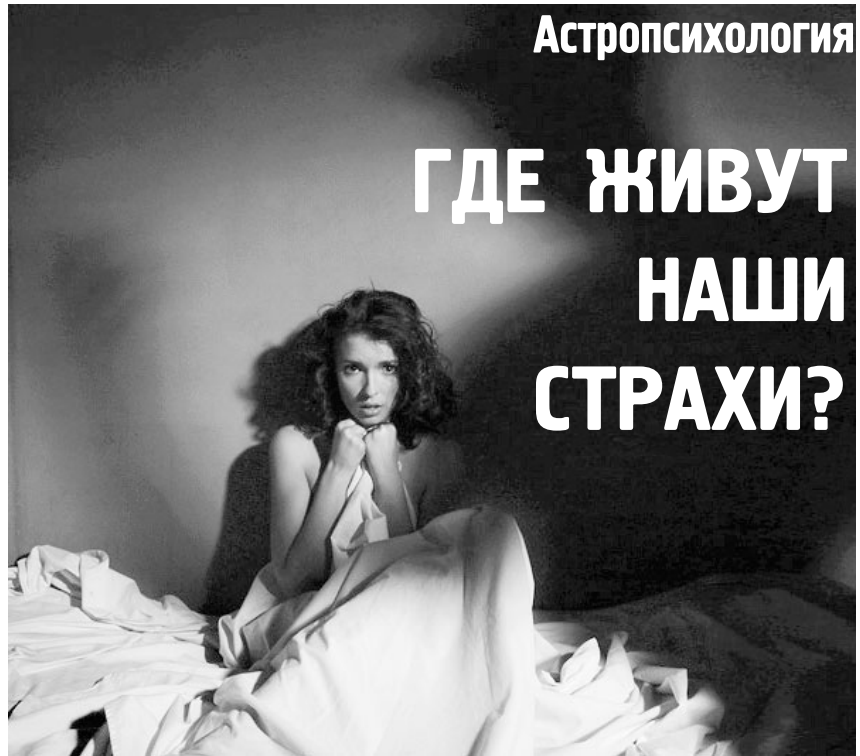
✦ Регулярно качайте нижний и верхний пресс.

✦ Украсьте интерьер комнаты предметами ярко-желтого цвета. Повесьте на стену картину или фотографию с изображением подсолнуха.

✦ Подберите желтые детали, которые украсили бы вашу привычную одежду, например, носите желтый пояс или желтый галстук.

✦ Заводите новые знакомства, чаще посещайте светские мероприятия. Уделяйте меньше внимания мнению посторонних.

ГДЕ ЖИВУТ НАШИ СТРАХИ?



Слабое или, наоборот, очень сильное положение планеты в гороскопе человека может спровоцировать развитие у него определенных страхов. Для того, чтобы понять, какая именно планета заставляет вас испытывать тревогу и панику, не нужно разбираться в тонкостях астрологии - достаточно проанализировать собственное состояние. Страхи приходят к нам через определенный канал. Воздействуя на него с помощью специальных техник, можно со временем его перекрыть и тем самым избавиться от фобии.

СОЛНЦЕ - планета личностных страхов. Неблагоприятное расположение дневного светила в гороскопе человека заставляет его беспокоиться о самореализации. Он очень боится прожить бесцветную, серую жизнь, потерять контроль над собственной судьбой, влияние и авторитет. Также Солнце порождает страх заболеть тяжелой болезнью, ослепнуть или получить сердечный приступ.

Техника борьбы со страхом: «золотое дыхание». Если чувствуете наплыв страха, сконцентрируйтесь под грудиной. Сделайте глубокий вдох, мысленно представляя, что воздух входит в вас через это место. Затем выдохните через нос. При этом большой палец правой руки расположите над солнечным сплетением. Повторите технику 3-5 раз - и почувствуете облегчение.

ЛУНА порождает страх перед всем таинственным, мистическим, а также боязнь воды. Занимая в гороскопе человека слабую позицию, она наделает его страхом перед женским полом, особенно перед матерью, ее деспотизмом и авторитетом. Наиболее сильно это отражается на мужчинах - из-за «лунной фобии» они не могут вести полноценную личную жизнь. Так как под покровительством ночного светила находятся многие функции мозга, у человека с пораженной Луной в гороскопе нередко появляется страх потерять память или сойти с ума.

Техника борьбы со страхом: «белое дыхание». Сосредоточьтесь на подбородке. Приложите к нему мизинец левой руки. Сделайте глубокий вдох, представляя, что воздух проходит через точку соприкосновения пальца и подбородка. Выдохните через нос. Повторите технику 5-7 раз.

МАРС дает сильный страх перед чужой агрессией. Человека преследуют мысли о том, что кто-то может причинить ему физическую боль. Фантазия рисует ситуации, в которых он бессилен что-либо сделать, не способен помочь себе или близким. «Марсианские страхи» - боязнь аварии, трагедии, фобия стать недееспособным.

Техника борьбы со страхом: «дыхание императора». Сконцентрируйтесь на затылке. Приложите к

Каждый из нас чего-то боится. Хотя, возможно, не признается в этом - из страха быть непонятым или показаться странным. Кто же поселил в нас различные фобии? Ответ прост: планеты.

нему указательный палец правой руки. Сделайте глубокий вдох - как бы через точку соприкосновения пальца и головы. Выдохните через нос. Повторите технику 10 раз.

МЕРКУРИЙ вселяет интеллектуальные страхи: боязнь публичного выступления и возможного позора. Человек с пораженным Меркурием в гороскопе избегает активной деятельности и общения, так как переживает, что совершит ошибку, покажется смешным и глупым.

Техника борьбы со страхом: «дыхание МО». Сосредоточьтесь на точке между бровями. Приложите к ней средний палец левой руки. Вдохните как бы через эту точку концентрации 3-5 раз. Затем выдохните через нос.

ЮПИТЕР порождает социальные фобии. Человек боится потерять уважение, деньги и статус, не добиться признания, стать лишним в обществе. У женщин часто появляется беспочвенная паника от мысли лишиться ребенка.

Техника борьбы со страхом: «северное дыхание». Сконцентрируйтесь на пульсе запястья левой руки. Расположите на нем безымянный палец правой руки. Вдохните через ощущаемый пульс 7 раз. Выдохните через нос.

ВЕНЕРА становится причиной самых интимных страхов; потерять красоту, пережить унижение, быть отвергнутым, разоблаченным в постыдном по-

ступке. Также человека с пораженной Венерой в гороскопе постоянно преследует мысль, что его жизнь проходит слишком быстро, а он не успевает испытать все ее удовольствия. Планета любви вызывает страх сексуального контакта.

Техника борьбы со страхом: «дыхание розы». Сосредоточьтесь на пупке, приложив к нему средний палец левой руки и безымянный палец правой. Вдохните через точку концентрации 3-5 раз. Выдохните через нос.

САТУРН наделает человека страхом перед одиночеством, боязнь стать бездомным скитальцем, никому не нужным и что-то в жизни не успеть. Под влиянием Сатурна он начинает представлять себе самые плачевные сценарии своей судьбы, в которых он оказывается «на дне» и никто не протягивает ему руки помощи. На этой почве нередко возникают депрессии.

Техника борьбы со страхом: «дыхание ШИ». Сконцентрируйтесь на точке в центре горла. Приложите к ней мизинцы обеих рук. Вдохните как бы через нее 7 раз. Выдохните через нос.

Когда мы охвачены страхом, наше дыхание поверхностно, прерывисто. Но стоит его нормализовать - волнения отступают. Потренируйтесь в дыхательных техниках в спокойном состоянии, чтобы в нужный момент воспроизвести их в памяти.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО МЕНЯТЬ ЧАЩЕ!

Многие пользуются предметами гигиены, даже не подозревая о том, что время от времени их нужно менять. Другие же исправно меняют, но не так часто, как это необходимо. Пора исправляться!

Зубная щетка. 1 раз в 3 месяца. Стандартные рекомендации таковы: зубную щетку нужно менять по мере износа щетины. Однако, бывает так, что щетина еще как новенькая, а вот причин для замены щетки уже достаточно! Например, только что перенесенная болезнь или имеющиеся в наличии заболевания полости рта. Также стоматологи рекомендуют чаще менять щетку детям.

Расческа. 1 раз в полгода. На расческе накапливаются не только волосы, но и кожное сало, остатки средств для укладки, пыль и грязь. Помимо полной замены расчески раз в полгода, ее также рекомендуется мыть с мылом каждые две недели.

Постельное белье. 1 раз в неделю. С виду постельное белье может выглядеть чистым, но это потому, что мы не можем рассмотреть его под микроскопом. Если бы получилось, то мы бы обнаружили там пот, частички отмершей кожи и пылевых клещей. Не слишком приятное соседство, правда? Кстати, 1 раз в неделю достаточно менять белье в том случае, если вы каждый вечер принимаете душ и спите в пижаме/ночной рубашке.

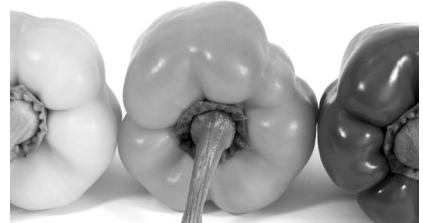
Полотенца. Несколько раз в неделю. Следует начать с того, что полотенце должно быть как минимум три: для рук, тела и лица. Полотенце для рук, особенно если им пользуетесь не только вы, но и остальные домочадцы, желательно менять несколько раз в неделю. Полотенце для тела можно поменять 1 раз в неделю при условии, что оно хорошо просушивается после использования. Полотенце для лица требует замены 2 раза в неделю.

Занавеска для душа. 1 раз в полгода. Со временем на занавеске для душа образуется грязь и, самое главное, плесень. Избежать этого можно, тщательно протирая, высушивая занавеску после принятия душа или ванны. Чтобы не было жалко менять ее так часто, не покупайте дорогие варианты.

Лезвия для бритвы. Через 7-10 применений.

Чем дольше вы используете лезвия, тем худший результат от их применения можно ожидать. Их важно хорошо промывать, чтобы между пластинками не оставалась пена для бритья и волоски, и сушить.

Выбираем вкусный перчик



Приходя в магазин или на рынок, теряешься. Чтобы выбрать действительно хороший продукт, нужно быть подкованной! Хочу вам рассказать, как я выбираю перчики.

Главное, на что нужно обращать внимание при покупке этого овоща, - доннышко, «попка». Перец с тремя выпуклостями на ней очень сладкий, подходит для употребления в пищу в свежем виде или в качестве ингредиента для овощного салата. Если у перца четыре выпуклости, он более твердый, зато у него вкус насыщеннее. Такой овощ пригодится для приготовления блюд в духовке - овощного рагу, например.

Полина Р.

Освежающий коктейль из арбуза

В августе, когда самое время лакомиться сочными спелыми арбузами, я предлагаю своим деткам интересный освежающий коктейль. Делать его очень просто, а выглядит он эффектно! Я беру большой арбуз, вырезаю в нем ножом отверстие такого размера, чтобы туда пролез венчик миксера. Помещаю его туда и начинаю взбивать мякоть. Постепенно она превращается в сок, который можно употреблять в чистом виде или добавлять к нему любые ингредиенты. Сок можно пить как прямо из арбуза с помощью соломинки, так и разлив его по стаканам.

Олеся Пугайлова.



БЕЛЫЙ КАРДИГАН С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Своими
руками

Четкость, простота и мягкость: прямой кардиган с короткими рукавами воплощает в себе все тенденции этого сезона!

РАЗМЕРЫ
38/40 (46/48)

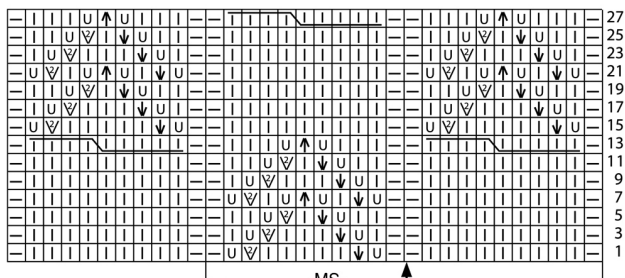
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (88% хлопок, 12% полиамида; 140 м/50 г) — 450 (550) г белой; спицы №4; круговые спицы №3,5; 12 стеклянных пуговиц диаметром 13 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ
ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

АЖУРНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»



□ = 1 лицевая □ = 1 изнаночная □ = 1 накид □ = 2 петли провязать вместе лицевой
 □ = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
 □ = 1 петля с двойным наклоном влево (2 петли снять вместе, как лицевые, 1 лицевая и протянуть ее через снятые петли)
 □ = 4 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 5 петель провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми

Число петель кратно 22 + 11 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1–28-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 31 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы 123 (145) петель и для планки связать 1 см = 5 рядов платочной вязкой, начиная с 1 изнаночного ряда.

Продолжить работу ажурным узором из «кос».

Через 56 см = 174 ряда (51,5 см = 160 рядов) от планки закрыть для проймы с обеих сторон 1 x 11 п. = 101 (123) п.

Через 70 см = 218 рядов от планки закрыть для горловины средние 53 п. и обе стороны закончить раздельно.

Через 72 см = 224 ряда от планки закрыть оставшиеся по 24 (35) п. плеч, при этом в последнем лицевом ряду перед закрытием петель больше не выполнять перекрещивание.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать на спицы 71 (82) петли и связать планку, как на спинке.

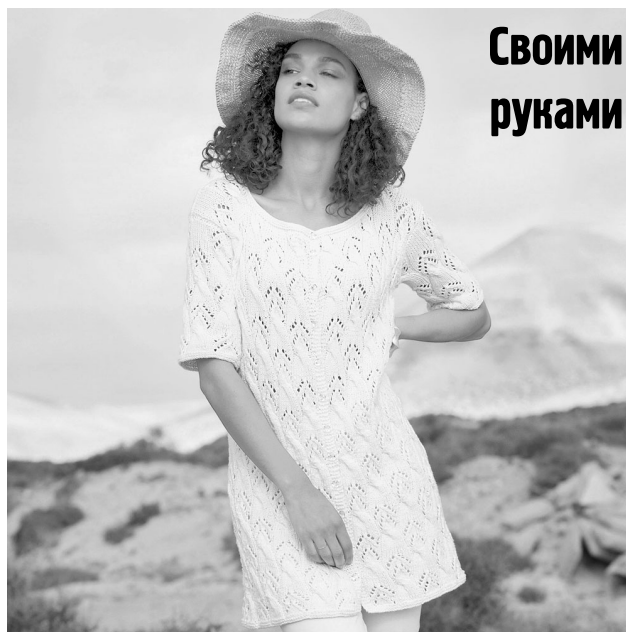
Продолжить работу следующим образом: для 1-го размера начать с 1 кромочной, 66 п. ажурным узором из «кос», при этом выполнить раппорт 3 раза, закончить 4 п. платочной вязкой (= планка, включая кромочную).

Для 2-го размера начать с 1 кромочной, 77 п. ажурным узором из «кос», при этом выполнить раппорт 3 раза, закончить петлями после раппорта и 4 п. платочной вязкой.

Пройму по правому краю выполнить, как на спинке = 60 (71) п. Через 65 см = 202 ряда от планки закрыть для горловины по левому краю 1 x 36 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся 24 (35) п. плеча, при этом в последнем лицевом ряду перед закрытием петель больше не выполнять перекрещивание.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении, при этом после планки вязать следующим образом: для 1-го размера начать с 4 п. платочной вязкой (= планка,



включая кромочную), 66 п. ажурным узором из «кос», при этом начать с петель от стрелки, выполнить раппорт 2 раза, закончить петлями после раппорта, кромочная.

Для 2-го размера начать с 4 п. платочной вязкой, 77 п. ажурным узором из «кос», при этом выполнить раппорт 3 раза, закончить петлями после раппорта, кромочная.

Одновременно через 20 рядов от планки выполнить отверстие для пуговицы следующим образом: 3-ю петлю от начала ряда закрыть и в следующем ряду вновь набрать. Остальные 10 отверстий для пуговиц выполнить с интервалом 16 рядов.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 68 (90) петель и связать планку, как на спинке.

Продолжить работу ажурным узором из «кос», при этом между кромочными выполнить раппорт 3 (4) раза.

Через 22,5 см = 70 рядов от планки закрыть все петли, при этом в последнем лицевом ряду перед закрытием петель больше не выполнять перекрещивание.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 150 петель и вязать платочной вязкой, при этом во 2-м ряду (= лицевой ряд) выполнить 1 отверстие для пуговицы следующим образом: 3-ю петлю от начала ряда закрыть и в следующем ряду вновь набрать. При ширине планки 4 ряда закрыть все петли, как лицевые.

Натягивая,шить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов. Пришить пуговицы.



ВСЯ ПРАВДА О КРАСКЕ ДЛЯ ВОЛОС



Покрасить волосы - лишь половина дела. Главное - подобрать краску, которая идеально подойдет к образу и станет его дополнением.

1. Стойкость краски

Краски бывают стойкими: в этом случае результат окрашивания сохранится на срок от 6 до 8 недель.

Такой вариант хорошо подходит для закрашивания седины.

Есть полустойкие, которые сохраняют цвет около месяца. Также существуют оттеночные: результат их

работы исчезает после того, как вы 7-8 раз вымоете голову.

2. Концентрация окислителя

Чем больше в краске перекиси водорода, тем более насыщенной и стойкой она будет. Так, например, для закрашивания седины подойдет краска с 6-8% окислителя. Чтобы перекраситься в блондинку или сильно осветлить волосы, понадобится 12%. В оттеночных средствах, как правило, содержится около 2% окислителя. Безопасным для волос считается предел до 9%.

3. Результат окрашивания

Производители на упаковке краски часто показывают, какой результат

можно ожидать после окрашивания. Однако, на него стоит ориентироваться лишь частично, ведь в данном случае важно, каким был первоначальный цвет волос. Если у вас много седины, берите краску чуть темнее того тона, который ожидаете получить. А если желаете поменять образ, для начала возьмите оттенок чуть светлее.

Когда нужен парикмахер?

Многие из женщин предпочитают краситься сами, в домашних условиях - так удобнее и дешевле. Однако, в некоторых случаях понадобится помощь специалиста. Например, если вам нужно закрасить большое количество седины, он сможет подобрать идеальную концентрацию краски. В случае если вы впервые меняете цвет, парикмахер поможет грамотно смешать краску. Он подберет оттенок, а дальше вы сможете самостоятельно поддерживать выбранный тон.

Вас неудачно покрасили в прошлый раз? Исправлять ошибку лучше не самостоятельно, а с помощью специалиста. Он же поможет, если вы хотите сменить цвет кардинально - например, из брюнетки превратиться в блондинку. Делать это нужно в несколько этапов, так, чтобы вред, наносимый волосам, оказался минимальным.

Женщины красят волосы по разным причинам. Кто-то хочет кардинально изменить свой имидж, кто-то - закрасить седину, чтобы выглядеть моложе. У каждого своя цель, в зависимости от которой и стоит выбирать краску для волос.

Найти «свой» цвет

Если вы хотите внести в свой облик нотку новизны, окрашивание волос - хорошая идея! При выборе цвета учитывайте свой тип внешности.

Теплый. К нему относятся обладательницы карих или зеленых глаз, со смуглой или оливковой кожей, которая хорошо загорает. Им к лицу карамельные, бронзовые, шоколадные оттенки. Можно экспериментировать с красными и медными тонами.

Холодный. Подразумевает голубые или серые глаза и светлую кожу, которая краснеет и быстро обгорает на солнце. В этом случае будут уместны пепельные тона, оттенки блонда, светло-ореховые.

Аккуратнее нужно быть с черной краской. Если у вас светлая кожа, скорее всего, темный цвет будет вас еще больше бледнить. А вот обладательницам смуглой кожи можно экспериментировать с разными оттенками черного цвета.

Читаем упаковку

Какая информация на упаковке краски важна?

БЫТЬ В ТRENDE!

В моде по-прежнему естественные оттенки, однако есть и несколько новых трендов. К примеру, блондинкам стилисты советуют попробовать холодный блонд, а брюнеткам оживить окрашивание с помощью переливов медного и бронзового тонов. Что касается техник, воспользуйтесь 3D-окрашиванием для создания объема и трафаретным гео-метрическим окрашиванием, если вы любите эксперименты.



Трафаретное окрашивание



КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

* Маска из спелых ягод крыжовника хороша для сухой кожи. Ягоды разомните и нанесите на лицо на 15 минут, смойте водой.

* Если кожа жирная, лучше использовать незрелые ягоды. Чтобы еще и отбелить кожу лица, к размятым ягодам добавьте кефир.

* Для ухода за нормальной кожей лица в маску из спелых ягод добавьте 1 ст. ложку молока. Дайте массе настояться 10 минут, слейте лишнюю жидкость. Нанесите на 15 минут.

На дорогие кремы не трачусь

Покупаю крем российский, для сухой кожи, и немного усовершенствую его с помощью алоэ. Срезанные листья выдерживаю в течение 12 дней в темном холодном месте при температуре 4-8 градусов. Выдавливаю в баночку из тюбика 40-50 г крема, добавляю 1 чайн. ложку сока алоэ и перемешиваю. Получается отличный крем от морщин для ухода за лицом и шеей. Ни аллергии, ни отеков от него не бывает. Кожа мягкая и гладкая!

Светлана.

Гель для душа и уголь вместо скраба

Во время купания я выдавливаю на мочалку гель для душа и добавляю 1 растолченную таблетку активированного угля. Хорошо натираю смесью все тело. Уголь очищает, увлажняет, снижает кислотность, которая приводит к старению кожи. Также можно добавлять уголь в гель для умывания лица, если кожа жирная, с черными точками.

О. Водникова.

Перцовая маска для волос

У меня есть любимая маска для волос со жгучим перцем. Беру 1 стручковый красный перец, измельчаю, заливаю 100 мл водки и настаиваю 3 недели в темном месте. Два раза в неделю ваткой наношу раствор на кожу головы, надеваю шапочку. Через полчаса смываю. Если сильно жжет, время можно уменьшить, а настойку разбавить водой. Перец улучшает рост волос. Результат заметен уже через пару месяцев.

Ирина.



ПОДТЯНЕМ КОЖУ РУК

Каждая женщина однажды замечает, что кожа на руках начинает отвисать. И что же - прощайте платья с коротким рукавом? Ни в коем случае! Несложные упражнения подтянут плечевой отдел.

1. Отжимаемся. Выполняйте упражнение с чувством, с толком, с расстановкой. Примите упор лежа. Если трудно, в первые недели слегка упирайтесь в пол коленями. Кисти расположены непосредственно под плечами, пальцами вперед. Вдохните, а на выдохе согните локти и опустите грудь. Старайтесь опуститься как можно ниже, сохраняя спину прямой, а попу не поднимая вверх. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 раз. Между подходами отдыхайте не больше 5 минут.

2. Поднимаем руки в стороны. Подготовьте небольшие гантели. Если их нет, можно использовать пластиковые бутылки с водой. На вдохе поднимите прямые руки в стороны, задержитесь в этой позе на 3 счета и опустите руки вниз. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз. Подъемы делайте побыстрее. Затем поднимите руки, подержите их на весу 1-5 минут и медленно опустите.

3. Выпрямляем руки назад. Наклоните корпус вперед, чтобы он находился параллельно полу. Можно сесть на стул и максимально опустить корпус на колени. Еще вариант - лечь на лавку и выпрямлять руки назад. Если выполняете упражнение стоя, возьмите гантель в правую руку, правую ногу слегка отставьте назад, левую ногу согните и

упритесь в нее левой рукой. На вдохе отставленную назад правую руку сгибайте, а на выдохе выпрямляйте. Сделайте 2-3 подхода для каждой стороны по 15 раз. Отдых - не более 3 минут.

4. Теперь немного полежим. Ложитесь на пол на спину. Возьмите в руки гантели. На вдохе сгибайте руки так, чтобы кисти были повернуты к лицу пальцами вниз, до прямого угла в локте. Локти смотрят в сторону ног. На выдохе выпрямите руки, разворачивая их так, чтобы пальцы были направлены от вас. На вдохе - снова разверните руки и согните локти.

5. Сгибаем руки. Станьте на колени и возьмите в руки гантели. Поднимите руки вверх. Пальцы рук касаются друг друга. Согните руки так, чтобы гантели оказались за спиной. На вдохе выпрямите руки, на выдохе - согните. Повторите 15-20 раз.

6. Поднимаем руки. Лежа на спине, поднимите прямые руки с гантелями перед собой перпендикулярно полу. На вдохе согните руки в локтях, гантели опустите до уровня ушей (локоть не должен двигаться). Выполняйте упражнение исключительно за счет мышц рук. На выдохе выпрямите руки. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 раз.

А. Алябьева, тренер по фитнесу.

МОДНЫЙ ПЕДИКЮР

Какие цвета покрытий для ногтей самые модные в этом сезоне?

Фавориты нынешнего лета - мятный и розовый. Эти цвета прекрасно гармонируют с загорелой кожей. Легкое сверканье отлично скрывает любые неровности. Главное - вовремя посещать мастера и не допускать сколов лака или чересчур отросших ногтей. Многие женщины просят мастера максимально укорачивать ноготки. Это вредно и может привести к врастанию ногтей. При педикюре желательнее оставлять от одного до полутора миллиметров отросшего свободного края. Если вы ухаживаете за ножками самостоятельно, то прислушайтесь к нашим советам. Подставьте

щипцы под углом 90 градусов к поверхности ногтя и слегка скруглите его в уголках. Щипцами уменьшите длину ногтя в средней части. Слегка скорректируйте форму ногтей при помощи пилки с абразивностью 120 единиц. Главное в летнем уходе за стопами - подобрать подходящий крем. Он должен насыщать кожу влагой, заживлять мелкие трещинки, ухаживать за кутикулой и снимать воспаление. Хорошо, если в его составе будет масло авокадо, сквалан, аллантоин, витамины А и Е. Подходит такой крем и для ног, и для рук, и даже для сухих локтей и коленей.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЯБЛОК



ОТКРЫТЫЕ СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ

Понадобится: тесто слоеное готовое - 1 лист, яблоки красные - 2 шт., сливы - 2 шт., сахар - 4 ст. л., яйцо - 1 шт.

- ✳ Разморозьте лист слоеного теста до мягкости (в течение примерно 40 мин., так чтобы тесто не слишком нагрелось).
- ✳ Яблоки очистите от кожуры, освободите от сердцевин и нарежьте тонкими дольками. Из слив удалите косточки и также тонко нарежьте.
- ✳ Засыпьте нарезанные яблоки половиной сахара и дайте постоять 5-10 мин. В отдельную посуду со сливами всыпьте оставшийся сахар и также дайте постоять 5-10 мин. Затем смешайте яблоки со сливой.
- ✳ Пласт теста разрежьте на квадраты. Затем, отступив от краев 1,5 см, по пе-

риметру отрежьте от каждого квадрата «рамочку». Отрезанную часть уложите по краю оставшегося квадрата и подгоните по размеру, скрутив два противоположных уголка.

✳ Взбейте яйцо и промажьте заготовки из теста, включая края. Выложите в каждую немного начинки.

✳ Форму для выпечки выставите пекарской бумагой. Уложите на нее пирожки. Выпекайте в духовке, разогретой до 210 градусов, около 20 мин. (до золотистого цвета теста).

✓ **Перед подачей пирожки можно посыпать сахарной пудрой.**



БУЛОЧКИ С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ

Понадобится: яблоки кислых сортов - 4 шт., тесто слоеное - 500 г, корица - 1 ч. л., сахар - 50 г, масло сливочное - 20 г, яичный желток - 1 шт.

✳ Яблоки очистите, нарежьте кубиками и обжарьте в масле 2-3 мин. Присыпьте сахаром и корицей и дайте остыть.

✳ Пласт разрежьте на прямоугольники. На одну часть каждого выложите начинку, на другой сделайте несколько параллельных надрезов. Накройте надрезанной частью начинку, края защипните, верх смажьте желтком.

✳ Выпекайте в духовке 20 мин. при 200 градусах.

ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ

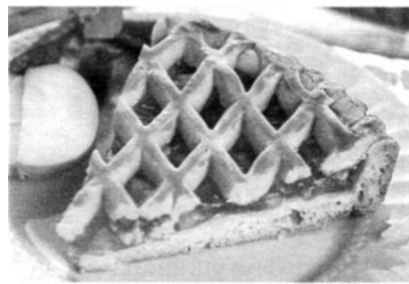
Понадобится: тесто дрожжевое - 400 г, яблоки - 4 шт., лимон - 1 шт., сахар - 2/3 стакана, крупа манная - 2-3 ст. п., корица - 1 ч. л., яйцо - 1 шт.

✳ Яблоки очистите и нарежьте небольшими кубиками. Смешайте яблоки с натертым на терке лимоном, сахаром и корицей.

✳ Тесто разделите на 2 части (в пропорции 2:1). Большую раскатайте и уложите в смазанную форму, сделав бортики. Присыпьте манкой. Выложите начинку.

✳ Оставшееся тесто раскатайте в пласт и разрежьте на полоски. Выложите их в виде решетки поверх начинки, скрепив края теста. Верх смажьте взбитым яйцом.

✳ Выпекайте в духовке при 180 градусах около 40 мин.



Печеные яблочки

Понадобится: яблоки - 6-8 шт., по желанию - сахар, мед, клюква.

✳ У яблок удалите сердцевину, сделав узкий конусообразный вырез вокруг черешка.

✳ Поставьте выемки в форму для запекания и всыпьте в них немного сахара или влейте по ложечке меда. Сверху положите несколько ягод.

✳ Запекайте в духовке, разогретой до 150 градусов, около 20-30 мин.

✓ **Выбирайте кислые яблоки с крепкой кожурой: после запекания их мякоть останется достаточно плотной.**



Варенье из роз удивительно ароматное - как и сами цветы, и очень вкусное. Оно помогает заботиться о здоровье женщины: нормализует цикл, поддерживает жизненные силы, очищает организм от токсинов и продлевает молодость. Также способствует быстрому излечению от язвы желудка, бронхита, ларингита и восстановлению после терапии антибиотиками. Если во рту на слизистой появились язвочки, оно справится и с этой проблемой. Не говоря уже о таких частых спутниках современной жизни, как депрессия и постоянная усталость.

Готовить розовое варенье не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд.

Главное условие при подготовке лепестков - цветы не должны быть обработаны химикатами. Лучше всего подойдут розы, выращенные собственными руками или в саду у знакомых. Наиболее ароматные, сочные и полезные для здоровья лепестки - собранные ранним утром: в них сохраняется больше ценных эфирных масел.

Сначала разберите бутоны на лепестки, высыпьте их на ткань и оставьте на 1-2 часа. Обязательно переберите лепестки: отбракуйте те, которые повреждены, подвяли или засохли, а также удалите тычинки и зеленые хвостики. Промойте их и разложите для просушки. Спустя час аккуратно перемешайте и дайте лепесткам подсохнуть еще пару часов: на них не должно остаться влаги.

Роза, перетертая с сахаром

Понадобится: лепестки розовых роз или шиповника - 300 г, сахар - 600 г.

Перетрите руками лепестки с сахаром - они должны дать сок. Затем разложите их по стерильным банкам, укупорьте прокипяченными капроновыми крышками и поставьте в холодильник.

✓ **Так называемое «варенье без варки» сохраняет максимум полезных свойств! Также его хорошо добавлять в начинку для пирогов.**

Засахаренные лепестки

Понадобится: бутоны чайной розы - 2-3 шт., яичный белок - 1 шт., сахар - 1 стакан, корица молотая - 1/2-1 ч. л.

С помощью вилки хорошенько взбейте яичный белок с 1 ст. л. кипяченой воды.

Поочередно окунайте лепестки в полученную смесь и обваливайте в сахаре, смешанном с корицей. Разложите лепестки на кальке и оставьте до полного высыхания (в среднем на это требуется около суток).



ДЕСЕРТЫ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Уже никого не удивишь вареньем из садовых ягод и фруктов. А вы пробовали варенье из... цветов? Например, из лепестков роз.

Засахаренные лепестки пригодны для употребления в пищу 3 недели. Хранить их следует в неплотно закрытой емкости, в сухом месте.

разлить варенье по простерилизованным банкам и закатать.

✓ **Засахаренные лепестки роз - подходящее украшение для тортов, пирожных и других праздничных десертов.**

Наливочка «Царская»

Понадобится: бутоны чайной розы - 40 шт., кислота лимонная - 2 ч. л. (без горки), сахар - 700 г, водка (40-45 градусов) - 0,5 л.

Лепестки поместите в 3-литровую банку, залейте 2 л горячей воды, добавьте лимонную кислоту и перемешайте. Закройте банку крышкой и оставьте на 2-3 суток в темном месте при комнатной температуре. Раз в день встряхивайте.

Процедите настой через несколько слоев марли (лепестки не отжимать!). Добавьте сахар, перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня. Охладите до комнатной температуры, перелейте в 3-литровую банку, добавьте водку, перемешайте.

Разлейте по стеклянным бутылкам, укупорьте. Через 4 дня наливка готова.

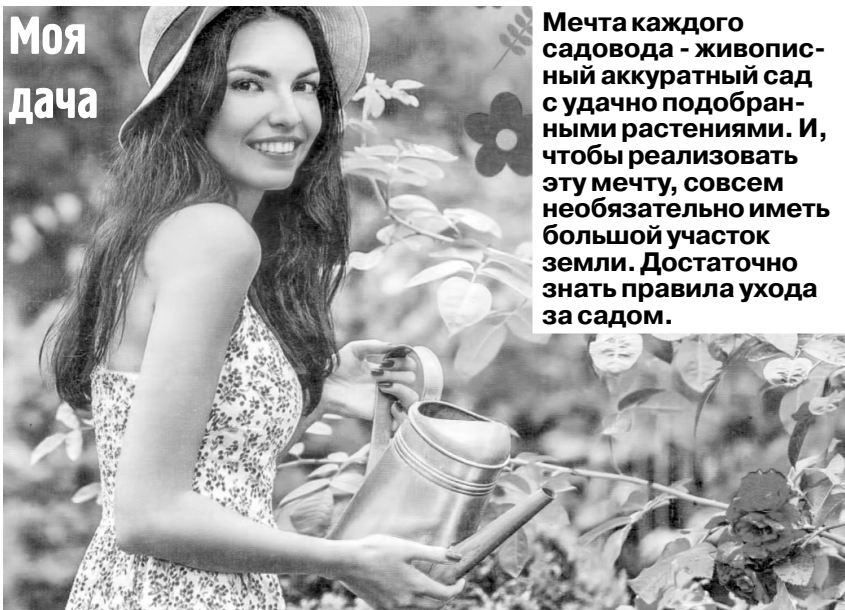
«Розовое» варенье

Понадобится: лепестки чайной розы - 250 г, сахар - 1 кг, кислота лимонная - 1 ч. л.

Разведите сахар в 3 стаканах воды и варите до загустения на слабом огне. Затем добавьте в получившийся сироп половину лимонной кислоты и перемешайте.

У лепестков ножницами удалите белые части, сложите в миску, посыпьте сверху лимонной кислотой и разотрите. Опустите растертые лепестки в кипящий сироп и варите до готовности (около 10 мин.). Остается только

Моя
дача



Мечта каждого садовода - живописный аккуратный сад с удачно подобранными растениями. И, чтобы реализовать эту мечту, совсем необязательно иметь большой участок земли. Достаточно знать правила ухода за садом.

5 ШАГОВ К КРАСИВОМУ САДУ

Садовые и огородные заботы - это постоянный бой с секундной стрелкой, но времени на все не хватает даже у опытных садоводов. Возможно, в вашем саду назрели перемены? Сделаем к ним первые пять шагов.

Шаг 1. Готовим мульчирование

Полив по трудоемкости конкурирует с прополкой, но есть этому занятию достойная альтернатива - мульчирование. Если на почву уложить толстый слой природных материалов или специальной пленки, то улучшится состав грунта, уменьшится испарение воды, а сами посадки будут выглядеть симпатичнее. Мульчировать можно огородные культуры на грядках, приствольные круги деревьев и кустарников, цветники. Но имейте в виду, что эта мера эффективна только в том случае, если мульча лежит слоем не менее 5 см. Из мульчирующих материалов самые популярные: толченая кора (ее можно достать на лесопилке, где она отправляется в отходы), скошенная трава (желательно перед мульчированием ее подсушить, чтобы она не гнивала под растениями), хвойные иголки (идеальная мульча для клубники, но под огородные культуры не годится, поскольку иголки подкисляют почву), садовый компост. В качестве мульчи подойдет специальная плотная пленка, накройте ею клумбу, предварительно сделав отверстия для посадок растений. Пленка выполнит те же функции, что и природная мульча, разве что будет выглядеть неестественно, но ее можно замаскировать, засыпав сверху гравием или декоративной щепой.

Шаг 2. Сажаем неприхотливые растения

Деревья и кустарники составляют «скелет» сада. Сочетая их разные формы и цвета, вы можете получить красивую, а главное - абсолютно неприхотливую композицию на весь сезон. Самый простой вариант, который используют дизайнеры, - сочетание вечнозеленых и листопадных кустарников (от двух до четырех). Вроде бы скромное количество участников, но эффект потрясающий (например, туя западная, можжевельник казацкий и барбарис Тунберга). Не используйте капризные и ненадежные для вашего климата растения, которые требуют сложного ухода или часто болеют. Выбирайте те, которые декоративны с весны до осени (дерен белый, калина, спиреи, барбарис, лапчатка, пузыреплодник). Обращайте внимание на цвет листьев осенью, плоды, форму кроны. Иногда очень трудно выбрать место для композиции, в этом случае пользуйтесь шестом, ставьте его в разных точках участка и прикидывайте, как будет смотреться группа, куда будет падать тень. И не бойтесь брать схемы из журналов и заимствовать интересные варианты из других садов - мастера ландшафтного искусства учились этому очень долго.

Шаг 3. Перерабатываем отходы

Красивый ухоженный сад невозможен без питательной и здоровой почвы, поэтому очень советуем наладить на участке ее собственное производство. Возможно, сочетание «компостная куча» - не самое благозвучное, но это прекрасный способ переработки растительных отходов в богатый плодородный субстрат, который послужит на благо вашим растениям. Если усвоить несколько простых правил, то компостер потребует к себе мало внимания, но избавит вас от другой проблемы - куда девать садовые отходы. Складывать в компост все, что способно перегнивать, гораздо легче, чем это добро уносить в дачные мусорные баки или увозить в город. Компостная куча заработает эффективно, если в ней будет оптимальное сочетание свежего растительного материала (ботва, сено, сорняки) и измельченных сухих остатков (ветки, стебли, листья). Следуйте простому правилу: на две части первого нужно брать одну часть второго. Когда компостер заполнится, закройте его для сохранения тепла и оставьте созревать на три-шесть месяцев.

родный субстрат, который послужит на благо вашим растениям. Если усвоить несколько простых правил, то компостер потребует к себе мало внимания, но избавит вас от другой проблемы - куда девать садовые отходы. Складывать в компост все, что способно перегнивать, гораздо легче, чем это добро уносить в дачные мусорные баки или увозить в город. Компостная куча заработает эффективно, если в ней будет оптимальное сочетание свежего растительного материала (ботва, сено, сорняки) и измельченных сухих остатков (ветки, стебли, листья). Следуйте простому правилу: на две части первого нужно брать одну часть второго. Когда компостер заполнится, закройте его для сохранения тепла и оставьте созревать на три-шесть месяцев.

Шаг 4. Разбиваем газон

Если вы приезжаете на дачу только на выходные, то есть смысл отвести половину площади под лужайку для отдыха. Для разбивки газона средней площади (50 кв.м.) на пустом месте вам потребуется три-четыре дня, большая часть времени уйдет на подготовку грунта, а сам посев займет не более двух часов. Уход за газоном превратится в мучение, если выбрать для посева неправильные травы. Когда зеленая лужайка предназначена для активного отдыха (волейбол, теннис, игры с детьми), то покупайте смесь под названием «Спортивный газон», в нее входят только низкорастущие злаки с мощной корневой системой, они образуют крепкую упругую дернину (мятлик луговой, овсяница красная, райграс многолетний и полевица). Если же газон не будет вытаптываться, тогда используйте смесь газонных трав «Партерная». Не разбивайте на участке несколько маленьких газонов, уход за ними займет больше времени, чем за большим.

Шаг 5. Украшаем сад

Используйте в саду мощение: это и красиво, и удобно. Вымощенные кирпичом, плитам или просто засыпанные гравием дорожки и площадки придадут участку ухоженный вид. Если работу выполнить с соблюдением всей технологии, то мощение не потребует частого ремонта, а значит, вы будете избавлены от сорняков на много-много лет вперед. Самый популярный тип покрытия - гравий, его уложить легче и быстрее всего. Это прекрасный вариант для внутреннего двора или небольшого патио. А если под гравий подстелить мульчирующую пленку, то покрытие получится капитальное. Кстати, прямо в гравий можно сажать растения, если предусмотрительно оставить в нем отверстия под посадочные лунки. Более затратные, но декоративные покрытия - это плиты, кирпичи, бетонные блоки. Из них можно выкладывать различные узоры, подбирая цвет и форму под стиль вашего сада. Обратите внимание на старые кирпичи, они придадут дорожке деревенский вид, а если вдавливать булыжники в цемент, то через такую преграду сорняки не пройдут. В саду любого стиля очень красиво смотрится дерево, поэтому в зоне отдыха найдите место деревянному настилу. По ощущениям такое покрытие куда приятнее, чем камень.

Поздравления

Миранду Бранимировну КОСТОВУ-БОНЕВУ поздравляем с 93-летием со дня рождения.

Желаем вам долгих лет жизни, радости, свободы и всех благ. Пусть вас будут достойны ваши потомки, глубокоуважаемая Миранда Бранимировна!
Была в жизни сложная преграда, Была в жизни радость и беда. Жизнь прекрасна, бабушка Миранда, Вы душой красивая всегда.
 Пусть Господь Всевышний даст остаток жизни,
 Полный счастья, радости, мечты...
 Обладайте Вы такой харизмой...
 Рядом с Вами доцвети цветы.
 В Вашей жизни главная награда:
 Дети, внуки и правнуки... все...
 Улыбнитесь, бабушка Миранда!
 Жизни радуйтесь всегда, везде!

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
 Малуза Горанова, Анна Димчева, Алла,
 Полина и Радостина Станчевы,
 Ирина Нешкова, Ангелина Жеравнова,
 Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы,
 Зоя и Иванка Костовы,
 Ната Славчева,
 Стефка Дончева, Цветелина Стойкова,
 Лина Радева-Нергадзе,
 Ионелла Радева,
 София и Юрий Светлиновы, Кристина
 Димитрова, Финка Гаргова, Мари Гличева,
 Лорина Развигорова, Красимира Русинова,
 Лана Стоева, Ионка Христова, Искра и
 Миранда Арабаджиевы, Росица Билянова,
 Лада Николова, Донка Младенова,
 Румен Ботев, Алла, Михаил и София
 Фотовы, Ирина Стасюк,
 Анна Еловенко, Валентина Рудник, София
 Евдокименко, Ирина Подсонок, Оксана
 Билозир, Инна Артеменко, Елена Емелья-
 ченко, Светлана Буланко, Иорданка
 Евтимиади, Анатолий Цагариди, Мария
 Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди, Ирина,
 Спирула и Яннис Икономиди, Цисана
 Квирикашвили, Лана Манагадзе, Этери
 Марташвили, Ирина Мегвинетухцеси,
 Майя Тетиашвили,
 Марина Мурадян,
 Борис и Лили Музенистовы,
 Наргиза Оганова, Маргарита Ганева,
 Елена Шишкина, Вероника и Даниэла
 Колевы, Мелина и Эмилия Родаки, Нино
 Ромелашвили, Софиико Сакварелидзе,*

*Кристина Лазару, Наталия Псаропуло,
 Екатерина Станиси,
 Лолита Папандопуло.*

У Галина Владимировну КАРЕВСКОЙ родилась правнучка, у Георгия КАНТИДЗЕ внучка, а у Мариам КАНТИДЗЕ родилась дочь Миранда.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением на свет малышки. Желаем маленькой Мирандочке быть всегда доброй, нежной, красивой, а самое главное – достойной своих предков. Пусть Господь Всевышний хранит тебя, наша маленькая радость!
На Яблочный Спас ты родилась, О чудо... малышка Миранда. Недаром нам всем часто снится Терраса с цветами, веранда. Теперь будет большая стирка И много трудиться всем надо. Ликует теперь весь Двор Цирка: «Родилась малышка Миранда!» Ты будешь кричать очень громко И этим порадуешь маму, Платочек с цветком будет скомкан, Уложим в кроватку Миранду. Пусть нашей Мирандочке снится Царица и добрая фея, Во сне полетишь, словно птица, Живи, девочка, веселее!

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
 Цицо Ногадзе, Лия Долидзе,
 Светлана Арутюнова,
 Тина Кверцхишвили, Тина Шония,
 Мзия Кварацхелия-Гулуа, Лариса Домб-
 ровская, Наили Харазишвили, Любовь
 Щербавеа-Нугешидзе, Светлана Ковальс-
 кая, Нанули Чалвардишвили,
 Ирина Гогишвили, Светлана Горичко,
 Тамрико Псугури, Татьяна Чубинидзе.*

Валентину Васильевну ЯРОСЛАВЦЕВУ-ШЕМШУР поздравляем с 82-м днем рождения.

Желаем вам долгих лет жизни, крепкого здоровья и всех земных благ. Пусть Господь Всевышний хранит вас.
Жизнь так прекрасна, сладка и красива, Ангел-хранитель весь добра принес. Вас любим, уважаем, Валентина, Живите Вы счастливо среди роз. Живите долго и встречайте зорьки,

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
 Зоя Кучеренко, Любовь Искренко,
 Маргарита Зарейчук, Елена Яровая,
 Валентина Неженцева, Алла Есаулова, Ия
 Перадзе, Мадонна Карсанова, Раиса
 Смирнова, Лали Дгебуадзе, Ирина
 Епифанова, Анна и Юлия Кузнецовы,
 Зоя и Иванка Костовы, Полина Иванова,
 Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили,
 Людмила Смоленская, Додо Лалиашвили,
 Джеджило Эристави, Любовь Истомина,
 Зоя и Иванка Костовы, Лана Стоева,
 Красимира Русинова, София Светлинова,
 Нино Балавадзе, Майя Венкова, Майя
 Пирцхалашвили, Этери Шенгелия,
 Манана Кавтарадзе, Русудан Абесадзе,
 София Болквадзе, Лела Турашвили, Раиса
 Мкртчян, Надежда Ляпина,
 Кети Димитриади, Медея Чхаидзе, Елена
 Акритиди, Светлана Губкина, Мзия
 Кудухова, Эльза Санакоева,
 Диана Габарашвили,
 Анжела Геворкян.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор ПОДРУГА
 желаний и надежд

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

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

Домашние любимцы

САМЫЙ-САМЫЙ

Для каждого хозяина его питомец - самый-самый. Но есть животные, которые могут попасть в эту категорию по совершенно объективным показателям.

Знаете ли вы, какой кот был признан самым большим? А самым пушистым? Некоторые из них отмечены в Книге рекордов Гиннеса. Другие просто известны благодаря народной молве. Но как бы то ни было, это действительно выдающиеся животные!

Самый пушистый



Слышали ли вы ранее про породу рэг-долл? Даже если нет, вы обязательно про нее запомните, если увидите ярко-представителя породы - кота Ская. Голубые глаза, милая мордочка и... много-много шерсти! Когда Скай ложится на спину, со стороны его можно принять за большой комок пуха! Его поклонники из Интернета даже шутят: «Скай - это 5% кота и 95% пуха».

Не удивительно, что этот кот - тот еще лежебока. Хозяйка называет его настоящим лентяем, который любит просто валяться на полу и подставлять свои бока, чтобы кто-нибудь его погладил.

Самый длинный



Кот Омар ненамного превосходит по длине Самсона, и все же именно его представители Книги рекордов Гиннеса считают самым длинным котом в мире. Длина его тела 122 см. Его хозяйка, австралийка Стефи Херст была очень удивлена. Девушка была уверена, что у нее проживает самый обычный кот. Да, иногда ее поражала способность питомца красть продукты со стола, просто вставая на задние лапы, но она просто считала это уникальным умением. Омар очень ласковый и ручной, но спать на кровати с хозяйкой он не может - занимает слишком много места. Поэтому, он спит на специальном батуте.

Самый большой



Знакомьтесь, это Самсон! Котик весит почти 13 кг, а его длина составляет 1,2 метра. Породы Самсона - мейн-кун, которая и сама по себе славится большими размерами. Но даже для своих сородичей этот кошара уж очень велик. Кот признан самым большим в Нью-Йорке, мировое признание тоже не за горами.

По утрам Самсон любит полежать на животике у хозяина, и для мужчины это - настоящее испытание. А когда он желает позаниматься спортом, наоборот, берет кота на руки - вместо штанги.

Самый усатый

Наверняка в этой категории все ожидают увидеть кота с самыми длинными усами в мире. Однако, малышка Гамилтона полюбили совсем не за длину, а за необычный окрас морды. Если присмотреться, можно заметить, что белые полоски под носом по форме напоминают усы знаменитого сыщика Эркюля Пуаро из детективов Агаты Кристи.



Поздравления

Галину Григорьевну **ВАСИЛЬЕВУ-КОБАС** поздравляем с днем рождения.

Вам исполняется 66 лет, а значит, столько приятных событий вас ждет в этом месяце. Счастья и здоровья вам.

**Лет десяток назад и отныне
Вспоминаем хорошее все,
Счастье вдруг улыбнулось Галине,
Хорошо стало ей навсему.
Не покинет Галину надежда,
Благосклонной пусть будет судьба,
Радуйтесь вместе с нами как прежде,
Не печальтесь нигде, никогда.**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Валентина Ярославцева-Шемшур, Наталия Меладзе, Лидия Ситникова-Комарова.*

Диану МЦИТУРИ поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей Дианочке крепкого горского здоровья, чтобы сбывлись прекрасные сны и желанья. Пусть воздух гор подарит тебе много приятного и поэтическое настроение.

**Ты строишь четко жизни планы,
Романтики, мечты полна,
Подруженька наша Диана,
Чиста, красива, невинна.
Прекрасны горы близ Тбилиси,
Тебя все любят там и ждут,
Там водопад быстро искрится,
И розы алые цветут.**

**Прекрасный миг - твоё рождение,
Глаза откроешь ты с утра.
Кругом цветочки, поздравленья...
Да будет добрая пора!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Нино Шаламберидзе, Пепела Копалеишвили, Марина Манджвидзе, Тамара Авалишвили, Гулсунда Схиладзе, Ирма Тавадзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Манана Масхарашвили, Нана Даушвили, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Наили Лагашвили, Цицо Бериашвили, Замира Цотадзе, Элеонора Гвадзабия, Берта Енукидзе, Майя Гиоргобиани, Нино Кванталиани, Писо Калмахелидзе, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Мария Кондролова, Манана Орагвелидзе, Ирина Епифанова, Ольга Лучинка, Елена Иваницкая, Полина Иванова, Алла Буковинская, Лали Изория, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Вектра Диомова, Кнррик Минасян, Дали Мхитарян, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Алла Изверская.*

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.
+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.



Мини

Если вы хотите внешним видом выразить индивидуальность и смелость характера, присмотритесь к юбке мини. Наиболее выигрышно она будет смотреться на невысоких девушках благодаря тому, что будет визуально удлинять ноги. Хорошо смотрится в паре со свободным свитером или закрытой футболкой. На ноги наденьте аккуратные лодочки или туфли на шпильке, чтобы окончательно сразить всех наповал.



Взять на карандаш
Юбка такого фасона и длины до колена зрительно удлиняет фигуру, так как создает вертикаль. Обладательницам стройной талии и нешироких бедер следует выбирать юбки с завышенной талией. Если необходимо добавить объем бедрам, то выбирайте более низкую посадку. В паре с заправленной блузкой с объемными рукавами или воротником, а также туфлями на каблуке образ будет немного строгим, но женственным.



С низким клешем

Юбка годе характеризуется расширением низа в виде клинчев. Благодаря облеганию в верхней части, подчеркиваются достоинства фигуры, а при правильном выборе ширины нижней части создается эффект визуального сужения вверх. В зависимости от длины юбки выбирайте соответствующий верх: к макси подойдет блузка с пышными рукавами или воротником, к миди - красивый топ или водолазка.



A-силуэт

Этот фасон считается самым популярным неспроста, ведь он подходит любому типу фигуры. Модель трапеции спрячет нестандартно широкие бедра, удлинит ноги и сделает талию более стройной. Чтобы разнообразить фасон, обратите внимание на юбку с запахом, который может быть с выделенным кантом или оборками.



ISSN 1987-6009



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Для коржа: творог - 600 г, яйцо (крупное) - 4 шт., сахар - 120 г, сметана (20%) - 120 г, крахмал кукурузный - 2 ст. л., манка - 1 ст. л., сахар ванильный - 1 ч. л., масло сливочное - 1 ч. л. **Для крема:** сметана (20%) - 1 стакан, сахар - 3 ст. л. **Для украшения:** клубника (мелкая), малина, голубика - по 100 г, мята - 2-3 листика, пудра сахарная - 1 ст. л.

Для коржа взбить блендером творог, сметану, яйца, сахар, крахмал, размоченную манку до однородного состояния. Форму для запекания смазать маслом (дно выстелить пергаментом). Вылить творожную массу в форму. Выпекать при 170 градусах около 50-60 мин. Оставить в выключенной духовке еще на 1 ч. Тем временем приготовить крем, взбив сметану с сахаром. Покрывать остывший корж кремом и убрать в холодильник на 4-5 ч. Перед подачей выложить поверх крема ягоды, посыпать сахарной пудрой и украсить листиками мяты.

Перед замешиванием теста для коржа творог рекомендуется протереть через сито.

СЛАДКИЕ СЛОЙКИ

Тесто слоеное - 10 квадратов, ягоды (ежевика, малина, голубика или др.) - 250 г, стружка кокосовая - 50 г, сахар ванильный - 1 пакетик, молоко - 4 ст. л., сахар для посыпки - 3-4 ст. л., пудра сахарная для посыпки, масло растительное для смазывания противня.

Квадратики замороженного теста разложить на столе и дать разморозиться 15 мин. К ягодам добавить кокосовую стружку и ванильный сахар, перемешать. Кисточкой, смоченной в молоке, обмазать края квадратиков теста. На половину каждого выложить начинку, оставляя по 1 см до краев. Вторую половину теста надрезать в нескольких местах. Сложить квадраты пополам таким образом, чтобы надрезанная часть была сверху (торцы прижать вилкой). Выложить слойки на смазанный противень, сверху смазать оставшимся молоком и посыпать сахаром. Выпекать при 200 градусах около 20-25 мин. до золотистости.



КОРЗИНОЧКИ К ЧАЮ

Размягченное сливочное масло растереть с сахаром и яйцом до однородности, затем ввести муку. Замесить пластичное тесто. Убрать его на 2-3 мин. в холодильник, чтобы не липло к рукам. Разогреть духовку до 230-240 градусов. Формочки смазать растительным маслом. Посыпать рабочую поверхность мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 4 мм, вырезать кружочки. Заготовки уложить в формочки и равномерно распределить тесто, прижимая по краям. Поставить формочки в духовку. Выпекать до зарумянивания краев (15-17 мин.). Готовые корзиночки немного остудить, вынуть из формочек. Наполнить повидлом, сверху выложить ягоды.

Для теста:

мука - 2 стакана, сахар - 1/2 стакана, масло сливочное - 200 г, яйцо - 1 шт., масло растительное для смазывания. Для начинки: повидло - 200 г, ягоды - 1-1,5 стакана.