

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА

№52

декабрь 2017

цена:
1,5 лари

**Доверяете ли
вы близким?**

стр.29

**Как скрыть
широкие бёдра**

стр.36

Бодипозитив

стр. 19

**Как правильно
принимать лекарство**

стр.12

Женские судьбы

Яна Троянова

стр.20-21

Виктория Исакова

“Я умею ждать своё”

стр.16-17

Волшебная НОЧЬ

В чем встретить Новый год

Совсем скоро мы снова соберемся за праздничным столом, будем с замиранием сердца следить за боем курантов и загадывать желания. Но перед этим волнительным моментом нас всегда беспокоят три вещи: что подарить родным, что необычного приготовить и что же надеть?!



Праздничный коктейль

Милое коктейльное платье никого не оставит равнодушным! Простая модель с подчеркнутой талией и пышной короткой юбкой требует необычных деталей: текстурированного материала, неожиданного выреза или кокетливого бантика на поясе. Платье будет отлично смотреться в компании нежных украшений и клатча с крупными кристаллами.



Торжественный выход

Подчеркивающее фигуру длинное платье с высоким разрезом идеальный вариант для встречи Нового года. К такому наряду обязательны классические туфли на высоком каблуке, только не черного, а кремового цвета и украшения с крупными сине-зелеными камнями.



ГРУЗИНКА СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ ШОУ “ГОЛОС” В ГЕРМАНИИ

Певца из Грузии, 21-летняя **Натия Тодуа** стала победительницей седьмого сезона немецкого аналога популярного вокального шоу “Голос” — *The Voice of Germany*.



Финал шоу прошел в Берлине. На сцене **Натия Тодуа** исполнила четыре песни. Среди них – один из хитов финской рок-группы *Sunrise Avenue* в дуэте с основателем и вокалистом коллектива **Саму Хабером**, который и был наставником **Натии** на проекте.

В итоге, грузинке удалось обойти своих конкурентов по финалу проекта, набрав большинство голосов. За **Натию** проголосовало 50,1% аудитории.

Напомним, **Тодуа** попала в четверку финалистов конкурса из 26 тысяч кандидатов. Вместе с **Натией** победителем шоу *The Voice of Germany* стал и ее наставник **Саму Хабер**.

Натию Тодуа уже поздравили с победой президент Грузии **Георгий Маргвелашвили** и премьер-министр Грузии **Георгий Квирицашвили**.

Родилась **Натия** 12 марта 1996 года в Абхазии, выросла в селе **Набакеви** Гальско-

го района, где и закончила школу. В **Тбилиси** **Натия** жила в общежитии для вынужденно перемещенных лиц в районе **Глдани**. Изучала бизнес-администрирование в **тбилисском Кавказском университете**.

Сейчас живет и работает в немецком городе **Бруксваль**, на северо-западе немецкой федеральной земли **Баден-Вюртемберг**. Участие в подобных вокальных телепроектах для **Натии** не впервой. Первым таким шоу для исполнительницы стало реалити-шоу “**Магги-фани**” на телеканале “**Маэстро**”. **Девушка** выступала на бэк-вокале группы “**Вакис парк**”.

В 2014 году **девушка** приняла участие в грузинской версии **X-Factor**, а в 2015 – в **Украине** в **X-Факторе 6**. В обоих проектах **Натия Тодуа** запомнилась как яркая участница.

Кумиром **Натии** в мире музыки является американская рок-певица **Дженис Джоплин**.

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. Гришашвили, 53 (Ортачала, верх за церковью св. Николая).

272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ПРЕДРОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ **Wiazowski's DENTAL CLINIC**



Гелио пломба Filtek США 90-55, отбеливание зубов методом AIR FLOW 50-30, чистка скалером 30-10. Коронка м.к. 130-90, протезы 300-200. Имплант Израиль 600-400, SGS Швейцария 750-500. Брекеты Итальянско-Немецкие SIA 500-300. Также на другие виды услуг скидки 20-30%. Профессионализм и высокое качество гарантированно.

Время работы: ежедневно с 09.00 до 21.00

Запись по телефону:

593-35-31-04, 514-70-37-03

Адрес: м. Делиси, пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. (за бывшим офисом Рустави 2)

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИПИ

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.



ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



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.

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СКАЗКА

«Меня зовут Анна, мне 42 года. Я хочу рассказать свою чудесную историю, которая произошла со мной и о которой я хочу поведать читателям.

Десять лет назад я обратилась за помощью к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Причиной такого шага для меня стала нескончаемая полоса неудач в моей жизни. У меня не складывалась не только личная жизнь, но я стала себя очень плохо чувствовать, и потеряла интерес к жизни. Родственница мне порекомендовала обратиться к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Экстрасенс ей когда-то помог и семью сберечь, и бизнес наладить, и врагов ее наказал.

Я стала посещать сеансы экстрасенса Дмитрия Алексеевича. Он мне и сказал, что на мне и родовое проклятие, и что у меня отнята моя женская доля, поэтому у меня не складывается личная жизнь. На последний сеанс я пришла к экстрасенсу в канун католического Рождества. Экстрасенс Дмитрий провел со мной заключительный сеанс и изготовил мне талисманы от порчи и сглаза и на любовь. Я спросила экстрасенса о том, что мне надо делать дальше. Экстрасенс Дмитрий мне сказал, что канун Рождества – это время исполнения заветных желаний и чудес. Он также мне сказал, что если встречу на улице котенка или щенка, то его надо мне забрать домой – это к счастью.



24 декабря шел мокрый снег и было сыякотно и холодно. Вечером мне пришлось выйти за чем-то в магазин. У подъезда мне встретился жалобно мяукающий котенок. Я пожалела беднягу и хотела его взять на руки, но внезапно котенок стал убегать в сторону проезжей части. Мне удалось поймать бедолагу и я упала посередине дороги. Раздался скрип тормозов. Из автомобиля вышел уважаемый человек и помог мне подняться. Вот так я встретила свою судьбу. Через пару месяцев мы поженились и у нас растут двое сыновей, а красавец кот, найденный в то Рождество – наш семейный талисман. Воистину, как и сказал мне господин Дмитрий – Рождество – время сказок, время чудес!»

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Биби-

лашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергии. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888
(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ

«Наша дорогая спасительница, Ольга Александровна! К вам обращаются жители того самого большого тбилисского итальянского двора, которым вы год назад помогли – избавили от злой соседки-колдуньи. Помните, эта злодейка терроризировала весь двор. Вы всем нам помогли, у всех нас, а это двенадцать семей, после ваших сеансов появились новые возможности. Все зло вернулось к злой соседке. Она уехала из нашего двора, а в ее квартире поселилась очень хорошая семья. После чудотворного избавления от соседки-колдуньи, мы все соседи сплотились и если были между нами разногласия, то после ваших чудодейственных сеансов мы живем дружно и все праздники празднуем вместе. У нас у всех к вам просьба, расскажите о Новогодних приметах. С огромной любовью и уважением, жители большого итальянского двора. Всего 62 подписи»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Нельзя 31 выносить мусор из дома, магазина, офиса, т.е. подметать, иначе в доме не будет благополучия. Генеральную уборку делают заранее.

Новогодний стол должен быть обязательно в изобилии, тогда весь год в семье будет достаток. Не забудьте поставить на него и хлеб с солью.

Отдавать долги 31 декабря ни в коем случае не рекомендуется, а то целый год так и будете ходить в долниках. Это надо сделать заранее.



–Того, кто за новогодним столом выпьет последнюю рюмку вина из бутылки, ждет удача.

–Если в самую новогоднюю ночь с вами что-то случится, то будет повторяться на протяжении всего года.

–Если кто-нибудь чихнет за новогодним столом, год выдастся счастливым для всех участников застолья.

–Если в новогоднюю ночь в дом попросится бездомное животное – обязательно впустите или накормите – к большому везению. (Кормить бездомных животных и не только в новог-

дную ночь, к счастью)»

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. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.
(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Такой полезный шалфей

❁ **Спиртовая настойка.** Помогает в лечении атеросклероза, улучшает мозговую деятельность. Залейте 3 ст. ложки сухой травы 0,5 л спирта. Настаивайте 1 месяц на солнце, плотно закрыв крышкой. Принимайте по 1 ст. ложке до еды, запивая водой.

❁ **Шалфейное вино.** Рекомендуется пожилым людям для общего укрепления организма, улучшения работы сосудов и головного мозга. На 1 л столового виноградного вина возьмите 80 г сухого шалфея. Настаивайте 8 дней и принимайте по 20 мл в день после еды.

❁ **Ингаляции.** Снимают воспаление в горле и бронхах. Горсть сухой травы залейте 2 стаканами воды и кипятите на маленьком огне 5 минут. Отвар немного остудите и делайте ингаляции над паром, накрывшись полотенцем.

❁ **Отвар.** Помогает при обострении болезни желудочно-кишечного тракта и печени. Нормализует сахар в крови. Уменьшает боли при радикулите. Залейте 1 ст. ложку сухих веток с листьями 1 стаканом кипятка и кипятите на очень маленьком огне 10 минут. Настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Пригодится

ОТ ХОЛЕЦИСТИТА - настой подорожника. Залейте 1 ст. ложку травы подорожника 1 стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут, процедите. Выпейте в течение 1 часа небольшими глотками. Это суточная норма.

КАМНИ в почках выведут стручки белой фасоли. Залейте 7-10 сухих стручков 1 стаканом воды и кипятите 7 минут на маленьком огне. Пейте натощак по 1/2 стакана в течение недели.

ЗАМУЧИЛ метеоризм? Смешайте 2 ст. ложки плодов черники и 3 ст. ложки ягод черемухи, залейте 10 ст. ложками воды. Доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день.

ОРЕШЕК НА ПОЛ - И КАТАЮ

Много лет меня мучила пяточная шпора. Когда она воспалялась, я готова была на стенку лезть от боли. Спасением от нее стал обычный грецкий орех. Но чтобы шпора прошла, есть его не надо. Я клала орешек на пол возле дивана. И при каждом просмотре телевизора массировала им ногу - катаю

орех пяткой по полу. Делала это на ковре, чтобы орех не укатился. Секрет - в скорлупе ореха, у которой очень подходящая для массажа стоп фактура. Носок надевать нельзя, пятка должна быть голой. Делаю так уже больше двух лет. С тех пор шпора ни разу не беспокоила.

И. Гордеева.

Тест-диагностика

По глазам видно

→ Желтизна склер глаз говорит о печени.

→ Набухшие кровеносные сосуды и кровоизлияния в склеры обоих глазных яблок очень часто указывают на повышение артериального или внутричерепного давления.

→ В норме зрачки имеют одинаковый размер и форму. Если зрачок сужен с какой-либо стороны, то это указание на изменение внутричерепного кровообращения с той же стороны. Этот симптом очень часто проявляется у детей первых трех лет жизни и у пожилых людей, страдающих гипертонией или нарушениями мозгового кровообращения.

→ Отек на верхних веках указывает на нарушение работы мочевыводящей системы, скорее всего почек.

→ Сильно опухающие верхние веки могут говорить о начавшемся камнеобразовании в желчном пузыре.

→ Маленькие темные пятнышки под глазами указывают на образование камней в почках.

→ Ячмени на глазах должны заставить вас ограничить потребление жирной пищи, особенно свинины, которая затрудняет работу печени и желчного пузыря.

→ Если кожа под глазами фиолетового или коричневого оттенка - проверьте почки, уровень глюкозы в крови, щитовидную железу и сердечно-сосудистую систему.

→ Мешки под глазами - признак нарушения работы сердца.

→ Слезающиеся глазные яблоки и покраснение со-



судов роговицы - свидетельство развивающейся глаукомы.

→ Частое моргание - признак заболеваний нервной системы и печени.

→ Внутренняя поверхность век здорового человека ровного розового цвета. Красный цвет говорит о нарушении кровообращения, расстройстве пищеварительной системы, проблемах в половой сфере.

→ Белый цвет внутренней поверхности века сигнализирует о нарушении кровообращения, скорее всего о железодефицитной анемии и недостатке гемоглобина в крови.

→ Красно-желтый оттенок предупреждает о расстройстве работы почек, печени, селезенки, поджелудочной железы или сердца.

→ Длинные, загнутые, красивые, пушистые ресницы - признак заболеваний легких или склонности к астме.

→ Белый круг вокруг радужки говорит об избытке солей в организме, если это кольцо выдается сильно - хрупкости, перерождения суставов и артритах.

→ Коричнево-темные точки на радужной оболочке указывают на то, что кишечник плохо усваивает железо.

Поэтому осматривайте свои глаза. Они предупредят от неприятностей со здоровьем.

Варикозное расширение вен



По статистике, варикозным расширением вен на ногах страдает более половины населения земного шара. Варикоз не отличается благородством – он предпочитает находить свои жертвы среди женщин почти в три раза чаще, чем среди мужчин. Именно прекрасные женские ноги преждевременно теряют свою красоту из-за уродующих атак варикоза.

Как правило, варикозное расширение вен поражает чаще всего сосуды нижних конечностей. Дело в том, что по венам ног кровь вынуждена двигаться снизу вверх, преодолевая силу земного тяготения. Поэтому природа снабдила вены нижних конечностей специальными клапанами, препятствующими обратному току жидкости. Но довольно часто эти клапаны дают сбой – выходят из строя, отток крови замедляется, что вызывает расширение вен. Оно может приводить к нарушению питания тканей и возникновению незаживающих трофических язв. Тогда проблема переходит из разряда чисто косметической в хирургическую, что, в свою очередь, ставит медиков перед необходимостью довольно тяжелой операции, а в самых запущенных случаях и к ампутации. Есть ли выход?

- Да! – говорит руководитель национального Центра ангиологии им. Н. Бохуа, профессор, доктор медицинских наук **Котэ КИПИАНИ**. – Варикоз тем легче остановить, чем раньше вы его заметите и начнете борьбу с ним. А если же у вас имеется наследственная предрасположенность к болезни (например, болели этим недугом родители или ба-

бушки-дедушки), то профилактику надо начинать, не дожидаясь появления нервных симптомов – отеки и тяжесть в ногах, проступающих из-под кожи синих «рисунков»...

Самое важное при профилактике – движение. Если вы работаете в офисе или водите машину по 6-8 часов подряд, то хотя бы раз в час устраивайте перерыв, вставайте, ходите по помещению или прогуливайтесь по улице. Если нет возможности гулять, стойте на месте и перекачивайтесь с пятки на носок и обратно. По возможности носите компрессионный трикотаж, если он назначен врачом.

Не увлекайтесь высокими каблуками. Если жизнь без них не в радость, то носите их в офисе, а при выходе на улицу меняйте на туфельки с танкеткой. Утренний душ по возможности завершайте контрастными обливаниями. Тем самым вы так освоите азы закаливания и тонизируете сосуды. Словом, уделяйте внимание вашим ногам и профилактические мероприятия, вполне возможно, избавят вас от необходимости «склеивать» расширенные вены.

- Батоно Котэ, какие инструменты для диагностики варикозного расширения вен?

- Самое простое из них – ультразвуковое дуплексное сканирование. С его помощью можно узнать

скорость кровотока, диаметр вены, оценить работу клапанов и состояние сосудистых стенок. Но даже самая слабая венозная стенка может не растягиваться, если для того не будет причин. Начало и скорость развития недуга зависят от неблагоприятных факторов, которым вы подвергаете свои ноги. К ним относятся неподвижный образ жизни, ношение высоких каблуков, повышенные физические нагрузки, редкое посещение врача-флеболога. Надо отметить, что регулярный ежегодный осмотр специалиста необходим всем, кто наблюдал у себя в роду страдальцев-варикозников. В практике бывают случаи, когда человек приходит на прием к врачу с минимальными жалобами на тяжесть в ногах, и по результатам исследования у него обнаруживается невидимый глазу варикоз, требующий обязательного лечения.

- Видимо, из-за нашей нерадивости мы сами же усложняем наше положение?

- Так и есть! Запомните, если вы будете невнимательны к своим ногам, то вам придется пройти через шесть стадий варикоза. Поверьте, это не такое уж приятное удовольствие. Самое серьезное обострение заболевания проявляется на четвертой стадии, когда начинаются трофические изменения в конечностях, развивается

кожное воспаление – от маленьких покраснений, до обширных мокнущих поражений. Со временем возможна атрофия кожи. Все эти неприятности ведут к образованию трофической язвы.

- Как же справиться с варикозом?

- Конечно, консервативное лечение не позволяет устранить уже существующее расширение вен. Если она уже расширилась, то с помощью геля или мази ей изначальную форму не вернуть. Лечится варикоз только с помощью специальных процедур, благодаря которым расширенную вену можно «склеить», «запаять», удалить. Например, процедура склерозирования позволяет «склеить» маленькие сосудики – «звездочки». Она продолжается без анестезии – от 5 до 15 минут. А с помощью же лазерной коагуляции можно «запаять» более крупные сосуды. Она делается под местной анестезией. После таких процедур в течение месяца надо беречь себя: не ходить на каблуках, не поднимать тяжести. Плюс к этому придется носить компрессионный трикотаж 1-го и 2-го класса, по назначению врача.

Кроме того, в зависимости от степени варикозного расширения вен (если вам грозят трофические изменения в конечностях), нельзя ходить в фитнес-клуб и заниматься на тренажерах. Врач скажет вам об ограничениях в силовых нагрузках – что именно вам в вашем состоянии делать не следует.

Милые дамы, сохраните первозданную красоту ваших ног и, вообще, следите за вашим здоровьем!

Интервью брал Роберт МЕГРЕЛИ.

Инфекции мочеполовой системы имеют свойство «пускать корни» в организме и давать осложнения. Какие встречаются наиболее часто и как их распознать?

ИНТИМНЫЕ СЮРПРИЗЫ



Если при появлении первых симптомов инфекции затянуть с посещением врача, можно получить серьезные проблемы со здоровьем.

Молочница

Вызывается дрожжеподобными грибами рода *Candida*. В организме здоровой женщины они присутствуют в небольшом количестве. Но если иммунитет снижается, наблюдается их стремительный рост.

Симптомы: творожистые выделения с кисловатым запахом, зуд и раздражение в интимной зоне, боль во время полового акта.

Причины: переохлаждение/простуда, продолжительный прием антибиотиков, эндокринные заболевания, вирус герпеса в организме, стресс, избыток мучного и сладкого в рационе, во время беременности или приема оральных контрацептивов.

Чем грозит: переходом в хроническую форму, устойчивостью к лекарствам, осложнениями во время беременности.

Лечение: если молочница появилась впервые, назначается курс противогрибковых препаратов (таблетки, капсулы, мази, вагинальные свечи). Если наблюдаются рецидивы, необходим прием иммуномодуляторов.

Бактериальный вагиноз

Возникает при снижении количества полезных лактобактерий, препятствующих размножению вредоносной флоры.

Симптомы: обильные густые, пенные или вязкие выделения серо-белого, иногда желтовато-зеленого цвета с неприятным запахом рыбы; сухость и боль во время полового акта, возможны зуд, жжение и боли внизу живота.

Причины: гормональные нарушения, прием антибиотика, установка внутри-маточной спирали, некаче-

ственные презервативы, частая смена половых партнеров, снижение иммунитета, дисбактериоз кишечника, стрессы, тесное синтетическое белье.

Чем грозит: развитием воспалительных заболеваний органов малого таза, повышением риска заражения другими инфекциями из-за снижения местного иммунитета, осложнениями во время беременности и родов.

Лечение: после анализа микрофлоры назначаются вагинальные свечи.

Генитальный герпес

Однажды попав в организм, вирус встраивается в нервные клетки и остается в нем навсегда в «спящем» режиме.

Симптомы: небольшие болезненные пузырьки с жидкостью на половых органах (пояснице, ягодицах, бедрах). Возможно увеличение паховых лимфоузлов, боли внизу живота, повышение температуры тела, головные и мышечные боли, слабость.

Причины: незащищенный половой контакт с инфицированным партнером (в период обострения); возможно заражение и контактно-бытовым путем. Обострения возникают на фоне гиповитаминоза, переохлаждения, стрессов, переутомления.

Чем грозит: выкидышем, пороками развития плода у беременных, заражением ребенка при родах, развитием эрозии и злокачественных процессов в шейке матки.

Лечение: прием противовирусных препаратов для подавления активности вируса и для стимулирования иммунной системы, а также препаратов для заживления кожных покровов.

Папилломавирусная инфекция

Риск заражения зависит от иммунитета: если он высок, вирус в организме не приживается.

Симптомы: на половых органах (внутри и снаружи) появляются кожные образования на тонкой ножке (папилломы). Возможны кровянистые выделения из влагалища после полового акта.

Причины: интимный контакт с носителем вируса при соприкосновении слизистых оболочек половых органов.

Чем грозит: разрастанием папиллом (как на наружных, так и на внутренних половых органах), дисплазией и злокачественными процессами в шейке матки.

Лечение: удаление папиллом и дефектов шейки матки, затем применение противовирусных препаратов и препаратов для повышения иммунитета.

“Скрытые” инфекции

Основные из них - хламидиоз, микоплазмоз и уреаплазмоз.

Симптомы: чаще всего отсутствуют - отсюда и название. В активной фазе могут проявляться желтоватыми или коричневыми (хламидиоз), либо прозрачными (микоплазмоз, уреаплазмоз) выделениями, дискомфортом при мочеиспускании, болью и кровоточивостью при половом акте, межменструальными кровотечениями.

Причины: половой контакт с носителем инфекции. Кроме того, уреаплазма также присутствует в небольших количествах в составе здоровой микрофлоры, но при снижении иммунитета начинает активно размножаться.

Чем грозит: хроническими воспалениями органов мочеполовой системы, спаечной болезнью, бесплодием.

Лечение: назначаются антибиотики, иммуномодуляторы, препараты для местного применения.

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



От эмоций и взглядов на жизнь зависит склонность ко многим болезням. Почему кто-то постоянно простужается, хотя носит шапку и избегает сквозняков, кто-то никак не может справиться с банальным гастритом, а кого-то ни одна хворь не берет? На эти вопросы отвечает наука психосоматика.

БОЛИТ СПИНА? ДА НА ВАС ПРОСТО ЕЗДЯТ!

1. Вы простужены? Пора отдохнуть! Защитные силы организма чутко реагируют на стрессы. Известно, что при депрессии, например, общий иммунитет может снизиться аж на 70%. При запущенных неврозах у человека начинается самый настоящий авитаминоз: резко падает содержание витаминов С, группы В, фолиевой кислоты. При этом все полезные вещества хуже усваиваются, отсюда и бледный вид. Постоянные простуды нередко сигнализируют, что нервные силы на пределе. Эта же напасть подстерегает тех, кто стремится слишком много успеть, не давая мозгу передышки. Иногда организм просится на постельный режим, чтобы... попросту передохнуть. Проще говоря, укладывает вас в постель с ОРЗ. Так организм защищает от нервного срыва, который

таких состояний кроется в детских страхах.

2. Трещит шея? Сбросьте нахлебников! Возможно, вы слишком мягкотелы. Тащите на себе безропотно воз чужих проблем и не пытаетесь бороться. А может, вы слишком упрямы, уперты в собственном мнении и не желаете прислушиваться к другим? Еще одна причина боли в шее: вы очень напряжены, сомневаетесь в людях, окружающих вас. Все время как бы ждете удара в спину и инстинктивно «втягиваете» голову в плечи.

3. Проблемы с легкими - от страха перед жизнью? Дышать полной грудью могут позволить себе люди смелые, уверенные в собственных силах, способные отстоять свое жизненное пространство. А дыхательная недостаточность формируется у людей, которые боятся жизненных перемен, пасуют перед трудностями. Проще говоря, человек как бы экономит дыхание, старается дышать тише, чтобы его «не заметили». Часто причина

таких состояний кроется в детских страхах.

4. Спина гнется без жизненной опоры... Еще Гиппократ называл позвоночник стержнем человека, Авиценна - стволем, на котором, как листья на дереве, держатся все органы. Проблемы со спиной нередко начинают преследовать людей, которые в трудную минуту жизни оказались без поддержки. Недаром существует выражение «горе его согнуло».

Сутулость, боли в спине на нервной почве появляются от ощущения собственной ненужности, сознания, что ты один во всем свете. Опущенные плечи - одно из самых распространенных проявлений депрессии. Кстати, в такие минуты попробуйте сначала опустить голову на грудь и печально свести плечи вперед, как спящий орел, а потом гордо поднять голову и максимально развести плечи - почувствовать себя летящей чайкой над морем. Отлично помогает ощутить прилив сил и поднимает настроение. Осанка вообще очень важна, она -

показатель сопротивляемости жизненным трудностям. Так что выше нос и ровнее спину!

5. Зараза пристает к упрямым и нытикам. Датский профессор медицины психиатр Йохан Бекман выделил 10 причин повышенной восприимчивости к различным воспалительным инфекциям:

- ✓ бессмысленное упрямство и негибкость характера;
- ✓ самобичевание и постоянное чувство вины;
- ✓ негативное отношение к себе, друзьям и окружающим;
- ✓ постоянная подозрительность;
- ✓ злопамятность и неспособность прощать;
- ✓ ранимость и мнительность;
- ✓ озабоченность и неуверенность в себе;
- ✓ неумение и нежелание сдерживать свои чувства;
- ✓ нестабильность в действиях и агрессивность;
- ✓ неспособность принимать собственные решения.

Д. Афанасьев,
доктор медицинских наук.

На глазу вскопчил ячмень

Ячмень - гнойное воспаление сальной железы края века. В большинстве случаев ячмени развиваются у ослабленных людей, с пониженной сопротивляемостью организма и анемией.

В самом начале заболевания, когда появляются только зуд и покалывание, на краю века нужно найти болезненную точку и смачивать ее 70%-ным спиртом 3-5 раз в день. Иногда так можно предупредить дальнейшее развитие заболевания.

При развитии ячмене применяют сухое тепло. Для этих целей используют сваренное вкрутую и остуженное до терпимой температуры (чтобы избежать ожога) яйцо, которое удобно

укладывается на область глаза; подогретые и уложенные в плотные мешочки семя льна и морскую соль. Тепловые процедуры проводят 3 раза в день. Параллельно больной место смазывают тетрациклиновой или эритромициновой глазной мазью.

Иногда ячмень необходимо вскрыть, разрезав истонченную гоюю кожу, но эту небольшую операцию должен делать только врач в поликлинике.

Ячмень ни в коем случае нельзя выдавливать, так как это может стать причиной тяжелых осложнений на глаза и головной мозг. Из лекарственных растений для лечения ячменей используют отвар из венчиков маргариток для припарок; кашицу из листьев подорожника большого (накладывают 1-2 раза в день на веки). Хорошее средство - репчатый лук: для лечения используют кашицу из зеленых листьев, головки лука, печеный лук.

Если заболевание сопровождается повышением температуры, ухудшением общего состояния, внутрь надо принимать антибиотики, но только по назначению врача.

Л. Коровина,
окулист, врач высшей категории.

ПУЗЫРИ ВО РТУ

? Уже 10 лет дочка страдает дистрофическим буллезным эпидермолизом. Благодаря всем мерам предосторожности и уходу с кожей все неплохо, а вот пищевод и рот всегда в плохом состоянии. На внутренней поверхности щек, языке, деснах постоянно появляются пузыри, они очень болезненны. Обезболивающие средства не приносят никакого облегчения. Используем специальное средство для полоскания рта с обезболивающим эффектом, но результат длится всего несколько минут. Ребенок устал от этой ситуации, плохо спит, едва говорит. Это разрывает мое сердце! Можно ли что-то сделать?

И. Лыкова.

Вот некоторые из рекомендуемых средств и отношение к ним.

✓ **Кортикостероиды**, или то, что пациенты обычно называют гормонами. Дексаметазон (2 мг) надо растворить в воде и полоскать рот 4 раза в день после еды и на ночь. Одновременно рекомендуется использовать капли от дрожжевой инфекции. Кортикостероиды, конечно, могут уменьшать воспаление, а значит, боль, но для длительного использования они не годятся. Через некоторое время (1-2 месяца) к ним наступает привыкание. Кроме того, они изменяют микробную флору во рту, то есть дают грибкам размножаться, и возникает кандидоз. С ним при буллезном эпидермолизе трудно бороться, поэтому и рекомендуют в профилактических целях применять капли от него. Но при длительном применении гормонов слизистая оболочка истончается и становится более ранимой. И самое главное - гормоны не защищают от появления новых пузырей и облегчают состояние только на время.

✓ **Обезболивающие с лидокаином** (раствор или спрей) или подобные препараты. Они обычно имеют неприятный вкус, слизистая оболочка от них немеет, в том числе язык. Они обезболивают, но появляются

другие неприятные ощущения. Кроме того, из-за онемения слизистой оболочки пища может попасть в дыхательные пути, появляются кашель, спазмы, человек может поперхнуться.

✓ **Противомикробные средства**. Когда к болезненным ощущениям и дискомфорту присоединяется инфекция, противомикробные средства помогают облегчить состояние. Против грибковой инфекции используют полоскание раствором хлоргексидина, который не дает размножаться бактериям и грибкам. Но специальные средства для полоскания рта с антисептическим действием обычно содержат алкоголь и вызывают жжение. Также может помочь «Метрогил-Дента».

✓ **Обволакивающие** - «Маалокс», «Фосфалюгель», «Алмагель» образуют на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта защитный слой. Правда, они не предназначены для обезболивания слизистой оболочки полости рта, но на Западе их применяют и с этой целью. Все эти препараты могут вызывать запоры, поэтому не стоит принимать полную дозу - достаточно нескольких капель, и лучше, не разводя в воде, подержать немного во рту.

При эрозиях на деснах хорошо помогают аппликации с мазью «Радевит», содержащей витамины А, D, E.

✓ **Антигистаминные**. Вряд ли они справятся с проблемой, ведь буллезный эпидермолиз не относится к аллергическим заболеваниям. Но можно не глотать препарат, а подержать во рту. Сочетание сиропа или раствора антигистаминного и обволакивающего средства в небольшом количестве воды способно уменьшить боль. Такую процедуру можно делать каждые 2-3 часа: подержать лекарство во рту 2 минуты, а затем выплюнуть.

✓ **Для заживления**. После еды рекомендуется полоскать рот обычной водой или отварами ромашки, шалфея, а затем закапывать в рот облепиховое масло (по 1-2 капли на язык, делая перерывы, - всего 15-20 капель). Масло не выплевывать, а глотать. Облепиховое масло защищает и заживляет слизистую оболочку, причем, при глотании действует не только во рту, но и в пищеводе. При эрозиях на деснах хорошо помогают аппликации с мазью «Радевит», содержащей витамины А, D, E. Небольшую марлевую салфетку складывают краями внутрь в неширокую полоску, смазывают мазью и прикладывают к деснам. Аппликацию делают 10 минут, затем марлевую полоску вынимают. В течение получаса надо воздержаться от приема пищи. Аппликации можно делать 2-3 раза в день. Если проглотите небольшое количество мази это не опасно.

В. Альбанова, профессор, доктор медицинских наук.

❁ Не увеличивайте дозу лекарственных препаратов на основе боярышника. Это может привести к отравлению.

❁ Чтобы не было рвоты или спазмов кишечника, препараты боярышника нужно применять только после еды, сразу запивая холодной водой.

❁ Нельзя применять препараты боярышника при беременности и кормлении ребенка грудью.

Последние 3 года ем все, в том числе пельмени и тушенку

Много лет страдала хроническим гастритом, язвой двенадцатиперстной кишки, болела печень и поджелудочная железа. Питалась молоком и манной кашей, сильно похудела. А последние 3 года ем все, в том числе пельмени и тушенку. А помог мне чистотел. Щепотку сухого листа заваривала в кружке или заварочном чайнике (заварка получается крепкой, ее хватало на 3 дня). 1 ст. ложку заварки разбавляла водой в чашке или стакане, добавляла сахар по вкусу и пила напиток с булочкой или печеньем. Но долго принимать его нельзя, через 5-6 дней надо сделать перерыв, а потом принимать в зависимости от самочувствия.

И. Вилкова.

Орехи от расстройства желудка

Залейте 400 г грецких орехов 500 мл водки, настаивайте в темном месте 10 дней, затем добавьте в настойку 5 ст. ложек меда. Принимайте при желудочно-кишечных расстройствах по 30 капель 3 раза в день.

А. Костомаха.

Прополис от язвы желудка

Прополис на спирту избавляет от язвы желудка и 12-перстной кишки. Нащипайте (только ножом не режьте) 60 г прополиса и растворите его в 250 мл медицинского спирта. Взбалтывайте бутылочку, пока не разойдутся кусочки. Настаивайте 7 дней. Принимайте натощак за 1 час до еды, разбавляя 1 чайн. ложку настойки в 1/2 стакана горячей воды, пейте как чай, не давая остывать, но и не обжигаясь. Курс лечения 2-3 недели. Во время лечения полностью исключите спиртное.

П. Пронина.

РАЗБУДИТЕ СОНЮ

Собирайте первоклашке портфель и готовьте одежду с вечера, а с утра хвалите, подбадривайте и помогайте!

Есть дети, которые легко просыпаются в 7 утра и на заре бодры и веселы. Но есть и совы, которые первый урок просиживают с закрытыми глазами. Тогда утренние пробудки - это кошмар для родителей. Перwokлашка не может выбежать в школу, одеваясь по дороге и дожидаясь бутерброд в лифте, так что начинайте будить пораньше, чтобы все успеть, без нервов собраться, ничего не забыть, никуда не бежать.

☀ Будите за 20 минут до того, как школьнику на самом деле нужно проснуться. И будите не тазом холодной воды, а нежными словами. Включайте ночник с мягким светом или спокойную музыку.

☀ Делайте зарядку: сначала 5 минут, потом 10-20 минут. Движения будут сонными, но потом организм начнет просыпаться. Зарядка должна быть пробуждающей, никаких резких упражнений, только растяжка. Размять ручки, ножки, шею, спину. После зарядки - в душ! Это добавит бодрость. А теперь, завтрак с хорошим настроением.

☀ Собирайте портфель и готовьте одежду с вечера, а с утра хвалите, подбадривайте и помогайте!



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ПЛЮС 6 ГРАДУСОВ У НИХ УЖЕ НАЧИНАЕТСЯ ОЗНОБ КАК ПРИ МОРОЗЕ.

Рыжие замерзают быстрее

Известных людей с рыжими волосами немало. Это Анастасия Романова, дочь Николая II, Антонио Вивальди, Христофор Колумб, королева Елизавета I, Галилео Галилей, Чингисхан, Джордж Вашингтон, Винсент Ван Гог, Владимир Ленин... Они жили в разное время и в разных местах, но у них общая биология.

✓ Рыжеволосые чувствительны к солнечным лучам. При одном и том же солнце брюнеты получают шоколадный загар, а рыжие - облупленный нос и кожу цвета вареных раков.

✓ Нервная система у рыжих более ранима. Повышенная ранимость нервной системы проявляется в разных заболеваниях. Случается, например, фенилкетонурия, наследственная болезнь. Больные дети, если их вовремя не посадить на диету, страдают интеллектуальной не-

достаточностью, диатезами, кишечными расстройствами. Рыжие чаще страдают язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, стенокардией, почечными коликами.

✓ Рыжеволосые чаще страдают от ревматизма и аллергии. Они острее чувствуют боль. Но это не всегда плохо, потому что боль - это сигнал.

✓ Рыжие больше капризничают у стоматолога, медленнее привыкают к линзам, поскольку роговица у них в несколько раз чувствительнее.

✓ Рыжие дети устают быстрее, и педагогам это необходимо помнить.

✓ Рыжие мерзнут сильнее. При температуре плюс 6 градусов у них уже начинается озноб, как при морозе.

✓ Жевательная резинка более опасна именно для рыжих. В их организме мало



ферментов, способных утилизировать аминокислоту фенилаланин, входящую в состав жвачки в качестве подсластителя. У них она превращается в токсичные вещества. А вот для чернокожих людей эта аминокислота просто необходима для пигментации кожи.

✓ Врачи знают: если поступает больной с рыжими волосами, то нужно почаще заглядывать именно к нему: его реакция на лекарство может быть совершенно непредсказуемой и необъяснимой. Даже от небольшой боли он может потерять сознание.

✓ У рыжих совершенно другой обмен веществ. Древние гены рыжие позаимствовали у какого-то древнего вида, скажем, у неандертальцев. Этим объясняется и отвага рыжих.

ОПУЩЕННОЕ ВЕКО НУЖНО ПОДКЛЕИВАТЬ

Дочке 10 месяцев, при осмотре поставили диагноз - птоз верхнего века. Что теперь делать?

Оксана.

Птоз верхнего века (блефароптоз) - слишком низкое расположение века по отношению к главному яблоку, опущение века. Это заболевание бывает врожденным и приобретенным. Чаще всего птоз бывает односторонний, но может проявляться и на двух глазах. Выделяют частичный птоз (верхнее веко прикрывает верхнюю треть зрачка), неполный (верхнее веко прикрывает зрачок наполовину) и полный (верхнее веко полностью закрывает зрачок). При частичном птозе ребенок может приподнимать веки, используя лобные мышцы

и запрокидывая голову (поза «звездочета»).

Приобретенный птоз встречается чаще. Причины: повреждение мышцы или нерва при травме, инфекции. Важно вовремя начать лечение. У ребенка существует период максимального развития зрения - до 6 лет. Для этого солнечные лучи должны попадать на сетчатку. Если глаз будет прикрыт веком, может возникнуть снижение остроты зрения. Нет света - нет стимуляции клеток сетчатки к развитию и мозга к переработке информации. Раннее хирургическое лече-

ние может помочь. Но раннее - это не сразу после рождения, а в 2-3 года. К этому времени сформированы лицо и глазница ребенка. Что же делать до 2 лет? Нельзя просто сидеть в ожидании операции - нужно ежедневно подклеивать верхнее веко лейкопластырем. Один его конец поместите на веко, а второй под бровью. Длину пластыря необходимо подобрать индивидуально, чтобы при закрытых глазах ребенок мог сомкнуть веки почти полностью. На ночь пластырь снимайте. Эта процедура обязательна для развития зрения малыша.

Е. Головашова, окулист, врач высшей категории.

ЧТО СКРЫВАЕТ КАШЕЛЬ?

Далеко не всегда навязчивый кашель говорит о простуде. Он может быть симптомом многих других недугов, в том числе и не связанных с проблемами в дыхательной системе.

Кашель сам по себе - не заболевание, а защитный рефлекс организма. Он помогает избавиться от лишней слизи, патогенных микроорганизмов и чужеродных веществ в дыхательных путях. За кашлем всегда стоит конкретная причина: например, воспалительный процесс, какая-либо патология или даже серная пробка в ухе.

Проблемы с пищеварением

В самом низу пищевода, на входе в желудок находится сфинктер. Он не дает пище попадать из желудка обратно в пищевод. Среда в желудке очень агрессивная, содержит соляную кислоту, и если сфинктер закрывается плохо, происходит заброс содержимого желудка в пищевод. В нижней трети пищевода располагаются особые рецепторы. При раздражении их желудочным содержимым срабатывает кашлевой рефлекс.

Кроме того, пары соляной кислоты могут подниматься вверх по пищеводу, а затем попадать в бронхи, раздражая слизистую. Срабатывает защитная реакция - бронхи сужаются, в них начинает скапливаться слизь - и начинается кашель. Многие врачи даже придерживаются мнения, что такое состояние является одной из возможных причин развития астмы.

Если у вас повышенная кислотность желудка (главный ее симптом - частая изжога), избегайте продуктов и лекарств, содержащих ментол или мяту, а также кофе и шоколада: они вызывают расслабление желудочного сфинктера. Откажитесь от газировки - она резко растягивает желудок. А врач назначит вам специальную диету и пропишет лекарства для снижения кислотности.

Виноваты микробы и вирусы

В ряде случаев из желудка в пищевод и глотку могут попасть патогенные микробы хеликобактер пи-

лори. Когда их количество в желудке минимально, ничего страшного: иммунная система не дает им навредить организму. Но если иммунитет снижен, микробы начинают размножаться. Попадая при слабом сфинктере в пищевод, они поднимаются к горлу, раздражают слизистые и провоцируют хронический кашель.

Также в глотке могут поселиться другие микробы, вирусы и грибки. Если вовремя их не выявить и не начать лечение, дело может закончиться бронхитом и пневмонией.

Кашлевая астма

В понятии многих, астматик - это вечно задыхающийся, сипящий человек, который не в состоянии пройти быстрым шагом и десяти метров. Да, это довольно типичный симптом астмы. Но есть и другой вид астмы - кашлевой. И основным симптом в этом случае - кашель. Его приступы могут спровоцировать холодный воздух, резкие запахи, табачный дым, бытовая химия и прочие раздражители. Человек может и не знать о том, что болен. А тем временем его бронхи постоянно пребывают в суженном состоянии, организм недополучает кислород - от гипоксии страдают все органы, в первую очередь сердце. Если не начать лечение, со временем ситуация будет усугубляться, разовьется «обычная» астма - с одышкой, потливостью и «свистящими» бронхами, а впоследствии начнутся проблемы с сердцем.

На заметку

Иногда кашель может спасти жизнь. При сердечном приступе он действует подобно непрямому массажу сердца, что позволяет дожидаться приезда скорой. Врачи советуют в этом случае начинать с одного покашливания в 2 секунды и постепенно увеличивать частоту.



Недолеченный насморк

Из-за недолеченного насморка или аллергического ринита в носовых пазухах скапливается слизь, а затем начинает стекать в носоглотку. Особенно сильно - в положении лежа. Это вызывает раздражение носоглотки, провоцируя сильный, надсадный кашель.

В этом случае нужно несколько раз в день промывать нос аптечной морской водой. Если кашель и насморк не проходят - обратиться к терапевту, он даст направления к лору и аллергологу для выяснения причин.

Болезни сердца

Сердечно-сосудистые заболевания - порок сердца, ишемическая болезнь, сердечная недостаточность и другие - тоже бывают причиной кашля. При этих недугах образуется застой жидкости или крови в малом кругу кровообращения, из-за чего и в легких скапливается жидкость - и организм «включает» кашлевой рефлекс. Кашель усиливается в положении лежа, поэтому больной вынужден спать в полусидячем положении.

Если вас мучает кашель, который усиливается при физических нагрузках и по ночам, - это серьезный повод обследовать сердце.

Другие причины

Кашель могут вызывать и другие причины: курение (оно вызывает множество патологий, от хронического бронхита до онкологии), прием лекарств (например, от давления), новообразования в глотке, патологии наружного и среднего уха (серная пробка, средний отит).

В любом случае, если вы наблюдаете у себя длительный (более 2 недель) кашель, не откладывайте визит к врачу.



Таблетки принесут пользу здоровью только в том случае, если принимать их правильно. Недопустимое сочетание лекарств и напитков может привести к тяжелым последствиям.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО?

Между приемом различных препаратов должно пройти хотя бы 30 минут.

✓ Если вы без назначения пьете «безобидные» витамины, травы, средства от простуды, гепатопротекторы и т.д., обязательно уведомьте об этом врачей, чтобы избежать непредсказуемых эффектов.

1/4 стакана, но в некоторых случаях может потребоваться и больший объем.

В то же время, есть ряд лекарств, которые необходимо запивать молоком, щелочной минеральной водой и прочими отдельно оговоренными напитками - для наилучшего их усвоения (в инструкции к препарату это всегда указывается).

Начиная лечение назначенными врачом лекарственными препаратами, стоит уточнить, как правильно их принимать. В этом вопросе важно обратить внимание на несколько нюансов.

Проверка

на совместимость

Некоторые препараты могут конкурировать между собой, снижая лечебный эффект друг друга или усиливая побочные эффекты. Если терапевт выписал вам один препарат, невролог - другой, гастроэнтеролог - третий, а кардиолог - четвертый, еще раз зайдите к терапевту и выясните, можно эти лекарства принимать одновременно или же необходим интервал. Помимо этого, все врачи, у которых вы лечитесь, должны знать о назначениях друг друга.

Если убедиться в совместимости прописанных препаратов нет возможности, на всякий случай принимайте лекарства по отдельности.

Чем запивать?

Если запивать лекарство тем, что есть под рукой (соками, чаем, кофе, молоком и т.д.), эффект от лечения будет минимальным. Например, любимый многими грейпфрутовый сок способен создать передозировку препарата. Особенно опасно им запивать средства для снижения холестерина, для лечения болезней сердца и гипертонии, антибиотики, оральные контрацептивы. Чай тоже не годится: содержащийся в нем танин в соединении с некоторыми химическими веществами образует нерастворимый осадок. Если препараты, понижающие свертываемость крови, запивать клюквенным соком, есть риск получить кровотечение в ЖКТ. Препараты железа будут неэффективны в сочетании с молоком: железо не усваивается с молочными продуктами.

Если в инструкции не оговорено иначе, лекарства следует запивать кипяченой водой комнатной температуры. Как правило, достаточно

Лекарства и алкоголь

Насмотревшись американских фильмов, в которых герои при головной боли принимают аспирин, запивая его порцией виски, многие стали считать такое сочетание безвредным. Однако оно может стать фатальным. В числе побочных эффектов - аллергические реакции, язва желудка, внутрижелудочные кровотечения, сердечный приступ или инсульт.

Несмотря на то, что в аннотациях не ко всем препаратам указывается их несовместимость с алкоголем, не рекомендуется во время приема любых лекарств употреблять спиртное.

Наиболее опасно для здоровья сочетание алкоголя с антидепрессантами, транквилизаторами, антигистаминными средствами, инсулином, препаратами от гипертонии, антибиотиками.

Время и частота приема

В силу различных физиологических особенностей некоторые группы препаратов лучше принимать в определенное время суток. Так, сердечные средства и лекарства от астмы лучше «работают» вечером, ближе к полуночи. Препараты от язвы - рано утром и поздно вечером во избежание «голодных» болей.

Если врач назначил прием таблеток 3 раза в день, имеется в виду 3 раза в сутки. Это означает прием каждые 8 часов, а не утром, днем и вечером, а 2 раза в день - каждые 12 часов (например, в 9:00 и в 21:00). Особенно точно нужно соблюдать график приема при лечении антимикробными препаратами.

5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- ✓ Не принимайте лекарства в лежачем положении: таблетки или капсулы могут начать растворяться прямо в пищеводе, что приведет к изжоге, тошноте или рвоте.
- ✓ Капсулы запивайте достаточным количеством жидкости: в противном случае они

могут прилипнуть к пищеводу и вызвать его эрозию или даже язву.

- ✓ Аспирин следует принимать только после еды: он агрессивно воздействует на слизистую ЖКТ. Предварительно таблетку раскрошите, чтобы она быстрее усвоилась.



- ✓ Антибиотики нужно пить за 30 мин. до еды.
- ✓ Если таблетка имеет специальное покрытие, ее нельзя измельчать, разламывать или раскусывать. Оболочка защищает лекарство от кислоты желудка (и желудок от лекарства), пищевода или зубную эмаль от повреждения и т.д.

Чистим организм

Наша окружающая среда настолько загрязнена, а продукты так напичканы химией, что порой организму сложно самостоятельно справиться с выводом шлаков и токсинов. Как ему помочь?

Врачи предупреждают: проводить кардинальные чистки внутренних органов и систем в домашних условиях по народным рецептам небезопасно. А вот скорректировать питание в пользу определенных продуктов, способствующих мягкому освобождению от всего ненужного, - можно и даже нужно! Более всего нуждаются в очищении кишечника, печень, почки и кровь.

Только овощи и фрукты!

При переваривании животных белков в организме образуется много больше токсинов - продуктов распада, чем при переваривании растительных. Очистить организм от накопившихся вредных веществ, а заодно наладить бесперебойную работу кишечника, за счет большого количества полезной клетчатки, поможет 10-дневная фруктово-овощная диета.

Следует помнить, что некоторые овощи и фрукты накапливают в себе химикаты и нитраты во время выращивания. Перед употреблением в пищу промывайте их водой с добавлением сока лимона и морской соли - этот раствор удаляет пестицидный налет. Чтобы значительно снизить содержание нитратов, замачивайте овощи и зелень в холодной воде на 15-20 мин. (корнеплоды и капусту предварительно нарежьте небольшими кусочками). У белокочанной капусты удалите кочерыжку, у моркови и огурцов - «попку», у зелени - стебли.

Простой способ нейтрализовать нитраты - сварить овощи или корнеплоды. Воду необходимо сразу слить и лишь после этого пищу можно посолить. Лимонная кислота и гранатовый сок также обладают способностью обезвреживать нитраты - добавляйте их в салаты.

Во время диеты разрешается пить воду без газа, зеленый и травяной чай.

✓ *На ужин готовьте салат «Метелка». Мелко нашинкуйте сырую свеклу, морковь и белокочанную капусту, заправьте оливковым маслом и соком лимона.*

Тыквенное меню

Тыква поможет почистить печень и органы пищеварительного тракта.

На протяжении 10 дней каждое утро съедайте салат из запеченной тыквы и отварной моркови, заправив его небольшим количеством оливкового или кунжутного масла. На обед - овощной супчик из тыквы, болгарского перца, брокколи, помидора и картофеля и кусочек отварной индейки. Ужин - рагу из тыквы, кабачков и помидоров и немного рыбы (отварной или запеченной). В течение дня можно перекусывать яблоками и грушами, пить кефир без добавок, зеленый чай, компот из сухофруктов и воду без газа. Сахар добавлять нельзя. Если захочется сладкого, можно позволить себе 1 ст. л. сиропа шиповника на ночь.

На десерт - мед. Возьмите тыкву весом 2-3 кг, вымойте и срежьте верхнюю часть. С помощью ложки выньте семена и часть мякоти. В выемку залейте натуральный светлый мед, накройте «крышкой» и оставьте в теплом темном месте на 10-12 дней. Затем перелейте мед в стеклянную емкость и уберите в холодильник. Принимайте за 15 мин. до завтрака, обеда и ужина по 1 ст. л. Курс - до 3 недель. Через месяц повторить.

Активированный уголь

Эти черные таблетки обладают способностью впитывать «отходы» - токсины, соли тяжелых металлов и т.д. Выполнив свою задачу, активированный уголь вместе с вредными веществами выводится из организма естественным путем.

Очищение углем проводится в течение 7-10 дней. Количество рассчитывается просто: 1 таблетка на



10 кг веса вашего тела, принимать 1-2 раза в сутки через 2 ч. после еды, запивая стаканом воды без газа.

Правда, вместе с «отходами» уголь выводит и полезные вещества, поэтому, после окончания очистки потребуются прием витаминно-минерального комплекса.

Льняное семя с маслом

Масляная настойка семян льна стимулирует выведение из организма вредных продуктов обмена. 100 г льняного семени насыпьте в стеклянную бутылку, залейте стаканом нерафинированного растительного масла, взболтайте и на 7 суток оставьте в темном месте при комнатной температуре. Настойку следует принимать по 1 ст. л. трижды в день перед едой.

Куркума

Куркумин, входящий в состав этой пряности, выводит шлаки и токсины из организма, помогает при отравлениях химикатами и инсектицидами, очищает кишечник от излишков слизи, выводит «плохой» холестерин. Добавляйте ее в блюда и напитки, а перед сном выпивайте стакан теплого молока с 1 ч. л. куркумы.

✓ *Во время очищения необходимо пить достаточное количество воды без газа (не менее 2 л), чтобы вредные вещества вымывались из организма.*

ТРАВЯНОЙ СБОР

В течение более длительного времени можно пить травяной отвар. Он мягко очистит от шлаков кишечник, кровь и печень.

✿ Смешайте в равных частях (в измельченном виде) цветки бессмертника, корень девясила, листья крапивы двудомной, кору кру-

шины, семя льна, плоды шиповника, траву зверобоя, тысячелистника, хвоща и череды 1 ст. л. сырья залейте стаканом кипятка и нагревайте на

водяной бане 25 мин. Дайте настояться 45 мин, процедите. Доведите объем до исходного, добавив кипяченую воду. Пейте по 1/3 стакана 2-4 раза в день до еды. Курс - от 3 до 6 месяцев. Через каждый месяц нужно делать двухнедельный перерыв.

Пригодится

✿ Для предупреждения катаракты залейте 1 чайн. ложку семян фенхеля 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут. Процедите и используйте для примочек.

✿ Чтобы конъюнктивит быстрее прошел, съедайте ежедневно по 1 ст. ложке свежих или сушеных ягод черники.



✿ Приложите к ячменю мякиш черного хлеба или компрессы с подогретым касторовым маслом. Процедуру лучше делать на ночь.

ЗАСТАВИМ РАБОТАТЬ КИШЕЧНИК

ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТОТ КОМПЛЕКС КАЖДОЕ УТРО, МОЖНО ДАЖЕ НЕ ВСТАВАЯ С ПОСТЕЛИ.

И. п. - лежа на спине. Чуть согните ноги в коленях, делайте ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Повторяйте 30 раз.



И. п. - то же. Согнутые в коленях ноги притяните к животу, вернитесь в и. п. Повторяйте 10 раз.



И. п. - то же. Ноги согнуты в коленях. Сводите и разводите колени 15-20 раз.

И. п. - то же. Поднимите одновременно обе ноги и поставьте их за голову - 10-15 повторений.



И. п. - то же. Согнутые в коленях ноги притяните к животу, вернитесь в и. п. Повторяйте 10 раз.



Закончите комплекс ходьбой на месте с высоким подниманием коленей 2-3 минуты.



Ю. Васильева, инструктор по лечебной физкультуре.

Сердце бьется часто...

КОГДА КРЕПКО ВЫПЬЕТЕ, ДА ЕЩЕ И ПОХМЕЛИТЕСЬ, СИЛЬНО БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ. КАК ЕГО УСПОКОИТЬ?

Чего нужно опасаться!

Учащенное сердцебиение после пьянства - это нормально, если нет других нехороших симптомов. Можно принять хлорид калия или магнезию. Учащение частоты сердечных сокращений свыше 90 ударов в минуту называется тахикардией. Если у вас после приема алкоголя сильно бьется сердце, но частота ударов не достигает 90 в минуту, это нормальный пульс. Учащенное сердцебиение сразу после приема алкоголя часто бывает у любителей спиртного. Если это единственный симптом и нет перебоев в работе сердца или повышенного давления, то не нужно волноваться и принимать лекарства. Если же наблюдаются и другие симптомы - сильно повышается давление, неравномерно работает сердце, болит за грудиной, перед глазами бегают «мушки», появились тошнота или головокружение, - надо вызывать врача. Ситуация может быть опасной.

Что поможет?

- ✓ Если с похмелья сильно бьется сердце, то самостоятельно можно принять хлорид калия и магнезию, но не одновременно, а с разницей в час. Разведите содержимое ампулы в 1/2 стакана воды и принимайте утром и вечером в течение 3-4 дней.
- ✓ При слабой желудочковой тахикардии помогут несильные седатив-

ные средства: валериана, пустырник, мята. На самом деле, редкое похмелье обходится без учащенного сердцебиения. Это следствие похмельного отравления организма.

✓ Если дело принимает серьезный оборот и вы понимаете, что без врача не обойтись, то в больнице поставят капельницу. Потребность миокарда в кислороде при похмелье повышена, поэтому лучше всего действует смесь глюкозы, инсулина, калия, магния (внутривенно). 1-2 ампулы «Аспаркама» растворяют в 250-500 мл 5%-ного раствора глюкозы и добавляют от 2 до 4 единиц инсулина. Этот раствор можно попробовать заменить другим - раствором Рингера-Локка (9 г натрия хлорида, по 0,2 г натрия гидрокарбоната, кальция хлорида и калия хлорида, 1 г глюкозы, до 1 л воды для инъекций). В особо тяжелых случаях приходится применять бета-адреноблокаторы. Все эти средства должен назначать врач. Для самостоятельного приема они не подходят.

Чего нельзя делать при сердцебиении с похмелья!

- ✓ При учащенном сердцебиении после приема алкоголя нельзя при-

нимать «Анаприлин»: он несовместим со спиртным. Алкоголь повышает токсичность этого препарата, то есть, увеличивает вероятность возникновения побочных эффектов, а у этого препарата их и без того немало. Например, галлюцинации, синусовая брадикардия, поперечная блокада и остановка сердца, нарушения функции печени, бронхоспазм, необычные кровотечения и кровоизлияния.

✓ Не принимайте с похмелья «Феназепам», «Фенибут», «Афобазол», корвалол, валокордин и валосердин. «Афобазол» и «Фенибут» при похмелье просто бесполезны, а «Феназепам», корвалол, валокордин и валосердин категорически несовместимы с алкоголем. Они могут стать причиной очень опасных состояний.

✓ С похмелья при пульсе больше 110 ударов в минуту запрещается посещать парную, баню и сауну (их лучше заменить на соляную ванну), иначе будет слишком сильная нагрузка на сердце.

✓ При учащенном пульсе с похмелья не рекомендуется заниматься спортом. Физические нагрузки возвращают работоспособность, но при малейших проблемах с сердцем запрещены. Они и сами по себе нагружают сердце, а еще алкоголь плохо влияет на сердечно-сосудистую систему.

И. Палий, кардиолог, врач высшей категории.

Доза спиртного, привычная в 30 лет, в 50 становится ядом.

Пицца по-грузински	Абстинентный ...						Эстрадный авторитет	Оплошность	 1	
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Официант, можно еще немного пожарить этих перепелов? - Разве они плохо прожарены? - Я не знаю, но они у меня салат жрут.</p>				Огни вдоль сцены		К/ф "Дикий, дикий ..."	Ближайшая к Земле звезда		
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Почему ты не хочешь быть со мной, Лена? - Ты должен сначала завоевать меня. - А мирным путем с тобой никак?</p>				Танец Бывалого				Вело-стадион	
					Взятое с лишком	Семейная гробница			Плева рыбьей икры	
	Жуткий страхолюдина	Кусок ткани на юбку	Центр живой клетки	Картонная мозаика	Охотничий туризм в Африке	Пять строк поэта-самурая				
			И лото, и домино	Символ святости	 2	Любовь "во плоти"		Национальное дерево Канады		
	Поминальный обряд в старину									
							1	Если дал его - держи	"Магелланово облако" (автор)	2
Знак письма в Др. Египте	"Ъ" в кириллице	Краснодарская здравница	Усыпальница Мао Цзэдуна							
				3				Выкуп за невесту у славян		
Шинкование овощей	Сочинение композитора		Распутный инкуб	 3	Место поворота реки	Амаяк сын Арутюна	Место для душ праведников	Георг под маской Иксса	Подать с сибиряков в старину	Лев Давидович Бронштейн
Залив, обрамленный скалами	4				Стактит по своей сути					
				Верх дамского платья	Еретик Джордано	Потешная рать у Петра	Гастрит по старинке			
Решительная атака	Мачта ЛЭП					"Гербовая" птица				
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Звонит телефон. Трубку поднимает отец трех дочерей. - Привет! Это ты, моя рыбка? - Нет, это хозяин аквариума.</p>										
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Вот смотрю на себя в зеркало и думаю: "А ведь есть что-то во мне украинское... Хм... может сало..."</p>				Частный детектив ... Вульф	Газ, оживляющий витрины					
				Театральное фойе				Нарушение ритма		 4

Лицо с обложки



Виктория Исакова:

ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ О ЖИЗНИ, ЛЮБВИ И ТВОРЧЕСКОЙ СУДЬБЕ

Она может сыграть Медею и леди Макбет. Героини Виктории Исаковой проживают не жизни, а судьбы, и за все платят по самому суровому счету — таким женщинам скидки не полагаются. Ее новая роль в фильме “Жги!”, — из того же ряда.

Профессиональная история Виктории Исаковой складывалась не просто. Жизнь долго вглядывалась в актрису, выдавая авансы и кредиты, но с карт-бланшем не торопилась. Так опытный ювелир внимательно рассматривает камень - достоин ли тот стать драгоценностью? Потом начинается кропотливая огранка, и еще не факт, что камень не разлетится на мелкие осколки, не обманет ювелира. У всего настоящего должна быть внутренняя прочность.

Знаменитой Исакову сделала “Оттепель”, сериал появился в декабре 2013-го, к этому времени в ее фильмографии было почти 40 ролей и ей исполнилось 36 лет. На сцене она уже успела сыграть в легендарной (почти музейной к 2000 году) “Чайке” Олега Ефремова в МХТ-е им. Чехова, успела пережить в этом театре свою личную актерскую катастрофу, сумела най-

ти новую себя. И скоро театральная Москва заговорила о ее Панночке в “Вице”, об “Откровенных полароидных снимках”, о “Бесприданнице”. Все - на сцене Театра имени Пушкина, куда она ушла вслед за Романом Козаком, своим педагогом в Школе-студии МХАТ, и где познакомилась с Кириллом Серебренниковым, ставшим ее профессиональным соратником в будущем.

В том же 2013-м почти одновременно с “Оттепелью” вышел фильм “Зеркала”, но эффектная красавица 60-х Инга Хрусталева отодвинула героиню “Зеркал” на второй план. Получилось несправедливо. Ведь героиня эта - Марина Цветаева, и сыграла ее Исакова так, что любые эпитеты в оценке ее работы будут недостаточными, да и какой мерой можно измерить чувство абсолютной художественной правды? 2017 год - юбилейный, цветаевский, и хотя Марина Ивановна памятники на дух не переносила - ни в слове, ни в бронзе, но именно этот фильм стал настоящей, искренней и живой данью ее памяти.

Эпохи, в которых живут героини Исаковой, сменяют одна другую, актриса путешествует по временам, как по странам. Этой осенью она - Донна Анна и Лаура (“Маленькие трагедии”) и Вера (“Светлый путь. 19.17”) - в театре, Инесса Арманд (“Демон революции”) и наша современница Star (“Жги!”) - в кино.

- Виктория, в каком времени вам самой интереснее всего?

- Самое интересное и самое болевое — 20–30-е годы прошлого века. Когда я играла Марину Цветаеву, почувствовала это время как свое. Там шел такой яростный художественный спор с миром, противостояние с властью. Мне кажется, это всегда было и всегда будет — художник выламывается из любых рамок. Своим талантом он стремится к высокому обобщению, ему открывается истина в конце концов. Сегодня таких истовых людей мало, или мы просто не видим их из-за близости происходящего? И надо прожить еще лет 50 и оглянуться? Не знаю... В искусстве идет яркая и бурная жизнь, а мало кто поднимается на высокий художественный уровень, преодолевает публицистику. Вот Кирилл Серебренников поднимается. Безусловно.

- Вы часто работаете с Серебренниковым. Это ваш режиссер?

- Да, и я абсолютно его актриса. Я ему бесконечно доверяю. Ну, это очевидно, иначе я бы не стремилась попасть в любую его работу. Может быть, он сам и ушел бы от меня с легкостью, но я всегда его догоняю. (Улыбается.) В дуэте с ним, в соединении с ним я получаю что-то гораздо большее для себя — не только как актриса, но и как человек. Он открывает мне саму себя, еще неведомую.

- А вы, вероятно, всегда были хорошей девочкой?

- Да, я была очень хорошей девочкой. А они постоянно ждут одобрения, они всем хотят нравиться. (Смеется.)

- Сегодня это уже не так? Вы свободны от стороннего мнения?

- Скажем так — я меньше в нем нуждаюсь. Но нуждаюсь все равно. Скрываю это ужасно и всегда говорю, что мне безразлично, кто и как

на меня реагирует, но это неправда. Если в театре или на съемочной площадке я не чувствую, что меня любят, я не могу существовать. А если чувствую, что только я и никто другой, что я необходима, то у меня реально вырастают крылья.

- Важно ли вам, чтобы в тех сценариях и пьесах, где вы играете, была любовь?

- Да. Я вообще «про любовь». Только там и раскрываюсь, где она есть. Такая-сякая, счастливая-несчастливая, кривая-косая. Любая.

- А Инесса Арманд, которую вы сыграли в «Демоне революции», любила Ленина?

- Любила, конечно. Как идею. Она же была не обычной женщиной и любила не обыкновенного мужчину. А идею, заключенную в конкретном и исключительном для нее человеке.

- В фильме «Жги!» вы играете девушку по имени Star, она совершила преступление и платит за это. Есть закон, по которому человека карает его предыдущая жизнь?

- Я уверена в этом. Любой человек ответит за зло.

- Это ваш личный опыт говорит?

- Все в жизни исходит из опыта. У меня есть правда, принадлежащая лично мне. Как я веду себя с близкими и неблизкими, как общаюсь, как проживаю свою жизнь. Не могу сказать, что я очень хороший человек, но, наверное, совершенных людей и не существует. Одно могу сказать точно: я человек чести. Мы с вами не говорим сейчас о «не убий», «не укради». Это для меня очевидные вещи. Но в актерской жизни есть много сложнейших переживаний, с которыми люди мучительно живут. И чувство собственного достоинства, порядочность — единственная, своего рода, охранная грамота от этого.

- Актерская профессия — это такая огромная провокация человека.

- А этот страшный момент, когда актер вдруг становится знаменит? К счастью для меня, я стала узнаваема довольно поздно. Уже была взрослым человеком, сформировавшимся, пережившим и мучения, и радости, и равнодушные... И в тот момент, когда я впервые услышала на улице: «Ой! Это вы! Здравствуйте!» — я засмеялась: «Ну, классно». Я избежала испытания, которое случается с другими в молодости и ломает страшно. Мало кому удается по-настоящему справиться.

- Вы верно говорите, но все же достоинство, порядочность, честь не приобретаются с опытом. С опытом они могут развиваться, но закладывается это только в детстве, в семье.

- Вы думаете? Наверное. Мне, конечно, очень много дали в детстве, безусловно. Воспитание было строгое. Папа жестко с нами, детьми,

обходился. Можно-нельзя, это не обсуждалось. Я родилась на юге, в Дагестане, и там это было абсолютно естественно. В Москву мы переехали, когда мне было 11 лет, но семейный уклад не поменялся. Я выросла, неожиданно для себя и для всех оказалась в театральном институте, моя жизнь двинулась в своем направлении.

- А какая мама у вас?

- Мама фантастическая, любящая, и чем дальше, тем больше я понимаю, что более любящего и полного света человека я не встречала. Моя мама — эталон любви. И мама, и папа. Ведь все, что он делал, тоже диктовала его любовь к нам, стремление защитить.

- Ваши детские «можно-нельзя» повлияли на профессию? Вы одна из немногих актрис, что категорически не раздевается на экране и не участвует в постельных сценах.

- А мне их постоянно предлагают. (Смеется.) И даже где-то я раздевалась очень осторожно. Но это, конечно, такая странная штука... Невозможно расслабиться и просто сыграть сцену, будучи обнаженной. У нас с Кириллом Серебренниковым была одна история... Единственная, пожалуй, когда я поняла, что не смогу сделать то, что он предлагает. Он снимал фильм «Измена», позвал на роль и сказал, что надо будет совершенно раздеться. Я дала сценарий мужу (Юрий Мороз, кинорежиссер. — Ред.) и говорю: «Читай, только сразу не ругайся, в обзор не падай, там героиня абсолютно голая». А он в жизни никогда не ругается и поддерживает меня в любых начинаниях. Юра прочел и говорит: «Вик, если тебе нравится роль, то почему бы нет? Тело — это тоже инструмент, с помощью которого ты достигаешь того или иного художественного результата». Это верно, я понимаю, но все равно такие роли играть не могу. В театре, в спектакле «Братья» в «Гоголь-центре», я переодеваюсь прямо на сцене, но там это так органич-



но вытекает из всего действия, что я совершенно не чувствую неловкости, даже не думаю об этом никогда. А кино снимается дублями, разными кусками, и внутренне я не в состоянии построить это как цельную историю.

- Вы, как актриса, чувствуете свою ответственность за то, что делаете в кино или на сцене?

- Конечно. Ответственность очень велика у артистов. Считается, что актер не обязательно должен быть умным и талант, как бородавка — извините! — на жопе, у любого может вскочить, как говорила Фаина Георгиевна Раневская. Но я думаю, что актер должен быть умным. Потому что он влияет на умы и эмоциональное состояние людей. Невольно становится проводником тех или иных идей.

- Вы влюбчивы?

- Я влюбляюсь в таланты. Смотрю иногда и думаю: «Боже, а мне этого вообще не дано — такое направление таланта!» В фильме «Жги!» я впервые встретилась с Ингой Оболдиной. Мы много времени проводили вместе, и я ее полюбила всей душой. Она фантастическая актриса, потрясающей доброты и широты человек.

- И по-актерски никому не завидуете?

- Это не про меня. Умение ждать своего — вот это точно про меня. Я всегда верю, что где-то есть то, что достанется только мне. Вовсе не потому, что я лучше кого-то, просто это судьба. Так и получается.

- А в отношении мужчин это правило работает?

- Работает.

- Как вы думаете, любовь женщины к мужчине, равно как и наоборот, — она вообще или она за что-то?

- Я думаю, что влюбляешься вообще. А любишь за что-то.

- Вы можете назвать в своем муже какие-то самые важные для вас качества?

- Он бесконечно порядочный. Он не эгоистичный в отношениях, при том, что он художник и может себе позволить иногда быть эгоистом. Юра мой друг, он дает возможность существовать параллельно с ним. Не «под» ним, не «за» ним, а рядом.

- У вас в доме не бывает ситуации, когда большой художник в депрессии и все вокруг ему служат?

- Нет, он не бывает в депрессиях, он бывает в раздумьях. И никогда не делает так, чтобы весь мир страдал рядом с ним. Мы 15 лет в браке, нас связывает одна профессия, один взгляд на мир, мы в постоянном диалоге находимся. Иначе невозможно. Если люди перестают разговаривать, слышать и понимать друг друга, то все останавливается. И чувства тоже.



БЫСТРО ПРИВЕСТИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА В ПОРЯДОК

Если эмоции выходят из-под контроля, и кажется, что еще чуть-чуть - и вы сорветесь на крик, попробуйте одну из техник, которые помогут успокоиться и взять себя в руки.

Чтобы обуздать собственные чувства и найти в себе силы бороться с проблемами и жизненными неурядицами, нужно научиться техникам успокоения и переключения внимания.

ОТЛОЖЕННАЯ РЕАКЦИЯ

Техника предельно проста: если какое-то событие провоцирует вас на сильную неконтролируемую реакцию, нужно взять паузу на размышление. Скажем, вы только что закончили специальный рекламный проект к Новому году. Прошли кучу согласований, обсудили с заказчиком все детали и по праву гордитесь проделанной работой. И тут заказчик вызывает вас к себе и просит все переделать, потому что «концепция поменялась». Вам хочется рвать и метать, но подобная реакция вряд ли поможет решить проблему. Вместо этого скажите: «Мне нужно немного времени, чтобы все обдумать и выбрать выигрышную стратегию». Пауза даст вам возможность успокоиться, проанализировать ситуацию и принять взвешенное решение. Ту же самую тактику психологи советуют использовать в отношениях с близкими людьми. Когда чувствуете, что сейчас наговорите лишнего, сделайте глубокий вдох и скажите: «Пока я слишком зла (раздражена, расстроена, устала),

чтобы говорить об этом. Давай обсудим все, когда я успокоюсь».

СЛОВА ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ

Когда обида на весь мир берет вас за горло, обратитесь за поддержкой к любимым людям. Если на планерке шеф жестко раскритиковал вашу работу и вы едва сдерживаете слезы, наберите номер любимого мужчины или близкой подруги. Расскажите им, что произошло, получите в ответ возмущенное: «Они там что, все с ума посходили? Да они еще десять раз пожалеют, что накинулись на тебя!» - и сразу станет легче. Если любимые люди находятся «вне зоны доступа», то обратитесь к мудрости Всемирной паутины и наберите в строке поиска запрос «вдохновляющие цитаты». Читайте умные мысли известных людей: там наверняка найдутся высказывания, которые помогут вам по-новому оценить проблему, а заодно подскажут, как ее решить.

МУЗЫКА

Психологические исследования уже давно доказали терапевтический эффект музыки. В своем телефоне составьте несколько плейлистов на все случаи жизни: «Когда все достало», «Когда грустно», «Когда опускаются руки». Любимые песни помогут расслабиться и отвлечься

от неприятных мыслей. Еще лучше, если получится сочетать музыкотерапию и физические нагрузки. Утренняя пробежка или прогулка в обеденный перерыв в дополнение к вдохновляющей музыке станут залогом хорошего настроения и крепких нервов.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация не так сложна, как кажется непосвященным. Проще всего овладеть техникой медитации с концентрацией на дыхании. Для начала сядьте в любую удобную для вас позу и прикройте глаза. Теперь постарайтесь расслабить все тело и начинайте делать медленные вдохи и выдохи. Дышите глубоко - так, чтобы казалось, будто струя воздуха идет не из легких, а от живота. Сконцентрируйтесь на дыхании. Чтобы прогнать из головы ненужные мысли, начните считать вдохи-выдохи. Постепенно вы научитесь полностью отключаться от происходящего и 10-минутная медитация поможет вам успокоиться, расслабиться и подарит чувство внутренней гармонии.

ГИМНАСТИКА ЦИГУН

Китайская оздоровительная гимнастика помогает держать в тонусе и мысли, и тело. Упражнения выполняются медленно, дыхание согласуется с движениями. Комплекс включает в себя 18 упражнений, плавно перетекающих одно в другое. Он несложен в исполнении и занимает всего 15 минут. Сами упражнения в лучших восточных традициях имеют пышные названия в духе «раскачивание радуги», «раздвигание облаков» или «любование луной». В Сети можно найти подробные видеоуроки и быстро освоить все этапы.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Это методика мышечной релаксации, основанная на самовнушении. Польза одновременно и для ума, и для тела: вы избавляетесь от эмоционального и физического напряжения. Тренировка включает в себя шесть основных упражнений: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «лоб». Каждое упражнение концентрирует ваше внимание на определенном ощущении в разных частях тела. Например, «тяжесть» дарит чувство тяжести в руках и ногах и одновременно легкости во всем теле, как будто после хорошей бани. «Тепло» помогает улучшить кровоток и почувствовать комфорт от приятного тепла. Подобное внимание к телесным ощущениям позволяет отвлечься от мрачных мыслей и суетных проблем. В Интернете вы легко найдете более детальное описание методики.

Бодипозитив - модное сегодня движение. Его основная идея: любое тело прекрасно и достойно любви. Поэтому, стоит принимать себя такими, какие мы есть. Кажется бы, что может быть легче?

Сторонников бодипозитива часто упрекают в том, что они выбирают путь наименьшего сопротивления. Ведь гораздо проще сказать себе: «Я люблю свое тело со всеми его несовершенствами», чем часами потеть в спортзале, избавляясь от лишних килограммов и складок на животе. На самом деле «полюбить себя» - это безумно сложная задача, ведь по пути вам встретится столько препятствий!

Препятствие 1. СРАВНЕНИЕ С ИДЕАЛОМ

По статистике, примерно 80% женщин недовольны своим телом и внешним видом. Главный источник этого недовольства - сравнение себя с другими женщинами. Мы включаем телевизор или открываем модный журнал и видим там красоток с совершенными лицами и телами. На этом фоне любая реальная женщина почувствует себя дурнушкой. И здесь важно понимать, что идеальная картинка - это результат работы стилистов, визажистов, фотографов и компьютерной графики. Перестаньте сравнивать себя с голливудскими знаменитостями, возьмите другую «точку отсчета». Со следующей зарплаты порадуйте себя фотосессией у профессионального фотографа. Если финансы позволяют, запишитесь к парикмахеру и визажисту, чтобы отлично выглядеть на снимках. Самые удачные фотографии распечатайте и повесьте на стену. Каждый раз, когда вас будут одолевать сомнения в собственной привлекательности, посмотрите на свой портрет - и вы получите заряд уверенности в себе. И вообще, научитесь хорошо получаться на фотографиях. Потренируйте перед зеркалом наиболее выигрышные позы, удачный поворот головы и выражение лица. Красивые снимки самым лучшим образом повлияют на вашу самооценку.

Препятствие 2. ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Когда женщины начинают заниматься улучшением собственной внешности, они зачастую ставят перед собой невыполнимые задачи. Потом, естественно, терпят поражение и начинают ненавидеть себя еще больше. Поэтому так важно ставить перед собой реальные цели. «Сесть на строгую диету, четыре раза в не-



ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ВЫ ЕСТЬ

делю ходить в спортзал и сбросить десять килограммов за месяц» - это нереалистично. Не ждите быстрых результатов, не верьте рекламе чудодейственных мазей и порошков, которые обещают «волшебное преобразование всего за две недели». И вообще, старайтесь меньше заикливаться на результате. Вместо этого постарайтесь наслаждаться процессом. Занимайтесь спортом не потому, что нужно срочно похудеть к Новому году, а потому, что спорт - это удовольствие, эндорфины и хорошее настроение.

Препятствие 3. ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

Мы все любим перемывать косточки ближним: «Ой, вчера встретила в супермаркете Оксану, ты не представляешь, как она растолстела! Разве можно так распускать себя?» Подобные разговоры лишь добавляют стресса в вашу жизнь и напоминают о том, как важна внешность. Поэтому, всякий раз, когда вам захочется обсудить постаревшую Сару Джессику Паркер или бывшую одноклассницу, остановите себя и переведите разговор на другую тему. Чем меньше мы обсуждаем внешний вид окружающих, тем меньше заикливаемся на недостатках собственной внешности.

Препятствие 4. ВНИМАНИЕ К НЕДОСТАТКАМ

Человеческая природа устроена таким образом, что мы склонны больше внимания обращать на негатив. О боже, какие ужасные растяжки на животе! Кажется, на лбу появилась первая морщина! Кошмар! И дальше в том же духе.

Вместо этого постарайтесь сознательно сосредоточить внимание на собственных достоинствах. Возьмите свой самый удачный снимок и прямо на нем стрелочками обозначьте все самые замечательные черты своей внешности. Сияющие глаза, красивая улыбка, густые волосы, изящные щиколотки - у вас есть масса поводов для гордости. И еще один момент - перестаньте воспринимать свое тело только с точки зрения внешности. Подумайте о том, что оно позволило вам родить прекрасных детей, оно дает возможность наслаждаться сексом и дарит немало приятных моментов.

Препятствие 5. НЕУМЕНИЕ ЛЮБИТЬ

Любить - это значит заботиться. Когда вы недосыпаете, курите, целый день сидите за компьютером, редко гуляете на свежем воздухе, мало двигаетесь, объедаетесь картошкой фри - вы вредите своему телу, вы не любите его. Подумайте, как можно выразить свою любовь и заботу. Маникюр, педикюр, массаж, поход в парикмахерскую, новое платье - это тоже выражение любви и заботы. Поначалу вы, возможно, будете забывать или не успевайте выражать любовь своему телу, поэтому установите себе «недельный план». Скажем, в течение недели вы должны самой себе не менее 10 знаков внимания. Постепенно повышайте планку, пока они не войдут в привычку. И вот тогда посмотрите в зеркало. Вы увидите там ослепительную женщину, которая заткнет за пояс любую красотку из журналов.

Женские судьбы



ЯНА ТРОЯНОВА Шипы и немного роз

Путь к мечте для Яны Трояновой был усыпан отнюдь не розами. Он был долгим и тернистым, и то, что она сейчас жива, более того - успешна, актриса считает настоящим чудом.

Говорят, Яна Троянова очень похожа на свою волевою, ироничную, прошедшую через огонь и воду героиню Ольгу из одноименного сериала. У них и правда много общего. Вот только жизнь - не сериал, в котором проблемы исчезают к финалу.

ДОЧКА ПУШКИНА

«Я родилась с мечтой стать артисткой», - вспоминает Яна. Чуть ли не с пеленок девочка пела, танцевала, показывала сценки. Вот только желанных аплодисментов услышать ей так и не довелось. Когда она собирала во дворе детей и начинала что-то изображать, над ней смеялись и быстро расходились. Если же она устраивала концерт дома, ей говорили: «Иди пой в другом месте».

Мать родила ее в 1973 году. Самой было восемнадцать лет, связалась с женатым мужчиной, который даже не подозревал, что у него будет внебрачный ребенок. «Мама была

гордая, просить ничего не хотела, решила: буду воспитывать сама», - рассказывает Яна. Отца звали Виктор, а отчество у Яны - Александровна, мама дала его в честь Александра Пушкина. В графе «отец» женщины написала «Александр Сергеевич». Фамилию она тоже решила сменить - так дочка получила звучное имя Яна Троянова.

Со своим отцом Яна впервые встретилась, когда ей было пятнадцать. Он узнал о ее существовании незадолго до этого. Яна заявила к нему в компании подвыпивших друзей, одна идти боялась. Произнесла какую-то напыщенную фразу о грехах молодости, а отец выставил ее за дверь, сказав: «Приходи трезвая». Позже они встретились, он отвел ее на рынок, купил сапоги, куртку, еще какие-то вещи... Теплых отношений не получилось, они были чужими друг другу. Яна тогда даже не расстроилась: все ее мысли были заняты другом. В жизнь девушки пришла любовь.

В БЕЛОМ ПЛАТЬЕ В АД

С Костиком они жили в одном дворе. Все вокруг были против их отношений. Мать Яны считала, что дочь еще маленькая, родители Кости называли ее гулящей, учителя предрекали, что в скором будущем она окажется на панели. Препятствия еще больше распяляли юных Ромео и Джульетту.

Вскоре случилось то, что легко было предсказать: Яна забеременела. Костя, как честный человек, предложил ей руку и сердце. Когда жених выносил ее из подъезда на руках, соседки, в основном матери-одиночки, утирали слезы: хоть кому-то повезло в жизни! «На самом деле меня несли в ад», - скажет потом Яна.

Единственным счастливым воспоминанием за полтора года замужества стал выход Яны из роддома. Муж встречал ее с цветами, счастливый, влюбленный, взял на руки сына, поцеловал. Дальше были только скандалы и побои. Благоверный неделями не появлялся дома, развлекался где-то с друзьями, а появившись, выливал в унитаз приготовленный Яной борщ. «Я не буду есть эту бодягу!» - кричал он.

Она действительно не умела готовить, и научить ее было некому. В их доме обычно пахло не вкусным супом, а дорогими сигаретами. Мама Яны хотела жить красиво, и у нее это получалось - мужчины, дорогие рестораны, подарки. Ее отношения с дочерью были своеобразными. Когда соседи пожаловались ей, что 14-летняя Яна курит в подъезде, она сказала дочери: «Кури дома, не хочу, чтобы про тебя гадости говорили». И научила красиво держать сигарету.

Узнав, что муж поднимает на Яну руку, мать возмутилась: «Ни один мужик не стоит того, чтобы это терпеть!» Но девушка еще не была готова расстаться со своей мечтой о любви и семейном счастье, надеялась, что все наладится. Только оказавшись в больнице со сломанным носом и сотрясением мозга, Яна поняла: это конец.

Позже ее бывший муж попал в тюрьму, а когда вышел, так и не смог вписаться в постперестроечную ре-



Съемки «Кококо» происходили в непростой для Яны период. Анна Михалкова как могла поддерживала коллегу

альность. Он как будто целенаправленно убивал себя и добился цели - умер от алкогольного отравления. Яна, уже известная актриса, незадолго до его гибели хотела с ним встретиться, помочь, но он отказался. Сказал: «Я тебе таким не понравлюсь».

КАК ВИЛКА С РОЗЕТКОЙ

Мечта о поступлении в театральное училище все отодвигалась и отодвигалась: надо было растить ребенка, зарабатывать деньги. Яна пробовала возить в Екатеринбург вещи из Москвы и торговать ими на рынке, потом работала официанткой и продавщицей. Жизнь казалась совершенно беспросветной; ни денег, ни перспектив.

А Яна начала готовиться к поступлению в университет, на философский факультет. Она сама не знала, зачем ей это нужно, но чувствовала: надо что-то делать. В тот момент, когда она увидела свое имя в списке зачисленных на бюджетное отделение, поняла: все, вырвалась из ада.

У нее прибавилась уверенность в себе, и после получения диплома Яна пошла в театральный. Ей уже было 29 лет, все вокруг говорили - «поздно». Но она решила: лучше поздно, чем никогда. Проучилась год и ушла. Решила, что там только испортят ее природу и станет она «как все». Зато успела познакомиться в Екатеринбургском театре «Театрон» с молодым, но уже успешным режиссером Василием Сигаевым.

«Мы совпали, как вилка с розеткой», - признавалась Яна. На первую совместную репетицию она пришла с больной головой - накануне рассталась с мужчиной, всю ночь заливала горе вином. Было так плохо, что присела на корточки, обхватила голову руками... А когда поднялась, с рубашки отлетела пуговица прямо под ноги Сигаеву. «Пуговица - это судьба», - засмеялся кто-то из актеров. Василий поднял ее и положил себе в карман.

Яна всю жизнь стеснялась себя, своей «ненормальной» семьи, непутевой жизни. Сигаев стал первым и единственным человеком, который



В героине сериала «Ольга» многие русские женщины узнали себя. Может, поэтому она стала такой популярной?

принял и полюбил ее такой, какая она есть. «Ему все во мне нравится: что я хулиганка, раздолбайка», - делится Яна. Ему она смогла открыть душу, а он... написал сценарий. Фильм «Волчок» - во многом биографический, рассказывающий о непростом детстве Яны - получил множество наград на разных фестивалях.

ОН ВЫБРАЛ СМЕРТЬ

Когда к Яне пришла известность, у нее начали брать интервью. Она рассказывала о неблагополучном детстве, о непростых отношениях с матерью. О сыне - ни слова. Ее поклонники даже не подозревали, что Троянова в 17 лет стала матерью.

Женщина любила сына со всей страстью своего горячего сердца, но очень хорошо понимала, что не может дать ему того, что дала бы «нормальная» мать. Она-то не была нормальной! Сама не зная семейного тепла, Яна просто не умела создавать уют в доме.

Поначалу ей, конечно, казалось, что она станет самой замечательной мамой на свете, будет любить сына и заботиться о нем. Но ей было всего 17, и она не справлялась. Муж даже не собирался помогать, он был уверен - это женские заботы, на мать тоже надеяться не приходилось. Был только один человек, готовый взять на себя все хлопоты, - свекровь. Но у нее были свои условия - она хотела забрать ребенка к себе. Яну считала никудышной матерью, о чем прямо заявляла, не стесняясь самых крепких выражений.

Яна отдала ей сына и много лет мучилась чувством вины, стараясь забирать его при каждой возможности. Большую часть заработанных денег она отдавала свекрови, а в ответ слышала лишь упреки и ругань. Актриса тоже за словом в карман не лезла, но сама в душе ругала себя последними словами. «Я такая же, как мать, - думала она. - Мне тоже плевать на своего ребенка...»

Несмотря на постоянные нашептывания бабушки, сын обожал ее, и, когда повзрослел, они стали настоящими друзьями. Казалось, все налаживается, но тут мальчишка настигла та самая беда, которая выкосила половину друзей юности Яны. Он подсел на наркотики. Яна делала все, что можно, и надеялась, что Коля справится, победит демонов, все глубже проникающих в его душу.

В канун Нового, 2010 года Яна вдруг почувствовала укол в сердце, ей невыносимо захотелось увидеть сына. Бросив все дела, она помчалась в Екатеринбург. Николай был исхудавшим, мрачным, но уверял, что у него все налаживается, он завязал с наркотиками. А по возвращении в Москву Троянову ждало страшное известие: сын повесился. Он обманул ее. Понимая, что пути назад нет, что он теряет человеческий облик, Николай выбрал смерть.



Троянова с мужем - не просто пара, они партнеры, и их творческий союз уже дал жизнь нескольким интересным проектам

ПРОДЕРЖАТЬСЯ ТРИ ГОДА

Жизнь для Яны тогда остановилась. Ей тоже хотелось умереть, чтобы не чувствовать раздирающей сердце боли, чтобы не испытывать испепеляющего чувства вины. Да, она винила себя в случившемся, в том, что была плохой матерью, что не смогла спасти сына... И, может, она тоже пошла бы по пути саморазрушения, если бы рядом с ней не было любящего человека.

Василий настоял, чтобы она приняла предложение сняться в новом фильме «Кококо». Он знал: работа - единственное, что может помочь Яне отвлечься, пережить обрушившееся на нее горе. Партнером Трояновой по фильму стала актриса Анна Михалкова. «Она опекала меня, как родная мать», - вспоминает актриса. Анна умела найти нужные слова, чувствовала, когда Яну нужно увести со съемочной площадки, дать ей выплакаться или выговориться. А вечером передавала ее в руки мужу.

«Тут главное - продержаться первые три года, - рассказывала Яна Троянова. - Очень важно, чтобы рядом были близкие люди. Не нужно гнушаться и психологами. Первые три года ты - зомби, больной, мертвый человек». Она продержалась, осталась в живых, хотя временами ей очень хотелось уйти вслед за сыном. Но заговорить о постигшей ее трагедии актриса смогла только через семь лет.

Сейчас в жизни Яны наступила белая полоса - судьба к ней благосклонна, у нее все хорошо в личной жизни и прекрасно в профессиональной. Осенью 2016 года на телевизионные экраны вышел сериал «Ольга», в котором Троянова исполнила главную роль. За честность и открытость ее героиню тут же полюбили зрители. Через год продюсеры выпустили уже второй сезон, который также имел успех.

Боль и неудачи стали забываться... Любовь поклонников, друзей и мужа многое исцелила. «Я снова могу просыпаться с улыбкой», - говорит теперь Яна.

МЕРИЛ СТРИП ПРИОБРЕЛА НЕБОЛЬШОЙ ДОМИК

На днях трижды оscarоносная актриса Мерил Стрип приобрела дом в калифорнийском городе Пасадена за 3,3 миллиона долларов. Дом находится в самом отдаленном уголке частного сектора, к нему ведет подъездная дорога, окруженная кованой изгородью. На территории расположены одноэтажный особняк, живописный сад и бассейн - идеальное убежище от папарацци. Особняк площадью 280 квадратных метров был построен в 1959 году архитекторами Smith & Williams. Из панорамных окон открывается приятный вид на горы Сан-Габриэль.

Дом выполнен в японском стиле - здание, окруженное зеленью, имеет три спальни, три ванные



комнаты, небольшой офис и гостиную. Интерьер особняка весьма аскетичен. Раздвижные двери и окна, натуральные материалы отделки, стремление архитекторов экономно распорядиться пространством, близость к природе... - все это напоминает недвижимость Японии (именно эта страна вдохновила авторов проекта на его создание). Когда-то на этом участке располагалась лошадиная ферма. Архитекторам удалось сохранить некоторые детали фермы и удачно вплести их в ландшафтный дизайн вокруг дома.

В целом, новый дом Мерил Стрип сдержанный, но уютный и наверняка поможет актрисе отдохнуть от шумного Нью-Йорка.

САМЫЙ ПЕРЕОЦЕНЕННЫЙ АКТЕР ГОДА



Американский журнал Forbes составил рейтинг из пяти наиболее переоцененных актеров 2017 года. Лидером списка стал Марк Уолберг.

Отмечается, что каждый потраченный на артиста доллар он превратил только в 4,4 доллара. Это не помешало Уолбергу стать самым высокооплачиваемым актером 2017 года. За это время он снялся в таких фильмах, как «Здравствуй, папа, Новый год! 2», «День патриота» и «Трансформеры: Последний рыцарь».

Вторую строчку занял Кристиан Бэйл, вернувшийся продюсером 6,7 доллара на каждый заработанный. Его можно было

увидеть в ленте «Обещание», посвященной геноциду армян 1915 года.

На третьей строчке — Ченнинг Татум, принесший прибыль киностудиям в 7,6 раза больше своего гонорара. Актёр снялся в картинах «Kingsman: Золотое кольцо» и «Удача Логана», сериале «Товарищ детектив», а также принял участие в озвучке мультфильма «Лего Фильм: Бэтмен».

Далее в рейтинге — Дензел Вашингтон, превративший каждый свой доллар в 10,4 доллара киностудий. После него идет Брэд Питт с 11,5 доллара.

В 2016 году самым переоцененным актером признали Джонни Деппа.

СЫГРАВШИЙ ЧЕРЧИЛЛЯ АКТЕР ВЫКУРИЛ 400 СИГАР И ВЫЖИЛ

Британский актер Гэри Олдмен, исполнивший роль бывшего премьер-министра Великобритании Уинстона Черчилля, получил никотиновое отравление на съемках.

Для участия в байопике «Темные времена» режиссера Джо Райта, Олдмену пришлось выкурить более 400 кубинских сигар.

«Я серьезно отравился никотином. Мне давали сигару, скуренную на три четверти, я зажигал ее, и

через пару дублей она догорала, после чего мне давали новую сигару — и так продолжалось на протяжении 10-12 дублей для каждой сцены», — объяснил актер. Одна сигара любимой фирмы Черчилля Romeo у Julieta стоит 50 долларов. Всего на табак потратили около 20 тысяч долларов из 30-миллионного бюджета ленты.

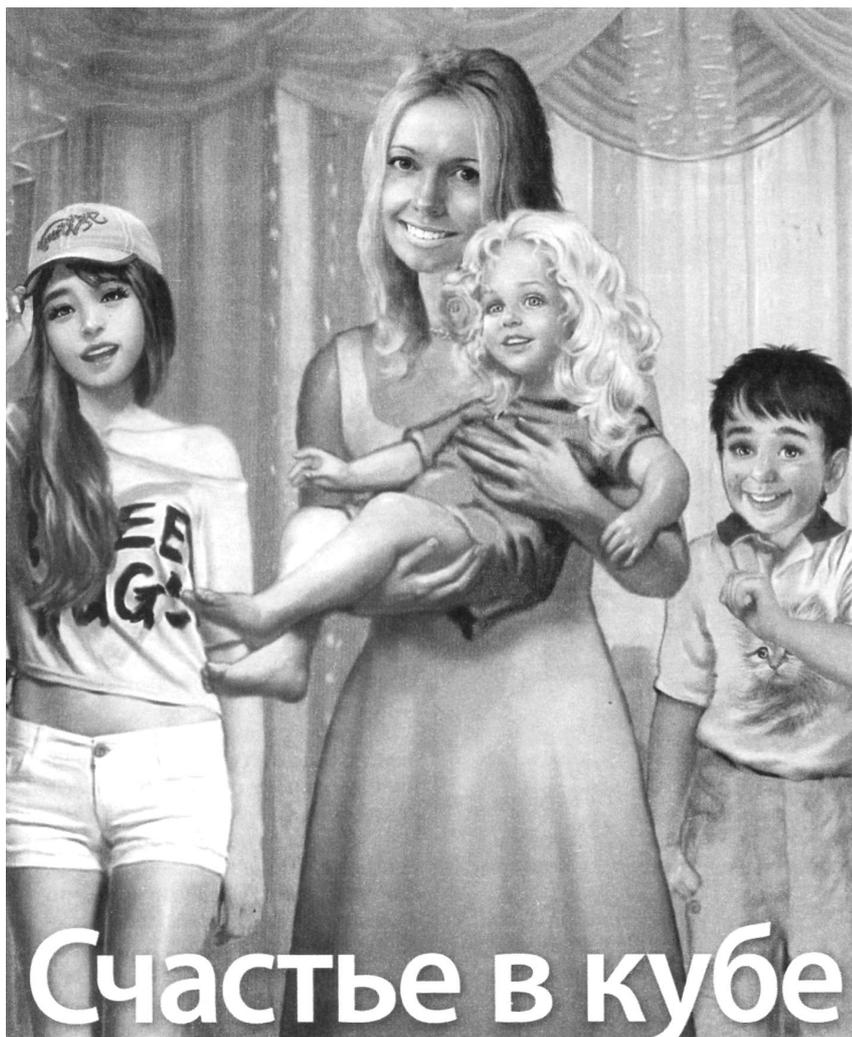
На экраны «Темные времена» выйдут 18 января 2018 года.



Ваш любимый сканворд

						Столица Латвии	Коробка для ручек	Возмездие	Моллюск		Полевой лагерь				
Губерния ныне	"К-9", актер	Османский титул	Коллектив артистов		Новобранец						Болтанка				
Кофейн. осадок	Деталь часов							Краска для ногтей							
			Ледокол Макарова		1										
Сказание	Сушен. персики							Флотский парвар		Сарай для снопов					
					"Оружие" скорпиона	 <p style="text-align: center;">Занавеска</p>									
	Гаванская...	Стадия	Пламя на палке	Потемнение кожи											
	Старейшина (вост.)	Кусок пакли											Др. гово, Мьянма		Демьянова...
Куст. паразит	"Сестра" воробья	Точить... (болтать)							Антилопа	Чародей					
Инструкция					Охотн. собака	Повесть Гоголя	Деликатес (устар.)		Мать богов						
					Свиньи, овцы, козы				Большие весы	Артист цирка					
	"Глазок" микроскопа	Наниматель Балды	"Родич" ивы	Поднятие штанги	Коса — девичья...		Горный цирк								
	Эксперимент			"Семеро смелых", актер						Шоссе в ФРГ					
			"...в Зазеркалье"					Этап состязания							
	Деревня			"За облаками", актриса						Спорт. сани					
	Огненный камень	<p>Разгневанная жена врывается в дом: - Так! Я все знаю! Муж: - Да?! Ну и сколько при токов у Дуная?</p> <p style="text-align: center;">❖ ❖ ❖</p> <p>У окулиста: - Какую я букву показываю? - А где вы???</p>													
	Пицца													Бараний горох	

История из жизни



Кто сказал, что одинокая женщина обязательно должна быть несчастной? Особенно, если рядом с ней есть дети - пусть незапланированные, зато такие любимые!

На улице было холодно, но ясно. Лена вышла из салона, вдохнула морозный воздух и зажмурилась от яркого солнечного света. После массажа и омолаживающих процедур в теле ощущалась восхитительная легкость, как в беззаботной юности. Казалось, можно запросто взлететь, если хорошенько оттолкнуться ногами от земли. Но на полеты времени не было. Лена взглянула на часы и двинулась к остановке. Надо спешить, дети дома одни.

ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ

За девочек она не переживала: Настя уже большая и легко справляется с младшей Марусей, но вот Никита... Десятилетний сын рос добрым и умным, но слишком уж непоседливым и способным на многочисленные проказы. Лена боялась, что в ее отсутствие ре-

бенок придумает очередную шалость, и ей придется сначала выслушивать жалобы Насти, а потом мирить детей. Главное, чтобы они жили дружно, для Лены это было самым важным. Они такие разные, все трое от разных отцов, но ведь все равно родные, самые близкие друг для друга...

Первая беременность приключилась с Леной очень рано - в восемнадцать лет. Она едва успела поступить на экономический факультет, как тут же познакомилась с Олегом - «любовью всей жизни». Их отношения развивались стремительно, они практически не расставались, повсюду ходили вместе, держась за руки. Подружки завидовали, а мама недоверчиво хмурилась и предостерегала:

- Слишком сильно вспыхнули, быстро перегорите.

Лена не верила, а зря - все выш-

ло именно так. Пламя любви сначала затихло, а потом и вовсе начало угасать. В этот момент Лена и поняла, что беременна. Мама настаивала на аборте, но неожиданно свое веское слово сказал отец:

- Никаких абортов, пусть рождает.

Олег встретил новость о беременности стойко - сразу предложил пожениться. Лена согласилась, хотя и понимала, что уже не чувствует себя настолько влюбленной, как раньше. Но она надеялась, что жить они будут хорошо - ведь всем известно, что влюбленность и страсть проходят, а взаимное уважение и дружба остаются на долгие годы.

Свадьбу сыграли поспешно, словно торопились «скрыть грех». Лена переехала в квартиру мужа и стала учиться быть женой, ожидая почувствовать себя счастливой в новой роли. Но время шло, а счастья так и не было. Может, потому, что любовь прошла, а может, виновата свекровь, которая опекала молодых, как детей, и не давала им проявить самостоятельность. Через полгода Лена поняла, что больше так не может, ее все раздражает и хочется сбежать подальше и от мужа, и от его заботливой мамы. Олегу, похоже, семейная жизнь тоже пришлась не по вкусу. Он был еще слишком молод, ему хотелось отдыхать с друзьями и проводить время в ночных клубах. В конце концов Лена собрала свои вещи и вернулась к родителям.

- С ума сошла! - всплеснула руками мама. - Будешь одна ребенка растить?

- Ничего, мы еще нестарые, силы есть, поможем, - успокоил ее папа.

Действительно, родители очень помогали. Лене даже не пришлось брать академический отпуск в институте. Родила дочку, доучилась, защитила диплом. Повезло, что работу нашла по специальности: устроилась бухгалтером в хорошую компанию. Проработала год, до отпуска, и родители предложили ей съездить куда-нибудь к морю.

- Отдохни, развейся. За Настю не переживай, мы присмотрим.

К тому времени Насте было уже четыре года, она ходила в детский сад, и Лена решила на поездку.

КУРОРТНЫЙ РОМАН БЕЗ ПРОДОЛЖЕНИЯ

Женщина купила тур в Италию и провела две недели в сказке. Красивые места, чудесное море, веселые люди вокруг... Лена вновь чувствовала себя юной и беспечной, голову кружило от морского бриза и терпкого вина. Не удивительно, что она позволила себе увлечься симпатичным туристом и закрутить с ним легкий, необремен-

нительный роман без продолжения. Однако продолжение наступило ее уже дома, спустя месяц после поездки. Тест неоднозначно показал беременность, и Лена схватилась за голову - что делать? Первая мысль была избавиться от последствий курортного романа, но тут подбежала маленькая Настя, обняла за шею и сказала, что оставила ей половинку своей шоколадки. Лена посмотрела в детские доверчивые глаза и почувствовала, как к горлу подступил ком. Нет, никаких «избавлений». Это ее ребенок, и он обязательно появится на свет! Конечно, пришлось выдержать неприятный разговор с мамой, но это ерунда, со временем та смирилась, а потом привыкла. Когда родился Никита, бабушка обрадовалась внуку.

- Теперь у тебя дочка и сын - золотая парочка, - сказал папа.

- Женский долг выполнен, - добавила мама с нажимом. - Даже досрочно.

Лена поняла, что третью беременность без мужа родители вряд ли одобряют. Но она и не собиралась больше рожать, у нее и так уже есть двое прекрасных детей.

Подружки крутили пальцем у виска - ненормальная. Лена их понимала; в двадцать четыре года иметь двоих детей и ни одного мужа - это не очень нормально. Иногда она немного завидовала подругам - одни уже были замужем, другие пока нет, но ни у кого из них еще не было детей, и это позволяло им чувствовать себя свободными. А Лене всегда приходилось помнить о детях, и в любых ситуациях думать прежде всего о них. Она не могла запросто пойти на вечеринку или даже просто посидеть с подругой в кафе, ведь дома ждали сын с дочерью. Но эта мимолетная зависть быстро испарялась, когда она видела их улыбки. Ничто не может сравниться со счастьем материнства, и Лена искренне считала себя счастливой.

- Пора бы и о себе подумать, - ворчала мама. - Не век же одной куковать.

БЕЗ ОТЦА И МАТЕРИ

Лена всегда была хорошенькой, пользовалась успехом у мужчин, а к тридцати годам и вовсе расцвела, превратившись в настоящую красавицу. Поклонники дарили ей цветы и настойчиво приглашали на свидания, но она всех держала на расстоянии. Не могла решиться на новые отношения, боялась разочарования. Даже когда встретила Бориса и поняла, что влюбилась, долго не позволяла себе дать волю чувствам. Он ухаживал красиво, как это умеют делать взрослые и

состоятельные мужчины. Угадывал желания Лены, чувствовал ее настроение, готовил сюрпризы, удивлял продуманными подарками. В общем, Борис был идеальным во всех отношениях, но у него имелся один существенный «недостаток» - жена.

- Зачем тебе женатик? - бушевала мама. - Посмотри, сколько вокруг холостых парней. Ты еще вполне можешь выйти замуж.

Но Лена не думала о замужестве, только о любви. Ее чувство было глубоким и настоящим, а похожим на те, которые она испытывала раньше. Этот мужчина действительно покорила ее сердце.

Мама не оставляла попыток вразумить Лену, даже отец встал на ее сторону. Родители объединились в борьбе против женатого возлюбленного дочери и не собирались отступать. Возможно, им бы удалось победить, но произошла ужасная трагедия. Оба погибли в автомобильной катастрофе.

Это было страшное время. Лена не могла есть, спать, временами ей казалось, что она тоже умерла и похоронена рядом с родителями. Выжить помогли дети. Настя обнимала за шею, гладила по голове, шептала ласковые слова и плакала, Никита испуганным зайчиком прижимался к коленям. Чтобы не травмировать детские души, Лене приходилось прилагать усилия, она даже научилась улыбаться, когда на нее смотрят. Только оставшись в одиночестве, позволяла себе плакать и скорбеть.

«Я осталась одна», - думала она с горечью.

- Ты не одна, мамочка, мы с тобой, - говорила Настя, словно подслушивая ее мысли.

- Держись, я тебя не оставляю, - говорил Борис и делал все возможное, чтобы вернуть любимую к жизни.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ!

Время не лечит, но притупляет боль. Постепенно жизнь наладилась, Лена научилась существовать без родителей. Теперь у детей не было бабушки и дедушки, поэтому все свободное от работы время она посвящала сыну и дочери. Свидания с Борисом стали редкими, но он не возражал - его устраивала любовница, которой не требуется постоянного внимания.

Однажды утром Лена почувствовала тошноту и сразу поняла, в чем причина. Тест подтвердил - снова беременна. Вот так новость! Женщина не знала, какова будет реакция Бориса на известие, и заранее переживала. Оказалось, не напрасно...

- Мой приятель работает в отлич-

ной клинике, - сказал он, выслушав новость. - Все сделают быстро и аккуратно, я договорюсь, положись на меня.

- Ты хочешь, чтобы я сделала аборт?

- Я полагаю, что это разумное решение.

- Нет, я так не могу, это же наш ребенок!

- Неуместный пафос, - Борис поморщился. - Ты с самого начала знала, что я женат и у меня есть дети. В качестве любовницы ты меня устраиваешь, а создавая с тобой параллельную семью я не намерен.

Лена молча распахнула перед ним входную дверь.

Борис пожал плечами и вышел, бросив напоследок:

- Если передумаешь, звони.

Лена не передумала. Она встала на учет в женской консультации и объявила детям, что скоро у них появится братик или сестричка.

- С ума сошла, - говорили друзья и родственники. - Одна, без мужа, третьего рожать, да еще в тридцать с лишним лет. А вдруг ребенок будет больной? Тяжело тебе придется, бедная...

Всем назло Лена легко выносила и родила здоровую девочку.

Конечно, было трудно, временами даже очень. Приходилось брать на дом дополнительную работу, чтобы обеспечивать детям достойную жизнь. Лена составляла бухгалтерские отчеты по ночам, когда ребятня спала. Сама она дремала урывками днем, когда Настя возвращалась из школы и присматривала за новорожденной Марусей.

Лена нарадоваться не могла на старшую дочь. Девочке всего двенадцать, но она уже была незаменимой помощницей - умелой и ответственной. Никита тоже помогал по мере сил - выносил мусор, ходил в магазин, научился чистить картошку...

Маруся подрастала, и жизнь становилась легче и веселее. Девочка радовала окружающих звонким смехом и покладистым характером. Когда ей исполнилось три года, Лена решила отдать девочку в детский сад и вернуться на работу.

- Бедная, кому ты теперь будешь нужна с тремя детьми? - посочувствовала как-то раз бездетная подруга.

- Детям буду нужна.

- А как же личная жизнь, любовь? Плохо ведь одной.

- Это ты одна, - спокойно ответила Лена. - А я с детьми.

Она точно знала, что любовь мужчины и женщины может закончиться в один момент, зато любовь родителей и детей - это навсегда.



КОГДА НУЖЕН ЛОГОПЕД

Задержка развития речи у ребенка - распространенный диагноз. Когда стоит обратиться за помощью к логопеду, чтобы не запустить проблему?

Современное общество провоцирует задержку речевого общения: взрослые теперь мало общаются, уткнувшись в телефоны, что уж о детях говорить? Мода на детоцентричные семьи, в которых ребенок почитается за царя, ведет к тому, что говорить дети начинают поздно и неправильно. Ведь стимул для развития речи - это потребность.

КАК ЗАРОЖДАЕТСЯ РЕЧЬ

Первая речь ребенка - это крик. Младенец кричит, когда ему некомфортно. Но так ли часто плачут современные дети? Сообщать, что у тебя промокли пеленки, не надо - есть памперсы, в которых сухо и хорошо. Просить есть тоже не нужно - сегодня модно кормить не по требованию, а по часам.

Гуление в два месяца, лепетание в четыре и первые слоги к шести месяцам говорят о том, что речевое развитие ребенка в норме. В 10-11 месяцев малыш обычно произносит свое первое слово, а к году

в его словарном запасе обычно есть уже около 5-10 слов, в основном звукоподражательных. Чем раньше появляются у ребенка зубы, тем выше готовность его артикуляционного аппарата к произношению новых звуков. К двум годам ребенок должен произносить 200-300 слов, составлять простые предложения. К трем годам он в состоянии составлять сложносочиненные предложения и рассказывать простые стихи. К четырем - уметь рассказывать по картинке. В пять лет ребенок учится говорить эмоционально - читать стихи радостно, грустно, серьезно или в шутку. С трех до пяти лет в норме ребенок должен произносить все звуки, в том числе артикуляционно сложные (с, з, ц, ш, щ, ж, ч), которые он ранее не произносил или заменял простыми звуками. До 6 лет идет становление самых сложных звуков - сонорных (р, л).

НЕ ПОРА ЛИ К ВРАЧУ?

Обычно родители впервые при-

водят ребенка к логопеду в три года. Если это обычный специалист в районной поликлинике, то чаще всего можно услышать: «Мы с такими маленькими не работаем, приходите не раньше пяти лет!» Но, когда ребенку исполнится пять лет, скорректировать речь будет сложнее. Поэтому, если вы услышали такой ответ, то лучшее, что можете сделать, - обратиться к другому специалисту. Хорошие логопеды работают с детьми от трех лет. Возможно, до начала занятий логопед отправит вас к неврологу - посетить его с вопросом о задержке речевого развития будет нелишним.

Иногда на задержку развития речи влияют физиологические причины (родовая травма, искривление шейных позвонков, недостаточное кровоснабжение мозга, нарушения слуха, неправильное развитие речевого аппарата и другие) или психологические факторы (пережитый стресс, плохая психологическая обстановка дома и т.п.).

ПРИ ПАТОЛОГИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Если у вашего малыша имеется какая-либо патология нервной системы, то у него могут наблюдаться:

дизартрия - перестановка слогов в словах. При этом ритм дыхания нарушен, голос гнусавит, может проявляться тонус лицевых мышц. Простой тест: при дизартрии ребенок не может поднять вверх язык, дотронуться им до уголков рта, долго удерживать язык в одном положении;

афазия - нарушенное словообразование, бессвязная речь, ребенок не может составить слова в предложении. Такое происходит, если речь начала формироваться, а затем пропала или нарушилась, часто из-за травмы или заболевания головного мозга;

алалия - недоразвитость или отсутствие речи, проблемы с изложением мыслей. Имеет несколько форм: легкую (например, неправильное склонение по родам и числам) и тяжелую (полное отсутствие речи к 12 годам). Параллельно может наблюдаться нарушение мелкой и крупной моторики, например, ребенок не может долго стоять на одной ноге.

Больше отец с приемами не приставал

С детства отец (полицейский) заставлял меня учиться боевым искусствам, таскал по секциям, наблюдал за занятиями. Излюбленными были дзюдо, айкидо и рукопашный бой. У меня мало что получалось, доходило до истерик. История эта закончилась тем, что в очередной раз, схватив меня за запястья с требованием «Уходи от захвата!», он получил сломанный нос от моего удара лбом. «Молодец, дочка!» - я запомнила навсегда. Больше с приемами не приставал.

Лидия.



Где справедливость?

Милая «Подруга»! 14 лет назад подруга увела мужа. Подло, низко, когда я лежала на сохранении. У них теперь двойняшки, мальчики. А я не могу ни забыть, ни простить. Живем в маленьком городе, все на виду. Мальчишек их часто вижу. С нашим общим сыном бывший общается формально, без фанатизма. Как так? Почему я маюсь, столько лет одна, а у них, предателей, все хорошо? Как отпустить это и начать жить?

Лариса.

ПОДРУГА: Лариса, возможно, вам станет легче от осознания, что бывший муж сам несет ответственность за свои поступки. Много лет назад он решил уйти. Этот выбор круто изменил вашу и его жизнь, жизнь вашего общего ребенка, но он был сделан, его не изменить. Соединяясь с любимым человеком в пару, мы все надеемся, что это навсегда. Однако мы не властны над чувствами и жизненными планами наших избранников. Чтобы двигаться вперед, надо провести черту под ситуацией, которая давно стала историей. Перестать жить с оглядкой на бывшую подругу и бывшего мужа и начать вкладываться в себя и свою жизнь. Искать собственные радости и удовольствия, насыщать каждый день тем, что питает его, делает гармоничнее и интереснее. И вот тогда на горизонте обязательно появится человек, который захочет разделить с вами такую яркую, радостную, полную событий жизнь.

Человек-праздник

Милая «Подруга»! Когда свекровь приезжает в гости, она с порога сообщает, какой плохой подарок я подарила ей на прошлые праздники: «Тань, а халат-то тот не шелковый оказался, разлетелся после стирки...» Сама она стабильно дарит мне комплект постельного белья. В остальном, отношения нормальные. Что с ней не так?

Татьяна.

ПОДРУГА: Татьяна, в качестве гипотезы предположу, что свекровь, человек, очевидно, пожилой, хотела бы, чтобы подарки для нее выбирались с еще большей тщательностью, вниманием и любовью. Можете отвечать так: «Жалко, я так хотела, чтобы подарок прослужил вам долгие годы». Этого достаточно, чтобы закрыть тему и перевести разговор в другое русло.



Уйти, чтобы вернуться

Милая «Подруга»! Устроилась на работу всего два месяца назад. Меня сюда сдернули с хорошего места, обещали золотые горы. А теперь владельцы переругались между собой из-за денег, фирму закрывают. Один из боссов зовет за собой - хочет делать новый бизнес с нуля. Но смущает, что однажды он меня уже подвел. На старую работу можно вернуться, но с понижением, и придется идти на поклон к начальству. Не могу решить, как лучше поступить.

Марина.

ПОДРУГА: Марина, оцените свои силы. Вариант участия в бизнесе с нуля выглядит рискованным, но есть шанс заработать. У возвращения на старое место свои издержки, однако помните, что любой человек имеет право на ошибку, на опрометчивое решение, это не делает его неудачником. Прежняя

работа, пусть и с понижением, которое вы сможете быстро преодолеть, так как все там знаете, - это стабильность. Все зависит от того, на что вы готовы сделать ставку. И насколько верен ваш выбор, можно будет понять только по последствиям, не раньше.

Ну вот, приехали!

Милая «Подруга»! Ехала в поезде с отдыха, разговорились в купе с приятной женщиной, в том числе о нашем общем хобби, цветах. Когда она выходила, сказала: «Ну, до свидания, желаю вам скорее выйти на пенсию и заниматься любимой дачей. Сколько вам осталось, года два?» А мне 45 лет. Выгляжу, получается, много старше... Она нарочно хотела гадость сказать? Вроде ерунда, а я так расстроилась, не могу перестать об этом думать.

Елена.

ПОДРУГА: Елена, я бы предложила не придавать мнению случайных людей такое большое значение. Та женщина может, вообще в принципе, неверно оценивать возраст окружающих. Или неосознанно приписывать им лишние годы, чтобы ощущать себя более молодой. Неизвестно. Зато общеизвестно другое: благородная, ухоженная, наполненная чувством собственного достоинства зрелость не менее ценна и привлекательна, чем юная непосредственность.



Экспертиза



Регулярно проверяйте давление в шинах, зимой оно часто падает.

ПОРА МЕНЯТЬ РЕЗИНУ!

За окном зима, а значит, пришло время автомобилистам задуматься о смене летней резины на зимнюю. Важно сделать это вовремя и грамотно!

Автоэксперты советуют менять резину в том случае, если в течение недели температура воздуха держится на отметке 5-10 градусов. В разных регионах страны этот период наступает в разное время: где-то уже в конце сентября, где-то только к концу ноября.

ПОЧЕМУ РЕЗИНА РАЗНАЯ?

Многие автомобилисты, любители сэкономить, утверждают, что ездить можно и на летней резине, «если ездить умеешь». Такая бравада ни к чему хорошему не приводит.

Летняя резина более жесткая, рассчитанная на голый асфальт. При понижении температуры она становится еще жестче и в буквальном смысле дубеет. Снижается ее сцепление с трассой, увеличивается вероятность заноса автомобиля и прокола колеса, на тонком льду такая резина скользит, не тормозит.

Зимняя резина более мягкая и при понижении температуры не теряет своей эластичности. Она хорошо держит дорогу за счет специального рисунка протектора и наличия шипов и гарантирует безопасность автомобилисту. В снежной каше такая резина поможет машине не увязнуть.

Многие оттягивают момент смены резины с летней на зимнюю, оправдывая это тем, что днем еще тепло. Однако, если вы выезжаете из дома ранним утром или возвра-

щаетесь поздним вечером, то ориентироваться нужно не на дневные, а уже на ночные температуры, которые значительно ниже. Оттянуть неизбежный момент смены колес можно лишь в том случае, если автомобиль используется исключительно днем, а в остальное время находится на теплой стоянке или в гараже.

МУКИ ВЫБОРА

Собираясь приобрести зимнюю резину, многие автомобилисты сталкиваются с муками выбора. Прежде всего стоит определить, с шипами или без шипов вы будете покупать колеса.

Нешипованная резина (в народе «липучка») рассчитана на сухую или мокрую трассу, на небольшое количество снега. Шипованная не подведет вас на заснеженной или обледенелой дороге. Автоэксперты советуют выбирать шипованную резину, которая считается более надежной.

Некоторые автомобилисты предпочитают ставить на автомобиль всесезонную резину, подходящую и для лета, и для зимы. Однако они не учитывают тот факт, что ее производители имеют в виду европейскую погоду, которая менее сурова. Такие шины рассчитаны на температуру от -5 и до +10-15 градусов. В других диапазонах они не гарантируют безопасность.

Также в магазине можно увидеть еще одно деление резины - на евро-

пейскую и скандинавскую. Они отличаются друг от друга глубиной протектора и рисунком. В условиях снежной зимы идеальна скандинавская резина, которая будет хорошо держать дорогу, справляясь и со снегом, и со льдом.

ТОНКОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Если вы покупаете новую зимнюю резину, имейте в виду, что у нее есть период обкатки. Это то время, которое нужно шинам на то, чтобы привыкнуть к дороге, машине и вашему стилю вождения. Период обкатки может достигать до 100 км. В этот промежуток необходимо быть особенно внимательными, соблюдать скоростной режим и ездить аккуратно.

Если вы покупаете подержанную резину, с рук, обратите внимание, чтобы на ней было как минимум 80% шипов, а глубина протектора составляла не менее 4-5 мм. Рисунок на шинах должен быть четким, сами они - не содержать трещин.

Стоит иметь в виду, что время от времени полезно менять местами шины на передних и задних колесах, чтобы они изнашивались равномерно. Это имеет смысл делать каждые 2-3 года. А вот перебрасывать местами шины с левого и правого колес не рекомендуется.

Некоторые, желая сэкономить, ставят зимнюю резину только на ведущие колеса: например, на передние, если машина переднеприводная. Однако эксперты не советуют так делать! На всех четырех колесах шины должны быть одинаковыми - одного размера, одной марки и одного года выпуска. Это вопрос безопасности!

КАК ХРАНИТЬ?

Недостаточно подумать о смене колес, важно также позаботиться о резине, которую вы отдаете на хранение. Можно оставить ее в собственном гараже/на балконе/в кладовке и т.д. или же отдать в специализированные центры хранения - на шиномонтаже, где вы меняли колеса, у официального дилера или в сервисном центре.

Производители рекомендуют иметь два комплекта дисков - отдельно для летней и для зимней резины. Если есть только один и с него постоянно перекидываются туда-сюда шины, это может привести как к износу шин, так и к износу дисков. Но, если у вас все же только один комплект и вы отдаете на хранение только резину, обратите внимание на условия ее хранения.

Шины должны храниться строго вертикально, на них ничего не должно давить. Температура в помещении должна быть прохладной, но не слишком. Само помещение - темным.

Насколько вы открыты для окружающих? Готовы ли поведать им свои тайны или же привыкли рассчитывать только на себя? Пройдя тест, вы узнаете ответы на эти и некоторые другие вопросы.

1. Есть ли у вас близкие люди, которым вы могли бы рассказать буквально все?

А. Да, конечно, это несколько человек.

Б. Нет, я привыкла рассчитывать только на себя.

В. Есть, но это буквально один человек.

2. Муж приходит под утро и клянется, что ночевал у друга. Поверите ему?

А. Да, доверие крайне важно в отношениях.

Б. Нет. Пожалуй, устрою ему скандал.

В. Скажу, что поверила, но сама начну проверять информацию.

3. С вами случился неприятный инцидент. Расскажите ли вы о нем своим близким или предпочтете умолчать?

А. Да, расскажу и попрошу помощи, если потребуется.

Б. Нет, постараюсь разобраться со всем сама.

В. Расскажу, но могу утаить некоторые подробности.

4. Вы сидите за компьютером, сзади подходит кто-то из родных. Ваша реакция?

А. Никакой. Улыбнусь и продолжу заниматься своими делами.

Б. Вздрогну и испугаюсь. Не нужно подходить ко мне втихаря!

В. Тут же подумаю: «А не открыта ли у меня какая-нибудь провокационная страница?»

5. Представьте, что все ваши мысли стали бы известны вашим близким. Согласились ли бы вы на такое?

А. Почему бы и нет? Ничего особенного в мыслях не держу.

Б. Ни в коем случае! Не нужно лезть мне в голову.

В. Предпочитаю, чтобы некоторые



ДОВЕРЯЕТЕ ЛИ ВЫ БЛИЗКИМ?

Мы привыкли доверять близким людям самое сокровенное. Однако есть и те, кто предпочитает держать свои секреты при себе.

вещи оставались только моими.

6. Часто ли вы сами обманываете своих близких?

А. Никогда! Для меня это святое.

Б. Бывает, но я не придаю этому большое значение.

В. Я не обманываю, а умалчиваю!

7. Любите ли вы ставить пароли на гаджеты и компьютеры?

А. Зачем они нужны? Мне нечего скрывать от родных.

Б. Да, потому что я ценю свою личную территорию.

В. Пароли у меня стоят, но не везде. Должна же быть какая-то тайна.

8. Вы собираетесь совершить поступок, от которого вас отговаривают родные. Послушаете их?

А. Однозначно да, им лучше видно со стороны.

Б. Нет, предпочитаю доверять только самой себе.

В. Прислушаюсь, но, скорее всего, сделаю по-своему.

9. Часто ли вы советуетесь с близкими?

А. Постоянно, мне интересно знать их мнение.

Б. Только по очень важным вопросам, да и то лишь для галочки.

В. Бывает, но следую их советам редко.

10. Вы узнали, что вашему близкому человеку стала известна ваша тайна. Испугаетесь ли, что он может вас выдать?

А. Нет. Я знаю, что мои родные никогда не расскажут мои секреты.

Б. Конечно! Один знает - знают все.

В. Буду переживать и постараюсь с ним поговорить на этот счет.

Подводим итоги

Большинство А

Вы высоко цените понятие «близкий человек» и очень любите тех, кто находится рядом с вами. Такие люди как вы, как правило, имеют не очень широкий круг близкого общения. Вам проще жить, зная, что всегда можно поделиться радостью и грустью с кем-то еще, а не держать это только в себе. Но, с другой стороны, велик риск быть обманутым, если обознаться и посчитать близким не того человека. Так что, вам крайне важно уметь хорошо разбираться в людях!

Большинство Б

Вы очень скрытный человек и вряд ли имеете в своем окружении действительно близких людей. К этой категории люди могут относиться по двум причинам. Первая – вы интроверт, искренне любящий одиночество. Вторая – у вас просто не сложились отношения с близкими людьми, с семьей.

Это стало для вас травмой, и теперь вы никому не можете довериться. Разберитесь, что стало причиной в вашем случае, и начните работать над собой. Потому, что жить совсем не доверяя никому, сложно.

Большинство В

Вы доверяете своим близким на 50% и считаете, что этого достаточно. О важных событиях в вашей жизни они знают, об остальном вы предпочитаете умалчивать. Считаете, что у каждого человека должно быть что-то свое, личное, никому неизвестное. При этом, часто люди, относящиеся к этой категории, сами ждут что им будут доверять полностью. Вы можете приврать, даже не обратив на это особого внимания, утаить какую-либо информацию. По вашему мнению, это нормально – иметь свои тайны. Главное, смотрите, чтобы этих тайн у вас не было от самых близких людей во избежание недоразумений в отношениях.



(Продолжение, начало в 29-51)

— Ненавижу туман! — провозгласил оператор, зло обозревая густые буроватые клубы, совершенно скрывшие береговую линию, заслонившие панорамный вид на Хаф Мун Бэй, который прекрасно подошел бы для кинематографического фона этого интервью. — Ненавижу туман, — повторил он, поднимая к небу разъяренную физиономию. — И ветер тоже, черт бы все это побрал!

Он адресовал свои жалобы напрямую Всевышнему, и словно в ответ горсть песка закрутилась у ног оператора миниатюрным смерчем, ударила в грудь и в лицо.

Ассистент оператора хмыкнул:

— Очевидно, Господь тоже не питает к тебе особой симпатии, — заметил он, наблюдая, как разгневанный шеф стряхивает песчинки с бровей, и протянул чашку дымящегося кофе:

— Как насчет глоточка?

— И это ненавижу, — пробормотал оператор, но чашку все-таки взял.

Ассистент кивком указал на высокого мужчину, стоявшего в нескольких ярдах от них и глядевшего на океан:

— Почему бы не попросить Фаррела унять ветер и развеять туман? Судя по тому, что я слышал, Господь, возможно, принимает приказания Фаррела.

— Если хотите знать, — усмехнулась Элис Чемпион, подходя к операторам с чашкой в руках, — Мэтью Фаррел и есть Господь Бог.

Мужчины смерили сценаристку ироническими взглядами, но ничего не ответили, и Элис поняла, что это молчание говорило пусть о неохотном, но все же невольном почтении к этому человеку.

Девушка внимательно изучала Фаррела поверх края чашки, но тот по-прежнему смотрел куда-то вдаль — одинокий, недоступный правитель финансовой империи, называемой «Интеркорп», империи, созданной его дерзостью и трудом. Высокий, неотразимый монарх, выросший среди сталелитейных заводов Индианы, Мэтью Фаррел умудрился избавиться от черт характера, выдававших низкое происхождение.

И теперь, пока он, стоя на карнизе, ожидал продолжения интервью, Элис подумала о том, что он просто излучает удачливость, успех и энергию. И силу. От Мэтью Фаррела исходила дерзкая, хищная сила. Да, загорелый, стройный, элегантно одетый человек... Но даже

РАЙ

безупречный костюм, сшитый у лучшего портного, и вежливая улыбка не могли скрыть жестокости и полного отсутствия жалости в этом человеке — качеств, заставлявших окружающих пытаться всеми силами угодить ему и ни в коем случае не ожесточить. Такой враг опасен. Словно все его существо молчаливо предупреждало: подумай тысячу раз, прежде чем пытаться перейти дорогу Мэтью Фаррелу.

— Мистер Фаррел! — окликнула Барбара Уолтере, выходя из фургона и придерживая обеими руками норовившие разлететься волосы. — Невозможная погода! Придется разговаривать в доме. Установка оборудования займет несколько минут. Нельзя ли нам устроиться в гостиной?

— Конечно, — кивнул Мэтт, скрывая раздражение зауценной улыбкой. Он не любил репортеров, и согласился встретиться с Барбарой Уолтере лишь потому, что любая очередная заметка о его личной жизни и романтических связях служила прекрасной рекламой «Интеркорпа», а когда речь шла о его империи, Мэтт был готов на любые жертвы. Девять лет назад, после окончания венесуэльского контракта, Мэтт использовал премию и деньги, вложенные Соммерсом, на покупку небольшой компании, производившей запчасти к автомобилям и в то время находившейся на грани банкротства, а год спустя продал ее в два раза дороже первоначальной стоимости. На свою долю прибыли и деньги, взятые в кредит в банке и у отдельных вкладчиков, он основал «Интеркорп», и в следующие несколько лет продолжал скупать почти разорившиеся компании, оказавшиеся в беде не из-за плохого руководства, а из-за недостатка оборотного капитала, а потом, быстро выправив положение, ждал очередного покупателя.

Позже он изменил политику и вместо продажи приобретал все новые предприятия. В результате, всего за десять лет «Интеркорп» превратился в могучую финансовую империю, совсем такую, как представлял себе Мэтт, пока трудился дни и ночи на сталелитейном заводе и потел на буровой. И сегодня «Интеркорп» стала огромным конгломератом с главной конторой в Лос-Анджелесе, контролирующим такие отрасли, как научно-исследовательские фармацевтические лаборатории и текстильные фабрики.

До сих пор Мэтт приобретал только выставленные на продажу компании. Но год назад он начал вести переговоры о покупке фирмы по производству электронного оборудования с мультимиллионным капиталом, расположенной в Чикаго. Собственно говоря, руководители компании сами предложили Мэтту купить ее.

Идея понравилась Фаррелу, но после многих часов обсуждений и совещаний совет директоров «Хаскелл электронике» неожиданно отказался принять выработанные и согласованные условия. Рассерженный напрасной тратой денег и времени, Мэтт решил захватить

компанию с согласия руководства или без ононого. Началось широко разрекламированное сражение, закончившееся победой Мэтта. Директора остались лежать на поле битвы, а Мэтт получил очередное прибыльное предприятие. Однако, заодно с победой Мэтт приобрел репутацию безжалостного хищника, готового идти по трупам, чтобы добиться цели. Однако это ничуть на него не подействовало, во всяком случае, не больше, чем слава международного плейбоя, которую также приписывала ему пресса. Антиреклама и невозможность иметь личную жизнь, скрытую от назойливых глаз, стали ценой успеха, и Мэтт принял это с тем же философским безразличием, какое чувствовал к назойливому лицемерию общества и предательству конкурентов по бизнесу. Появились неизменные спутники блестящего успеха — прихлебатели и враги, и общение с ними сделало его чрезвычайно циничным и настроженным, приходилось платить и эту цену.

Но волновало его серьезно совсем другое — никакие достижения, никакие победы больше не доставляли ему особенной радости. Тот подъем духа, который он испытывал когда-то при очередном завоевании, давно уже покинул его, возможно, потому, что теперь все давалось гораздо легче, чем раньше. Слишком многие осмеливались бросать ему вызов, по крайней мере пока, речь не шла о «Хаскелл электронике». Только решение захватить компанию принесло с собой нечто вроде прежнего опьянения битвой и возбужденного предвкушения схватки. «Хаскелл» поистине требовала огромного напряжения сил и воли: корпорация нуждалась в полной реконструкции. Слишком многочисленное руководство, чересчур устаревшее оборудование, отставшая от жизни политика маркетинга — все это придется изменить, прежде чем производственный потенциал будет реализован, а настоящая прибыль получена. Мэтту не терпелось отправиться в Чикаго и приняться за дело. Раньше, когда он захватывал очередное предприятие, обязательно посылал шесть человек, прозванных журналом «Бизнес уик» «командой захвата», чтобы определить обстановку и выдать рекомендации. Они уже пробыли в «Хаскелл» две недели и работали в шестидесятиэтажном здании главной конторы, ожидая, когда Мэтт присоединится к ним.

Поскольку Мэтт намеревался наезжать время от времени в Чикаго, то купил там пентхаус. Все было готово, оставалось лишь приехать и начать работу.

Прошлой ночью он вернулся из Греции, где вел переговоры о приобретении торгового флота, занявшие пять долгих, мучительных, бесконечных недель вместо запланированных двух. Теперь его задерживало лишь проклятое интервью.

Мысленно проклиная назойливую журналистку, Мэтт направился к дому. Вертолет на восточном газоне уже до-

жидался, чтобы доставить его в аэропорт, где недавно купленный «Лир» был готов к отлету в Чикаго.

Пилот вертолета махнул Мэтту, поднял вверх большие пальцы рук, показывая, что пора лететь, и встревоженно оглядывая стену тумана, быстро смыкавшуюся вокруг дома. Мэтт понял, что пилоту тоже не терпится подняться в воздух.

Мэтт пересек вымощенную камнем террасу и вошел в дом через высокую стеклянную дверь, ведущую в кабинет. Он уже потянулся к трубке, намереваясь позвонить в Лос-Анджелес, когда противоположная дверь вдруг приоткрылась:

— Эй, Мэтт...

Джо О'Хара просунул голову в щель. Хриплый голос с простонародным выговором и неряшливая внешность служили разительным контрастом сверкающему величию кабинета с мраморными полами, толстым кремовым ковром и письменным столом со стеклянной крышкой. Официально Джо считался водителем Мэтта, на деле же был его телохранителем и гораздо лучше подходил именно для этой роли, поскольку, сидя за рулем машины, вел себя так, словно участвовал в скачках на гран-при.

— Когда отправляемся в Чикаго? — требовательно спросил О'Хара.

— Как только я покончу с этим проклятым интервью.

— О'кей, я позвонил и заказал лимузин в аэропорт. Но пришел к тебе не за этим.

Подойдя к окну, он раздвинул занавеси и жестом пригласил Мэтта присоединиться к нему. Тот молча повинуясь, и Джо показал на широкую, изящно изгибающуюся подъездную аллею, выходящую между кипарисами до самого крыльца дома. Обветренное лицо смягчилось, а голос стал низким, почти чувственным:

— Взгляни на эту стройную красотку вон там! Всякий другой подумал бы, что речь идет о женщине. Всякий, кроме Мэтта. После смерти жены единственной любовью О'Хары стали машины.

— Принадлежит одному из операторов, которые явились сюда с этой бабой, Уолтере.

Красотка оказалась красным «кадиллаком» с откидным верхом 1959 года выпуска.

— Посмотри на эти шары! — продолжал О'Хара, имея в виду фары «кадиллака», но при этом выглядел изнывающим от похоти тинейджером, любующимся центральным разворотом «Плейбоя». — Вот это формы, Мэтт! Так и хочется погладить, верно?

Он подтолкнул молчаливого компаньона локтем:

— Видел когда-нибудь красивее?

Мэтта спасло появление сценаристки, вежливо объяснившей, что все готово и съемочная бригада ждет в гостиной. Интервью, катившееся по проторенной дорожке, продолжалось почти час, когда дверь внезапно открылась и в комнату вошла женщина; идеально красивое лицо освещала чарующая улыбка:

— Мэтт, дорогой, ты вернулся! Я.

Присутствующие замерли. Сотрудники канала Эй-би-си молча тарачились на незваную гостью, Барбара за-

была об очередном вопросе. Мерил Сондерс уверенно шагнула вперед. Прозрачный красный пеньюар выглядел так соблазнительно, что заставил бы смутиться самого завязтого бабника.

Но команда из Эй-би-си усталилась не на тело, а на лицо Мерил, лицо, украшавшее теле- и киноэкраны всего мира, лицо, чья девическая прелесть и чисто-сердечные религиозные верования сделали ее идолом всей Америки. Подроски любили ее за хорошенькое личико и молодость, родители — за то, что она подавала прекрасный пример их детям, а продюсеры — за несомненный талант и огромные прибыли, которые приносил каждый ее фильм. И не важно, что в двадцать три года Мерил обладала ненасытными сексуальными аппетитами: сейчас ее появление было встречено потрясенным молчанием, и даже Мэтт чувствовал себя так, словно совратил Алису в Стране Чудес.

Но Мерил, как настоящая профессионалка, опытная актриса, не растерявшись, вежливо улыбнулась безмолвствующим телевизионщикам, мило извинилась перед Мэттом за несвоевременное появление, повернулась и вышла со скромным достоинством первокурсницы в передничке, ученицы монастырской школы, что делало честь ее актерским способностям, поскольку почти несуществующие алые трусики открывали ягодицы упругой попки, ясно видимой через пылающий шелк прозрачного пеньюара, драпирующего гибкое тело.

На лице Барбары Уолтере словно в зеркале отражались противоречивые эмоции, и Мэтт приготовился к неизбежному граду нескромных, назойливых вопросов, касающихся Мерил, жалея только, что ее тщательно, с таким трудом создаваемый имидж теперь наверняка будет уничтожен. Но миссис Уолтере спросила только, часто ли гостит Мерил Сондерс у мистера Фаррела. Мэтт ответил, что она любит жить в его доме в отсутствие хозяина, а это бывает нередко.

К его удивлению, журналистка, казалась, приняла столь уклончивый ответ и вернулась к теме, которую обсуждала перед появлением Мерил. Слегка наклонившись вперед, она продолжила:

— Каково ваше мнение относительно насильственного поглощения одних компаний другими?

— Думаю, эта тенденция лишь возрастет, пока не будут выработаны соответствующие законы и постановления.

— А «Интеркорп» по-прежнему планирует поглощать все новые компании?

Вопрос коварный, но вовсе не столь уж неожиданный, и Мэтт ловко обошел его:

— «Интеркорп» всегда заинтересована в приобретении новых компаний, чтобы содействовать их и нашему росту.

— А если руководство компании не желает этого?

— Это риск, на который всем нам приходится идти, даже «Интеркорпу», — вежливо улыбнулся Мэтт.

— Но для того, чтобы захватить такой гигант, как «Интеркорп», потребуются другой, отнюдь не меньший. Кто-нибудь застрахован от насильственного слияния с вами: друзья, приятели и так далее? То есть, — пошутила она, — не может так случиться, что Эй-би-си

окажется очередной добычей «Интеркорпа»?

— Объект попытки захвата называется целью, — сухо пояснил он, — не добычей. Однако, чтобы успокоить вас, могу заверить: пока «Интеркорп» нацелилась вовсе не на Эй-би-си.

Барбара рассмеялась и тут же улыbnулась Мэтту привычной профессиональной улыбкой представителя прессы:

— Не можем ли мы теперь поговорить о вашей личной жизни?

Тщательно скрывая раздражение за бесстрашной маской, он, в свою очередь, осведомился:

— Никак нельзя помешать вам? Еще шире растянув губы в улыбке, Барбара покачала головой и начала:

— За последние несколько лет у вас было несколько страстных романов с кинозвездами, и даже с самой Марией Кальварес, наследницей судоходной компании. Существовали ли эти широко разрекламированные романы на самом деле или просто придуманы репортерами?

— Да, — коротко и невразумительно ответил Мэтт. Барбара Уолтере весело рассмеялась, оценив его улыбку, но тут же стала серьезной:

— Как насчет вашей женитьбы? Можем мы поговорить об этом?

Мэтт был застигнут врасплох настолько, что на мгновение лишился дара речи.

— Простите? — выдавил он наконец, не в силах поверить, что правильно расслышал журналистку. Не желая поверить этому. Никто, ни один человек не смог раскрыть его тайну, узнать о той короткой, несчастливой женитьбе на Мередит Бенкрофт одиннадцать лет назад.

— Вы никогда не были женаты, — пояснила Барбара. — И я хотела бы знать, не собираетесь ли вы вступить в брак в ближайшее время.

Мэтт, немного успокоившись, невразумительно ответил:

— На свете все бывает.

ГЛАВА 13 Ноябрь 1989 года

Толпы чикагцев неспешно текли по Мичиган-авеню, наслаждаясь необычно мягкой для поздней осени погодой. Дорогу им то и дело преграждали любопытные, столпившиеся у витрин универмага «Бенкрофт энд компани», эффектно украшенных к Рождеству.

За годы, прошедшие с открытия в 1891 году, универмаг превратился из причудливого двухэтажного кирпичного строения с желтыми куполообразными тентами над окнами в четырнадцатизэтажное здание из мрамора и стекла, занимающее целый квартал. Но, несмотря на бесчисленные перемены, которые претерпел «Бенкрофт», одно осталось неизменным: два швейцара в темно-бордовых с золотом ливреях стояли, подобно средневековым стражникам, у главного входа в универмаг. Этот маленький штришок немного старомодной элегантности вот уже много лет оставался свидетельством присутствия лишь «Бенкрофт» достоинства и гостеприимства.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



КОЗЕРОГ: НА ВЕРШИНЕ МИРА

С 22 декабря по 20 января Солнце пребывает в знаке Козерога. В это время на свет появляются люди, наделенные невероятной целеустремленностью и силой воли. Их жизненный путь сравним с восхождением на самую высокую гору мира. И чаще всего заветная вершина им покоряется.

Четыре в одном

Знак Козерога воплощает в себе четыре архетипа (универсальных образа, «живущих» в нашем я коллективном, бессознательном).

Альпинист. Чем бы ни занимался Козерог, он хочет добраться в этом деле до самой вершины - невероятное удовольствие доставляет ему обозревать окрестности сверху! Архетип альпиниста заставляет Козерога предьявлять к себе и своей работе повышенные требования, ведь только так можно преуспеть. Козерог часто выбирает позиции, связанные со статусом и властью.

Строитель. Строить, творить новые, процветающие структуры - вот чем по-настоящему увлечен Козерог. Особенно заманчивой кажется ему идея создать нечто замечательное из ничтожных ресурсов - благодаря своей проницательности Козерог видит больше, чем остальные, хорошо представляет потенциал проекта, за который берется, и не боится делать то, что до него никогда раньше не делали.

Стратег. В то время как многие предпочитают плыть по течению и радоваться непредсказуемости жизни, Козерог получает истинное удовольствие от составления планов. А делает он это профессионально: планы его всегда хоро-

шо продуманы и структурированы. Козерог обладает невероятной самодисциплиной, благодаря чему реализовывает все то, что задумал.

Отец. Этот архетип выражается в собственном Козерогу чувстве долга, ответственности и искренней готовности помочь тем, кого он любит и ценит. Козерог делает все возможное (а подчас и невозможное), чтобы его близкие добились максимального успеха в жизни. Впрочем, иногда «отцовские чувства» Козерога распространяются на большие группы людей. Он нередко ощущает ответственность за состояние целого общества - ради его процветания вступает в различные общественные организации, берет на себя роль лидера или воспитателя. Кстати, покровитель Козерога, Сатурн - планета, названная в честь римского бога-титана, отца Юпитера, Нептуна и Плутона. Ну а теперь немного подробнее о нашем сегодняшнем герое.

Хранитель тайн

Рожденного под знаком Козерога отличают консервативность и уважительное отношение к традициям своей семьи, страны, народа. Он убежден, что старый друг лучше новых двух, и бережно пронесит многие связи через всю жизнь.

Как никто другой, Козерог умеет кон-

тролировать свои чувства. Но это вовсе не значит, что у него узкий эмоциональный диапазон - скромный Козерог не любит демонстрировать окружающим, что творится у него в душе. Для того, чтобы узнать его по-настоящему, требуются время и терпение.

На Козерога можно положиться. Он не опаздывает на важные встречи, не нарушает данных обещаний, не предает друзей и деловых партнеров. Козерогу можно доверить любую тайну и быть спокойным: он никого и никогда в нее не посвятит.

Врать Козерог не любит, а потому всегда честно высказывает свое мнение. Делает он это обычно в тактичной манере, не обижая собеседника и не настраивая его против себя. Козерог очень умен, с ним интересно беседовать на самые разные темы. Советы он дает редко, однако они неизменно точны и полезны.

За что его любят?

Образец трудолюбия, Козерог готов задерживаться по вечерам и даже работать без выходных, дабы решить сложную задачу и получить всеобщее признание. С виду такой человек не кажется амбициозным, однако он постоянно вынашивает честолюбивые планы. Рано или поздно он реализует эти планы и делает очередной шаг вверх по карьерной лестнице. Способствует его продвижению и доверие руководства, которое старательный, ответственный, аккуратный и добросовестный Козерог завоевывает быстро и без особого труда. Предпочитая действовать самостоятельно, представители этого знака тем не менее прекрасно уживаются в коллективе. Сослуживцы любят их за корректность в общении и готовность в любой момент оказать помощь. Больших успехов добиваются Козероги в науке, политике, социологии, философии, сельском хозяйстве, финансовой деятельности. Из них получаются великолепные администраторы, архитекторы, инженеры, бизнесмены, юристы и фармацевты.

Решения принимает он!

Умея управлять людьми, Козерог не стремится командовать ими открыто. Он предпочитает роль серого кардинала. Люди почтенные, добившиеся успеха и признания, вызывают восхищение Козерога. Общение с ними доставляет ему истинное удовольствие. Кажется, что Козерог любит одиночество, однако это вовсе не так. Оставаясь наедине с самим собой, он наполняется грустными мыслями и впадает в меланхолию. Именно поэтому, серьезному Козерогу так нужны жизнерадостные и остроумные друзья с активной жизненной позицией. Родственники, особенно старшие, пользуются особой любовью Козерога. Он часто навещает родителей, охотно занимается развитием детей и не жалеет добрых слов для братьев и сестер.

Вопреки распространенному мнению Козероги отнюдь не холодны - они сдержанны, а за маской ледяного спокойствия прячут ранимую натуру. Козерог умеет любить тихо и спокойно, но зато до конца своих дней... А это весомый аргумент, чтобы попытаться завоевать его сердце.

И крепость пала

Козероги свято верят, что без труда не вытащить рыбку из пруда. Много энергии они тратят на достижение своих честолюбивых целей и зачастую добиваются высокого положения в обществе. К личной жизни Козероги относятся так же серьезно, как и к работе. Многие из них убеждены, что любовь не приходит неожиданно-негаданно, ее надо достичь, заслужить, завоевать... Когда Козерог влюбляется, он готов приложить максимум усилий, чтобы расположить к себе избранника. Но такого же поведения он ждет и по отношению к себе. Придется проявить чудеса упорства, чтобы крепость под названием «Козерог» пала. Не зря на роль главного героя фильма «Укрощение строптивого» утвердили именно Челентано. Кто лучше Козерога смог бы сыграть такую роль?!

Время удивлять!

В новом астрологическом году (22 декабря 2017 года - 22 декабря 2018 года) Козерог останется верен себе: все те же маска, сдержанность, холодность... Удивите его нестандартными взглядами на жизнь или эксцентричным поведением - постарайтесь вывести его из зоны комфорта! В непредвиденных обстоятельствах и экстремальных условиях Козерог предстанет перед вами таким, какой он есть на самом деле. И вам будет значительно проще подобрать ключ к его сердцу.

Умники и умницы

С 22 декабря по 11 февраля наибольшее влияние на Козерогов будет оказывать Меркурий - планета коммуникаций, обучения, точных наук. В этот период они, как никогда, будут искать общения с людьми умными, эрудированными, пытливыми. Обладать энциклопедическими знаниями необязательно, но вы непременно заинтересуете Козерога, если умеете долго, ярко и увлеченно рассказывать о том, в чем хорошо разбираетесь, особенно если сфера ваших интересов лежит в области научных открытий и достижений.

Птичку жалко!

С 16 марта по 17 мая 2018 года воинственный Марс активизирует 1-е поле гороскопа Козерогов. Раздражение и агрессию в этот период у них будут вызывать люди, жалующиеся на жизнь и пытающиеся подключить к решению своих проблем окружающих. В любовном арсенале есть такая стратегия - вызвать чувство сострадания, чтобы расположить к себе избранника. Так вот в это время она с Козерогами точно не



УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО

Козерог производит впечатление человека гордого, неприступного и малоэмоционального. Ну точно - «айсберг в океане»! Или это только кажется?

сработает! «Слезы, которые вы проливаете из-за неизбежного, должны оставаться вашим секретом», - говорила несравненная Марлен Дитрих, Козерог по зодиаку. Демонстрируйте твердость и стойкость духа, встречайте трудности с высоко поднятой головой! Если в вашей жизни случались тяжелые периоды, обязательно расскажите Козерогу о том, как вы стоически преодолели все преграды. А от восхищения до любви - всего лишь пара шагов...

Надо ли беспокоиться?

Из-за неблагоприятного аспекта Черной Луны в летние месяцы Козерог станет слишком мнительным - малейшие недомогания станут поводом для серьезного беспокойства. Приготовьтесь к тому, что избранник может превратиться в настоящего ипохондрика! Не иронизируйте по этому поводу. Окружите Козерога заботой, каждодневно интересуйтесь его самочувствием. Вместе ищите интересующую его медицинскую информацию, советуйте проверенных врачей, займитесь спортом или оздоровительными упражнениями. Ваше трепетное отношение к возлюбленному и неподдельный к нему интерес быстро растопят его сердце.

Счастливым дом - где он?

Несмотря на то что Козероги очень амбициозны и трудолюбивы, в пе-

риод с 4 сентября по 28 октября их посетит мысль, которую некогда озвучила актриса Ава Гарднер (еще одна представительница данного знака): «Слава и богатство ничего не значат, если у вас нет счастливого дома». Оказавшись под воздействием гармоничного аспекта между Сатурном и Ураном, Козероги всерьез задумаются о создании новой ячейки общества. Если вы настроены так же серьезно, дерзайте! И не скрывайте своих намерений. Разговоры о детях и браке не отпугнут избранника, а, наоборот, привлекут его внимание. Если ваши взгляды относительно семьи совпадут, то Козерог наверняка захочет построить с вами отношения.

Говорите помедленнее!

С 1 ноября по 22 декабря 2018 года потребность Козерога в уединении усилится, на что указывают планеты, расположившиеся в 12-м поле его гороскопа. Учтите этот факт при планировании свиданий. Не зовите Козерога в места большого скопления народа. Выбирая между походом в ресторан и романтическим ужином в домашней уютной обстановке, отдайте предпочтение последнему. Следите за своей интонацией: слишком громкая и быстрая речь в этот период будет раздражать Козерогов.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДЕКОР БУСИНАМИ

Каждый может проявить творческие способности и из простой вещи сделать эксклюзивную за пару часов. Для этого вам понадобятся обыкновенные бусины, которые можно приобрести в любом магазине для рукоделия.

1 Бокалы для торжества. У вашей семьи планируется юбилей, свадьба или другое радостное и значимое событие? Удачное застолье - это не только вкусная еда, но и изысканная сервировка стола. Украсить бокалы можно перламутровыми бусинами разного размера, цвета и маленькими стразами. При помощи горячего клея в любом порядке оклейте основание ножки бокала и его лицевую часть бусинами и стразами, создавая фантазийный узор. Дополнительным декором послужит окрашивание ножки бокала золотистой акриловой краской. Всего несколько минут, и готова посуда, достойная даже королевского приема.

2 Оригинальный воротник. У вас есть любимый ежедневный



свитер в хорошем состоянии (или любая другая вещь, например джинсовая куртка), но чего-то вещи не хватает? Возьмите несколько крупных бусин, пришитые декоративные пуговицы и нитку с иглой. Нашейте бусины на зону воротника пуловера в виде ожерелья или в любом другом виде. До-

полнительно украсьте рисунком из пуговиц одну сторону пуловера. Получилась абсолютно новая, дизайнерская вещь! Обычный пуловер превратился в «парадно-выходной» вариант.

3 Праздничная шифоновая накидка. Легкие короткие накидки или болеро очень ча-

сто служат элементом, завершающим женский праздничный образ. Особый шарм и оригинальность подобной накидке также придадут бусинки. Подберите перламутровые бусины разного размера и нашейте их шелковой нитью на накидку, соблюдая определенный рисунок. Наверняка такая накидка на торжестве будет только у вас, и образ прекрасной воздушной феи привлечет внимание окружающих.

4 Декор стульев. Проденьте тонкую леску сквозь бусины, чтобы получились бусы разной длины. Соедините вместе 3-4 яруса и завяжите их атласными ленточками на спинке стульев. Украшенные подобным образом стулья оживят любую комнату - просто, быстро и без урона для семейного бюджета!

ПОДАЕМ ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ ОРИГИНАЛЬНО

Греческий салат сам по себе - произведение искусства. Но если его еще и подать красиво, вообще будет глаз не оторвать!

Попробуйте мою идею. Нарезьте необходимые ингредиенты. Поместите их все, кроме сыра, масла, лимонного сока и приправ, в красивый бокал вина. Сверху положите на него тарелку доннышком вверх и переверните ее. Так у вас бокал окажется перевернутым на тарелке. Сдвиньте его к краю. Рядом поставьте небольшую стопочку, налейте в нее масло. На бокал сверху положите дольку лимона, рядом рассыпьте кусочки сыра. Оставшееся место на тарелке присыпьте специями.

Выглядит изумительно!

Анна Петрова.



10 КУЛИНАРНЫХ СЕКРЕТОВ

В арсенале каждой опытной хозяйки имеются свои кулинарные секреты. Если такого ценного запаса пока у вас нет, пора его собирать!

ЧТО ЗАМЕНИТ ДУШ?

На работе в течение дня у меня нет возможности принять душ, при том, что запах пота уже дает о себе знать. Если вы столкнулись с той же бедой, что и я, положите себе в сумочку гель для дезинфекции рук и шариковый дезодорант. В нужный момент возьмите этот нехитрый арсенал с собой в туалетную комнату: сначала протрите подмышки гелем, затем вновь обновите дезодорант. Запаха пота как не бывало!

Елизавета М.



1 Пересолили суп? Положите в него целую очищенную картофелину, дайте ей повариться 5-7 минут, затем вытащите. Она заберет лишнюю соль.

2 Нужно очистить помидор? Залейте его полностью кипятком и оставьте на 5 минут. После этого кожица сойдет без проблем.

3 Хотите проверить свежесть яиц? Опустите каждое в стакан с холодной водой. Поднялось - значит, старое. Опустилось - свежее. Повисло посередине - начинает портиться.

4 Не знаете, чем разнообразить салат? Если он сделан из свежих овощей, можно дополнить его рублеными орехами, тертым сыром, щепоткой куркумы или ванилью. Последний вариант получится особенно вкусным!

5 Решаете, куда добавить лимонный сок? Замечательный вкус с ним получат овощные салаты, мясо (попробуйте его предварительно замариновать в соке), курица. А если сбрызнуть лимонным соком рыбу перед готовкой, это удалит специфический рыбный запах.

6 Думаете, как засушить зелень? Вымойте ее, тщательно просушите, разложив на бумаге. Затем отправьте в микроволновку партиями на 1 минуту каждую. Далее упакуйте в плотные контейнеры.

7 Выдохлось шампанское? Не выливайте его, а бросьте в бутылку несколько изюмин, закройте ее и взболтайте.

8 Ищете универсальную приправу? Смешайте соль, перец, паприку и карри. Соли и перца - чуть больше, чем всего остального.

9 Собрались готовить яйцо пашот? Возьмите крепкий полиэтиленовый пакет, смажьте его внутри растительным или сливочным маслом. Внутрь разбейте яйцо так, чтобы желток не лопнул, завяжите пакет резинкой. Опустите его в кипящую воду на 4 минуты 20 секунд. Держите пакете с яйцом так, чтобы он не касался дна. Все готово!

10 Любите сосиски? Попробуйте не варить их, а обжарить на растительном масле на слабом огне. Предварительно смажьте сосиски горчицей.

КАК СКРЫТЬ ШИРОКИЕ БЕДРА

Если вы считаете, что широкие бедра для вас проблема, то сделать фигуру более гармоничной и пропорциональной поможет правильно подобранная одежда.

1 Выбирайте блузку (или топ) светлых или ярких оттенков, так вы визуально сместите акцент с нижней части тела на верхнюю. Не забывайте про многослойность: поверх футболки надевайте удлиненный жакет или кардиган, который будет прикрывать бедра.

2 Брюки и джинсы следует выбирать прямого силуэта или немного расклешенные внизу. Придерживайтесь темных тонов: черные, серые, бордовые. Обратите внимание на модели с высоким поясом. Важно, чтобы ткань не натягивалась на бедрах. «Вытянуть» силуэт помогут вертикальные полосы или лацканы. Также не забывайте про юбки: модели свободного силуэта с завышенной талией идеально скроют бедра и подчеркнут вашу женственность.

3 Уменьшить объем бедер помогут платья длиной до колена или в пол. Низ платья должен быть свободным, не обтягивающим ноги. Модель с запахом или с V-образным вырезом подчеркнет грудь, а сделать более выразительным верх помогут яркие бусы или ожерелье. При выборе платья избегайте драпировки в зоне живота или бедер, а также крупных принтов, которые добавляют вам дополнительный объем.



Если вы думаете, что большой арсенал косметических продуктов поможет вам сохранить молодость и привлекательность, придется вас разочаровать: это не всегда так. Иногда, сочетая различные кремы и сыворотки, вы можете получить настоящую «ядерную смесь». Как итог: воспаление, шелушение, сухость кожи и другие проблемы.

Внимание на состав!

Как подобрать правильный уход за кожей? Обращайте внимание на состав продукта, указанный на упаковке. Лучше всего выбирать средства из одной линейки, поскольку они имеют похожие компоненты, а значит, их можно использовать вместе и не бояться побочных эффектов. Исключение - компоненты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Какие средства «не дружат» друг с другом?

Косметика на основе фруктовых кислот не сочетается со средствами, в составе которых есть морская соль. Крем с витамином С не стоит сочетать с косметикой с АНА-кислотами (лимонная, яблочная, винная), поскольку последние делают крем неэффективным. Ретинол (витамин А), который входит в состав антивозрастной косметики, не терпит соседства практически ни с одним другим компонентом, за исключением гиалуроновой кислоты. Например, если сочетать ретинол с АНА-кислотами, в результате вы получите раздражение кожи; с салициловой кислотой - появление сухости.

* Питательные масла в дуэте с увлажняющим кремом забивают поры, не давая ценным компонентам проникнуть внутрь, поэтому не удивляйтесь, если крем вдруг «скалывается».

* Сочетание косметики из натуральных и синтетических веществ может привести к раздражению, воспалению кожи.

* Средства с салициловой кислотой ни в коем случае нельзя использовать вместе с продуктами с гликолевой кислотой, поскольку главная задача обеих кислот - удалить омертвевшие клетки кожи. Вы рискуете переборщить с уходом и получить ожог.

Что нужно использовать в дуэте

Очищающие средства. Молочко, пенку или гель для умывания лучше покупать одной марки с лосьоном или тоником. Средства для умывания уда-



ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ? КОМБИНИРУЕМ КОСМЕТИКУ

Не все средства по уходу за кожей можно комбинировать. Что нужно учесть перед тем, как сделать выбор?

Не используйте 2-3 средства с витамином С - его избыток разрушает сосуды!

ляются с кожи загрязнения, но оставляют после себя омыляющие вещества. Их уборкой занимается лосьон. Если вы пользуетесь продуктами разных фирм, возможно, их свойства не будут дополнять друг друга, и процесс очищения может оказаться незаконченным.

Кремы и сыворотки. Выбирайте крем и сыворотку одной марки, поскольку эти средства эффективны именно в дуэте. Сыворотка содержит большое количество сильнодействующих компонентов и витаминов, антиоксидантов, коллагена и кислот, и если использовать ее с кремом другой марки, реакция может быть непредсказуемой. Когда крем из той же линейки, вы можете быть уверены в том, что он завершит работу сыворотки: смягчит, успокоит и восстановит эпидермис.

✓ **Если вы проходите курс салонных процедур, рекомендуется и дома перейти на профессиональную косметику той же марки хотя бы на время курса. Так вы снизите риск появления аллергической реакции.**

Ночной крем и гель вокруг глаз. В составе ночных кремов для лица и средств

по уходу за кожей вокруг глаз содержится большое количество активных веществ. Лучше использовать продукты одной линейки, так как разномастные дуэты могут привести к отекам и аллергии.

«Некапризная» косметика

Скраб, пилинг, гоммаж необязательно покупать одной и той же марки, что и все остальные продукты по уходу за кожей. Эти отшелушивающие средства не содержат в себе активных компонентов, поэтому их можно использовать с любой другой косметикой.

Экспресс-маски. Применять экспресс-маски очень просто: нанесли на кожу, подождали 10-15 минут, смыли водой. Все активные компоненты вы смываете вместе с маской, а после этого можно нанести на кожу увлажняющий крем и другую косметику разных марок и разной направленности. Аллергическая реакция вам не грозит!

Декоративная косметика. Смело комбинируйте тональный крем, пудру, румяна, тушь, тени, не придерживаясь принципа: вся линейка от одного производителя. Косметологи уверены в том, что это не опасно для вашей кожи. Единственная рекомендация: старайтесь придерживаться одной ценовой категории. Не стоит смешивать продукты масс-маркет и косметику класса люкс, чтобы избежать непредсказуемой реакции кожи.



БЫСТРЫЕ ТОРТЫ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Йогуртовый из печенья с киви

Для коржа: 200 г песочного печенья, 75 г сливочного масла. **Для крема:** 2 ст. ложки желатина, 1/2 стакана воды, 550 мл густого йогурта, 4 киви, 100 г + 5 ст. ложек сахара, 1 ст. ложка лимонного сока. **Для украшения:** 2 киви, 2 чайн. ложки меда.

Печенье измельчите в крошку, смешайте с растопленным сливочным маслом. На дно формы положите бумагу для выпечки и выложите в нее печенье. Плотно прижмите. Поставьте в холодильник на 30 минут. Замочите желатин в холодной воде на полчаса. Киви нарежьте мелкими кубиками. Положите в сотейник, добавьте 5 ст. ложек сахара, лимонный сок. Готовьте на небольшом огне 1 минуту. Дайте немного остыть, добавьте желатин, перемешайте. Охлаждайте полчаса. Как только масса начнет застывать, смешайте йогурт со 100 г сахара и соедините с фруктовой массой. Вылейте крем на корж. На-

кройте пленкой и охлаждайте 3 часа. Выньте торт из формы. Украсьте ломтиками киви, политыми медом.

«Панчо» из готовых бисквитных коржей

3 готовых бисквитных коржа, 1 банка консервированных ананасов, 1 плитка шоколада, 800 г сметаны, 150 г сахара, 200 г грецких орехов. Сметану взбивайте с сахаром, пока она не растворится. Орехи измельчите в крошку. Ананасы нарежьте некрупными ломтиками. Два бисквитных коржа - небольшими кусочками. Круглую форму застелите пленкой. Кусочки бисквита обмакните в крем и выложите на дно формы. Сверху посыпьте орехами. Следующий слой - ананасы. Опять слой бисквита с кремом, орехи, ананасы. И так, пока все ингредиенты не закончатся. Сверху положите целый бисквитный корж, накройте пленкой, придавите тарелкой. Переверните, снимите пленку, полейте растопленным шоколадом.

АППЕТИТНЫЙ РУЛЕТ ИЗ СВИНЫХ УШЕЙ



4 крупных свиных уха, 1 луковица, чеснок, специи по вкусу, свежая зелень.

Чтобы блюдо получилось вкусным, уши предварительно замочите в холодной воде на 2 часа, а затем почистите с помощью ножа. На широкой стороне ушей сделайте надрезы для того, чтобы их

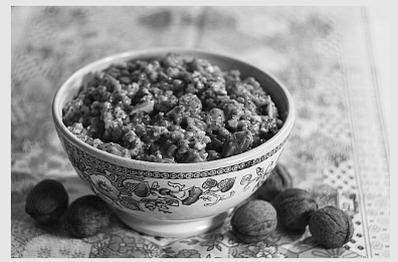
можно было легко свернуть. Положите уши в холодную воду, подсолите, добавьте лук и перец. Варите до готовности (пока не станут мягкими). Пищевую фольгу смажьте растительным маслом. Выложите на нее одно отваренное ухо, поперчите его, посыпьте чесноком и мелко нарезанной зеленью. Точно так же сделайте следующий слой рулета, только каждую узкую часть уха кладите на широкую. Плотно заверните рулетом в фольгу (можно перевязать толстой нитью), дождитесь, пока остынет, и на несколько часов положите в холодильник для полного застывания. Перед подачей снимите фольгу и нарежьте небольшими ломтиками.

А. Аверченко.

Кое-что новенькое

КУТЬЯ С ОРЕХАМИ, МАКОМ И ИЗЮМОМ

Замочите 2 стакана зерен пшеницы (можно заменить пшенной или перловой крупой) на ночь в холодной воде. Утром воду слейте, пшеницу промойте. Залейте горячей водой и варите на медленном огне. Готовую кашу остудите и смешайте с 1 ст. ложкой меда. Залейте 200 г мака и 150 г изюма кипятком, каждый по отдельности. Через 30 минут воду слейте. В мак добавьте 1 ст. ложку меда и перетрите (мак должен слегка побелеть, стать мягким). Поджарьте 200 г грецких орехов до хрустящей корочки. Все ингредиенты смешайте с кашей.



Пригодится

- ✳ Чтобы открыть шампанское без последствий, перед застольем охладите бутылку 30 минут в воде со льдом или 3 часа в холодильнике.
- ✳ Не закусывайте шампанское шоколадом. Этот десерт полностью убивает вкус напитка. Кроме того, такой дуэт ускорит обострение панкреатита.
- ✳ Есть традиция мешать проволоочкой (мюзле) в бокале с шампанским, чтобы избавиться от пузырьков. Не делайте этого, так как мюзле всегда грязное - в машинном масле и пыли.
- ✳ Врачи советуют отказаться от шампанского тем, кто страдает гастритом или холециститом.
- ✳ Даже здоровым людям не стоит пить шампанское натощак. Это раздражает желудок и повышает кислотность.



Чай со специями по-индийски

На 4 порции: 700 мл воды, 5 горошин черного перца, 4 гвоздики, 1 чайн. ложка молотого кардамона, корень имбиря, 4 чайн. ложки сахара, 3 чайн. ложки черного чая.

Перец разомните в ступке. Корень имбиря (длиной 1 см) нарежьте стружкой. Всыпьте специи в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Снимите с плиты, накройте крышкой и настаивайте 10 минут. Добавьте чай, сахар и настаивайте еще 5 минут, процедите.

Кофе с чесноком и карамелью

Насыпьте в турку 2 чайн. ложки с горкой молотого кофе, добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла и 1-2 чайн. ложки сахара.

Поставьте на медленный огонь, пока без воды. Масло плавится, сахар карамелизуется. Когда все это превратится в кашу, добавьте воду. Доведите до кипения, перед самым закипанием добавьте маленький кусочек чеснока, закипятите. В чашке чеснок не чувствуется, но появляется необыкновенный аромат и терпкость.

Чашечка такого напитка создаст особое настроение и улучшит самочувствие.



СОГРЕЕТ В МОРОЗ

Апельсиновый чай со специями

1 чайн. ложка зеленого чая, 1,5 см корня имбиря, 2 апельсина, 2-3 гвоздики, 1/3 чайн. ложки молотой корицы, 2 звездочки кардамона, мед.

Имбирь натрите на мелкой терке. Апельсины нарежьте. Положите в чайник, добавьте специи, чай и залейте 1 л кипятка. Накройте крышкой и оставьте на 40 минут. Настоявшийся чай нагрейте на маленьком огне (не кипятите!), добавьте по вкусу мед и разлейте по чашкам.



Салат «Еловая ветка» с окороком и шампиньонами

По 4 картофелины и куриных яйца, 1 луковица, 200 г копченого свиного окорока, 10 шампиньонов, 1 банка консервированной кукурузы, растительное масло, майонез, укроп, 4 маслины и 1 помидор для украшения.

Отварные картофель, яйца и окорок нарежьте кубиками. Лук замаринуйте. Шампиньоны измельчите и обжарьте на масле, немного посолите. Смешайте картофель, яйца, лук, окорок, шампиньоны и кукурузу (оставьте немного для украшения). Выложите салат на блюдо в форме круга. Несколько веточек укропа измельчите и обсыпьте бока салата. Из остальных выложите «еловую ветку». «Шары» вырежьте из помидора, украсьте их маслинами и кукурузой.

Несладкие профитролы с начинкой на выбор

Для профитролей (около 20 штук): 1 стакан воды, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 180 г муки, 1/2 чайн. ложки соли. Закипятите воду, добавьте соль, масло, вновь доведите до

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

кипения. После чего всыпьте муку и, постоянно помешивая, варите 2 минуты. Снимите с огня, немного остудите и по одному введите яйца: вбили - перемешали, и так с каждым следующим. Получится вязкое тесто. Противень застелите пергаментом. Ложкой или кондитерским шприцем выкладывайте небольшие шарики и выпекайте при 200 градусах до золотистой корочки. Остудите и каждый разрежьте вдоль пополам.

С селедкой и мягким сыром. 1 крупная малосольная сельдь, небольшой пучок укропа, 150-200 г мягкого сыра, 1 зубчик чеснока (по желанию). Сыр немного взбейте, добавьте чеснок, пропущенный через пресс, и смешайте с мелко нарезанной зеленью. Селедку очистите, выпотрошите и нарежьте кусочками. Начините профитролы сырной массой и селедкой.

С паштетом. В нижнюю часть эклера положите кусочек свежего огурца, ложку любого паштета и немного консервированного зеленого горошка. Накройте верхней частью эклера.



«Рог изобилия» с копченой грудкой и черносливом

0,5 кг копченой куриной грудки, 4 яйца, 1 яблоко, 2 луковицы, 70 г сыра, 50 г чернослива, 100 г грецких орехов, 300 г майонеза, соль.

Куриное филе отделите от костей и кожи, нарежьте кубиками. Мелко нарежьте вареные яйца, лук и чернослив. Сыр и яблоко натрите на терке (яблоко сбрызните лимонным соком). На плоское блюдо укладывайте слои в форме рога: мясо курицы, майонез, лук, яйца, майонез, яблоко, сыр, майонез. Посыпьте черносливом и поставьте на 2 часа в холодильник. Перед самой подачей сделайте майонезом крупную сетку и в каждую ячейку положите орех. Можно украсить овощами, зеленью, оливками.

Зеленый подоконник



5 РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ДОМЕ

Люди выращивают растения более 5000 лет. За это время они досконально изучили, кто из зеленых друзей создает уют, радует глаз зимним вечером или просто поднимает настроение.

Многие хозяйки держат на своих подоконниках цветы, но не все это делают с умом! Нужно знать, какие растения приобретать для дома, чтобы в нем были хороший микроклимат, чистый воздух и здоровые домочадцы.

Скорая помощь

Алоэ - это экстренная помощь на дому. Комуне знаком горьковатый привкус его сока при лечении насморка! Лучший крем для лица тоже с соком алоэ. Срежьте при необходимости самый нижний мясистый листочек, и в течение 3-4 часов из него можно готовить чудесные снадобья от простуды и головной боли, лечить бронхи, фарингиты. Используйте в этих целях взрослое растение, а чтобы алоэ «созрело» и накопило в себе биологически активные вещества, ему нужно не менее трех лет.

Самый эффектный вид - алоэ Рауха. Его листья украшены множеством светлых пятнышек и штрихами, есть сорта с розовой каемкой и почти белые листья с зелеными крапинками. Алоэ на 95% состоит из воды. Этим объясняется и особенность полива: нужно просто увлажнять почву каждый раз, когда увидите, что земля сверху полностью просохла. Свет растению нужен обязательно! Тогда его листья будут мясистыми, сочными и ярко-зелеными.

Душевный цветок

Один раз оказавшись на вашем под-

оконнике, фиалка узамбарская уже никогда его не покинет. Ухаживая за растением, вы почувствуете как уходит напряжение, а в душе воцаряются мир и покой.

Сегодня насчитывается больше 8000 сортов и гибридов, речь идет о настоящей фиалкомании! Есть сорта, на лепестках которых штрихи, пятна в стиле фэнтези, окантовки. Последняя новинка - сенполии химеры. На каждом их лепестке есть четкая полоса другого цвета. Сенполия - цветок для любого подоконника, но один горшочек держите на кухне, ведь растение прекрасно очищает воздух от угарного газа.

Если не знаете, как ухаживать за растением, вспомните, что предки домашней сенполии росли по берегам широких рек, где почва всегда была влажная, а трава защищала лепестки от ожогов гжучего африканского солнца. Старайтесь и на подоконнике обеспечить ей такие же условия: хорошая освещенность, защита от прямых солнечных лучей, влажность.

✓ **Самый удобный способ напоить фиалку - налить воду в поддон. Пусть цветок сам возьмет столько воды, сколько ему нужно, а излишки сразу сливайте.**

Женское счастье

Спатифиллум - любимый цветок прекрасной половины человечества. Считается, что он приносит здоровье, уда-

чу, помогает незамужним найти свои половинки, а тем, кто в браке, - поддерживать семейный очаг. Растение помогает дамам и в чисто домашних заботах: поглощает вредные вещества, которые могут оказаться в помещении, увлажняет воздух. Считается, что если в семье царит взаимопонимание, то спатифиллум обязательно зацветет. Разочарую вас: даже при полной гармонии есть очень земная причина, по которой цветков можно так и не дожидаться. Это... слишком просторный горшок! Спатифиллум начинает выпускать белые паруса только в том случае, если корневому кому становится тесно, иначе он просто жирует и наращивает листовую массу. Во всем остальном растение нетребовательно, только не забывайте его регулярно поливать и опрыскивать.

Домашний эколог

Этот живой воздухоочиститель должен быть в любом доме, и прежде всего на кухне. Один хлорофитум очищает воздух и уничтожает патогенную микрофлору в радиусе 2 кв. м вокруг себя. Есть данные, что за сутки ему под силу справиться с 80% вредных примесей в воздухе. Растение беспощадно к бактериям, плесени, токсинам и, что особенно важно, оно увлажняет воздух, создавая микроклимат, в котором легко дышится. Не забывайте хотя бы раз в неделю смывать с растения накопившуюся пыль. В природе хлорофитум часто растет на деревьях, а в квартире ему место на полках и подставках, где растение быстро превращается в пышный кустик-фонтанчик, а весной щедро выпускает многочисленные побеги с крохотными цветками-звездочками. Селекционеры сегодня приукрасили аскетичную внешность растения. Есть сорта с чуть подкрученными, как бы завитыми побегами.

Личный экстраенс

В средневековой Европе герань использовали для борьбы с нечистыми силами. У этого растения очень мощная энергетика. Проверьте: если устали, то присядьте рядом с геранью - через некоторое время пройдет даже головная боль. Все дело в аромате - разные виды пеларгонии источают запахи мяты, розы, миндаля, лимона, яблок и даже сирени. Есть у герани одно предпочтение: она не любит жить в тени. Растение при этом, конечно, не погибнет, но листики станут мелкими, а цветения можно не дожидаться. Попробуйте переставить горшок на яркий солнечный свет. Это как раз тот редкий случай, когда можно не бояться прямых солнечных лучей. Поэтому большинство дачников летом вывозят герань «выгуливать» на дачу, прикапывают горшок в цветник, а осенью забирают окрепшее и похорошевшее растение на зимний подоконник.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Нину РОМАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Желаем насыщенной приятными событиями и интересной жизни, быть всегда в курсе всего. Пусть Господь Всевышний хранит тебя.

Струится речка между скал,
Ее путь лежит через нивы,
Ветерок песни подпевал
Для нашей милой, доброй Нины.
Утро, рассвет... все для тебя...
Ты смотришь всегда сладко, мило,
Рисуешь ты красу любя,
Подруга миленькая Нина.
Играют ярко свет и тень,
Хорошее всегда мы видим.
Живи счастливо каждый день,
Красотка Нина Романиди.

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
Наталья Псаропуло,
Ксения Спиранди, Мария Кондролова,
Вектра Диомова, Майя Венкова,
Полина Иванова, Ирина Епифанова,
Марина Карадочева, Ольга Лучинка,
Галина Ремкова, Татьяна Корчагина,
Валентина Шипулина, Лали Изория,
Пепела Копалеишвили,
Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа,
Манана Масхарашвили,
Марина Гоциридзе, Нана Даушвили,
Наира и Тамта Гагошидзе,
Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян,
Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян,
Манана Орагвелидзе,
Марина Манджавидзе,
Наили Лагашвили, Алла Изверская,
Мери и Нино Кешелава, Екатерина
Зелинская, Замира Цотадзе,
Елена Иванишкая, Алла Буковинская,
Майя Гиоргобиани, Нино Кванталиани,
Ирма Тавадзе, Берта Енукидзе, Гулсунда
Схиладзе, Нино Шаламберидзе,
Писо Калмахелидзе, Цицо Бериашвили,
Диана Мцитури, Лили Чоговадзе.*

Искру АРАБАДЖИЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе самого, что ни на есть отличного настроения, и чтобы огонек, зажженный тобой, никогда не погас.

**Звезда далекой ночи
Роняет свет свой быстро,
И счастье напророчит
Подруга наша Искра.**

Через все расстоянья,
Все снова возродится,
Любви большое пламя
Из искры возгорится.
Хорошей яркой жизни
И быть всегда речистой,
Желаем мы отныне
Подруге нашей Искре.

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди, Миранда
Арабаджиева, Мария Саввиди,
Жанна Еджубова, Ирина и Ольга Энтиди,
Росица Билянова,
Лили Погосян, Анна Бостаниди,
Инга Саркисян, Мари Гличева, Ланда
Урзичану, Ангелия и Лидия Ботезату,
Мария Драгомириу,
Маргарита Доряну, Зоя Дранга, Армина
Гелага, Мирелла Иорданеску,
Елена Будуран, Майя Погребняк,
Евдокия Сорокина, Теона Гвадзабия,
Хатуна Имедадзе, Ирма Чхотуа, Нино
Ромелашвили, Валентина Гладко,
Нино Хадური, Майя и Мими Унгадзе,
Зоряна Янкова, Ева Голонко,
Эрминия Карастоянова,
Аурелия Нишнианидзе,
Мелина и Эмилия Родаки,
Елена Микелашвили, Аннета Хашомова,
Мелисула Спатару, Нана Кобалия,
Ия Короглишвили, Регина Тосс, Нино
Палавандишвили, Маргарита Орбант.*

Светлану ГУБКИНУ поздравляем с днем рождения и наступающим 2018 Новым годом.

Желаем, чтобы мечта твоего далекого детства стала реальностью. Да хранит тебя Господь Всевышний, милая Светочка.

Горда ты и упряма,
И мягкая на ощупь,
Красавица Светлана
Сияет цветом ночи.
Так будь всегда красивой,
Любимой и желанной,
Веселой и счастливой,
Ты, Губкина Светлана.

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
Елена Яровая,
Майя Венкова,
Людмила Смоленская,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Валентина Неженцева,*

*Надежда Ляпина, Алла Есаулова,
Анастасия и Маргарита Зарейчук, Мадонна
Карсанова, Ирина Епифанова,
Полина Иванова, Зоя и Иванка Костовы,
Лана Строева, Венера Кростева,
Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Нанули
Варазашвили, Джеджило Эристави, Раиса
Смирнова, Лали Дгебуадзе, Этери
Шенгелия, Нино Балавадзе, Манана
Кавтарадзе, Любовь Истомина, София
Болквадзе, Лела Турашвили, Раиса
Мкртчян, Диана Габарашвили, Любовь
Искренко, София Светлинова, Медера
Чаидзе, Красимира Русинава, Зоя
Кучеренко, Русудан Абесадзе, Лия
Арваладзе, Мзия Кудухова, Эльза
Санакоева, Кети Димитриади,
Елена Акритиди, Лили Тодадзе,
Лариса Степаненко,
Ангела Геворкян.*

У Мераба ЭДИБЕРИДЗЕ и Инги ВЕПХВАДЗЕ, а также у Юрия ЗОЛОТАРЕВА и Татьяны ИСКРЕНКО родился внук, а у Анри ЭДИБЕРИДЗЕ и Светланы ЗОЛОТАРЕВОЙ родился сын Юрий.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением малыша на свет. Желаем маленькому Юре быть достойным уважаемых предков.

**Уныло и понуро
Чувствовать перестали,
Родился малыш Юра,
Вошел в людскую стаю.
Расти ты смелый, мудрым,
Пей молоко в стакане,
Твое сердечко, Юра,
Сильнее биться стало.
Мы повернем теллурий –
Прибор у астронома,
Расти большим, наш Юрий,
Пусть все будет знакомо.**

Суважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Гогоберидзе,
Елена Шахбазова,
София Джейранова,
Наталья Жаркова,
Хатуна Вашакидзе, Венера Торосян,
Светлана Данелян, Нина Долгова, Ангелина
Митрофанова, Марина Закариадзе, Мери
Магалашвили, Валентина Скворцова,
Лела Цабирия,
Ия Степанишвили.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №51

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

НЛО. Италия. Гюго. Ури. Трагик. Ковар. Пупс. Шпик. Перо. Иноземец. Рука. Тапир. Атлет. Ли. Варлей. Корт. Минус. Сажа. Кок. Кодак. Тори. Купюра. Старуха. Дозор. Сиг. Нос. Пилат. Тундра.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Макинтош. Пищик. Сосуд. Аквамарин. Опал. Поп. Кот. Жалюз. Ибис. Завтрак. Рол. Щеп. Фара. Мир. Тюк. Перл. Асс. «Горец». Тит. Шов. Аймак. Рагу. Апорт. Кенгуру. Улан. Корунд. Пике. Убор. Хор. Комикс. Атос. Кираса.



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.



В рецепте от врача вы не увидите рекомендаций вроде «прикладывать кота к больному месту дважды в день». Но докторам стоило бы задуматься о пересмотре своих подходов к лечению, ведь четвероногие друзья могут на самом деле улучшить здоровье человека.

Что лечат...

У кошек есть свой список заболеваний, бороться с которыми им удается лучше всего. В числе первых - сердечно-сосудистые - инфаркты, инсульты, гипертонические кризы, скачки давления и т.д. Если все это про вас, пушистый друг вам просто необходимо! Более того, кошки чувствуют приближение очередного приступа и в этот момент начинают больше ластиться, пытаясь нормализовать внутреннее состояние человека. В такие моменты не стоит отказывать им в общении.

Помогают они и с болезнями суставов. Помните, раньше бабушки, когда «кости ломило», повязывали на больное место шерстяную нить или платок? Так вот, кот на это место ложится и своим теплом создает нужный эффект.

Кто страдает от болезней пищеварительной системы, также может обратиться к кошкам. Доказано, что они способны нормализовать кислотность желудка и ускорить обмен веществ. Если переели - срочно кладите кота.

Конечно, нельзя пропустить, так называемые, психологические болячки. Стрессы, нервное напряжение, депрессии, бессонница - вы забудете про эти недуги, если заведете пушистого любимца. Одно только общение с ним, поглаживание приятной на ощупь шерсти дадут антистрессовый эффект.

... и как?

Согревают. Своим теплом кошка согревает больное место. В результате проходит спазм, и болевые ощущения отступают. Температура тела кошки на несколько градусов выше, чем у человека, и очень комфортна.

Мурлычат. Кошки мурлычат на определенной частоте - примерно от 20 до 45 Гц. Этот диапазон схож с ультразвуком, используемым при физиопроцедурах. Эффект он дает аналогичный.

Топчутся. Слово профессиональные мануальные терапевты, наши четверо-

КАК КОШКИ ЛЕЧАТ ЛЮДЕЙ

Согласно народной статистике, владельцы кошек в 5 раз реже болеют, чем те, кто не имеет дома пушистых друзей. Неплохая мотивация для того, чтобы завести себе домашнего любимца!

ногие друзья с помощью переминания лапок улучшают кровоснабжение и снимают мышечные зажимы.

Посылают импульсы. При общении с кошкой между ней и человеком происходит обмен положительными энергетическими импульсами. А при поглаживании и вовсе образуется электростатическое поле, положительно влияющее на весь организм.

Чувствуют. Кошки прекрасно различают эмоциональное состояние человека. Подойдут, если он чем-то расстроен или плачет, подождут в стороне, если нуждается в одиночестве. Такая поддержка всегда необходима.

Диагностируют. Говорят, во время болезни у человека нарушается энергетический баланс. Кошки это чувствуют и спешат на помощь. Становятся более ласковыми, чаще приходят на ручки.

Порода и цвет - это важно!

Считается, что лучше всего лечат кошки белого окраса. Они же улучшают обмен веществ. Черные коты забирают отрицательную энергию, а рыжие, наоборот, дарят положительную в большом количестве. Друзья с персиковым окрасом оказывают умиротворяющее воздействие, а трехцветные и вовсе считаются источниками счастья.

Что касается породы, то длинношерстные коты (персидские, бирманские, норвежские лесные и т.д.) лучше всего справляются с нервными расстройствами. Питомцы со средней по длине шерстью (абиссинские, бобтейлы) хорошо влияют на сердце и сосуды. Короткошерстные или лысые (корниш-рекс, сфинкс, ориентал) - специалисты по желудочно-кишечному тракту.

Если же у вас беспородный друг, не переживайте! Наоборот, эти кошки считаются самыми отзывчивыми, благодарными! Они готовы дарить любовь своим хозяевам и исцелять их от любых недугов.

Инструкция по применению

Чтобы кошка начала лечить хозяина, она должна считать его «своим» человеком. У них должны сложиться теплые, доверительные отношения.

Если у вас что-то болит, просто дождитесь, когда питомец придет к вам сам. Не приходит? Тогда проявите инициативу и возьмите его на руки, погладьте. Но помните, что нельзя насильно удерживать кошку рядом с собой. Этим животным не мешает определенный заряд негативной, «больной» энергетики, но они прекрасно чувствуют, когда им пора уходить. Если кошка вас полюбила и ушла - не удерживайте ее, она сделала все, что смогла.

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.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



Девушка-дворянка

Очень необычный, но красивый и аристократичный образ вы можете создать, примерив на себя платье, подобное тому, что носили русские дворяне в XIX веке. Строгое, по фигуре, длиной ниже колена, украшенное тонкой вышивкой и рюшами по воротнику и рукавам, оно создаст ощущение неповторимого торжества! Насыщенный темный или, наоборот, кремовый оттенок продиктует выбор украшений, непременно очень изящных, можно с жемчугом. Заплетите волосы в косу и украсьте прическу обручем с бусинами. Отлично подойдет и какой-нибудь меховой аксессуар: накидка, муфточка или даже просто брошка.



Не стесняя движений

Если для вас главное - комфорт и в открытом платье вы чувствуете себя неудобно, то это вариант для вас! Наденьте черные брюки прямого кроя, бархатные или с мелкими пайетками, или даже, если позволяет фигура, кожаные леггинсы. К ним в пару подберите необычный светлый топ: например, с яркой вышивкой, или аппликацией, или декоративными вырезами. А сияющие туфли на низком каблуке будут выглядеть празднично и в тоже время не дадут вашим ножкам устать.



Против правил

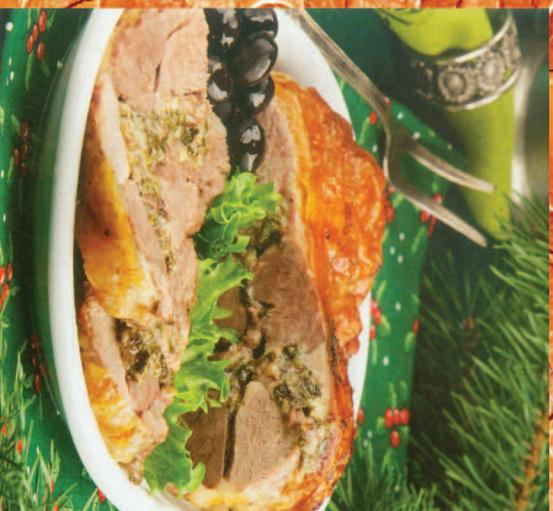
Образ для самых смелых - в рокерском стиле. Облегающее короткое платье черного цвета с геометрическим рисунком, стильные босоножки на высоком каблуке, яркий парфюм, крупное кольцо со стилизованными шипами или серьжки в виде крыльев ангела - вы непременно будете центром праздника.



«Великий Гэтсби»

Эпоха джаза, такая сумасбродная и сияющая, не может не вдохновлять в праздничные дни. Если вы любите эту эпоху, обратите внимание на короткое платьице с заниженной талией, декорированное вышивкой или перьями. Дополните его босоножками с ремешками, необычным клатчем с пайетками и стилизованными украшениями. Например, кольцом в виде перышка или сережками с бахромой. Главное - больше сияния!





БАРАНИНА С СУЛУГУНИ

1,5 кг мякоти с бараньей ноги, 3 веточки кинзы, 2 веточки базилика, 300 г сулугуни, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г черных оливок без косточек, 200 мл мясного бульона, 200 мл сухого красного вина, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 200 градусов. Мясо слегка отбить, натереть солью и перцем. Для начинки зелень мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке и перемешать с зеленью. Получившуюся смесь распределить по мясу и сложить его пополам, подвернув края внутрь. Скрепить деревянные шпажками и уложить в форму. Луквицы очистить и нарезать на четвертинки. Чеснок очистить и крупно порубить. В сковороде нагреть растительное масло и слегка поджарить лук с чесноком. Переложить к мясу. Добавить оливки, влить вино, бульон и запекать 2 ч, периодически поливая жидкостью от жаренья. Готовую баранину распределить на блюде и уложить шпажки. Рядом распределить лук, чеснок, маслины и оливки. Полить оставшимся в форме соусом.

Если в процессе запекания жидкость выпарится, в форму с мясом можно добавить вино или бульон, либо и то, и другое.



ЗАКУСКА С РУЛЕТТИКАМИ

400 г филе индейки, по 2 веточки петрушки и укропа, 2 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла, 100 г замороженного зеленого горошка, 1 стручок желтого сладкого перца, 150 г листового салата, 1 красная луквица, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль, молотый черный перец.

Филе индейки разрезать на 4 кусочка. Каждый отбить, посолить и поперчить. Зелень порубить и перемешать с горчицей. Получившейся массой намазать кусочки филе индейки, свернуть рулетиками, скотать шпажками и обжарить на растительном масле. Дать остыть, шпажки удалить, рулетики нарезать кружками. Горошек варить в кипящей подсоленной воде 5 мин и откинуть на сито. Сладкий перец нарезать полосками. Салатные листья порвать. Лук очистить и нарезать кольцами. Перец, горошек, салат и лук перемешать. Оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, посолить и поперчить. На смешанные овощи выложить кусочки рулетиков и полить приготовленным соусом.

Рулетики также можно приготовить из куринного филе, а в начинку из зелени добавить измельченные грецкие орехи.



ЛОСОСЬ С ОРЕХАМИ

800 г филе лосося, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сока лайма, 1 ч. л. тертого корня имбиря, по 3 ст. л. рубленого миндаля и грецких орехов, 1/2 ч. л. молотого перца чили, 2 ст. л. рубленой петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора черри.

Филе лосося разрезать на 4 порционных куска и поместить в миску. Соевый соус смешать с соком лайма и тертым имбирем. Получившейся смесью полить рыбу, накрыть миску пленкой и оставить на 20 мин. Миндаль и грецкие орехи перемешать с перцем чили, петрушкой и оливковым маслом. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок мелко порубить. Морковь и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры черри разрезать на половинки. Подготовленные овощи распределить по дну формы для запекания. Сверху уложить куски рыбы, распределить по ним приготовленную ранее ореховую смесь с зеленью. Запекать 20 мин при 180 градусах.

Таким образом можно готовить горбушу, кету или форель, но лучше всего использовать семгу.



ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ШЕЙКА

3 зубчика чеснока, 1,5 кг свиной шейки, 2 крупных стручка сладкого перца, 1 стебель лука-порея (белая часть), 4 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. меда, 4 крупных помидора, 1/3 стручка перца чили, по 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука и укропа, соль, молотый черный перец.

Чеснок пропустить через пресс и получитьшуюся массой натереть мясо. Завернуть в пленку и убрать в холод. Сладкий перец нарезать соломкой, лук-порей - колечками. Овощи по отдельности поджаривать на растительном масле. Дать остыть. В мясе сделать поперечные надрезы, не прорезая до конца. Посолить и поперчить. Надрезы начинить сладким перцем и пореем. Затем кусок сложить, чтобы надрезы оказались внутри, обвязать нитью, завернуть в фольгу и запекать 1,5 ч при 200 градусах. Фольгу снять, мясо смазать медом и запекать еще 20 мин. Для соуса помидоры очистить и вместе с перцем чили измельчить в блендере. Добавить зелень, посолить и поперчить. Соус подать к мясу отдельно.

Вместо предложенного соуса к запеченной шейке можно подать клюквенное или брусничное варенье.