

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТА

№6

ФЕВРАЛЬ 2018

цена:

1,5 лари

Стираем

ПУХОВИК

стр.34

Повышаем

ИММУНИТЕТ

стр.13

Что мешает

быть счастливыми

стр.18

Кого любят

деньги?

стр.32

Особенные дети

звезд

стр.20-21

Эмма Стоун

стр.16-17

“Равноправие - это основополагающая вещь”

Одежда не по размеру Так и задумано?



Смело берите на размер меньше!

Любые вещи из денима. Если при примерке вы с трудом втиснулись в джинсы, но застегнули их, смело покупайте. В процессе носки они растянутся и станут более комфортными.

Облегающие свитера и водолазки из синтетики. Такая одежда очень быстро растягивается, поэтому, она должна быть строго по фигуре, а лучше на размер меньше.

Вещи, в составе которых есть спандекс, в процессе носки растягиваются, даже если изначально кажутся тесными.



Что должно быть великовато?

Вещи из чистого хлопка дают усадку до 10%. Чем больше в составе хлопка, тем сильнее сядет вещь.

Лен дает сильную усадку, причем, как в ширину изделия, так и в длину. Поэтому лучше покупать одежду, в составе которой помимо льна присутствуют искусственные волокна.

Изделия из драпа, шерсти. Пальто или жакет можно сдать в химчистку и не беспокоиться о деформации. А вот шерстяные брюки, юбки могут сесть при глажении. Свитера из 100 %-й шерсти уменьшаться на размер, а то и на два.

Броши снова в моде!

Чтобы носить броши на одежде как можно элегантнее, важно определиться со стилем и с размерами. Одежда с закрытым верхом будет смотреться изысканно, если приколоть украшение чуть ниже линии плеч.

Глубокий V-образный вырез украсит брошь, прикрепленная к самой нижней точке выреза, - так создается акцент на зону декольте.

Наконец, базовое сочетание - с пиджаками, кардиганами и жакетами. Миниатюрные украшения прикалывают к лацкану, а крупные - на 10 см ниже линии плеч. Очень интересно в таком варианте смотрятся сразу несколько украшений в одном стиле, прикрепленные каскадом.





ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ТАКАЯ НУЖНАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Древнее искусство избавления от бед и невезения, именуемое магией, незаметно, но прочно вошло в современный быт. Уже никто не удивляется многочисленным объявлениям, в которых предлагают приворожить любимого, вернуть мужа, избавиться от соперников и т.д. Именно о том, что подвластно магии, мы побеседуем с популярной в Тбилиси потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили.

- Госпожа Нелли, хотелось бы услышать ваше мнение по поводу специалистов, работающих с магическими обрядами...

- Будем честными: если бы обращение к ясновидящим, магам и ведунам не приносило никакого результата, люди не шли бы к ним на прием.

- Иногда людям кажется, что причина их жизненных неудач кроется не в них самих, а в каких-то внешних причинах. Может ли так быть?

- Ни один человек не может прожить жизнь, не вызвав у окружающих негативной реакции – зависти, злости, ненависти. И если у того, кто позавидовал вам, достаточно сильная энергетика, негатив может остаться с вами и здорово отравить все ваше последующее существование.

Особенно опасен «черный глаз» для тех, у кого, в силу каких-то причин, ослаблена линия защиты – для больных, усталых людей, для детей (кстати, традиция закрывать младенцев от посторонних глаз связана именно с этим).

Отдельный случай, когда ребенок рождается с негативом. Причиной этого могут быть как осложнения при родах, так и атмосфера в семье накануне его появления на свет, сложные взаимоотношения между его близкими, родственниками. Не чем иным, кроме как магическими методами, эту проблему не решишь: не случайно до сих пор нервные, крикливые детей водят к бабушкам, знающим нужное слово, умеющим снять порчу и сглаз. Если с

ребенка не снять негатив, проблемы будут расти вместе с ним: это могут быть болезни, несчастья, трудности во взаимоотношениях с родителями и сверстниками, с учебой и т.д.

- Что вы советуете предпринять, чтобы удача сопутствовала в делах?

- Если вам хронически не везет, то следует обязательно обратиться к специалисту. Причем, лучше сделать это как можно скорее, пока негатив не разрушил вашу жизнь до основания.

Особенность негативных воздействий, которые мы называем «порчей» и «сглазом», состоит в том, что они не становятся слабее по прошествии времени. Родовая порча, например, вообще передается из поколения в поколение, как калька накладывается на судьбу все новых и новых людей. Невозможность устроить свою жизнь, удачно выйти замуж передается по женской линии, тяга к алкоголю (а на самом деле программа на уничтожение рода) может передаваться от отца к сыну и т.д. Так что, не торопитесь записывать себя в хронические неудачники: попробуйте сначала предпринять попытку избавиться от груза чужой зависти и злости – и сразу же почувствуете, как изменилась ваша жизнь!

И еще: стоит помнить, что вы можете обратиться к специалисту и по поводу ваших близких, попавших в беду. Личного присутствия дорогого для вас человека в этом случае не потребуются, а результат будет таким же, как если бы он сам побывал на приеме у мастера.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.



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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

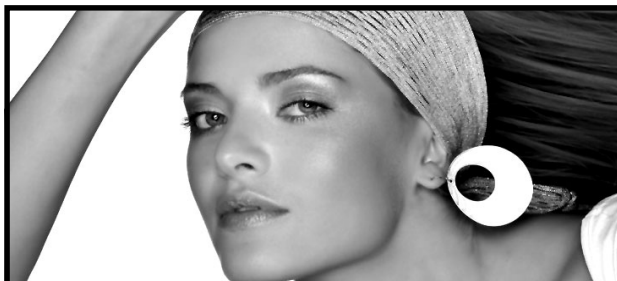
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



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.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ПОБЕДИТЕЛИ БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ

По многочисленным просьбам наших читателей мы публикуем интервью с семьей самых известных и популярных экстрасенсов нашей страны Ольгой и Дмитрием Бибилашвили, которые создали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом.

Ольга и Дмитрий, вы ввели в обиход словосочетание «АСТРАЛЬНАЯ ВОЙНА». Так что же это такое - астральная война?

Астральная война – это борьба между черными и белыми магами. Это борьба между добром и злом проще говоря, черные маги делают порчу по заказу обратившимся к ним людям, а белым магам приходится иметь дело уже с людьми, которые стали жертвами наведенной порчи и лечить их от этой смертельной напасти.

Так значит, астральная война это что-то вроде битвы экстрасенсов?

Битва экстрасенсов это шоу. То, что показывают по телевизору – это вроде вершушки айсберга. Настоящая борьба между участниками этого шоу происходит за кадром. Вот там и разгораются настоящие астральные войны.

В наше непростое время можно сказать, что битва экстрасенсов проходит и в обычной жизни, для которой мы заготовили термин «бытовая битва экстрасенсов», в которой выживают и побеждают сильные.

Астральная война или «бытовая битва экстрасенсов» – это наведение порчи. А уж поверьте, порчи бывают разных видов- это прежде всего порчи на смерть, болезни, на разлуку, на крушение бизнеса, на любовь и т.д.

Так кто же является зачинщиком астральной войны? Черные маги?

Как это не странно, но астральную войну развязывают не черные маги и колдуны, а наши соотечественники, которые становятся главными участниками «бытовой битвы экстрасенсов» - обращаются к черным колдунам и с помощью магических сил хотят получить все блага мира сразу и сейчас, не думая о том, какие последствия может этот шаг принести им же самим в скором будущем, когда им вернется все то зло, которое они причинили. Вот тут и начинается астральная война. Черный маг получает заказ –наводит порчу, а белый снимает ее. В итоге, порча и зло возвращаются к заказчику этой



напасти и уже проблемы начинают у того, кто развязал эту астральную войну- и он проигрывает «бытовую битву экстрасенсов». Можно перефразировать слова песни Валерия Меладзе «Победитель будет прав», но проигравший не всегда остается жив.

Г-жа Ольга, г-н Дмитрий, в вашей многолетней практике было много пациентов, которым вы спасли жизнь, помогли наладить личную жизнь и бизнес. Можно ли вас назвать победителями астральных войн и «бытовой битвы экстрасенсов»?

Да. Несомненно.

Да и я в этом уверена, поскольку пообщалась с вашими пациентами и вот рассказы некоторых из них.

Рассказ Галины С. г. Тбилиси. «Злая соседка превратила жизнь нашей семьи в ад. Десять лет приходилось терпеть и ее интриги, и оскорбления, и угрозы. Неоднократно на пороге мы находили разные заколдованные предметы и огарки свечей, и соль, и кости, и еще много, всякой гадости. Когда дошло до предела и в нашей семье все пошло кувырком и болезни, и ругань, и долги, я по рекомендации своей подруги записалась на прием к сильнейшему экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили и его супруге парапсихологу Ольге Александровне То, что госпожа Ольга и господин Дмитрий мне сказали, меня и поразило и удивило, такого не происходит и на битве экстрасенсов. Они мне рассказали все. Я со своей семьей стала приходить к уникальной супружеской чете экстрасенсов г-ну Дмитрию и г-же Ольге на сеансы по снятию порчи. В довершении работы они нам изготовили защитные талис-

маны. А далее экстрасенс Дмитрий провел уникальный ритуал и заблокировал злую соседку. Жизнь у нас наладилась. Все в моей семье хорошо, а злая соседка стала болеть. Но мне ее никак не жалко. Так как она все деньги тратит теперь не на черных колдунов, чтобы нам делать порчи, а на лекарства. Теперь все то зло, которое она насылала на мою семью ей возвращается».

Рассказ Майи Т. «Волею несчастливой судьбы, пришлось переехать в маленькую квартиру на окраине Тбилиси, но на этом мои несчастья не окончились. Нам жилось все хуже и хуже.

Моя подруга приехала внезапно из за границы. Видя, как я мучаюсь, она повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили и его супруге парапсихологу Ольге. Знаменитый экстрасенс и его, не менее знаменитая супруга, мне сразу сказали, что все мои проблемы от жены моего деверя, так как она мне страшно завидует. После сеансов Дмитрия и Ольги все проблемы от меня отступили. А после блокировки злой деверной жены моего деверя, я живу со своей семьей в мире и благополучии. Я и моя семья счастливы и здоровы. А что еще надо! Всегда буду помнить то добро, что сотворил для меня и моей семьи великий маг Дмитрий и волшебница Ольга»

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

Блокировка, не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

Диагностика и устранение проблем проводятся как очно, так и по e-mail.

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как избежать простуды и гриппа

1. Чаще стирайте постельное белье. Во время эпидемии гриппа меняйте полотенца в ванной и кухне каждые 3-4 дня и стирайте их в горячей воде, чтобы уничтожить вирусы.

2. Не прикасайтесь к лицу. Подсчитано: человек протирает руками глаза, нос и почесывает лицо 20-50 раз в день. Лучше делать это не кончиками, а суставами пальцев: на них вирусов и бактерий, которые попадают на кожу с дверных ручек и других поверхностей, скапливается меньше.

3. Разложите бумажные салфетки в разных местах, чтобы они всегда были под рукой. Ими удобно оборачивать ручки дверей и краны в общественных местах, где скопление микробов: Если захочется чихнуть или кашлянуть, прикройте салфеткой рот. Не стоит прикрывать рот ладонью. Так бактерии перекачываются на руки, и вы переносите их на разные предметы и на других людей.

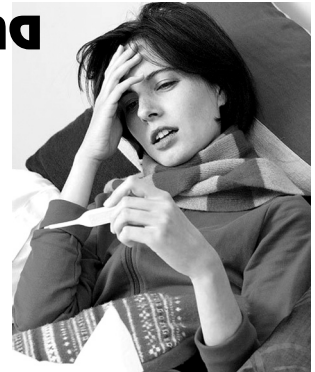
4. Меньше нервничайте. Тот, кто нервничает и переживает, больше подвержен простудам и

гриппу. Стресс подрывает иммунную систему.

5. Утепляйте нос. Чем холоднее на улице, тем больше людей болеет простудой и гриппом. Самый простой способ борьбы с вирусами - закрывать нос и рот шарфом, утепляя их.

6. Открывайте форточки. Сквозняков устраивать не надо, но проветривать помещение, в котором вы проводите большую часть времени, необходимо. Кислород уменьшает количество вирусов и бактерий в помещении.

7. Пейте теплый чай с медом и лимоном.



Он способствует выработке слюны, уменьшает выделения из носа и облегчает состояние при боли в горле и кашле.

И. Бессонова,
терапевт,
врач II категории.

Новости

Жиры нам не враги

Международная команда ученых заявила, что ошибочно считать молочные продукты вредными. Даже сыры и молоко с высоким содержанием жира полезны. К сожалению, наши врачи по-прежнему рекомендуют отказаться от продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров - якобы они повышают содержание плохого холестерина в крови. Это заставляет людей покупать обезжиренные молочные продукты. В результате, даже молодые рискуют заболеть остеопорозом. Им не хватает кальция.

Рак выявит жвачка

В слюне, которая оседает на жевательной резинке, остаются химические соединения, характерные для рака. Ученые из Алабамы разработали жевательную резинку, при помощи которой можно выявить у человека рак поджелудочной железы, легких и молочных желез. Новая методика диагностики во много раз точнее обычных анализов и сможет выявить рак на самых начальных стадиях его развития. Это особенно важно, ведь вначале рак протекает почти бессимптомно.

Таблетка-термометр

Ученые разработали термометр в виде таблетки. Он определяет температуру тела человека намного точнее привычного ртутного или электрического. Таблетка каждые полминуты высылает необходимую информацию на компьютер. Через несколько суток термометр выходит из организма во время дефекации.

У пенсионеров, которые регулярно выпивают умеренные дозы алкоголя, больше шансов дожить до глубокой старости и сохранить ясность ума.

ВИНО - ЭЛИКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ

Болезнь Альцгеймера и другие возрастные проблемы, которые приводят к ухудшению памяти и мыслительных способностей, отстают даже у людей старше 85 лет. Эксперимент проходил в течение 29 лет. Но еще удивительнее, что

те, кто употребляет до трех порций красного вина в день, тоже менее предрасположены к деменции, чем те, кто совсем отказывается от алкоголя.

P.S. Злоупотребляющие алкоголем хорошей памятью похвастаться могут нечасто.

Знаете ли вы, что...

✓ Чтобы лучше спать, укрывайтесь тяжелым одеялом. Вес одеяла действует на определенные точки тела. В ответ в организме повышается выработка гормонов сна и спокойствия. Человек избавляется от тревоги и стресса и крепче спит до утра. А чтобы под тяжелым одеялом не стало жарко, перед сном можно приоткрыть окно.

✓ Люди, которые часто едят красное или жареное мясо, жареный картофель, пьют газированные напитки и крепкий кофе, чаще страдают подагрой. Снизить риск можно, употребляя овощи и фрукты в сыром или запеченном виде, а также орехи. В них содержатся мощные вещества, предотвращающие развитие подагры.

✓ Подсластители, широко применяющиеся в пищевой промышленности и лекарствах, являются мощным пестицидом. Он подавляет способность к размножению у насекомых. Возможно, так же подсластители действуют на людей. Кстати, в газированные напитки добавляют подсластитель эритритол. Медики до сих пор спорят о вреде этого вещества для здоровья человека.



Новообразования – опасные «подводные камни»

Родинки, бородавки, полипы и другие новообразования на теле не так уж безопасны. Они могут доставить человеку немало проблем, если своевременно не обратиться к врачу. Появление вируса папилломы, например, может происходить без симптомов. Многие даже не догадываются, что давно являются его носителями, пока не обнаружат явный симптом – образовавшуюся бородавку. По статистике, папилломавирусом заражены 40% жителей планеты. Таким вирусом особенно заражаются люди с пониженным иммунитетом.

Это довольно опасное заболевание, - говорит доктор медицины, ведущий криохирургическим отделением Тбилисского медицинского центра К.Мардалеишвили **Элене ХВЕДЕЛИДЗЕ**. - Если папиллому травмировать, она начнет разрастаться, повышается риск того, что новообразование станет злокачественным, переродится в раковую опухоль. Необходимо тогда хирургическое вмешательство. Операция проходит почти безболезненно. Метод выбирается специалистом. Чаще всего используются криохирургический («криос» - греч. «ледяной метод») - один из прогрессивных в настоящее время. Операция проводится при низкой или сверхнизкой температуре, вплоть до минус 196 градусов по Цельсию. Сфера лечения криохирургии очень обширна. Это - ларингологические, офтальмологические, челюстно-лицевые, гинекологические, кожные и другие онкологические заболевания. Криохирургический метод - малотравматичен, малобезболезненный, бескровный, позволяет полностью разрушить ткани опухолей как на поверхности, так и в глубине. В итоге все это дает большой эффект и существенно увеличивает число излеченных пациентов. Перед операцией, как правило, пациенты проходят клинические и цито-мор-

фологические исследования, соответственно по их результатам подбирается способ лечения индивидуально для каждого больного. Другой метод хирургического вмешательства - эффективное иссечение лазером, электрокоагулятором.

- Калбатано Элене, читатели «Подруги» в своих письмах интересуются, чем опасна меланома?

- Меланома - это особые клетки на коже человека, которые вырабатывают красящее вещество - меланин (от греческого слова - «черный»), который предохраняет кожу от ультрафиолета, исполняя роль своеобразного фильтра. Когда мы загораем, меланоциты усиленно вырабатывают пигмент. В результате кожа покрывается загаром, который частично

задерживает ультрафиолетовое излучение. Очаги же скопления меланоцитов на коже называются родинками или родимыми пятнами. Именно из меланоцитов, к сожалению, и образуется злокачественная опухоль кожи - меланома. Она, естественно, очень опасна. Меланома встречается у мужчин и женщин, причем у женщин в 1,5-2 раза чаще, а средний возраст заболевших составляет примерно 45 лет. Нужно сказать, что за последнее время этот страшный недуг поражает молодых в возрасте 20-25 лет. По сообщению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на каждые 100 тысяч человек приходится 15-16 больных меланомой.

- Каковы же причины возникновения этого страшного недуга?

- Перерождение меланоцитов в опухолевые клетки может спровоцировать повышенное воздействие ультрафиолетовой радиации, т.е. переизбыток солнечных лучей, а также термические или химические ожоги и др. Особенно опасно, когда родинка расположена на голове, плече, подошве, под волосами. Постоянное ее травмирование может спровоцировать развитие меланомы.

- А кто больше всех относится к группе риска?

- Это те, у кого много пигментных пятен и родинок, особенно, если диаметр их превышает 5 мм. Особое внимание нужно обращать на появление новой родинки и когда она начинает увеличиваться в размерах, изменяет цвет, форму, начинает кровоточить. С учетом всех названных причин, необходимо срочно обратиться к онкологу.

Запомните, меланома наиболее агрессивная из всех злокачественных опухолей. Она молниеносно прорастает через несколько слоев кожи, разрушая ее и распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы - легкие, печень, головной мозг. Так и возникают метастазы меланомы, что, естественно, может стать причиной летального исхода.

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Хвойная терапия



✓ **Сосновый воздух полезен при лечении нервных заболеваний. Его считают прекрасным естественным антидепрессантом. Гуляя по лесу, человек поневоле отвлекается от своих повседневных хлопот, обретая душевное равновесие и внутреннюю гармонию.**

✓ **Полезна сосна людям, ведущим сидячий образ жизни. Поясничная боль и геморрой считаются их бичом. Если же на кресло положить подушку, набитую опавшими иголками хвои или пихты, - болезнь постепенно отступит.**

✓ **Если у вас заложен нос, измельчите еловую шишку, 40 г сырья залейте 200 мл воды, кипятите на медленном огне в закрытой посуде 15 минут, процедите. Теплый раствор закапывайте в нос по 4-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Раствор можно использовать и для полоскания горла.**

Каждый месяц многие женщины испытывают предменструальный синдром. Что необходимо знать, чтобы облегчить свое состояние в этот непростой период?

ПМС: ОБУЗДАТЬ СТИХИЮ!



ПМС - комплекс симптомов, вызванный патологическим течением второй фазы цикла. Они появляются за 2-10 дней до месячных, а с их началом сходят на нет.

Симптомы

Насчитывается порядка 150 симптомов, характерных для ПМС. Вот самые частые проявления синдрома.

Психоземotionalные: перепады настроения, раздражительность, депрессия, плаксивость, нарушение памяти и внимания, утомляемость, нарушения сна, чувствительность к запахам.

Отечные: увеличение массы тела, болезненность молочных желез, вздутие живота, отечность лица и конечностей.

Желудочно-кишечные: повышение либо снижение аппетита, изменение вкусовых пристрастий, тошнота, метеоризм.

Кожные: повышенная жирность кожи, потливость, кожный зуд.

Костно-мышечные: боли в суставах и мышцах, чувство ломоты в спине.

Цефалические: головные боли, головокружения, нарушение координации.

В более тяжелых случаях возможны боли в области сердца, аритмия, тахикардия, скачки давления, чувство нехватки воздуха или сдавленности в грудной клетке - такой тип ПМС называют кризовым.

Почему это возникает?

Наиболее распространенная причина - нарушение баланса гормонов эстрогена и прогестерона во второй фазе цикла. Например, при возрастании доли эстрогена могут возникать нервозность и агрессивность, а прогестерона - подавленность и усталость, нагрубание молочных желез и отеки.

Иногда причина кроется и в нехватке витаминов (например, группы В) и микроэлементов - кальция, цинка, магния.

К врачу!

Многие считают предменструальный синдром обычным явлением и не спешат к врачу. Однако при выраженных симптомах ПМС нужно обратиться к гинекологу, который назначит лечение с учетом многих факторов, в том числе имеющихся хронических заболеваний и противопоказаний.

Если своевременно не начать лечение, заболевание может перейти в осложненную форму (с развитием тяжелого депрессивного расстройства, сердечно-сосудистых проблем - стойкого повышения давления, болями в сердце, аритмией и др.). Постепенно сократится и количество бессимптомных дней между циклами.

✓ Иногда проявления ПМС схожи с симптомами заболеваний, не относящихся к гинекологии. Поэтому, в первую очередь нужно обращать внимание на их цикличность.

Диагностика

Подтвердить диагноз помогает анализ крови на гормоны в первую и вторую фазы менструального цикла. Например, при отечной форме ПМС анализ покажет снижение уровня прогестерона во второй фазе цикла.

В зависимости от результатов и сопутствующих жалоб врач назначит дополнительные исследования с привлечением специалистов другого профиля: терапевта, невролога, эндокринолога. Так, при болезненности молочных желез рекомендованы

Важно знать!

Нередко за симптомами ПМС могут скрываться другие заболевания. Поэтому, при обращении к врачу специалист может назначить вам необходимое обследование, чтобы исключить маскирующиеся под ПМС заболевания.

УЗИ молочных желез или маммография в первую фазу цикла и консультация маммолога; при симптомах кризового ПМС (с «сердечными» проявлениями) - консультация терапевта и контроль кровяного давления.

Кроме того, при наличии ПМС рекомендуется вести дневник в течение трех менструальных циклов с подробным описанием жалоб. Это облегчает постановку диагноза, а когда начато лечение - показывает динамику состояния пациентки.

Лечение

Медикаментозная терапия. Могут применяться негормональные препараты на растительной основе: они мягко устраняют неприятные симптомы. При наличии психоэмоциональных нарушений - седативные средства. Если необходимо устранить колебания уровня половых гормонов, назначаются гормональные препараты или комбинированные оральные контрацептивы. При сильных отеках - мягкие диуретики, а при повышенном давлении - гипотензивные препараты.

Для быстрого устранения симптомов ПМС применяются нестероидные противовоспалительные средства, некоторые растительные препараты, благоприятно влияющие на гормональное равновесие; витамины группы В, препараты магния.

Диета. Рекомендуется снизить потребление кофе и соли, включить в рацион рыбу, бобовые, семечки, рис, молочные продукты, темный шоколад, шпинат, овощи, фрукты.

Физические упражнения. Умеренные физические нагрузки повышают уровень эндорфинов (гормонов счастья), снижая проявления ПМС.

Отказ от вредных привычек. Курение и употребление алкоголя в разы повышают риск возникновения ПМС и усугубляют его течение.

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

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ В СССР

Народные средства в советское время пользовались куда большей популярностью, чем сегодня. Их рекомендовали даже врачи.

Подышать над картошечкой

Эту домашнюю процедуру от простуды довелось испытать на себе всем, кто вырос в СССР. Картофельные или содовые ингаляции под большим махровым полотенцем в сочетании с горячими ножными ваннами с горчицей избавляли от насморка. А компрессом из печеного или сваренного в кожуре картофеля прогревали грудь при бронхите.

Чай, молоко, алоэ

Чай с малиновым вареньем, горячее молоко со сливочным маслом, содой и медом, самодельные леденцы из жженого сахара - традиционные советские «вкусняшки» от простуды. Больное горло полоскали раствором соды или смазывали раствором люголя. А от насморка избавлялись с помощью сока каланхоэ, алоэ, раствора хозяйственного мыла, смазывали крылья носа вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Прекрасно помогал справиться с заложенностью носа тканевый мешочек с нагретой солью или крупой.

Барсучий жир

Самое неприятное средство от бронхита или пневмонии. От его запаха тошнило всю семью! При этом достать его было трудно. Вонючий жир смешивали с какао и сахаром, намазывали на хлеб и, давась, ели, прислушиваясь к бунтующему желудку. Находились и такие, кто пил его растопленным в теплом виде, что было сродни героизму.

Керосин

Применялся домашними врачами в качестве термоядерного средства от вшей. Им смазывали волосы и кожу головы, после чего укутывали голову полотенцем. Химической атаки злобные козявки не выдерживали. Но ожоги от керосина были такие сильные, что у «пациента» начинала облазить кожа, выпадали волосы.

Йод и зеленка

Служили они не только для обработки ран: йодную сетку рисовали

Горчичники и банки

Их врачи назначали от простуды вместе с полосканием горла. Кое-кто для верности ставил приболевшему горчичники прямо на голое тело - и уже через минуту тот извивался под одеялом от жжения и молил о пощаде. А вот банки многие даже любили. Они были не так болезненны.

Камфорный спирт

Его прописывали для компрессов при отите. Но некоторые просто смачивали в нем кусочки ваты и вставляли прямо в ухо. Жжение от таких тампонов порой перекрывало боль.

Гематоген и аскорбинка

Аскорбинка - большие белые «шайбочки» - вкусная витаминная поддержка ослабшего детского организма. Впрочем, полакомиться ими и здоровые дети были совсем не прочь.

А. Б. Белых, терапевт, врач высшей категории



Зимой постоянно болит горло

Что ни использую - спреи, пастилки, полоскания - эффекта хватает минимум на неделю. Беспокоят слабость, одышка, головные боли. Неужели нет способа полностью излечиться?

О. Лентова.

Ваше состояние похоже на хронический тонзиллит - так называют частые обострения ангины. В домашних условиях с этой проблемой справиться сложно. Ведь ни спреи, ни полоскания не проникают вглубь воспаленных миндалин - именно там находится очаг инфекции, который отравляет весь организм. Отсюда слабость и головные боли. Что поможет? На первом этапе проводится профессиональное очищение небных миндалин. Это может быть ультразвуковое орошение хлоргексидином или воздействие специальным лор-комбайном. Затем обработанные мин-

далины смазывают раствором антисептика. И, наконец, наступает очередь физиотерапии. С помощью лазера снимается отек воспаленных миндалин. Виброакустическое лечение помогает улучшить их питательную функцию. А ультрафиолетовое облучение - УФО - улучшает иммунитет. Все процедуры проводятся последовательно, за один визит к врачу. Чтобы избавиться от хронического тонзиллита, нужно пройти пять таких сеансов, а лучше - десять. Лечение проводится амбулаторно, в удобное время. Так что его вполне можно сочетать с работой.

На миндалинах часто образуются пробки

У меня с детства хронический тонзиллит. На миндалинах часто образуются пробки. Возникает неприятный запах изо рта. Может, стоит вообще удалить миндалины? А то я никогда с ними не выйду замуж...

К. Короткова.

Не спешите. Операция - крайняя мера. Миндалины человеку нужны для иммунитета. Лишившись их, вы потом можете столкнуться с не менее серьезными заболеваниями теперь уже нижних дыхательных путей - трахеитом, бронхитом, пневмонией. Удалять миндалины нужно, если ангины приводят к развитию на них больших гнойников. А при обычных пробках поможет и консервативное лечение. В продвинутых лор-кабинетах можно избавиться от пробок вакуумным путем. Специальная насадка аппарата присасывается к

небным миндалинам и убирает из них все продукты жизнедеятельности микробов. Вместе с пробками исчезает и неприятный запах изо рта. Вакуумное промывание избавит вас от пробок и оздоровит воспаленную ткань. А чтобы отверстия в миндалинах снова не засорились, нужно полоскать горло в домашних условиях. В первое время - желательно после каждого приема пищи. Со временем отверстия от пробок стянутся, и полоскания можно отменить.

Е. Григорян, отоларинголог, врач высшей категории.

ДЕСЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ КАК МИНИМУМ НА ДВАДЦАТЬ ЛЕТ.

Чтобы жить долго

✓ Ежедневно делайте зарядку на воздухе. Можно чередовать ее с плаванием, бегом, работами на даче, летом - сбором ягод и грибов. По 30-40 минут достаточно для молодых и людей среднего возраста и по 20-25 - для тех, кому за 50 (им 4-5 раз в неделю).

✓ Проходите по 4 км в день со скоростью 100 шагов в минуту. Шаги по офису, магазинам и квартире не в счет: в помещениях не всегда достаточно кислорода, а при его нехватке в организме появляется избыток Д-молочной кислоты. Она отвечает за гнилостные процессы.

✓ Не переутомляйтесь. Усталости не должно быть и при выполнении упражнений, иначе также вырабатывается Д-молочная кислота. Нагрузка в самый раз, если пульс у людей до 49 лет во время занятий не выше 140 ударов в минуту, у пожилых - 110.

✓ Питайтесь в 4-6 приемов. Уровень глюкозы в организме тогда будет стабильным, а это бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Резкие скачки инсулина повреждают сосуды.

✓ Употребляйте пептиды и пектины. Они налаживают биохимические процессы в организме и способствуют выведению токсинов. Первыми богаты морские водоросли, куриное мясо и молочные продукты, вторыми - яблоки, бананы и хурма.

✓ Откажитесь от сигарет, ограничьте алкоголь. 90% сигаретного дыма - это угарный газ, 10% - ядовитые пары и примеси, которых в каждой сигарете почти 4 тысячи. Вот почему курение уничтожает здоровье. Злоупотребление спиртными напитками - это интоксикация и нарушение работы печени.

✓ Меню должно быть как в деревне. Поменьше жа-



ренных блюд, тортов и конфет. Основа меню: 75% - растительная пища, в том числе каши из цельного зерна, 25% - белки.

✓ Не допускайте депрессий. Хронические стрессы истощают головной мозг и нарушают работу вегетативной нервной системы, регулирующей функции всего организма.

✓ Каждый день выпивайте 2 стакана кефира или йогурта. Эти напитки уменьшают самоотравление продуктами метаболизма, упреждая брожение в желудочно-кишечном тракте, и нормализуют микрофлору кишечника.

✓ Засыпайте не позже 24.00. Раньше - лучше. Так ваш организм сможет вырабатывать мелатонин - гормон, который регулирует работу головного мозга, иммунной и других систем, работает как антиоксидант и замедляет старение клеток.

Полезно знать

☀ Стреляет в ухе? Натрите на терке хрен и заверните его в марлю. Сделайте два таких компресса: один положите на лоб, а второй - на затылок. Как только почувствуете, что тепло начинает перерастать в жжение - уберите. Такое прогревание снимет стреляющую боль в ухе.

☀ Часто болит голова? Поможет гоголь-моголь. Разболтайте в стакане сырое яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, размешайте и выпейте. Если пить этот напиток несколько дней подряд, можно предупредить головную боль.

☀ От мочекаменной болезни наполните до половины бутылку нарезанным репчатый луком, доверху залейте водкой или спиртом. Настаивайте в теплом месте или на солнце 10 дней, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

В ДЕТСТВЕ Я ОЧЕНЬ ЧАСТО БОЛЕЛА ПНЕВМОНИЕЙ

Отголосок болезни скажется до сих пор: стоит немного простудиться, как начинаю кашлять, задыхаться. Приходится постоянно следить за своим здоровьем, что-то предпринимать, чтобы не болеть. Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому знаю немало народных рецептов, которые помогают укрепить не только легкие, но и повысить со-

противляемость организма. Самое сильное средство для моих слабых легких - мать-и-мачеха. Набираю молоденькие листья растения, промываю их под проточной водой, обсушиваю на полотенце и отжимаю сок. Для этого листья можно сначала мелко нарезать и поместить под пресс, а можно пропустить через мясорубку и затем тщательно отжать. К полученному соку добавляю

сахарной пудры (из расчета на 2 части сока - 1 часть пудры). Размешиваю и храню в холодильнике. Принимаю по 1 ст. ложке 4-6 раз в день. Курс лечения - 10 дней. Я заметила, что после каждого весеннего курса я почти весь год чувствую себя хорошо, кашляю меньше и не так сильно, как это было до начала лечения мать-и-мачехой. Сироп из нее укрепляет легочную ткань, выводит слизь из легких и бронхов, снимает воспаление дыхательных путей.

А. Новикова.

Кишечник и мозг. Какая здесь связь?

Говорят, что от работы кишечника зависит здоровье всего организма человека?

Е. Мурадова.

Да, это так. Нет ни одной функции и реакции, не связанных с кишечной флорой. Ее состав и «общение» микроорганизмов между собой определяют самочувствие и настроение человека, особенно - развитие большинства заболеваний и продолжительность жизни. Недаром все долгожители имеют здоровый кишечник. Именно там вырабатываются вещества, которые участвуют во всех процессах жизнедеятельности. Это и витамины, и гормоны, и аминокислоты, регуляторы иммунитета, энергии, обмена веществ. Продукты жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих кишечник, являются пищей для всех клеток, в том числе мозга. Даже депрессия зарождается в кишечнике. К ее развитию приводит сбой выработки гормона радости - серотонина и гормона сна - мелатонина. Еще нобелевский лауреат Илья Ильич Мечников более ста лет назад писал, что избыток плохих бактерий в кишке и запоры вызывают атеросклероз сосудов. Эти бактерии выделяют ядовитые, запускающие воспаление вещества. Они попадают в кровь, в сосуды. Доказано, что аллергия, астма, гипертония, заболевания желчных путей, аутизм, болезнь Альцгеймера и некоторые виды рака тоже связаны с кишечной флорой. Еще одно биологически активное вещество, вырабатываемое в кишечнике, газ - оксид азота. Именно он, поступая в кровь, участвует в передаче нервных импульсов, которые регулируют тонус сосудов.

И. Куценко, терапевт, врач II категории.

Некоторые безобидные с виду растения могут быть опасными для ребенка.

Каким цветам не место в детской?

✓ Сильнейшие аллергены - то, что для взрослых имеет цвет и запах, а для детей имеет еще и вкус! Острые волоски колючих растений, попавшие в ладонь, вынуть очень трудно. А ведь рука малыша, впервые увидевшего кактус, неминуемо к нему потянется. Так что колючки стоит или убрать вообще из дома, или разместить в недосягаемом для ребенка месте.

✓ Пылесборники и аллергоопасные растения имеют листья, покрытые мелкими и мягкими, как шерсть, волосками. Проявления аллергии на них - сыпь, одышка. Таких проблем можно ждать от примул, глоксиний и узамбарской фиалки.

✓ Растения с млечным соком ядовиты. Как понять, есть ли он в растениях? Оторвите кусочек листика или стебелька. Не выступила ли липкая белая капля? Таковы все пестролистный кодиеум и кротоны.

Категорически запрещены в детской молочаи: они могут вызвать ожог. Сок плюща тоже вызывает сильное раздражение. Опасны из-за ядовитого сока диффенбахия, аглаонема, монстера, филодендрон, зантедеския, она же калла. Если сок из надреза растения попадает в рот, он вызовет отек и боль в слизистой рта и в горле, а при контакте с глазами - конъюнктивит и ожог роговицы.

И. Потанина, педиатр.



ВРЕТ ПО МЕЛОЧАМ

Не хулиган, но ведет себя шумно

Сыну 11 лет. Он не хулиган, но всюду лезет, ведет себя шумно. Я пытаюсь его останавливать, а сестра и свекровь говорят, что пусть ребенок играет свободно. Так надо ли делать детям замечания?

Ирина.

Конечно надо! Взрослые должны объяснить ребенку, что можно, а чего нельзя. Играя, он испытывает вас, проверяет границы дозволенного. И если вовремя не определить этих границ, то детство пройдет, а ощущение вседозволенности останется. С другой стороны, ограничения ребенку нужны для его же безопасности. Умеренное, но твердое «нельзя» дает детям ощущение надежности и защиты, учит самоконтролю. Помогает соотносить свои желания с желаниями окружающих. Если не привить эти навыки с детства человеку будет сложно в дальнейшей жизни.

Не ловите сына на лжи

Мой 13-летний сын врет мне по мелочам. Что делать? Уличить его во лжи или действовать как-то по-другому?

С. Карпова.

Подростковая ложь - это «пережитки роста». Ее причина проста: все подростки хотят психологически не зависеть от родителей. У них появляется «своя жизнь», которую они скрывают, чтобы не навлечь на себя гнев взрос-

лых. Вранье может стать привычным, если слишком жестко контролировать подростка. Если вы готовы принимать сына всяким и понимать его, что бы он ни натворил, у мальчика будет меньше оснований что-либо от вас скрывать. Не ловите его на лжи, но поощряйте открытость - вниманием, участием, помощью.

Как выкручиваться со школой?

Сын-восьмиклассник сидит за уроками до 9 часов вечера. Правильно ли требовать выполнения домашних заданий не смотря ни на что? Считаю, что ребенок должен иметь возможность отдохнуть. Как выкручиваться со школой?

Алексей.

Есть четко регламентированная в санитарных нормах нагрузка. Она зависит от возраста. Учебная нагрузка в 8 классе - 33 часа при пятидневном обучении. По мнению педагогов, психологов и медиков на домашнее задание ребенок не должен тратить больше 2,5 часа. Самый простой ответ на ваш вопрос, - школа должна строить учебный процесс так, чтобы нагрузка не превышала этих норм. Но у всех детей разные способности, скорость восприятия. Поэтому, один ребенок тратит на домашние задания 1,5 часа, а другой - 5-6 часов. Прежде всего родителям надо понять, почему сын сидит над выполнением домашнего задания 6 часов.

Е. Белкина, детский психолог.

Стул у ребенка нормализовался быстро

Моя 4-летняя внучка страдала запорами. Вылечили мы ее при помощи пастеризованного растительного масла. Наливали его в бутылочку, помещали в кастрюльку с теплой водой и ставили на маленький огонь. В кипящей воде держали 40 минут. В первый день давали ребенку 1 каплю, во второй - 2 и так каждый день прибавляли по капле, пока не довели объем до 1/2 чайн. ложки. Стул у ребенка нормализовался быстро.

Л. Солодова.

Конфетки-мандаринки от кашля

Я не выбрасываю мандариновые корки, а делаю из них конфетки от кашля. Особенно нравятся они моему сынишке. Как промочить ноги или закашляет, даю ему по 3-4 конфетки в день. Недели хватает, чтобы легкие очистились. Готовлю их так: варю мандариновую кожуру как варенье (500 г корочек и 250 г сахара в небольшом количестве воды). Держу на медленном огне, пока не получатся цукаты. Затем раскладываю их на блюдце и посыпаю 250 г сахара. Храню в картонной коробочке в прохладном месте.

О. Мельникова.

От фурункулов не осталось и следа

Когда сыну было 3 года, его беспокоили фурункулы по всему телу. По совету врача каждый вечер в течение двух недель купала его в теплой ванне с отваром трав: череды (1 часть), полыни горькой (1 часть), крапивы (2 части), который предварительно процеживала. По мере остывания воды добавляла горячую. Вскоре от фурункулов не осталось и следа.

К. Егорова.



СНАДОБЬЯ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ КОНСКОГО КАШТАНА, СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ, ОТЕКИ И ОБЕЗБОЛИВАЮТ.

Каштан-целитель

✿ Справиться с кашлем поможет чай из листьев каштана. Залейте 1 чайн. ложку сухого измельченного сырья 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 5 минут. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день, добавив по вкусу мед.

✿ При полиартрите, радикулите поможет масло, приготовленное из цветков каштана. Залейте 1 ст. ложку измельченных цветов 10 ст. ложками растительного масла. Настаивайте в темном месте 12 дней, затем кипятите на водяной бане полчаса, процедите. Готовое масло используйте для растираний. А при бронхите или пневмонии принимайте внутрь - по 1 чайн. ложке 1 раз в день.

✿ Избавиться от радикулита помогут целебные «горчичники». Для этого плоды каштана размелите в порошок (это трудно, но возможно). Смешайте 1 чайн. ложку порошка с 1 чайн. ложкой свиного жира или камфорного масла. Все хорошо перемешайте, тонким слоем намажьте на кусок черного хлеба, приложите к больному месту и зафиксируйте. Держите компресс 2 часа.

✿ Для лечения аденомы простаты приготовьте порошок из сухой кожуры каштана. Залейте 25 г порошка 1 стаканом спирта. Настаивайте в темном

месте 2 недели. (Если используется водка вместо спирта, то время настаивания увеличивается в 2 раза.) Принимайте по 10 капель перед обедом и ужином в течение месяца. В случае использования водки дозу увеличьте в 2 раза. Курс приема - 20 дней. После 10-дневного перерыва повторите лечение.

✿ Для лечения варикоза 50 г плодов конского каштана поместите в стеклянную емкость. Залейте бутылкой водки, герметично закройте и настаивайте в прохладном темном месте 12 дней. Затем процедите через 5 слоев чистой марли и храните в холодильнике. Принимайте настойку по 10 капель, растворив в 1 ст. ложке кипяченой воды, 3 раза в день во время приема пищи. Или свежие цветки каштана пропустите через мясорубку. Кашицу выложите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к участкам ноги со следами варикоза, прикройте компрессной бумагой и оставьте на ночь. Утром кожу ополосните прохладной водой. Целлофан использовать нежелательно, чтобы не образовались опрелости.

**М. Осипенко,
народный целитель.**



Путь к циррозу и раку

Не секрет, что частый прием алкоголя - это путь к циррозу печени, гипертонии и болезням сердца. Теперь в этот грустный список можно добавить и рак. О такой взаимосвязи заявили медики из Новой Зеландии. Это опухоли ротовой полости и горла, гортани, пищевода, печени, толстой кишки, кишечника, а также молочной железы. Чем больше крепкого спиртного принимает человек, тем сильнее подвергает себя опасности.

Обжорство после выпивки

В бокале вина содержится 160 калорий. Столько же, сколько в куске торта. Кроме того, выпитый перед обедом алкоголь заставляет человека съесть больше нормы. Алкоголь является вторым по калорийности продуктом после жира. Но вместо того, чтобы утолять голод, он активизирует его. Неумный аппетит после выпитого алкоголя пытались объяснить потерей самоконтроля, однако теперь совершенно очевидно, что обжорство после выпивки - это не распушенность, а биологический феномен. Так что, если решили похудеть или разгрузиться с помощью диеты, держитесь подальше от выпивки.



ОТЕКАЕТ ЛИЦО ПОСЛЕ ЗАПОЯ...

Алкоголь вызывает неправильное перераспределение жидкости в организме. Из кровеносного русла спирт проникает в мягкие ткани. При этом, он тянет за собой воду. Так вода накапливается в тканях, приводя к отекам. Но одновременно жидкость продолжает выходить из организма естественным путем, уменьшая объем циркулирующей крови. Поэтому, человек с похмелья ощущает жажду и сухость во рту, хотя обезвоживания, как такового, нет. Жидкости в организме даже чересчур много. Но вся она скопилась в тканях и не может быстро вернуться в кровеносное русло. Чтобы восстановить нормальный баланс жидкости в организме, нужно вывести из-

Почему человек с похмелья ощущает жажду и сухость во рту, хотя обезвоживания организма, как такового, нет?

лишки жидкости с токсинами, а также выпить свежей воды и пополнить ею объем крови в сосудах. Если просто пить воду, то большая ее часть будет сразу же выходить, и пить придется очень долго. Поэтому, вместо воды стоит выпить стакан огуречного или капустного рассола (именно рассола, а не маринада). Этот народный способ снятия похмелья одобряет современная ме-

дицина. Ведь рассол восполняет нехватку солей-электролитов, которые помогают поддерживать нормальный уровень жидкости в организме. После него можно смело пить много простой воды. Она быстро приведет вас в норму.

Если нет под рукой рассола, врачи рекомендуют вместо простой воды пить минеральную («Боржоми»). Она содержит полезные минералы, быстрее поступает

✓ **Вместо воды стоит выпить стакан огуречного или капустного рассола (именно рассола, а не маринада). Этот народный способ снятия похмелья одобряет современная медицина.**

✓ **Справиться с похмельем и минеральная вода («Боржоми»).**

в кровь, восстанавливая кислотно-щелочной баланс, который при похмелье сдвигнут в кислую сторону. Также она поможет работе желудка и кишечника.

Грамотное питье при похмелье выводит излишки жидкости из мягких тканей, снимая отеки. Причем вместе с остатками вредных веществ, накопившихся со вчерашнего вечера. В результате, организм очищается, и человек чувствует себя гораздо лучше. Симптомы похмелья действительно проходят. Неправильное перераспределение жидкости в организме с похмелья часто вызывает головную боль. Ведь отекают не только мягкие ткани в организме, но и оболочка головного мозга. Она начинает механически давить на нервы, и это одна из причин возникновения головной боли при похмелье.

Теперь у меня холестерин в норме

Я страдала сердечной недостаточностью и повышенным содержанием холестерина в крови, пока мне не посоветовали целебный рецепт. Измельчила 50 г семян расторопши, залила в темной бутылке 0,5 л водки. Закрыла и настаивала 2 недели. Принимала по 20-25 капель на 1/2 стакана воды 3-4 раза в день за 30 минут до еды. После месячного курса холестерин заметно снизился, перестало ныть сердце. Я повторяю этот курс лечения 2 раза в год, а в перерывах завариваю чай из расторопши. Заливаю 1 чайн. ложку измельченных семян 1 стаканом кипятка, настаиваю 20 минут. Процеживаю и пью чай горячим небольшими глотками несколько раз в день.

И. Рябцева.



Льняное масло принимайте по 1 ст. ложке 1 раз утром за 1 час до завтрака. Курс лечения - 2 месяца. Масло храните в холодильнике.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

☀ **Коктейль из боярышника и валерианы.** В 0,5 л воды всыпьте 1 ст. ложку с верхом высушенных цветков боярышника и кипятите на маленьком огне 5-7 минут. Отвар процедите через марлю в эмалированную посуду. Выпейте 1 стакан теплого снадобья натощак, второй, охлажденный, - вечером до ужина. Вместе с отваром боярышника перед завтраком примите таблетку валерианы, другую - перед обедом, а перед сном - 2 таблетки. Принимать можно ежедневно длительное время.

☀ **Чайный гриб.** При гипертонии пейте 7-8-суточный настой. Также помогает при ревмокардите, полиартрите, простудах (особенно при воспалении верхних дыхательных путей). При ангине настоем чайного гриба полощите горло и промывайте нос. Если полоскать через каж-

дые полчаса, это помогает даже при фолликулярной ангине и в течение суток снижает температуру.

☀ **Семена моркови.** Измельчите в кофемолке 4 стакана семян моркови, разделите на 28 равных частей. Каждое утро из 1 части порошка, 1 стакана молока и 1/2 чайн. ложки картофельного крахмала варите кисель. Пейте натощак остывшим. Курс лечения - 28 дней в год.

☀ **Кефир с корицей.** Размешайте в 1 стакане кефира 1 чайн. ложку корицы и пейте на ночь.

☀ **Айва.** Залейте 1-2 ст. ложки измельченных листь-



ев и веточек айвы 1 стаканом воды, держите на маленьком огне 15 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день при гипертонии и сахарном диабете, а также используйте наружно для компрессов при ожогах.

☀ **Эффективная смесь от гипертонии.** Для приготовления снадобья понадобятся 1 лимон, 2 апельсина и пол-литровая банка толченой клюквы. Лимон и апельсины пропустите через мясорубку вместе с цедрой, добавьте клюкву и сахар по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день - утром и вечером. Смесь храните в холодильнике.

☀ **Калина** - при повышенном давлении жуйте ягоды калины.

С. Еременко, народный целитель.

Рекомендуем

✓ **Выпивая по чашке мятного чая 3 раза в день, можно справиться с желудочными спазмами и приступами желчно-каменной болезни.**

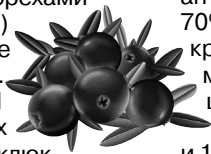
✓ **Мята - прекрасное средство от бессонницы. Пейте на ночь мятный чай, желательно с медом.**

Полощу горло

клюквенным морсом

Зимой я почти не болею, даже во время эпидемии гриппа. А вот каждое лето у меня появляется ангина. Помогают мне такие рецепты. Смешиваю в равных пропорциях растертую клюкву с грецкими орехами (мелко рублю на доске) и съедаю по 1 ст. ложке смеси утром и вечером. Каждый вечер ем по 1 чайн. ложке кедровых орехов. Полощу горло клюквенным морсом с добавлением меда. Это средство особенно эффективно при начинающейся ангине.

Т. Курочкина.



Свищ прямой кишки бесследно прошел

Запустила я свое здоровье. Вовремя не обратилась к врачам - вот и начались мои беды. Довела себя до хронического воспаления прямой кишки, появился свищ. Гной, слизь, сукровица,

нестерпимая боль - вот через что мне пришлось пройти. Спасибо приятельнице, которая поддержала и помогла советом. Хочу поделиться рецептом, который мне помог. Может, кому-то также нужна помощь. Главное - терпение. Приготовьте настойку календулы. Залейте 1 пачку сухих цветков календулы аптечной (или 50 г свежей) 100 мл 70%-ного спирта. Закройте плотно крышкой и настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите. Смешайте 1 ст. ложку настойки календулы со 100 мл дистиллированной воды и 100 мл борной кислоты. Пропитайте этой смесью ватный тампон и осторожно введите в задний проход перед сном. Курс лечения - 10 дней.

Еще один простой рецепт. Смешайте в равных пропорциях водку и оливковое масло. Смочите в смеси тампон и введите в задний проход на 30 минут. Делайте так 2 раза в день. Перед каждой процедурой я делала клизму с настоем ромашки, шалфея или зверобоя, чтобы очистить кишечник перед тем, как лечиться.

Н. Кузьмина.

От гипотонии - корочки хлеба с солью

Я гипотоник (наследственность такая). Бабушка всегда готовила настой из чертополоха, из молодых листиков. Их надо подсушить и залить кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), оставить на час под крышкой, профильтровать и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день независимо от еды. Повышают давление соки - морковный и из темного винограда. Нужно выпивать по 1 стакану их смеси 3 раза в день перед едой. Обычно, через неделю самочувствие улучшается на 2 месяца, а потом надо повторить лечение. Еще пью настойку календулы: 2 ст. ложки сухих цветков заливаю 100 мл спирта, настаиваю в холодильнике 2 дня, встряхивая. Процеживаю, выжимаю в настойку сок одного лимона и принимаю по 10 капель в день, смешивая с водой. А можно съесть ежедневно по 2 кусочка подсоленного хлеба со спичечный коробок - и давление придет в норму.

И. Румянцева.

ХОЛОДНЫЕ ОБЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Очень немногие отваживаются начать день с обливания холодной водой. Между тем, эта процедура помогает предотвратить множество болезней и повышает иммунитет.

Основная причина, по которой мы не спешим закаливаться, - страх. Ведь холод - стресс для организма. Поэтому очень важно начинать это делать постепенно. Всего через 2-3 недели регулярных обливаний вы будете получать от холодной воды удовольствие!

Как это работает

При контакте с холодной водой кожные рецепторы передают соответствующий сигнал в центральную нервную систему, и мозг дает команду: часть крови от кожи перенаправить к внутренним органам. В результате, усиливаются обменные процессы в органах и тканях, что оздоравливает и омолаживает организм. Затем кровь вновь возвращается к коже, продолжая питать и обновлять ее.

Помимо заряда бодрости, закаливание приносит пользу здоровью:

- ✓ избавляет от раздражительности, укрепляет нервную систему;
- ✓ повышает иммунитет: организм становится устойчивее к воздействию вирусов, мы меньше болеем;
- ✓ тонизирует и омолаживает кожу;
- ✓ улучшает обмен веществ;
- ✓ оздоравливает сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

Закаливаться можно разными способами: обливанием, принятием контрастного душа, обливанием, купанием в водоемах, умытием, ножными ваннами. И если купание большинству из нас доступно лишь в летнее время, остальные способы могут применяться круглый год.

Проводить процедуры лучше всего по утрам: после сна холодная вода заставляет организм проснуться и начать активно работать.

Умывание и ножные ванны

Наиболее щадящий вариант закаливания, который подходит даже детям, - это умывание. Начинать нужно с лица и кистей рук. По мере привыкания подставляйте под кран с холодной водой локти, затем руки целиком. Следующий этап - шея, потом грудь и живот и, наконец, ноги.

Очень полезная процедура - холодные ножные ванны. Наберите в ванну холодной воды по щиколотку или выше и походите в ней три минуты, высоко поднимая ноги. Затем насухо вытрите ноги и наденьте шерстяные носки.

Обливание и контрастный душ

Перед обливанием рекомендуется постоять под теплым душем. Обливаться нужно водой из ведра (с головой, но можно и от плеч): ведь смысл не в холоде, а в шоке, который испытывает нервная система при кратковременном воздействии низких температур. В то время, как ледяной душ может привести к переохлаждению организма. Первое время следует обливаться прохладной водой, не вызывающей сильного дискомфорта. Затем с каждым разом снижать ее температуру.



После обливания разотритесь полотенцем и тепло оденьтесь. Также полезно выпить чашку горячего чая или травяного настоя.

Вместо обливания можно закаливаться и с помощью контрастного душа, чередуя теплую и прохладную воду. Циклы следует повторять несколько раз, заканчивая процедуру - холодной водой.

Снежные ванны

Обливание можно заменить обливанием снегом. Делать это нужно быстро, в течение нескольких минут, чтобы не переохладиться, после чего растереться полотенцем и тепло одеться.

Очень полезно ходить босиком по снегу. Во время этой процедуры, помимо закаливания, происходит массаж биологически активных точек на стопах. После этого необходимо вытереть ноги насухо и надеть шерстяные носки.

Как окунуться в прорубь

Не проявляйте легкомыслия! К сожалению, известны случаи, когда ритуальное купание заканчивалось больницей. Поэтому, хотя бы за месяц начните готовиться: принимайте контрастный душ, обливайтесь холодной водой.

Рекомендованное время нахождения в ледяной воде не более 50 секунд,

за такой короткий срок организм не успевает переохладиться.

Перед тем как опускаться в прорубь, сделайте несколько энергичных, разогревающих движений. После купания встаньте на непромокаемый коврик, укутайтесь в одеяло и как можно скорее переоденьтесь в сухую одежду. Потом выпейте горячий чай.



Нина В.: «У меня после обливаний начинает болеть голова, поэтому я заменила их умываниями холодной водичкой. Результат: стала хорошо спать, хотя до этого подолгу не могла заснуть».

Татьяна А.: «Прошлой зимой каждое утро принимала контрастный душ и практически не болела простудами. Хотя раньше не вылезала из ОРВИ».

ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ!



Нет причин с возрастом отказываться от фитнеса. Но скорректировать программу тренировок придется, ведь потребности и возможности организма меняются со временем.

дечно-сосудистых заболеваний. Слабым местом становится опорно-двигательный аппарат.

Период восстановления после физической нагрузки увеличивается: организму требуется перерыв между тренировками не менее трех дней.

Безопасные тренировки

После 50 лет занятия фитнесом должны приносить удовольствие и бодрость, а не изнеможение. Поэтому следите за пульсом и дыханием. Если вы в состоянии во время занятий разговаривать - хорошо, когда появляется одышка - немедленно остановитесь!

В качестве физических нагрузок подойдут плавание (это хорошая тренировка сердца и организма в целом), скандинавская ходьба. Отличной профилактикой артрита станут упражнения на растяжку. Полезны также неторопливые велопрогулки - они способствуют сохранению эластичности вен. Гимнастика придаст гибкости телу, не нагружая при этом суставы и мышцы.

После 50 лет силовые нагрузки показаны для тонуса (но не чаще 2 раз в неделю). Силовые упражнения выполняйте с особым вниманием к мышцам спины, поскольку практически каждый третий человек в этом возрасте страдает от болей в спине. Попросите тренера подобрать вам комплекс упражнений, чтобы избежать этой проблемы.

✓ *Забудьте об упражнениях, опасных для суставов. Бег лучше заменить ходьбой или аквааэробикой.*

гулярность. Именно легкие физические нагрузки полезны для сердца и предотвращают остеопороз.

Также существует мнение, что физические нагрузки облегчают первые симптомы менопаузы.

3-4 еженедельные тренировки пойдут вам на пользу (лучше в первой половине дня). Запишитесь на аква-аэробiku или пилатес, чтобы укрепить мышцы и, в то же время, не нагружать суставы. Подойдут танцы, аэробика, йога - эти занятия совмещают в себе силовую и кардионагрузку и вместе с наращиванием мышц тренируют дыхательную систему.

Если вы любите кататься на велосипеде, не отказывайте себе в этом удовольствии! Такая нагрузка - отличная профилактика варикоза. Но очень важно помнить о водном балансе и выпивать в день не менее 1,5 л воды.

✓ *Противопоказаны интенсивные тренировки, дающие нагрузку на сердце. Боевые искусства - также не ваш выбор.*

50 У многих наступает менопауза, а значит, прогрессирует гормональный дисбаланс. Снижается метаболизм, обмен веществ нужно стимулировать. Лучшее всего это делать с помощью режима дробного питания (в одно и то же время, 5-6 раз в день, маленькими порциями). Повышается риск сер-

30 После 30 лет начинает замедляться обмен веществ в организме. Даже, если питаться по привычной для вас схеме, можно набрать лишние килограммы. В этом возрасте фитнес нужен, чтобы держать вес в норме. Мышечная масса уменьшается, поэтому жесткие диеты противопоказаны. А после 35 лет мы теряем гибкость, потому что изнашивается хрящевая ткань.

Допустимые упражнения

Если вы не очень дружны со спортом, начните с малого: используйте любую возможность для движения, будь то прогулки пешком на работу или отказ от лифта. Даже 10 минут тренировок в день лучше, чем их полное отсутствие. Втягивайтесь постепенно, с нейтральных занятий - йога, плавание.

Цель фитнеса в этом возрасте - наращивание мышечной массы, которая вытеснит жиры и ускорит метаболизм. Ваш режим занятий - 1 час два-три раза в неделю. Требуется полное восстановление после тренировок, поэтому дни отдыха необходимы.

Подойдут аэробика, совмещенная с силовыми

упражнениями, йога и пилатес, упражнения с баллансировкой.

✓ *Откажитесь от степ-аэробики (и вообще тренировок с прыжками) - пощадите свои суставы.*




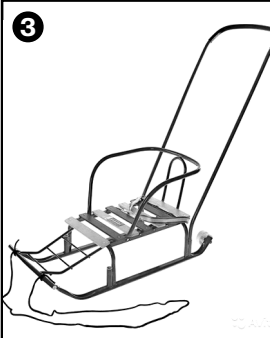

40 В женском организме после 40 лет происходят гормональные изменения. С падением уровня эстрогенов, которые защищают сосуды, сердце и кости от негативных изменений, повышается риск сердечных заболеваний. Гормональный дисбаланс часто приводит к появлению жировых отложений на проблемных зонах - животе, бедрах, ягодицах. Мышечная масса продолжает уменьшаться, замедляется метаболизм.

Нарушение обмена веществ - не редкость в этом возрасте. Дефицит кальция и фосфора может привести к остеопорозу. Поэтому, к подбору тренировок нужно подойти с трезвой оценкой возможностей организма. Прислушайтесь к своему телу, не игнорируйте его сигналы.

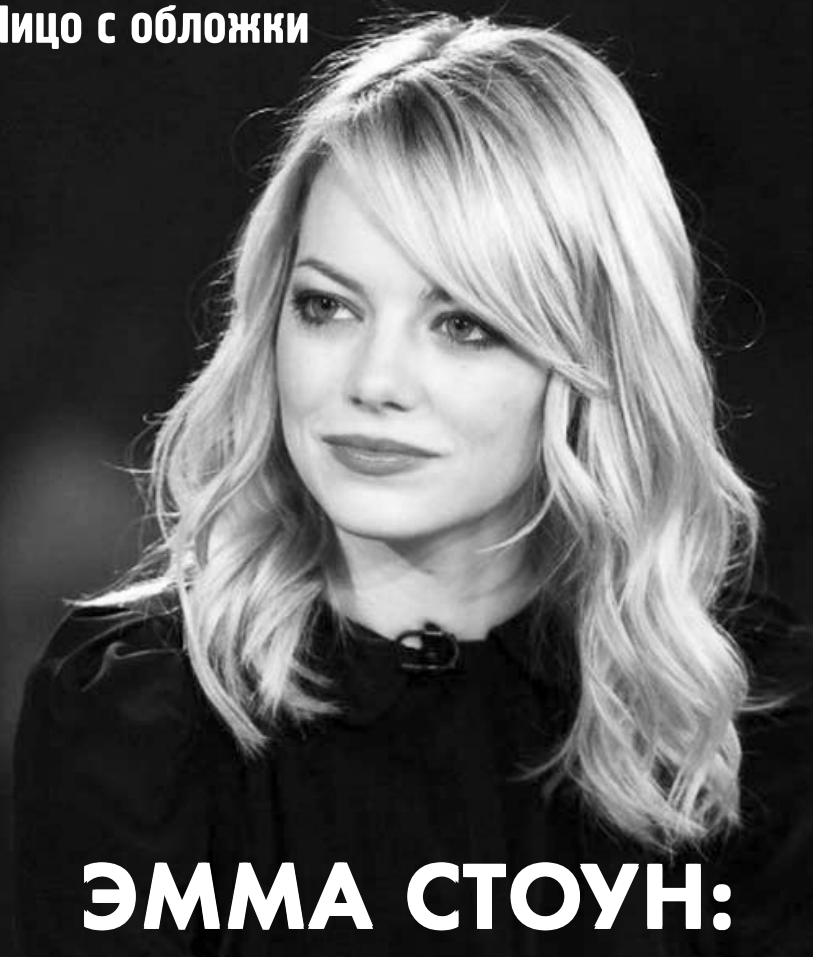
Ваш фитнес-план

Два главных правила фитнеса после 40 лет - это умеренность и ре-

Отдыхай!

 1		Друган	Сыграл Оушена	Зарисовка публициста	Горе, которого хлебнул	 2	
		Круглый пятачничек	Речитативное соло в опере	Кубинец Фидель	Стужа		
		Министр эпохи Сталина				Полиэфирное волокно	
Валюта в кармане казаха		Крест на нем нет			Странные фантазии	Клевета	
		То же, что шиворот	Клан неприкасаемых	Обнуляющая кнопка			
Сырье для стекла	Кайф устами поэта	Болезненное сжатие мышцы		Оружие охотника на щуку			
				Разумный довод			
	Жесткий извращенец	1				Винный поселок Краснодар	3
			 <p>В прошлый Новый год отказался от оливье. В этом попробую от мандаринок отказаться - надо же выяснить отчего мне так плохо 1 января.</p>			Античная модельня	
	Одна из жен Абдуллы	Пятнистая нерпа					
			Продукт переработки нефти	Соло плюс дуэт	Кожзаменитель	Остов изделия	Схватка на татами
	Первым открыл Америку	Алика, дочь "Атоса"	Хит Ирины Аллегровой				
			Убогая избушка бедняка	"Окольцованное" авто			
Романтик с рюкзаком	4	2				Баран, пойманный барсом	Знатное семейство
				Слащавые похвалы (ирон.)	Погонщик собачьей упряжки		
 3		Первый царь Рима	Имя да Винчи				
					Выемка в стене		
		Вожак Золотой Орды	Цирковой шест			Бегство евреев из Египта	4
					Целебный корешок		

Лицо с обложки



ЭММА СТОУН:

«ВСЕ ДЕТСТВО Я СТРАДАЛА ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК»

“Forbes” назвал Эмму Стоун самой высокооплачиваемой актрисой в мире. Правда, разговаривая с ней, забываешь, что перед тобой мировая знаменитость — с виду обычная девчонка, которая когда-то сбежала из Аризоны, чтобы прославиться в Голливуде. И ей это удалось. Сначала мы заметили Эмму в подростковых комедиях, потом она стала новой пассией Человека-паука, а теперь за ее плечами «Ла-Ла Ленд» (за роль в котором она получила свой первый «Оскар»). Только мало кто знает, что для покорицы Голливуда ей сначала пришлось справиться с самой собой — победить маниакальную тревожность и склонность к паническим атакам.

— Эмма, привет! Так непривычно видеть тебя без фирменного рыжего цвета волос. Расскажи, что случилось? Ты перекрасилась ради роли или он тебе просто надоел?

— Нет, это скорее возвращение к истокам: я на самом деле блондинка. В первый раз сменить цвет волос меня уговорил продюсер Джудд Апатоу для роли в «SuperПерцах». Это было в 2007 году. На кастинге я вообще была брюнеткой. Джудд зашел в комнату, бросил на меня взгляд и сказал: «Эту сделайте рыжей, нужна изюминка». А теперь меня по-другому и не воспринимают. (Смеется.)

— Насколько я знаю, ты сейчас живешь в Нью-Йорке. А почему не в Лос-Анджелесе, как в «Ла-Ла Ленде»?

— Раньше я обожала Лос-Анджелес, даже называла его домом, но теперь как-то к нему охладела. Тяжело жить там, где

люди делят одну мечту. То же самое можно сказать и про Вашингтон: все работают во власти и только о ней и говорят, больше никаких тем, ни одной свежей мысли — как болото. В то время не было кучи альтернативных способов заявить о себе, все просто ходило на прослушивание. Это теперь можно снять короткометражку и запустить ее в социальных сетях или сделать ролик на YouTube. Вариантов стало множество, но поначалу Лос-Анджелес был просто клоакой: сплошные актеры, которые не знают, куда себя пристроить. Поэтому я переехала. В Нью-Йорке можно спокойно пойти в театр вечером или поужинать с друзьями. К примеру, недавно была у Дженифер Лоуренс. Мы смотрели «Фокус-покус» с Бэтт Мидлер и Сарой Джессикой Паркер. Старье, конечно, зато отлично провели время.

— Давай вернемся немного к тому, как все начиналось. Расскажи о своей семье.

— Мы обитали четвером: я, мой младший брат, папа и мама. Папа работал подрядчиком, а мама была домохозяйкой. Не шиковали, но и копейки не считали. В основном жили на кредиты. Когда мне было восемь, бизнес отца неожиданно пошел в гору. Ничего принципиально не изменилось, но мы все дышали как-то свободней. Родители воспитали нас с братом в лютеранской вере и очень поддерживали во всем, многое разрешали. К примеру, могли сказать: «Если выпьешь на вечеринке, набери — мы тебя заберем». К слову, меня зовут Эмили, а не Эмма. Но потом, когда мы проверили списки Гильдии актеров, оказалось, что Эмили Стоун там уже есть, пришлось стать Эммой.

— На шоу Стивена Кольбера ты призналась, что с семилетнего возраста страдаешь от панических атак. Удалось ли тебе их победить?

— Да, все верно. Хотя мое детство было довольно тихим и спокойным, я выросла очень тревожным ребенком — все время просчитывала на тридцать шагов вперед и доходила до худшего варианта развития событий, так началась паническая атака. Когда мне было семь, мне показалось, что дом горит. Я прямо ощущала запах дыма и гари. Это не было галлюцинацией, просто в груди сдавило, я не могла дышать, казалось, что сейчас умру. Это была, наверное, первая моя паническая атака. Но тревожность не покидала меня никогда. Я десятки раз интересовалась у мамы, какие у нас планы на день, когда она подвезет меня до школы или где будет сама, что мы будем есть на обед и всякое такое. Было просто тошнотворно. Я не могла пойти в гости и порой даже просто выйти за порог дома. В итоге, в девятилетнем возрасте родители решили отправить меня к психотерапевту, и это очень помогло. Я тогда написала книгу «Я больше, чем моя тревога», она и сейчас со мной. Еще я нарисовала маленького зеленого монстра, который сидит у меня на плече и нашептывает в ухо всякие нелепицы. И каждый раз, когда я доверяю ему, он растет. Если постоянно прислушиваться к нему, монстр меня раздавит. Но если отвернуться и просто его не замечать, он побормочет еще немного, а затем исчезнет. Недавно я начала сотрудничать с Child Mind Institute. Эта организация помогает детям бороться с психологическими расстройствами. Мне хочется рассказать им, что я пережила на собственном опыте, как научилась контролировать свои эмоции, хотя я до сих пор очень мнительна.

— Что тебе больше всего помогло?

— Как выяснилось, актерские курсы стали для меня лучшим способом победить монстра. Погружаясь в иллюзорный мир, я перестаю выдумывать глупости в реальном. Я начала выступать в молодежном театре, делала импровизации. Мне кажется, импровизация — это антипод тревожности. Именно зарисовки позволили мне меньше беспокоиться

о трудностях в настоящей жизни и научили общаться с другими людьми. Думаю, родители тоже заметили, как благотворно на меня повлияла актерская игра.

— А как ты справляешься сейчас? Не переживаешь ли перед интервью?

— Конечно, публичность добавила стресса в мою жизнь. После «Отличницы легкого поведения» я поняла, что по-настоящему известна, ко мне стали подходить на улице. Это сначала пугало, но постепенно я научилась справляться со страхом, так что панических атак больше не было. И встречи с журналистами меня тоже уже сильно не пугают. Перед каждым интервью я минут пять глубоко дышу и привожу мысли в порядок, чтобы не нервничать. Вообще интервью — это что-то вроде психотерапии для меня, разница только в том, что твои ответы запишут и где-то напечатают. Мне бы хотелось как-нибудь самой провести интервью и почувствовать, как это — разбирать другого человека по косточкам. (Улыбается.)

— Как ты перебралась в Голливуд, уже решив проблемы с паническими атаками? Помогала ли тебе семья?

— Мне было четырнадцать. Я как раз сидела на уроке истории и вдруг подумала, а почему бы не переехать в Лос-Анджелес и не попробовать стать актрисой. Знаю, звучит дико. И ведь надо было еще убедить родителей, что моя идея не полный бред! В общем, я приехала домой и создала презентацию в PowerPoint под названием «Проект Голливуд». Позвала маму с папой в спальню и показала им свой план, по которому мы с мамой переезжаем в Голливуд, где я перехожу на домашнее обучение и хожу на прослушивания, а папа остается здесь и занимается своим бизнесом. Я была в шоке, когда они согласились! Нормальные родители лишь махнули бы рукой, но мои уже были приучены к логичности моего странного мышления. Ведь в двенадцать лет я создала другую презентацию, в которой доказала, что мне стоит перейти на домашнее обучение. Тогда они тоже приняли мои доводы. Так что сразу после моего пятнадцатого дня рождения в 2004 году мы с мамой собрали вещи и перебрались на ранчо Ла Бри в Голливуде. Изначально мы планировали остаться на пилотный сезон, чтобы я ходила на прослушивания для сериалов. Три месяца я только этим и занималась, но ничего не вышло. Меня уже хотели отправить обратно домой, но я решила остаться — даже устроилась в кондитерскую для собак. Да-да, для собак! Параллельно снялась в эпизодах «Малькольм в центре внимания» и «Медиума». Ничего серьезного, но на плаву кое-как держалась. Заодно я познакомилась с Дагом Уолдом, который до сих пор работает моим менеджером.

— Когда же пришел успех?

— Это случилось в 2007 году, когда мне было девятнадцать. В «Super Перцах» мне досталась роль пассии персонажа Джоны Хилла. Роль была крошечная, но меня наконец заметили. Видимо, не зря Джудд Апатоу перекрасил меня в

рыжий. Предложения посыпались как из рога изобилия, в основном это были комедии: «Призраки бывших подружек», «Добро пожаловать в Зомбилэнд» и, наконец, «Отличница легкого поведения». Главная роль в комедии — это был мой бенефис! В то время я познакомилась с кучей людей, которые теперь являются большими звездами. Тогда они только начинали, как и я. В это время я и переехала в Нью-Йорк, в Голливуде стало как-то тесновато.

— На съемках «Нового Человека-паука» ты встретила Эндрю Гарфилда, и ваша любовная история перектла с экрана в реальную жизнь. Как так вышло?

— Мы познакомились еще на кастинге. Эндрю утверждает, что глаз от меня не мог отвести. Типа любовь с первого взгляда и всякое такое. Ради того, чтобы быть вместе, мы разорвали свои прошлые отношения: я тогда встречалась с Кираном Калкином, а Эндрю — с Шэнон Вудвард. Скрывались от папарацци как могли, но долго свой роман в секрете не удержали. Только в 2012 году мы решились вместе появиться на красной дорожке, до этого нас разве что пару раз ловили на улице. Потом мы снимались в продолжении «Человека-паука» и уже более открыто появлялись на публике, но через пять лет все же начались сложности. Мы то сходились, то расходились.

— Вы казались идеальной парой. Прости, пожалуйста, за такой нескромный вопрос, но почему вы все-таки расстались?

— Наверное, я была отчасти виновата в нашем разрыве. Все же пять лет — большой срок, и Эндрю уже хотел двигаться дальше, заводить семью и детей. А я пока не была готова к такому шагу. Но я по-прежнему очень тепло отношусь к нему и готова поддержать во всем, хотя мы уже не вместе больше двух лет.

— Давай поговорим о твоём последнем проекте — «Войне полов», где ты сыграла теннисистку Билли Джин Кинг, а Стив Каррел — теннисиста Бобби Ригса. Матч между ними был огромным событием.

— Это случилось сорок четыре года назад. Бобби Ригсу было тогда пятьдесят пять, а Билли Джин всего двадцать девять, но уже тогда она была ракеткой номер один в женском теннисе. И вдруг этот шовинист предложил ей межполовой матч (понятно, чтобы унижить женщин и показать, что им место только в спальне и на кухне). Вот только он просчитался — Билли Джин сделала его в трех сетах. Матч смотрели двадцать девять миллионов человек. Это стало событием национального масштаба и началом больших перемен. Так что Билли Джин по праву считается одной из главных фигур, борющихся за равноправие.

— Ты впервые играла реального человека. Встречалась с Билли Джин лично?

— Да, мы даже ходили вместе на теннисные матчи US Open. Весь матч я слушала ее едкие комментарии, другой комментатор был просто не нужен. Тем более, что рядом с нами никто не сидел, так что все досталось одной мне. (Сме-



Кадр из фильма «Война полов»



ется.) Это было просто супер! Кстати, перед тем как сыграть Билли Джин, я вообще не занималась никаким спортом. Это мой брат был кватербеком в школьной команде, я же не умела ничего.

— Но ты же готовилась? Или все делали дублеры?

— Что ты, у нас был целый тренировочный лагерь! Куча тренеров следили, чтобы я не облажалась на площадке. К тому же, Билли Джин как-то сказала мне: «Когда выходишь на корт, паника остается позади. Сейчас время шоу». Мне это очень помогло справиться с тревогой. Плюс я читала статьи того времени, смотрела ее интервью и матчи. Не хотелось провалиться в таком важном проекте.

— Чему ты научилась у Билли Джин Кинг?

— Думаю, основной посыл ее феминизма — это равноправие. Она любит мужчин и женщин совершенно одинаково. Все дело в равном уважении и одинаковом отношении. Когда мы осознаем, что человек перед нами больше похож на нас, чем отличается, становится намного проще его понять. Это может быть сложно, учитывая, что все мы воспитывались по-разному, но стоит принять: равноправие — это основополагающая вещь. Мы все люди, и все стремимся к своим мечтам. Иногда проигрываем, иногда выигрываем, но всегда делаем все от нас зависящее. И не нужно быть идеальным, чтобы быть великим. Вот что больше всего вдохновило меня в выступлениях Билли Джин того периода и чему нужно следовать и сейчас. Она была очень храброй, говоря о таких вещах, когда место женщины действительно было лишь на кухне и в спальне. Теперь только в наших силах не дать ее словам затихнуть.



За синей птицей!

Что мешает быть счастливыми

Что такое женское счастье, в чем оно состоит? А главное, как же достичь этого заветного состояния?

Всем известно о «трех источниках и трех составных частях» простого женского счастья. В этой триаде - любящий мужчина, послушные дети и приносящая удовлетворение работа. Но откуда же даже тогда, когда мы вроде бы уже достигли всего, о чем только можно мечтать, чувство смутной неудовлетворенности в душе?

ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ

Оказывается, кроме всего упомянутого, для ощущения полного счастья нам требуется что-то еще. Для каждой из нас это разное. Для кого-то - Бог, природа, для других - искусство или дружеское общение, для третьих - хобби. Но абсолютно для всех - это творчество. Причем не важно, в чем именно оно выражается: в создании художественного полотна или в выпечке пирога, в сооружении дочке затейливой прически на утренник или в обсуждении с подругой тронувшего душу кинофильма или книги. Найти для себя то, что будет дарить особое состояние души, - обязательная часть программы по претворению в жизнь простого, но в то же время такого сложного женского счастья.

Я У СЕБЯ ОДНА!

Наивно давать практические рекомендации по поводу того, как стать счастливой. И все-таки к кое-каким советам не грех прислушаться. Итак:

Поменьше рассуждайте о том, чего вы достойны, больше при-

кладывайте конкретных усилий.

Разочарования обычно преследуют тех, кто живет иллюзиями. Поэтому, долой пустые мечты и давайте приниматься за дело! Любите, дружите, учитесь, путешествуйте. Лень, естественно, поначалу будет вас тянуть обратно, на любимый диван к телевизору, но потом, глядишь, вы привыкнете к более активной жизни и втянетесь.

Если окружение мешает разви-

тию - поменяйте его. Стремитесь к тем людям, которые излучают позитив, увлечены чем-то интересным, что может обогатить ваш внутренний мир. Сделать это нелегко, но необходимо. Не обязательно вступать в конфликты - проявите гибкость. Например, если вы окончательно изнемогли от жалоб подруги, для которой годами исправно служили безотказной жилеткой, попробуйте какое-то время избегать с нею встреч. Или неожиданно атакуйте приятельницу аналогичным нытьем со своей стороны. Не давайте ей вступить с ответным словом, бурно изливайте на нее поток жалоб, а потом резко распрощайтесь, сославшись на неотложные дела. Пара таких «сеансов» наверняка отобьет у подруги желание злоупотреблять вашим сочувствием.

Идите наперекор стандартам.

Следовать им - дело скучное и неблагодарное. Почему бы не попробовать подвергнуть сомнению традиционные сценарии женской жизни и не написать для себя свой собственный, оригинальный? Мама

Не думайте, что вы можете достигнуть счастья, только став богатой, любимой или успешной в бизнесе. Живите здесь и сейчас.

всегда вам внушала, что главное достоинство женщины - скромность и терпение? А вы купите мини-юбку и отправляйтесь в ночной клуб! Подруга отговаривает вас от развода, говоря, что «лучше плохонький, да твой». А вы гоните лентя в шею!

Учитесь умиению удивляться, начинать все сначала и быть благодарными. Оказывается, чувство благодарности - это не обуза и тяжкая повинность, а одна из составляющих понятия счастья. Недаром же слово «спасибо» - волшебное!

Время от времени делайте что-то исключительно для своего удовольствия. И ищите тех людей, с кем этот опыт можно разделить, тех, кто не осудит, а поддержит. Хотя бы иногда ставьте свои интересы выше интересов всех остальных, даже самых близких. Не ругайте, а похвалите себя, если, вместо того, чтобы купить что-то нужное и практичное, вы приобретете для себя дорогие туфли или вечернее платье. Они ведь такие красивые и так вам идут!

Говорите, что думаете, и о том, что важно для вас. Научитесь себя уважать, не подстраивайтесь под других, смело выражайте собственное я. И не забывайте, когда надо, говорить решительное нет.

УЛЕТАЕШЬ - ЛЕТИ, ПОЖАЛУЙСТА!

И наконец, самое важное - уясните, что счастье не может быть целью. Нет лучшего способа обеспечить себе разочарование, хандру, массу неприятных переживаний, чем слепо преследовать этот мирраж. Не думайте, что можете достигнуть счастья, только став богатой, любимой, успешной в бизнесе. Живите здесь и сейчас. Ведь, по всей вероятности, счастье - это побочный эффект чего-то совсем другого. Мы испытываем это ощущение, не когда догоняем свою мечту, а скорее в качестве неожиданного «сопровождения» каких-то других задач, приключений, трудов. Поэтому, просто наслаждайтесь теми радостями, что ежедневно дарят нам окружающая природа, близкие люди, дети, искусство. Синюю птицу не поймать в клетку. Довольно и того, чтобы время от времени над нашими головами мелькало перышко цвета ультрамарин. А как жить дальше? Ну разумеется, с ожиданием новой встречи!

Когда на одной чаше весов - любовь, а на другой - материальное благополучие, важно сделать правильный выбор, чтобы не жалеть об упущенном счастье.

Моя мама очень красивая. Я люблю рассматривать старые фотографии, на которых она еще совсем молодая и прелестная девушка. На более поздних снимках она становится старше и превращается в женщину зрелой красоты. Мой отец погиб давно, когда я была совсем маленькая, но мама так и не вышла замуж во второй раз. Я знаю, что за ней ухаживали мужчины, в доме часто появлялись букеты цветов и коробки конфет. Но ни один из поклонников не сумел добиться ее согласия. Родственники советовали ей поскорее выйти замуж, ведь тяжело растить ребенка одной. Действительно, маме приходилось работать сверхурочно, чтобы прокормить и одеть меня. Я знала, как она устает, очень ее жалела и тоже думала, что маме нужен муж. Позже она рассказала, что боялась привести в дом мужчину, который стал бы моим отчимом. Чужих детей не любят - в этом она была уверена, а свою дочку она хотела растить в любви.

Мама всегда была со мной откровенна. Она считала, что с детьми нужно не сюсюкаться, а разговаривать правдиво, на равных. К тому же, разница в возрасте между нами всего восемнадцать лет. Наверное, поэтому мы с ней всегда были настоящими подругами, и я не боялась рассказывать маме самые сокровенные мечты и секреты. А она делилась со мной своими мыслями, проблемами и надеждами. Когда я окончила школу и поступила в университет, мама шутливо сказала, что теперь дочь взрослая, и она может о своей личной жизни подумать. Мне хотелось, чтобы она встретила хорошего человека и вышла замуж по любви. И неважно, понравится мне этот человек или нет. Главное, чтобы мама была по-настоящему счастлива.

Вскоре я поняла, что в личной жизни мамы намечаются перемены. Она приходила домой позже обычного, с букетом, а ее глаза светились так, что было ясно - она увлечена или даже влюблена. Через некоторое время она рассказала, что познакомилась с мужчиной, который ей нравился, а еще через пару недель привел его в дом для знакомства со мной. Юрий Петрович мне сразу пришелся по душе, и вскоре я звала его запростом - дядя Юра. Он не был красавцем или богачом - мужчина обычной внешности, по профессии столяр-краснодеревщик. Зато он был бесконечно добрым, щедрым и заботливым,



Мама боялась привести в дом мужчину, который стал бы моим отчимом. Чужих детей не любят - в этом она была уверена...

ФЕЙЕРВЕРК ЛЮБВИ

искренним и порядочным человеком. Дядя Юра дарил маме цветы, а мне приносил шоколадки и воздушные шарики, как маленькой. Это было так трогательно! Я радовалась за маму, надеялась, что они скоро поженятся и всегда будут вместе. Думаю, так бы и случилось, но совершенно неожиданно в нашей жизни появился еще один человек - соперник дяди Юры. Это был солидный господин, обеспеченный. Я не видела его с близкого расстояния, только из окна, когда он проезжал за мамой, но и с большого расстояния было понятно, что этот человек привык к власти. Теперь в наших вазах стояли другие букеты - вызывающе дорогие, составленные профессиональными флористами.

Наверное, хорошо, что мама встретила состоятельного мужчину, только вот ее глаза больше не светились. Зато сверкал бриллиант на ее пальце. Когда я увидела это кольцо, у меня сердце сжалось от горького разочарования. Неужели она решила сделать выбор в пользу материального благополучия? Да, мы никогда не жили богато, но ведь не в деньгах счастье. Я пыталась разговаривать с мамой, но ее обычная откровенность куда-то испарилась, о своих чувствах она молчала, зато много говорила о будущей сытой жизни. Нарочито бодрим голосом она перечисляла ожидающие нас блага - загородный дом с бассейном, шопинг в Милане, отдых на Мальдивах... А я думала о дяде Юре, и в горле стоял ком. Похоже, он

сдался без боя, поняв, что не сможет конкурировать с богатым соперником. Я не хотела, чтобы мама выбрала брак по расчету, забыв о своей любви, поэтому решила действовать. Пришла к дяде Юре, поговорила с ним начистоту и предложила план...

Новогоднюю ночь я собиралась провести с бабушкой, а мама со своим поклонником - в ресторане. К одиннадцати часам она была полностью готова - вечернее платье, новые туфли, праздничный макияж и прическа. Мы с дядей Юрой тоже были готовы, и, по заранее обговоренному сигналу, я подвела маму к окну. В это мгновение сугроб перед домом расцвел разноцветными огнями. Искрящиеся фейерверки, воткнутые в снег, сложились в одну фразу: «Будь со мной!» Мама ахнула и прижала руки к щекам. Несколько секунд она заворожено наблюдала за буйством красок, а потом, как была в легких туфельках, выбежала из дома прямо в объятия дяди Юры. Моя мама всегда обожала салюты и фейерверки, даже простой бенгальский огонь приводил ее в восторг. Я лишь поделилась с дядей Юрой этим маленьким секретом, а он сумел им воспользоваться.

С той новогодней ночи прошло уже много лет. Мама и папа Юра живут душа в душу. Я смотрю на них и радуюсь, что помогла родному человеку сделать правильный выбор - в пользу любви.

Евгения Гвоздольская.

ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ ЗВЕЗД

Когда-то эти родители услышали пугающий диагноз и пережили непростое время: пришлось привыкать к мысли, что их дети отличаются от других и многие сферы жизни будут им недоступны... Но, в конце концов, они просто дети - желанные, любимые, дарящие счастье!



Лолита Милявская и дочь Ева: «МЫ ПОБЕДИЛИ БОЛЕЗНЬ!»

Дочка Лолиты родилась сильно недоношенной, и вероятность того, что девочка выживет, была невысокой. Мама и новорожденная малышка несколько месяцев провели в больнице, девочку удалось выжить, но каких только диагнозов ей не ставили! Предполагали возможность развития ДЦП, аутизм и чуть ли не полную слепоту. Но Лолита всем сердцем верила: все будет хорошо, они справятся!

Ей удалось пробиться к неврологу с мировым именем, и он первым из врачей сказал: «Девочка все наверстает». Как счастлива была Лолита услышать эти слова! Силы матери утроились. Она работала день и ночь, чтобы оплатить дорогостоящее лечение, Еву пришлось оставить в Киеве с мамой - ей был нужен постоянный уход, который Лолита со своим кочевым образом жизни обеспечить не могла.

Лолита всегда настаивала на

том, чтобы Ева вела обычную жизнь. К моменту поступления в школу девочка еще отставала от сверстников, ей приходилось нанять репетиторов. Но самую большую трудность представляло общение: со склонностью к аутизму Еве сложно было отвечать у доски, разговаривать с учителями и одноклассниками. Но ей нравилось учиться, и с каждым годом это получалось у нее лучше и лучше. Ева увлеклась английским и музыкой, полюбила плавание, у нее появились друзья.

«Мы победили болезнь, - с гордостью говорит сегодня Лолита. - Может, моя дочь - не гений, но она прекрасный, добрый и чуткий человек».

Звездная мама часто выкладывает совместные снимки с Евой в социальных сетях. Певица постепенно знакомит симпатичную и застенчивую девочку с миром шоу-бизнеса.

Тони Брекстон и сын Дизель: НЕ ПЛАКАТЬ, А ДЕЙСТВОВАТЬ!

Американская певица Тони Брекстон узнала, что у сына аутизм, перед началом концерта. Ей стоило огромных усилий взять себя в руки и спеть запланированную программу. Но в конце выступления она не выдержала и разрыдалась, признавшись зрителям в постигшем ее несчастье. «Если бы диагноз был поставлен раньше, шансы на лечение были бы гораздо выше», - поделилась она.

Как и другие родители, оказавшиеся в подобной ситуации, Тони спрашивала себя: «За что? Что я делала не так?» Ответ на этот вопрос пришел сам собой. Девушка решила, что это расплата за аборт, который она сделала несколько лет назад. Певица была на грани депрессии, но смогла взять себя в руки и осознать: хватит винить и жалеть себя, Нужно действовать, использовать все возможные средства.

К 12 годам Дизель добился впечатляющих результатов. Мальчик, который не мог не только разговаривать, но даже смотреть на людей, пошел в обычную общеобразовательную школу. Певица давно поняла: это битва, которая не закончится никогда. Каждый день, упорно занимаясь, они отвоевывают у болезни пядь за пядью, и расслабляться нельзя. Но все же их жизнь наполнена маленькими радостями и огромной, всепоглощающей любовью.





Эвелина Бледанс и сын Семен - СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК

Эвелина и ее третий муж Александр мечтали о ребенке со дня свадьбы, но беременность наступила не сразу. День, когда они узнали, что скоро станут родителями, был самым счастливым в их жизни. А потом начались проблемы. На четырнадцатой неделе врачи заговорили о возможных отклонениях в развитии плода. А позже, подозрение переросло в уверенность - ребенок родится с синдромом Дауна. Будущие мама и папа не хотели верить этому диагнозу, тот факт, что вначале были сомнения, давал им надежду. «Будем рожать в любом случае», - сказал тогда Александр. И Эвелина поняла, что не ошиблась в выборе мужчины.

Малыш появился на свет, и стало понятно, что врачи были правы. «Будете оставлять?» - спросили они новоиспеченных родителей. Этот вопрос возмутил их до глубины души. Как можно бросить родного человечка, маленького и беззащитного?

Эвелина, пожалуй, первой из звезд шоу-бизнеса в нашей стране сразу рассказала поклонникам о своем особенном малыше. Она не собиралась стыдиться и прятать Семена, для нее он - лучший ребенок на свете. «Только не надо нас жалеть, - предупредила она, - мы счастливы и готовы делиться своим счастьем». Эвелина завела от имени Семена страничку в «Инстаграме», на которой делится всеми радостями и горестями с подписчиками. Она уверена - в России нужно менять отношение к особенным людям, ведь они ничем не хуже, а в чем-то даже лучше всех нас.

Недавно они с Александром расстались, и расставание далось Эвелине очень нелегко. Когда-то родители вместе принимали решение сохранить своего необычного малыша, а теперь основные тяготы легли на плечи Эвелины. Но Александр по-прежнему принимает активное участие в жизни сына и уверяет, что так будет всегда. Его бывшая жена очень на это надеется...

Ирина Хакамада и дочь Маша: ОДНА БЕДА ЗА ДРУГОЙ, НО ОНИ ВЫДЕРЖАЛИ

Ирина Хакамада решилась во второй раз стать мамой в 42 года. Была уверена: она здорова, у нее хорошие гены, все будет прекрасно. Но обследование, сделанное на четвертом месяце беременности, показало, что у будущего ребенка синдром Дауна. Дочь была долгожданной, желанной, они с мужем уже ее любили, поэтому мысли об аборте не возникло.

Маша появилась на свет - радостный, улыбающийся комочек счастья! Ирина и ее муж с первых дней много занимались с девочкой, она росла сообразительным и самостоятельным ребенком, а уж ее жизнерадостности можно было только позавидовать. В пять лет Маша заболела банальной ОРВИ, которая дала осложнение. Ожидая результатов анализов, обеспокоенные родители даже не думали, что диагноз может быть настолько страшным: лейкоз - рак крови.

Девочку лечили гормонами, она прошла несколько курсов химиотерапии. «Это был настоящий ад», - делится Ирина Хакамада. Смотреть, как ребенок мучается, и не иметь возможности ему помочь - что может быть тяжелее для родителей?

Как только малышке стало лучше, Ирина отправилась с ней в Юрмалу - пусть у девочки будет как можно больше положительных эмоций! Ирина была уверена - радость лечит. Мама



с дочкой гуляли по пляжам, играли, ходили в парки развлечений и кино-театры. И каждую неделю сдавали анализы. В эти дни Ирина была готова молиться всем богам, лишь бы услышать желанное - состояние улучшается. Выздоровление своей дочери Ирина до сих пор считает чудом, которое сотворила любовь.

Сегодня Маше 19 лет. Она творческий человек - посещает художественную школу, поет, танцует, любит плавать. А еще у нее есть жених, атлет и чемпион по жиму штанги. «Они - солнечные люди, - говорит Ирина. - Настоящие волшебники, для них любая мелочь - повод для счастья. В них совсем нет зла, поэтому они делают наш мир лучше».

Анна Нетребко и сын Тьяго: АУТИЗМ - НЕ ПРИГОВОР!

Оперная дива Анна Нетребко узнала об аутизме сына Тьяго поздно - ему уже исполнилось три года. Конечно, она замечала, что мальчик отличается от сверстников - не любит играть с другими детьми, почти ни с кем не общается, - но списывала это на особенности характера, ведь все люди разные, есть экстраверты, а есть интроверты, которым хорошо наедине с собой. Тьяго не говорил до четырех лет, использовал слова в крайних случаях, когда ему что-то было нужно, в основном общался знаками. Зато он всегда был аккуратным ребенком: все раскладывал по полочкам, не сломал ни одной игрушки... Оказывается, это



должно было насторожить родителей!

Диагноз прозвучал для Анны и ее мужа, уругвайского певца Эрвина Шротта как гром среди ясного неба. Они тогда были на грани развода, и болезнь сына их отнюдь не слепила, супруги расстались. Анна, изучив досконально почти все об аутизме, решила переехать в США - там есть специалисты, достигающие невероятных успехов в работе с особенными детьми. «Аутизм - не приговор, - с такими словами певица обращается ко всем родителям больных детей. - Есть очень хорошие методики, ребенка можно развить до нормального состояния». Под словом «нормального» Анна подразумевает социализацию аутистов, их возможность жить в мире, принимая его, и быть принятыми самим.

Ее надежды оправдались. Сегодня Тьяго, которому уже девять лет, достиг больших успехов. Он не избавился от аутизма полностью, но уже говорит на двух языках, смело общается с людьми и прекрасно поет - гены сказываются!

ОТМЕТИЛИ 85-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ ЭЛЬДАРА ШЕНГЕЛЯ

Праздничный прием в честь 85-летия выдающегося грузинского кинорежиссера, сценариста и педагога Эльдара Шенгеля устроили 26 января в Министерстве культуры и спорта Грузии.

Организаторы вечера – Национальный центр кинематографии Грузии и Киноакадемия Грузии.

На мероприятии вместе с известными грузинскими кинематографистами выступили министр культуры Михаил Гиоргдзе, директор киноцентра Зураб Магалашвили и президент киноакадемии Заза Урушадзе.

О музыкальном оформлении праздничного приема позаботились ученики «Десятилетки одаренных» Центральной музыкальной школы имени Закария Палиашвили. Эльдар Шенгеля родился в 1933 году в Тбили-



си. В 1958 году окончил кинорежиссерский факультет ВГИКа (мастерская Сергея Юткевича и Сергея Скворцова). В 1958—1960 годах

был режиссером киностудии «Мосфильм», а с 1960 года работал режиссером киностудии «Грузия-фильм».

В 1984 году Шенгеля по-

ставил комедийный фильм «Голубые горы, или неправдоподобная история», который получил приз Всесоюзного кинофестиваля в 1984 году, и Государственную премию СССР в 1985.

В 1975-1980 годах Шенгеля вел режиссерскую мастерскую в Государственном профессиональном драматическом театре им. Шота Руставели. В 1985 году входил в состав жюри XIV Московского международного кинофестиваля.

В 1979 году Шенгеля получил звание Народного артиста Грузии, в 1988 году стал Народным артистом Советского Союза.

Среди режиссерских работ Шенгеля «Легенда о ледяном сердце» (1957 г.), «Снежная сказка» (1959 г.), «Чудаки» (1973 г.), «Необыкновенная выставка» (1968 г.) и другие.

ГРУППА «ИРИАО» ПРЕДСТАВИТ ГРУЗИЮ НА «ЕВРОВИДЕНИИ»

На 63-м конкурсе песни «Еurovision-2018», который пройдет в Лиссабоне, Грузию представит группа «Ириао», соединяющая в своем творчестве джаз и этническую грузинскую музыку.

Ансамбль «Ириао», который будет представлять Грузию на международном конкурсе песни «Еurovision-2018», был образован в Тбилиси в 2013 году по инициативе композитора Давида Малазония.

Давид Малазония счи-



тается одним из первых композиторов в Грузии, который объединил джаз и этническую грузинскую музыку. Уже около тридцати лет он пишет музыку для театральных постановок, телепроектов, а также для групп и исполнителей не только в Грузии, но и в Германии.

В конкурсе «Еurovision-2018», который пройдет в Португалии, примут участие 42 страны, в том числе Азербайджан, Армения, Грузия и Россия.

ЭЛТОН ДЖОН ЗАЯВИЛ ОБ УХОДЕ СО СЦЕНЫ

Британский певец Элтон Джон заявил о том, что прекратит концертную деятельность.

По словам артиста, перед тем как уйти со сцены, он отправится в прощальный тур. Гастроли начнутся в сентябре 2018 года. Джон объяснил свое решение тем, что у него сменились приоритеты. Теперь для музыканта на первом месте его дети и близкие.

70-летний исполнитель опроверг информацию таблоидов о том, что завершение карьеры связано с проблемами со здоровьем.



УМЕРЛА ЛЮДМИЛА СЕНЧИНА

Народная артистка России Людмила Сенчина скончалась в Санкт-Петербурге в возрасте 67 лет. Об этом сообщил ее продюсер Владимир Андреев в четверг, 25 января.

По словам Андреева, перед кончиной Сенчина полтора года боролась с тяжелой болезнью. Она умерла в больнице.

Людмила Сенчина родилась в декабре 1950 года в Николаевской области в южной части Украины. Она приобрела известность благодаря исполнению песни «Золушка» на новогоднем «Голубом огоньке». В репертуаре певицы были такие композиции, как «Целую ночь соло-



вей нам насвистывал...», «Полынь», «Откровение» и «Добрая сказка».

Сенчина также снималась в кино. Она сыграла в таких лентах, как «Вооружен и очень опасен», «После ярмарки», «Шельменко-денщик» и «Волшебная сила».

Ваш любимый сканворд

Грызун	Холмс, автор	Смерч над сушей	Микро-автобус	Стоянка судна	Воробьянинов				
		Лекарства				Приток Волги		"Девочка с персик."	
Старье	Нем. композитор		Сын Приама	"...черные"	Монтажное кольцо	Итал. поэт		Защита ...-Канн	
		Исключительно	Остров, холст						
<p>- Думаю, может новый холодильник купить? - А со старым чего? Сломался?! - Да некуда магнетики вешать... ❖ ❖ ❖ - Почему ты живешь с такой ленивой женой? - Да лень искать новую.</p>					Араб. бубен	Первая женщина			
	Миллионер		Налаженный ход			Зубная		Нужен в бане	
				Жилище у якутов	Портгер				
	Мелкая лошадь	"Ольга ...", Куприн			Старин. страна, Суматра			Бедуин	
			Сев. созвездие	Родственница тополя					
"Рондо"	Феодал	Обрыв	Фаянс		Крепкий бульон		...Крезу не то варищ		
Гол как...				Спуск. крючок					
Итал. композитор	Изгиб	Султанат							
				Все-ленная				Комната, больница	
Полупрямая			Река, Флоренция						
Клей	Патриция...			На...мастера нет	Неск. взводов				
		Простуда	Создатель				Возвышенность	"15-лет. капитан"	
Порча	Урмас...			"Страна ...", Баум	...крепости				
			Роды коровы				...Сам-прас		
"Кот в сапогах"	Котлета с начинкой				Закрывает лицо				



Доллар

История из жизни



ПРОСТИ МОИ ОШИБКИ!

Как часто бывает: привыкаешь к хорошему, кажется, что вот оно, никуда не денется, и перестаешь ценить его, а еще и поискать что получше надумавшись. Правильно в народе говорят: «Что имеем - не храним, потерявши - плачем».

В день рождения муж всегда дарил Тане что-нибудь полезное: посудомоечную машину, парогенератор и желал: «Пусть все у нас будет». Муж - добытчик и опора, дочери-отличницы радуют, на работе ценят. О чем еще мечтать?

ЖИЗНЬ ПО РАСПИСАНИЮ

Каждый день Тани был расписан по минутам - учительская любовь к порядку сказывалась и в личной жизни. Таня точно знала, сколько времени нужно на то, чтобы заплести косу старшей дочери Лизе, уговорить младшую Дашу позавтракать и подобрать мужу Антону галстук к рубашке. Она умело справлялась с домашними хлоп-

тами, выполняла все вовремя и на отлично.

Ровно без десяти восемь Таня приходила на работу в гуманитарный лицей. Своими учениками Татьяна Станиславовна гордилась. Любой в ее классе правильно расставлял знаки препинания и запросто мог пересказать содержание «Войны и мира». Свою работу она любила: коллектив хороший, ученики любознательные - радость одна!

После уроков Татьяна везла Дашу в бассейн. Младшая дочь занималась плаванием с 5 лет, и тренер уже не раз намекал родителям: задатки чемпионки у девочки есть.

После бассейна идеальная мама забирала из танцевальной студии 15-летнюю Лизу, и они все вместе

возвращались домой. Таня принималась готовить ужин, проверять тетради.

Глава семьи домой возвращался не раньше восьми. Ужинал, выслушивая, как прошел день у домочадцев, молча смотрел новости и шел спать. Следом укладывались и все домашние.

А по выходным Таня непременно пекла любимый пирог мужа - грибной. И порой думала, что и вся ее жизнь на пирог походит: сытная, но приевшаяся.

И какой экзотической пряностью показалось ей сообщение в социальной сети от бывшего школьного возлюбленного Виктора!

А ПОМНИШЬ, ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД...

Витя был не только первой Таниной любовью, но и первой причиной ссоры с бабушкой.

Когда родители умерли, Тане не было и семи лет. Но вдвоем с бабушкой они жили хорошо, дружно, пока в жизни девушки не появился Витя.

- Он же как флюгер, - ворчала бабушка. - Куда ветер дунет, туда и повернет. А чтобы самому пошевелиться - увольте.

Таня недоумевала: разве похож ее возлюбленный на флюгер? Да, ничем особенным не увлекается, не отличник, звезд с неба не хватает. Так ведь им всего по пятнадцать, главные свершения еще впереди!

О том, что была в бабушкиных словах доля истины, Таня задумалась ближе к выпускному. Она уже знала, куда будет поступать: на филфак столичного вуза. Звала с собой и Витю, но парень отнекивался.

- Далась тебе эта Москва. Суэта, народа много, - ворчал Витя, отродясь дальше соседнего города не выезжавший. - Еще неизвестно, поступишь или нет. Давай лучше в наше училище. Я - на электрика, ты - на повара.

Таня уехала, поступила. А Витю за то, что в силы ее не верил, видеть не хотела. Потом умерла бабушка, и в родной городок девушка больше не приезжала.

Бывшие влюбленные не виделись двадцать лет. Но, когда Витя написал, что так и не встретил женщину, которая затмила бы первую любовь, Таня опять почувствовала себя той юной влюбленной девочкой, какой была когда-то в школе.

Антон же вечерами по-прежнему молчал, как будто они с женой друг другу были соседями. А может, и стали соседями за семнадцать лет брака? Виртуальный роман со школьным возлюбленным набирал обороты, и Таня убеждалась: чувств

между ней и мужем нет. А настоящая любовь живет за много километров, в родном городке.

Татьяна так упивалась этой, обретшей второе дыхание первой любовью, что не сразу заметила: Лиза стала вечерами исчезать из дома. Даша по секрету рассказала маме, что у сестры любовь с одноклассником. Но Таня за старшую дочь не порадовалась, а с досадой подумала: почему девочка может свое сердце слушать, а она, взрослая самостоятельная женщина, - нет? И решила на перемены в жизни.

СТАРАЯ ЛЮБОВЬ НЕ РЖАВЕЕТ?

Из Москвы Таня уехала вторых, бросила всех и вся. Уволилась из школы в разгар первой четверти, оставила мужу записку. Объяснила все и предупредила: в случае развода от раздела имущества отказывается - пусть все совместно нажитое Антону достается. Даша и Лиза с полного согласия Тани остаются жить с отцом. Женщина была уверена: пройдет немного времени - и девочки ее выбор примут, но с отцом сейчас им лучше.

В родной город Таня везла три тяжелых чемодана: все-таки не на неделю ехала, а на всю - непременно счастливую - жизнь. Витя на вокзале ее не встретил. До квартиры, доставшейся ему от родителей, Таня добиралась сама, под проливным дождем. Благо идти было недалеко - всего-то десять минут пешком. Таня втащила чемоданы на пятый этаж, постучала в знакомую дверь - звонок не работал еще со времен ее юности.

- Здравствуй, любовь моя! - поприветствовал ее Витя. - Прости, что не встретил. Я в дождь из дома не выхожу, а то вмиг разболеюсь.

- Разболеешься - я тебя быстро в порядок приведу, - заверила переполненная счастьем Таня.

Но оказалось, что приводить в порядок нужно было всю Витину жизнь. В ванной цвела плесень, на балконе кисли огурцы неизвестно когда и кем засоленные. Ремонт в квартире делали всего раз, лет сорок назад, когда родители Вити сюда только въехали. Электричество грозили вот-вот отключить - за коммунальные услуги мужчина не платил полгода.

- Как же я тебя люблю, - твердил Витя, глядя, как Таня оттирает застарелые липкие пятна на линолеуме, смахивает с потолка густую паутину, вешает новые, купленные на последние «московские» деньги шторы.

Работу Таня нашла быстро - ее с радостью приняли в родную школу. Пришлось взять сразу три ставки,

чтобы погасить Витины долги. Вечерами еле ноги домой волочила. Но стоило подняться на пятый этаж, усталость как рукой снимало. Ведь за порогом квартиры ждал Витя. Встречал Таню нежным поцелуем и неизменным вопросом:

- Любовь моя, что у нас на ужин? И Таня вставала к плите.

Виктор не работал. Сперва стоял на учете в центре занятости. Но пропустил день, когда нужно было в центре отметиться - опять побоялся под дождь попасть. И даже мизерное пособие платить ему перестали.

- В этом центре занятости все равно работу достойную не найти, - рассуждал мужчина. - Самый надежный способ устроиться - по знакомству.

Работа «по знакомству» вскоре подвинулась - в школу требовался сторож. Но и тут он был недоволен.

- За копейки одному в холодном пустом здании ночевать? - возмущался Витя. - Да разве могу я хоть на минуту тебя, моя любовь, оставить?

Таня слушала его и удивлялась: радоваться надо бы таким чувствам, а в памяти все чаще всплывал бывший муж. Немного словный, нечуткий, но... И вот это «но» не давало Татьяне покоя, пока она вдруг не поняла - «такой надежный!» Именно надежный, чего никак нельзя сказать о Викторе. Вспомнила мужа Таня с неясной тоской, словно потеряла что-то важное, ценное.

Тоска эта день ото дня крепчала, но совсем немоту стало Тани 12 января, в день 16-летия Лизы. Впервые после бегства из Москвы женщина набралась смелости и позвонила дочери. Но та, услышав мамин голос, закричала в трубку:

- Ты мне никто! Не звони сюда!

Тогда-то Таня и поняла, что никогда дочери поступок ее не примут. Да и сама уже недоумевала, что за прихоть заставила ее бросить семью? Все чаще она вспоминала предостережение бабушки.

Лишь уточняла про себя: не флюгер Витя, а лентяй обыкновенный, диванный.

- Я же люблю тебя, - попытался возразить Витя, когда Таня засобиралась обратно в Москву. Но она его не слушала. Наелась этой любовью, лишь на словах существующей, до хронической изжоги. А мечтала теперь о том, чтобы вернулась жизнь прежняя: сытная и стабильная.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В поезде Таня не могла уснуть, ворочалась на верхней полке в

плацкартном вагоне. Примет ли ее семья? Но на звонок в родную когда-то квартиру никто не ответил - разгар рабочего дня, у всех свои дела. Таня сходилась в лицей, узнала, что на ее место взяли новую учительницу. Коллеги сообщили, что дочери запустили учебу. Теперь бывшие отличницы перебиваются двойки на тройку.

Уроки у девочек в этот день заканчивались в одно время, и Таня решила подождать их у школьных ворот. Целую речь сочинила, чтобы прощение вымолить. Но, едва сестрички вышли из школы, все слова вылетели из головы. Таня бросилась дочкам наперез. Обняла крепко-крепко, зарыдала. Лиза обдала маму презрительным взглядом, вывернулась из объятий. Даша задержалась - глядела матери в глаза, хлюпала носом. Но сестра потянула ее за руку, и девочки зашагали по дороге быстро, не оглядываясь. Таня крикнула:

- Можно я вас провожу?! - и бросилась следом.

Девочки не отвечали. И Таня молчала, понимала - словами делу не поможешь, ведь без поступков они просто шелуха.

Лишь у подъезда дочери замедлили шаг, замешкались.

- Ты опять уедешь? - проронила Даша робкий вопрос.

- Ни за что! - пообещала мать.

День за днем приходила Таня встречать дочек после школы. Лиза уже не смотрела враждебно, а Даша маме даже улыбнулась. С этих прогулок и началось их примирение. Таня сняла квартиру рядом с ними, на соседней улице. Устроилась в общеобразовательную школу. Только Лиза с Дашей в выходные приходили в гости.

Свой день рождения Таня планировала отметить втроем с дочками. В субботу испекла торт, девочек ждала к оговоренному времени. Как же забилось ее сердце, когда увидела, что вместе с дочками пришел и Антон.

- Поздравляю, - сказал бывший муж и протянул Тани подарок - хлебопечку. - Пусть все у нас... У тебя... - Он запнулся, смутился.

- У нас, - хором перебили его дочери, засмеялись, увлекли за собой на кухню.

- Соскучился я по домашней выпечке, - признался Антон, доедая второй кусок Таниного торта. - А грибной пирог как-нибудь испеешь?

- Хоть сейчас! - выпалила Таня. И подумала: может, и впрямь все у них будет хорошо? Не все ведь еще потеряно...

Александра Тайбатрова.



ТУЧНЫЙ ПОДРОСТОК

Бить тревогу или само пройдет?

Ожирение - болезнь XXI века - захватила людей всех возрастов. Но особенно актуальна эта проблема для детей и подростков.

Современный мир жесток к детям. С одной стороны подростка окружают навязанные глянцевыми журналами стандарты красоты, согласно которым нужно влезть в модные джинсы. С другой - повсюду соблазны в виде еды, причем, далеко неполезной. Медики бьют тревогу: уже к 10-12 годам многие дети наедают лишние килограммы, которые грозят серьезными заболеваниями.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

Дети, и подростки особенно, ведут малоподвижный образ жизни. Если раньше мальчишки и девочки бегали по двору, проводили досуг за активными играми, ходили пешком до школы, кружков, магазина, то современное поколение похоже на домашних котиков на диване. Во многих семьях есть автомобиль, продуктовые магазины и торговые центры в шаговой доступности от дома, идти до друга необязательно - достаточно позвонить, а досуг можно провести в кафе или кинотеатре. Отсутствие полноценного движения приводит к тому, что все несгоревшие калории

откладываются в жир.

Трудно представить сегодня ребенка без гаджетов. У каждого есть мобильник, компьютер или планшет. Уткнувшись в него носом, ребенок так и проводит свободное время, вместо того, чтобы погонять мяч во дворе или, хотя бы, погулять в парке.

Раннему ожирению способствует неправильное питание. Во-первых, существенно снизилось качество продуктов: химические добавки не лучшим образом сказываются на пищеварительной системе. Во-вторых, многие перекусывают на ходу. Растущий организм как никогда нуждается в полноценном питании, но его не получает. Попробуйте заставить свое чадо съесть тарелку супа - скорее всего, ребенок предпочтет ему гамбургер. Многочисленные кафе и кондитерские манят глясе с чизкейками, а реклама приучает к сокам и газированным напиткам, богатыми подсластителями. Шоколадные батончики, киндер-сюрпризы и конфеты с магазинных полок давно не содержат обычный сахар - в основном бесполезные сахарозаменители и усилители вкуса. Эти коварные добавки превращают детей

в сахарных наркоманов, страдающих от избыточного веса.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Большинство родителей только вздыхают, мол, знаем-знаем, но поделать ничего не можем - не вырывать же из рук ребенка пончик или телефон. Но культура питания, как и привычка к здоровому образу жизни, появляется в семье. Как пирог попал на стол? Вряд ли подросток сбегал в магазин, чтобы его купить, вероятнее всего, угощение приготовила заботливая мама или бабушка. Нет сладкого в доме - нет проблемы.

Если молодые люди проводят какое-то время в спортзале, чтобы «подкачаться», то девушек обычно туда калачом не заманишь. В этом случае хорошо бы проявить инициативу маме - предложить вместе ходить тренироваться или плавать в бассейне. И к правильному питанию приучаться нужно всей семьей. Ведь личный пример намного эффективнее любых лекций и нравоучений. Постарайтесь проводить выходные все вместе на свежем воздухе, например отличная идея - велопогулка или катание на лыжах. Если у вас есть собака, попросите подростка гулять с ней дважды в день.

По статистике, современные дети едят в пять раз меньше овощей и фруктов, чем дети 10 лет назад. Поэтому следите за питанием, причем не только ребенка, но и своим. Сложно заставить подростка съесть тушеные овощи, когда родители уплетают жареную курицу. Чаше приглашайте его к столу и не принимайте отказы. Не говорите: «Ты снова не поел - желудок испортишь!» Скажите: «Мне так грустно, что семейный ужин опять проходит без тебя...»

Беседуйте с подростком на разные темы. Объясняйте, как работают гормоны, почему происходит набор веса. Кажется, что дети не прислушиваются к советам взрослых. Но иногда им просто недостаточно информации. Поговорите с ребенком о том, что от внешнего вида зависит будущее человека. В современном обществе о богатом внутреннем мире или профессионализме другие могут и не узнать. Лишний вес мешает произвести впечатление на противоположный пол или завести друзей. Не критикуйте, просто будьте своему ребенку другом, который заботится о нем и желает ему успехов.

Пусть он почувствует: вы желаете ему только добра. А значит, совместными усилиями сможете справиться с его проблемой.

Мужчины часто иронизируют по поводу нашей любви к сумочкам. Да что они понимают в жизни? Даже психологи уже давно сошлись во мнении, что женская сумочка - это не просто удобный аксессуар, а целый мир!

Сильному полу нужно запомнить главное: в отношении женщины и ее сумочки лучше не вмешиваться, иначе рискуешь головой. Рассказывает один из пострадавших: «В выходные мы с женой гуляли по магазинам. Мне нужно было купить новый телефон, ей - новую сумку. Я заранее прочитал в Интернете отзывы и обзоры и точно знал, какую модель хочу, поэтому в магазине электроники мы провели минут двадцать, не больше. А потом жена целый час выбирала себе новую сумку. Сначала она обошла весь магазин по часовой стрелке. Потом против часовой. В финальный раунд отбора попали три сумки, которые ничем не отличались друг от друга. Я попытался ускорить процесс: «Да бери любую, они же все одинаковые». Если бы вы видели, как на меня посмотрели жена и продавщица! Как будто я макака, которая зачем-то слезла с дерева. Пришлось взять все три...»

ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ

Психологи изучали взаимоотношения женщин со своими сумочками - это не шутка. Первое веское слово сказал Зигмунд Фрейд. Он придавал большое значение сексуальным мотивам в поведении человека. Если верить основателю психоанализа, то сумочку женщина отождествляет со своими... половыми органами. Представьте, дама встретила на улице знакомого и остановилась, чтобы поболтать. Она бессознательно поглаживает сумочку или теребит ремешок? Значит, настроена на более близкое общение с мужчиной. Или захлопывает сумочку, прижимает ее поближе к себе? Что ж, собеседнику не на что рассчитывать. Однако подобные объяснения многим кажутся притянутыми за уши. Фрейдистские теории часто критикуют за чрезмерную замкнутость на сексе.

Другой исследователь первой половины XX века - австрийский и американский психолог Вильгельм Райх - писал о том, что сумочка дает женщинам ощущение защиты. Он заметил, как в ситуации опасности или просто сильного стрес-



ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ... СУМОЧКИ?

са женщины прижимают сумочку к груди словно щит, которым можно защититься от враждебного окружающего мира. Часто, когда человек нервничает, он не знает, куда деть руки, поэтому начинает теребить одежду, поправляет очки, приглаживает волосы, сжимает и разжимает кулаки. У женщин эта проблема решается легко и изящно - руки заняты сумочкой. А если хочется уйти от неприятного разговора, можно открыть сумку и начать искать носовой платок, зеркало или помаду. Этому исследованию исполнился уже не один десяток лет, а наши привычки до сих пор не изменились. Разве что теперь в сумке появился мобильный телефон, и в любой непонятной ситуации мы хватаем за него, как за спасательный круг.

В нашей культуре у женщины, если она замужем и у нее есть дети, часто нет личного пространства. У мужчины могут быть кабинет, мастерская, гараж или хотя бы стол, заваленный бумагами, железками, проводками и т.д. Если сказать ребенку: «Не трогай, это папино», то малыш, как правило, послушается и отнесется к отцовским вещам с уважением. Ну а с мамиными вещами, наоборот, можно не церемониться. Иногда получается так, что сумочка - это единственный остро-

вок свободы, куда никто не смеет совать свой нос.

ЯЗЫК ТЕЛА

Специалисты, изучающие язык тела, утверждают, что манера носить сумку может многое рассказать о ее владелице. Если женщина носит сумку на длинном ремешке через плечо и при этом сумочка болтается спереди, то дамский аксессуар выполняет функцию доспехов, а сама владелица отличается сдержанным, закрытым характером. Она немного застенчива, приветствует внимание незнакомых людей. Когда же сумка закинута назад, то это позиция воина, готового к атаке. Руки свободны, и ничто не мешает двигаться вперед. Такая женщина решительна, независима.

Сумочка, которую носят на сгибе локтя, говорит о том, что хозяйка хочет подчеркнуть свой статус. Так проще всего продемонстрировать, что вещь куплена не в подземном переходе, а в дорогом магазине. В подобной позиции женщине приходится действовать одной рукой, и это знак уверенности в себе. Если владелица носит свою сумку в вытянутой руке, то подсознательно хочет подчеркнуть, что она занятая женщина, у которой нет времени думать о пустяках.



ЗИМНИЙ РЕМОНТ

Что важно знать?

Ремонт в зимнее время года позволяет сэкономить время и деньги, если знать, как подготовиться к нему и на что обратить внимание во время ремонтных работ.

Обычно все намечают ремонт на летний период, поскольку теплое и светлое время года способствует как работе самих строителей, так и проведению отделочных работ с соблюдением всех требований норм и стандартов. Однако, если приступить к ремонту зимой, то летом можно спокойно отдохнуть от всех забот. Кроме того, именно в зимние месяцы прекращается рост цен на строительные материалы, строительство частных домов обычно замораживается, что приводит к появлению свободных рабочих рук, а специализированные фирмы предлагают скидки. Решили не откладывать работы в долгий ящик и приступить сейчас? В таком случае не забывайте о правилах зимнего ремонта.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Если вы делаете ремонт в помещении, где живете сами или живут ваши родственники, то рассмотрите вариант с временным переездом всех членов семьи на время работ. Окна вы лишний раз не откроете, чтобы проветрить комнаты, а неизбежная строительная пыль и испарения от высыхающих отделочных материалов могут вызвать проблемы с дыхательной системой, аллергию, а то и спровоцировать астму. Когда переезд невозможен, планируйте работы по зонам. Попытайтесь максимально изолировать зону ремонта от жилой и приобретите респираторы.

Лучше, когда зимний ремонт де-

лается в жилище, где никто пока не живет, например в только что построенном доме. Но в этом случае надо обеспечить следующие условия:

- должны быть уже установлены окна;
- стабильно работает отопление вашей квартиры и, как минимум, смежных;
- подключено водоснабжение;
- действовать канализация и электричество.

При отсутствии хотя бы одного из этих условий, уважающие свой труд строители за работу не возьмутся. А если ваша бригада все же согласится работать - ждите проблем, которые неизбежно появятся.

ГДЕ ПОКУПАТЬ МАТЕРИАЛЫ

Материалы для ремонта лучше всего приобретать у проверенных продавцов, которые предлагают товар, не подвергавшийся промерзанию. Смеси и растворы должны храниться так, чтобы отсутствовала сама возможность их замораживания. Как правило, такие условия складирования обеспечивают крупные торговые сети и склады. Мелкие продавцы на строительных рынках не всегда могут гарантировать хранение товара в надлежащих условиях. Поэтому, если до момента покупки в течение длительного времени сохранялась морозная погода, лучше воздержаться от приобретения материалов на небольших торговых площадках.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

1. Не допускайте низкой влажности воздуха в помещении. Важно знать, что отопление в квартире осушает воздух, и относительная влажность опускается до минимальных значений. Чем это грозит? Дело в том, что затвердевание строительных смесей - это, как правило, взаимодействие воды и вяжущего вещества, например, цемента в стяжке пола. Быстрое обезвоживание такого слоя, особенно на первых порах, отрицательно скажется на качестве работ. При застывании цемент не приобретет нужных свойств и быстро растрескается. Поэтому, в случае низкой влажности воздуха в помещении, стяжку следует укрывать пленкой, периодически увлажнять, разбрызгивать воду по ее поверхности.

2. Окна должны отогреться перед установкой. Когда в морозную погоду привезут окна, то их сразу устанавливать опасно - профиль может треснуть, поскольку при отрицательной температуре он становится хрупким. Надо, чтобы окна отогрелись в помещении. Во избежание проблем, доставку и установку должна производить та организация, где вы покупали товар. В договоре желательно указать, чтобы монтажники при замене окон не оставляли оконный проем открытым более чем на 6 часов (если вы не хотите превратиться в снеговика).

3. Не клейте обои зимой на наружные стены в угловой квартире - большая вероятность, что продержатся они недолго, и заведется грибок. Грибковые споры есть повсюду, но прорастают они там, где сыро и есть чем питаться. На холодных угловых стенах будет неизбежно конденсироваться влага, а обойный клей - хоть модифицированный, но все равно крахмал - пища для грибка.

4. Обязательно демонтируйте рабочие радиаторы отопления во время малярных работ. Зимой демонтаж и последующий монтаж батарей нужно произвести очень быстро, особенно, если при этом придется сливать весь стояк и лишать отопления всех соседей по дому.

СОВЕТ

При покупке материалов для ремонта обязательно обращайте внимание на пригодность их к использованию зимой. Помните, что штукатурные смеси, лаки и краски выпускаются в разных вариантах, включая и особые, для работ при низких температурах. Производитель всегда указывает на упаковке своего товара диапазон рабочих температур, при котором возможно его использование.

Между приемами пищи большинство из нас любит перекусить на скорую руку. Чтобы избежать набора веса, сделайте ваши перекусы правильными.

Грамотная диета не подразумевает отказа от калорийных продуктов, ведь они - самые полезные для организма. Просто нужно соблюдать два правила: сочетать их с правильными «компаньонами» и есть маленькими порциями.

КОРОЛЕВСКАЯ КУРАГА

Курага имеет богатый витаминный состав, а также содержит легкоусвояемый сахар, который не превращается в жир. Ее высокая калорийность способствует быстрому насыщению. Курагу следует употреблять в первой половине дня: она насытит желудок и исключит дальнейшую тягу к перееданию.

Вымытую и обсушенную бумажным полотенцем курагу надрежьте ножом так, чтобы получился «кармашек». Положите в него два миндаля и кусочек (примерно 10 г) сыра. Для одного перекуса достаточно три фаршированных кураги.

СЭНДВИЧ С АВОКАДО

Авокадо - хоть и калорийный фрукт, однако незаменим для правильного питания. Он содержит витамин Е и другие полезные вещества, благодаря которым ускоряется метаболизм, расщепляется жир и уходит «плохой» холестерин. Лучшее всего авокадо работает в паре с зерновым хлебом - медленные углеводы насыщают организм и дарят силы на весь день. Сэндвич с авокадо идеален для второго завтрака.

Половину очищенного авокадо разомните вилкой и выложите на кусочек цельнозернового хлеба. Немного посолите, положите сверху ломтики свежего огурца и накройте вторым кусочком хлеба.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

Для любителей сладостей и правильного питания существует масса рецептов полезных «конфет». Например, из фундука и фиников.

200 г фиников промойте и освободите от косточек. Добавьте к ним 140 г фундука и измельчите все в блендере. Посыпьте массу 20 г какао и тщательно перемешайте. Выложите смесь на пленку, скатайте в рулет, а затем нарежьте порциями. Конфеты поставьте в морозилку на 20-30 мин. для застывания.



ЧЕМ БЫ ПЕРЕКУСИТЬ?

ОМЛЕТ В ПАКЕТЕ

Диетологи считают, что нет полезнее перекуса, чем омлет. Яйца богаты протеином, который незаменим при поддержании веса. Неожиданное решение - приготовить диетический омлет в полиэтиленовом пакете.

3 яйца смешать с 150 мл молока, добавить щепотку соли и взбить вилкой или венчиком. Перелить яичную смесь в плотный полиэтиленовый пакет и завязать, оставив сверху немного места. Пакет со смесью осторожно погрузить в кипящую воду и варить 8-10 мин. Затем выложить пакет на блюдо, дать ему остыть 5-7 мин. Затем разрезать и выложить омлет на тарелку.

МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ

Морковь всегда была лидером среди овощей для похудения: ее полезный состав полностью обеспечивает жизнедеятельность организма. А если приготовить из нее не салат, а печенье, то можно обмануть не только чувство голода, но и вкусовые рецепторы, привыкшие к сладостям.

100 г пшеничной муки смешать с 25 г кукурузной муки, добавить соль и специи по вкусу. 50 г сливочного масла растереть с мукой в крошку, добавить 25 мл холодной кипяченой воды и натертую на мелкой терке морковь. Перемешать, скатать в шар, накрыть пищевой пленкой и поместить в холодильник на 20 мин. Затем раскатать тесто в рулет, нарезать на тонкие кусочки и

каждый скатать в палочку. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до румяного цвета.

КУРОЧКА В ПОМИДОРАХ

Калорийность такой закусочки - всего 70 ккал на 100 г, а на ее приготовление уйдет не больше часа. Это отличный способ утолить голод после тяжелого рабочего дня и побаловать желудок теплой пищей без отрицательных последствий для фигуры.

100 г куриной грудки, 50 г болгарского перца, 50 г кабачков и 30 г лука мелко нарезать, перемешать, посолить и приправить по вкусу. Тушить в сотейнике до готовности курицы. У томатов срезать верхушку и ложкой вынуть мякоть. Начинить помидоры смесью, закрыть «Крышечкой» и выпекать в духовке 30-35 мин. при 180 градусах.

БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

Бананы содержат натуральные сахара (фруктозу, глюкозу) и легкоусвояемые углеводы, а также много полезных веществ, среди которых магний и калий, помогающие поддерживать постоянный вес. Мякоть банана быстро обволакивает желудок и обеспечивает чувство сытости. Банановые чипсы - здоровая альтернатива картофельным.

3 банана нарезать на тонкие ломтики, сбрызнуть маслом виноградной косточки и присыпать морской солью. Запечь в духовке в течение 12-15 мин. при температуре 220 градусов, остудить.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-5)

Полные превосходства тон и явное презрение ко всему, считающемуся менее чем идеальным, почему-то понаравились Мэтту. В ней чувствовалась какая-то холодная гордость, которая восхищала его, а кроме того, Мэтт ощущал ту же твердую решимость добиться совершенства, что и в самом себе. Мгновенно инстинктивно поверив, что именно Элинор подходит для этой должности, Мэтт без обиняков заявил:

— Рабочий день чересчур длинный, а жалованье не так велико. Я только начинаю дело. Если удастся пробиться на самый верх, я заберу вас с собой. Ваше жалованье будет расти в зависимости от усердия.

— Согласна.

— Я буду много путешествовать. Позже вам придется иногда сопровождать меня.

И, к удивлению Мэтта, светлые глаза сузились:

— Возможно, вам следует более определенно объяснить мои обязанности, мистер Фаррел. Женщины, несомненно, находят вас чрезвычайно привлекательным, однако...

Потрясенный тем, что она, очевидно, посчитала, будто он пытается за ней ухаживать, и рассерженный придирчивым критическим высказыванием насчет его привлекательности для остальных женщин, Мэтт ответил еще холоднее и сдержаннее, чем она:

— Ваши обязанности будут чисто секретарскими, и не больше. Меня не интересуют ни романы, ни флирт, я не желаю тортов на свой день рождения, лести, угодничества или ваших мнений по поводу дел, касающихся исключительно меня. Все, что мне потребуется, — ваше время и умение.

Он вел себя гораздо резче, чем обычно, возможно, не столько из-за отношения к нему Элинор, сколько из-за увиденного утром снимка Мередит, но она ничуть не возражала и скорее предпочитала именно предложенные им отношения.

— Я нахожу это совершенно приемлемым, — объявила она.

— Когда вы сможете начать?

— Сейчас.

Мэтт никогда не пожалел о своем решении. Уже через неделю он понял, что, подобно ему, Элинор Стерн может работать неустанно, с утра до вечера, в таком же убийственном темпе, не ваяясь с ног и не жалуясь. Чем больше обязан-

РАЙ

ностей он возлагал на нее, тем больше она выполняла. Они так и не переступили воздвигнутого между ними барьера, сначала были попросту слишком поглощены общей работой, а позже это, казалось, вообще потеряло всякое значение. Они следовали установленному порядку, и такое сотрудничество совершенно удовлетворяло их обоих. Мэтт действительно поднялся на самый верх, а Элинор трудилась рядом с ним, без нытья и жалоб. По правде говоря, она стала неоценимым сотрудником, и Мэтт, верный слову, по-королевски вознаграждал ее преданность и верность: теперь жалованье мисс Стерн составляло шестидесять пять фунтов в год — больше, чем у любого руководителя среднего уровня компании «Интеркорпа».

Теперь Элинор последовала за Мэттом в офис и молча ждала, пока он кладет портфель на письменный стол из полированного розового дерева. Обычно он вручал ей микрокассету с записанными инструкциями и надиктованным текстом, который было необходимо перепечатать.

— Сегодня диктовать нечего, — пояснил он, вручая ей груды папок. — И я не успел прочитать контракт Симпсона в самолете. У «Лиры» что-то с двигателем, поэтому пришлось лететь коммерческим рейсом. У ребенка на переднем сиденье, очевидно, болели уши, и он весь полет вопил как резаный.

Поскольку он первым начал беседу, мисс Стерн сочла своей обязанностью поддержать разговор:

— Кто-то должен был ему помочь.

— Мой сосед вызвался удушить его, — вздохнул Мэтт, — но мать не пожелала прислушаться ни ко мне, ни к нему.

— А что предложили вы?

— Рюмку водки и немного бренди. Закрыв портфель, он спросил:

— А каков здешний контингент?

— Некоторые весьма добросовестны. Однако Джоанна Саймон, мимо которой вы проходили по дороге сюда, едва справляется. По слухам, она была больше чем секретарем для мистера Морриса, чему я склонна верить. И поскольку она совершенно ничего не умеет делать, разумнее всего предположить, что ее таланты лежат в другой области.

Мэтт едва обратил внимание на необдирительно поджатые губы и, показав головой на смежный с офисом конференц-зал, спросил:

— Все собрались?

— Конечно.

— Повестка дня роздана?

— Конечно.

— Через час я ожидаю звонка из Брюсселя, — на ходу сообщил Мэтт. — Соедините меня, но на остальные звонки отвечайте, что я не смогу подойти.

Шесть наиболее способных вице-президентов «Интеркорпа» расселись на длинных диванах с темно-красной обивкой, стоявших по обеим сторонам большого стеклянного с мрамором журнального стола в конференц-зале. При виде Мэтта мужчины встали и обменялись с ним рукопожатием. Каждый вниматель-

но изучал шефа, пытаясь понять по его глазам, каковы результаты поездки в Грецию.

— Рад, что вы вернулись, Мэтт, — сказал Том Эндерсон. — Не держите нас в напряжении. Как дела в Афинах?

— Чрезвычайно приятный город, — заверил Мэтт. — И кроме того, теперь у «Интеркорпа» собственный флот танкеров.

Триумф, торжество, искреннее и неудержимое разлилось на лицах присутствующих, и немедленно началась оживленная дискуссия по поводу того, как лучше использовать новое добавление к приобретениям «Интеркорпа».

Откинувшись в кресле, Мэтт наблюдал за высокопоставленными администраторами, каждый из которых считался лучшим в своей области. Все шестеро были энергичными, преданными делу людьми. Пятеро окончили Гарвард, Принстон, Йель, Лос-Анджелесский университет и Массачусетский технологический институт со степенями в таких отраслях, как международное банковское дело и маркетинг. Пятеро носили сшитые на заказ деловые костюмы по восемьсот долларов, дорогие египетские сорочки с монограммами и тщательно подобранные шелковые галстуки. По контрасту с ними, шестой, Том Эндерсон, представлял собой режущую глаз, дисгармонирующую фигуру в зеленом с коричневым клетчатом пиджаке, зеленых брюках и пестром галстуке. Страсть Эндерсона к кричащей одежде служила источником неизменного веселья среди безупречно одетых людей в команде захвата, но они редко подтрунивали над ним. По правде говоря, труднее издеваться над шестифутовым гигантом весом в двести сорок пять фунтов.

Эндерсон окончил вечернюю высшую школу, никогда не учился в колледже и был вызывающе горд этим обстоятельством.

— Я прошел школу жизни и получил в ней высшую степень, — отвечал он на все вопросы об образовании, хотя обычно не трудился упомянуть, что обладает необыкновенным талантом, которого не приобретешь ни в одной школе: стоило поговорить с человеком несколько минут, и он немедленно понимал, какие мотивы движут собеседником и заставляют карабкаться наверх — тщеславие, жадность, честолюбие или нечто другое. Внешне он казался простым, полуграмотным медведем, человеком, который любит работать засучив рукава. Но под грубой поверхностью крылся алмаз — Том Эндерсон отличался даром вести переговоры и мгновенно проникал в суть проблемы — неоценимое свойство, особенно когда приходилось вести дела с профсоюзами от имени «Интеркорпа».

Но из всех великолепных качеств Тома Мэтт особенно ценил одну — преданность. Он был единственным в этой комнате человеком, способным отвергнуть любое, самое выгодное предложение перейти на другую работу. Он работал на самую первую компанию, купленную Мэттом, и когда тот ее продал,

предпочел лучше уйти с прежним хозяином, чем остаться с новыми владельцами, предлагавшими ему превосходную должность и высокое жалование.

Мэтт платил остальным вице-президентам достаточно, чтобы быть уверенным в их верности и не бояться, что они не поддадутся соблазну продать его конкурентам, но Эндерсон он платил еще больше, поскольку тот был полностью и беззаветно предан Мэтту и «Интеркорпу». Мэтт никогда не сожалел о том, сколько денег приходится выплачивать команде, — расходы неизменно окупались, поскольку ни у кого не было служащих талантливее, но именно Мэтт направлял их энергию в нужное русло. Генеральный план развития «Интеркорпа» был разработан именно им, и именно он изменял его, как считал нужным.

— Джентльмены, — объявил Мэтт, прерывая оживленное обсуждение танкеров, — об этом поговорим в другое время. Сейчас главное — решить проблемы «Хаскелл».

Всякий раз, покупая компанию, Мэтт действовал быстро и эффективно. Вместо того, чтобы тратить не один месяц, пытаясь определить причину затруднений фирмы, искать средства, способы их устранения, увольнять служащих, чья работа не соответствовала стандартам «Интеркорпа», Мэтт делал нечто совершенно иное — посылал группу людей, собравшихся сейчас в конференц-зале, и те работали бок о бок с оставшимися на своих постах вице-президентами купленной компании. Каждый из команды был специалистом в определенной области, связанной с финансами, менеджментом и маркетингом, в течение нескольких недель они точно определяли состояние дел на своем участке работы, беспристрастно оценивали достоинства и недостатки вице-президента и руководимого им отделения.

— Эллиот, — обратился Мэтт к Эллиоту Джеймисону, — начнем с вас. Изложите вкратце, как обстоят дела в отделе маркетинга.

— Неплохо, но не так уж и великолепно. Слишком много менеджеров и здесь, и в региональных офисах, и слишком мало профессионалов — специалистов по сбыту товаров. Уже существующим клиентам уделяется должное внимание, но у служащих попросту не хватает времени открывать новые счета. Учитывая высокое качество продукции, «Хаскелл» должна была иметь раза в четыре больше покупателей, чем сейчас. Поэтому я осмелился бы предложить добавить еще пятьдесят человек в отдел сбыта. Как только завод в Саутвилле вступит в действие, можно нанять еще пятьдесят человек.

Мэтт сделал пометку в лежавшем перед ним блокноте и снова обратился к Джеймисону:

— Что-нибудь еще?

— Пол Креншоу, вице-президент по маркетингу, должен уйти, Мэтт. Он работал с Хаскеллом двадцать пять лет, и его принципы маркетинга устарели и попросту глупы. Совершенно негибок и не собирается менять свои методы.

— Сколько ему лет?

— Если верить досье, пятьдесят шесть.

— Если мы предложим ему пораньше уйти на пенсию, согласится?

— Возможно. По собственному же-

ланию он увольняться не собирается. Наглый сукин сын и не скрывает ненависти к «Интеркорпу».

Том Эндерсон, восхищенно изучавший собственный невообразимо пестрый галстук, поднял глаза:

— Неудивительно. Он — дальний родственник старого Хаскелла.

Эллиот пораженно уставился на него.

— В самом деле? — удивился он, против воли восхищаясь способностями Тома без всяких видимых усилий раскопать информацию. — Этого в его личном деле нет. Откуда ты это узнал?

— Имел весьма приятную беседу с очаровательной старушкой в архиве. Проработала здесь больше чем кто бы то ни было. Просто ходячий источник сведений.

— Неудивительно, что Креншоу был так чертовски несносен. Тогда тем более от него нужно отделаться — помимо всего прочего, он представляет собой огромную моральную проблему. Это, в общем, все, Мэтт. На следующей неделе встретимся и поговорим о частных.

Мэтт вопросительно взглянул на Джона Лемберта, занимавшегося финансами. Тот, поняв намек, уставился в свои заметки.

— Прибыли неплохие, мы знали это и раньше, но есть немало статей расхода, которые можно сократить. Кроме того, они чертовски ленятся торопить задолжников. Некоторые счета следовало бы оплатить уже полгода назад, и только потому, что Хаскелл взял за правило никогда не торопить со сбором долгов.

— Значит, придется заменить и главного бухгалтера-контролера?

Лемберт поколебался:

— Тут трудно решить сразу. Бухгалтер утверждает, что это делалось по распоряжению самого Хаскелла. Хотя он сам много лет пытался настоять на более настойчивых требованиях оплаты, президент и слышать об этом не желал. Помимо этого, можно сказать, что в финансовом отделе полный порядок и сам он прекрасный руководитель. У него вполне достаточно опытных служащих, и работа идет как по маслу.

— А как он отнесся к вторжению в его владения? Готов ли изменить свои методы?

— Он не лидер, а ведомый и очень исполнительен. До последней запятой следует приказам и инструкциям. С другой стороны, если вам нужны новаторские идеи, вряд ли они у него появятся, не говоря уже о более агрессивной политике.

— Объясните, что от него требуется, — немного поколебавшись, решил Мэтт. — Когда мы назначим президента, тот сможет присматривать за бухгалтером. Финансовый отдел крайне важен для нас, и если вы считаете, что он в хорошем состоянии, пусть все так и идет.

— Согласен. К началу следующего месяца буду готов обсудить новый бюджет и новую структуру.

— Прекрасно.

Мэтт обернулся к невысокому светловолосому мужчине, занимавшемуся кадровой политикой.

— Дэвид, как с людскими ресурсами?

— Неплохо. Даже очень хорошо, я бы сказал. Ллойд Уолдроп, вице-прези-

дент, возглавляющий этот отдел, умен, проницателен и вполне на своем месте, — объявил Телбот.

— Паршивый двуличный лицемер и шовинист, — вмешался Том, нагибаясь к столу, чтобы налить себе чашку кофе из серебряного кофейника.

— Совершенный абсурд! — раздраженно бросил Телбот. — Я изучал списки и с уверенностью могу сказать, что среди руководства достаточно много женщин и представительней национальных меньшинств.

— Не верю я никаким спискам.

— Иисусе, да что это с тобой. Том? — рявкнул он, поворачиваясь на стуле и окидывая Тома разъяренным взглядом. — Каждый раз, когда мы приобретаем компанию, ты начинаешь придираешься к вице-президенту по кадрам. За что ты их, спрашивается, так не любишь?

— Наверное, потому, что почти все они готовы лизать зад начальству, а сами рвутся к власти.

— Включая Уолдропа?

— Особенно Уолдропа.

— И какой из твоих прославленных инстинктов заставляет тебя верить этому?

— Он два дня подряд отпускает комплименты по поводу моей манеры одеваться. Никогда не верю человеку, который расхваливает мой пиджак, особенно, если сам при этом одет в строгий серый костюм.

Приглушенные смехи нарушили напряжение, воцарившееся в комнате, и даже Дэвид, видимо, расслабился.

— Существует ли иная причина считать, что он лжет относительно своих методов найма и продвижения по службе персонала?

— Еще бы, — фыркнул Том и, стараясь не окунуть рукав в чашку, потянулся за сахарницей. — Я уже пару недель слоняюсь вокруг этого здания, и пока ты был занят изучением людских ресурсов, не смог не заметить одной маленькой детали.

Он замолчал и принялся размешивать сахар в кофе, чем вывел из себя всех присутствующих, кроме Мэтта, продолжавшего рассматривать Эндерсона со спокойным интересом. Наконец Том откинулся на спинку стула и, положив ногу на ногу, поднес к губам чашку.

— Том! — не выдержав, сухо сказал Дэвид. — Нельзя ли перейти к делу, иначе это совещание никогда не кончится. Что же ты заметил, пока слонялся у здания?

Том, ничуть не смутившись, поднял мохнатые брови и ответил:

— Я видел, кто сидит в личных кабинетах.

— И что же?

— Да то, что там не было ни одной женщины, только мужчины, если не считать бухгалтерии, где в любой фирме по традиции менеджеры — женщины, да еще паре-тройке женщин выделены отдельные кабинеты с секретаршами в приемной. Это и заставило меня подумывать: что, если наш приятель Уолдроп раздает пышные титулы, чтобы ослепить дам и приукрасить отчеты? Если здесь действительно много женщин-руководителей, где их секретари? И где кабинеты?

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



КОГО ЛЮБЯТ ДЕНЬГИ?

Денежный поток к одним идет прямо в руки, от других утекает, как вода сквозь пальцы. Внешние обстоятельства тут ни при чем. Вы удивитесь: деньги притягивает любовь!

Какова ваша цель?

Когда у человека есть цель - сделать что-то не для себя, а из любви к людям и на благо им, то деньги всегда приходят. Они идут туда, где человек работает не ради удовлетворения эгоистичных желаний, а стремясь реализовать свое высшее предназначение, быть полезным обществу. Пусть не сразу, но денежный поток находит такого человека, так как чувствует исходящую от него энергию вселенской любви и стремится донести ее до людей. Если рассматривать любовь и деньги на более приземленном уровне, то давно замечено - чем больше любви у человека внутри, тем меньше он в чем-то нуждается снаружи.

✳ Внутреннее изобилие начинается с любви к самому себе. Проанализируйте свой обычный день: как много плохих слов, критики и недовольства вы ежедневно адресуете себе? В конечном итоге этот негативный внутренний диалог портит настроение, появляются злость и агрессия, неудачи цепляются одна за другую, а вот деньги, наоборот, уходят из поля зрения и из кошелька. Чтобы вернуть их обратно, хвалите себя, говорите себе комплименты, подчеркивайте достоинства.

✳ Любить себя необходимо во всех смыслах. Когда вы начинаете уделять больше внимания своей красоте, акцентировать ее, то увеличивается и ваше благополучие. А когда вы надеваете дешевые, грязные или рваные вещи, то транслируете подсознанию идею о том, что большего не заслуживаете.

Носите качественную одежду из натуральных тканей. Лучше иметь в гардеробе три-пять хороших вещей, чем кучу дешевых.

✳ Постарайтесь увидеть друзей в людях, которые вам не нравятся, откажитесь от сплетен, критики и жалоб. Замените их словами благодарности, благодарите людей как можно чаще и от души. Заведите дневник благодарности и каждый день записывайте туда 10 событий, которые произошли с вами за день, и за которые вы можете сказать спасибо. Пусть это будут даже мелочи вроде чашки кофе, которая взбодрила вас с утра, или любимой песни, которую вы услышали по дороге на работу. Чем больше вы будете благодарить, тем больше благ будет дарить вам жизнь.

К деньгам - с почтением!

Любовь идет рука об руку с уважением. А деньги следуют за ними, так как ценят и то и другое. Почтенное отношение к деньгам складывается из нескольких простых правил.

✳ Деньги следует держать в чистоте. Это касается как самих купюр (они должны быть расправлены, находиться в красивом кожаном кошельке, а не валяться по карманам), так и вашего дома. Чистое уютное жилище располагает к себе как людей, так и деньги. Особенно важно содержать в чистоте кухню, которая является символом сытости и достатка.

✳ Если вы экономите на себе, то не

уважаете деньги, они могут обидеться и уйти. Экономия не всегда связана с нехваткой денег. Очень часто люди делают реверанс в ее сторону просто потому, что привыкли так поступать. Уже можно купить себе любимое платье, не думая о расходах, но рука не поднимается, лучше отложить на черный день или порадовать подарками родных. Так выстраивается программа дефицита, вы снова притягиваете в свою жизнь тяжелые времена, обозначаете свой денежный потолок. Умножайте изобилие - позволяйте себе с радостью тратить средства на красивые вещи и хорошие эмоции, тогда деньги вас не оставят.

✳ Что касается принятия даров и помощи, то это - вы удивитесь - вообще тестер вашего благополучия! Если умеете принимать подарки, особенно дорогостоящие и без всякого повода, то с легкостью сможете иметь больше, чем есть у вас в данный момент.

Хороший слуга, плохой господин

Деньги можно притянуть, используя ритуалы. Отбросьте иронию и скептический настрой и вспомните, что Томас Эдисон по поводу подковы на дверях своего дома говорил: «Некоторые вещи приносят счастье даже тем, кто в них не верит». Поэтому, нелишним будет подстраховаться и защитить себя от нужды с помощью «денежных подков».

✳ Деньги любят счет. Чем чаще вы будете перебирать и пересчитывать денежные знаки, тем больше их будет появляться в кошельке. Ведя подсчет доходов, нашептывайте с любовью хорошие слова. Например: «Денежки ко мне в карман, скоро будет чехомодан». А если вы нашли дополнительный источник заработка, то, перед тем как взяться за него, шепните: «Беру дело - делаю умело, жду прибавки на всякие забавки».

✳ Не кладите деньги на стол, за которым едите, и на те места, где сидите. С уважением говорите о купюрах, не стоит называть их «бабками» или «зеленыю».

✳ Чтобы в доме всегда водились деньги, положите под коврик перед входной дверью три двухларовые монеты. Главное - они должны смотреть вверх той стороной, где изображен орел.

✳ Держите на столе вазу с фруктами, а на подоконниках - цветы в горшочках. Очень благоприятно повесить на стену картину с изображением фруктов, добротного стола с хлебом и молоком. Преображая дом и себя, всегда помните: деньги - хороший слуга и плохой господин. Встречайте каждый день с любовью и благодарностью, и тогда деньги послужат вам на благо.

Обличить самозванку?

Все мы родом из детства - как и наши проблемы. Неосторожное слово, травмирующее событие, калечащая модель поведения, при которой «быть недовольной собой - нормально, все так живут». Я смотрю на свою знакомую Екатерину - от ее какой-то эльфийской красоты и утонченности перехватывает дыхание, с ней приятно и интересно общаться, объективно девушка далеко незаурядных способностей. Кем считает себя Катя? Никчемной и некрасивой дурочкой. Каких бы высот она ни добивалась, какие бы мужчины ни предлагали ей заботу и любовь, Екатерина съедает себя заживо сомнениями, тревогами, чувством, что она это все не заслужила, еще немного, и все обнаружат эту чудовищную ошибку - обличат самозванку в незаслуженном признании. Победы проходят так и неотпразднованными, прекрасные мужчины рано или поздно, пожав плечами, в недоумении уходят от блестящей красавицы и умницы, мучимой печатью нелюбимого ребенка.

Солнечный лучик

Откуда же взяться энергии, силам, любви и радости, если главный-человек в этом мире - вы сами - решает, что он недостаточно хорош, красив, успешен (нужное подчеркнуть), живет с этим годами?!

Эльфийка Катя смотрит на своих знакомых и видит то, что смутно сосет под ложечкой. Видит подругу Аню - жизнерадостную хохотушку, умеющую сделать праздник из самых серых будней. Аня запросто может - о ужас! - «выйти в свет» без макияжа, у нее всегда много планов и смелых идей, которые превращаются в жизнь. У Ани нет такой точенной фигурки, черты лица могли бы быть правильнее, бывают промахи, но она - солнечный лучик, согревающий не только любимого мужа и детей, но и всех, кто рядом.

Станьте себе другом!

Если в себе вы узнали мою знакомую Катю, срочно принимайте меры. Признайте и согласитесь, что жизнь - это не борьба за пятерки в мифическом дневнике. Позвольте себе где-то быть неидеальной, что-то сделать неверно. Любить себя и принимать - это не значит удовлетворять свои прихоти, лениться и т.п. Это значит быть себе другом - пожалеть и поддержать, когда нужно, повести в спортзал и заняться здоровьем, когда не хочется, найти в себе лучшее, развивать и поддерживать эти качества.

Многие недостатки, которые мучают вас годами, 99% людей даже не замечают. Хотите, проверим? Выйдите на улицу в разной обуви, дойдите до работы. Много ли человек это заметит? Единицы добро пошутят. Я знаю женщин, мечтающих о ринопластике, и знаю мужчин, которые влюбились именно в эту горбиночку на носу, для

Каково это - видеть человека, который тебя раздражает? Который все делает недостаточно хорошо, быстро, качественно, красиво. Который тебе не нравится ни внешне, ни внутренне. Каково это - видеть его каждый день... в зеркале?!



СВИДАНИЕ... С СОБОЙ!

них милее ничего на свете нет. Знаю мужчин, которые даже не подозревали о существовании такого «зверя», как целлюлит, у своих подруг, пока те в отчаянии не посвятили их в свою «беду». А еще я знаю близких людей, которые пытаются взрастить в чуткой женской душе такие комплексы и страхи, которых там, в принципе, не должно быть, но это уже совсем другая история.

Приятное рандеву

Переходим к следующему шагу, который еще больше приблизит вас к состоянию «я себя люблю». Внимание: пригласите себя на свидание! Освободите пару часов для этого приятного рандеву, чтобы вас никто не отвлекал и не беспокоил. Хорошенько подумайте, а лучше составьте список того, что вас радует и наполняет энергией (бокал хорошего вина в ванне с пеной, СПА-процедура, сеанс йоги, прогулка по лесу, чтение книги в парке вприкуску с мороженым) - что нравится именно вам и возвращает вкус к жизни. Постарайтесь устраивать такую разгрузку регулярно - раз в неделю.

Готовы к эксперименту?

Подбираемся к самому интересному... готовы к эксперименту? Он будет труден, поскольку раньше вы это не делали - не хвалили себя. Возьмите несколько листов бумаги и выполните упражнения.

1 Вспомните 3 свои жизненные победы (окончила школу с золотой медалью, пробежала полумарафон, приютила бездомного котенка, решила сложный кейс на работе). Не выкидывайте лист - каждое утро перечитывайте его.

2 Возьмите следующий лист и выпишите на нем все свои положительные качества. Если трудно, позвоните на помощь близким, их включенность и поддержка помогут. Возможно, услышите много неожиданных добрых слов.

3 Упражнение длиной в месяц: возьмите за правило каждый день хвалить себя как минимум по 5 пунктам по формуле: «Я сегодня молодец! Сделала... для того, чтобы...». Например: «Я сегодня молодец! Я вышла на утреннюю пробежку несмотря на дождь и сонливость, для того, чтобы быть в хорошей физической форме и чувствовать себя от этого физически и морально лучше». Не ленитесь и не пропускайте ни одного упражнения! Через месяц вы начнете замечать, как преобразился мир, - оказывается, в нем столько всего интересного и замечательного! А еще вы обнаружите в себе невероятное количество сил и энергии для покорения любых высот. Вас уже нелегко задеть за живое и вывести из душевного равновесия, так как какая бы буря ни встретилась вам снаружи, внутри у вас тепло и хорошо.

Анастасия Верекина,
психолог.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СТИРАЕМ ПУХОВИК

Пуховик испачкался? Простые советы помогут вам правильно постирать и сохранить вещь в отличном состоянии.

Главное правило - внимательно изучите то, что написано на ярлыке. Производитель обычно дает рекомендации по уходу за пуховиком, игнорировать их не стоит.

В машинке или вручную?

При неправильной домашней стирке пух может скататься, и вещь потеряет форму, поэтому, в идеале, нужно отнести пуховик в химчистку. Когда такой возможности нет, у вас остается два варианта: стирка ручная и в машинке. Если на ярлыке написано, что стирать вещь можно только вручную, не кладите ее в барабан машинки (даже при режиме «Ручная стирка»). Разведите в теплой воде немного мощного средства и мягкой губкой аккуратно протрите все пятна. Затем опустите пуховик в воду, прополощите. Использовать отбеливатель не нужно - рискуете получить пятнистый пуховик.

✓ Не стоит применять моющее средство, содержащие агрессивные компоненты. Рекомендуем приобрести специальный шампунь для стирки изделий из пуха.

Когда стирка в машинке допустима, обязательно проверьте карманы пуховика, застегните все молнии и кнопки, выверните вещь наизнанку. Так вы сохраните застежки в целостности и сохранности, и пуховик будет меньше подвергаться деформации. Можно положить в барабан 5 теннисных мячей, чтобы пух не скатывался.

✓ Не все пуховики можно стирать в воде, некоторые допускают только сухую чистку. Чтобы не повредить вещь, перед стиркой внимательно изучите рекомендации на ярлыке.

Как сушить?

Сушить пуховик на батарее - плохая идея! Тепло может спровоцировать появление желтых пятен. Поэтому, после стирки хорошенько встряхните пуховик, слегка отожмите его руками. Повесьте на плечики в хорошо проветриваемом помещении. Периодически разминайте наполнитель руками, чтобы он не скатывался комочками. Соблюдайте эти несложные правила, и ваш пуховик прослужит еще очень долго!

ЕСЛИ ОДОЛЕЛА БЕССОННИЦА

Бывает так, что заснуть трудно, а утром нужно рано вставать на работу. В этом случае мне помогает освежающий мятный спрей, который очень просто сделать. В стакан с водой комнатной температуры капните. 3-4 капли эфирного масла мяты. Перелейте воду в

пульверизатор и увлажните тело. Ментол, содержащийся в мяте, приятно охладит кожу и расслабит вас. Также заварите травяной чай (ромашка, мята) и выпейте его перед сном, чтобы успокоить нервную систему.

Ирина Беседина.

ВЫБРОСЬТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Когда затеваю генеральную уборку, обязательно избавляюсь от ненужных вещей, чтобы не захламлять квартиру и не превращаться в Плюшкина. Что это за вещи?

* Поношенное нижнее белье. Когда бюстгалтер уже не в силах поддерживать грудь, стоит заменить его новым.

* Старые платья. Вряд ли кто-нибудь надевает в зрелом возрасте школьное платье с выпускного вечера. попрощайтесь с ним и выделите вешалку для нового, которое вы точно будете носить. (Кстати, если ваше школьное платье в идеальном состоянии, его можно попробовать продать.)

* Старая косметика: засохшие лаки для ногтей, растянувшиеся резинки для волос, пробники туалетной воды, которыми вы не пользуетесь. Зачем копить все это? Смело на помойку!

* Посуда со сколами и царапинами, сломанные кухонные принадлежности, старые губки для мытья посуды вряд ли вам еще пригодятся.

* Полотенца с застарелыми пятнами и дырами, Застиранное постельное белье, старые ежедневники, прочитанные газеты и журналы и, уж тем более, просроченные лекарства также в списке ненужных вещей.

После подобной уборки в квартире даже дышится легче.

Юлия Васильева.

МАРИНАД ИЗ КИВИ: ПРОСТО И ВКУСНО

Если говядина жестковата, я использую особый маринад, который делает мясо мягче и придает блюду интересный вкус. За 1,5 ч. до приготовления смазываю говядину мякотью киви, добавляю ароматные приправы по вкусу и 1-2 ч. л. сахара. Затем жарю мясо на сковороде.

Валентина Л.



ПУЛОВЕР С УЗОРОМ «РОЗА СЕЛЬБУ»

Классический джемпер с кокеткой, декорированной традиционным норвежским узором – прекрасный выбор на холодный сезон!

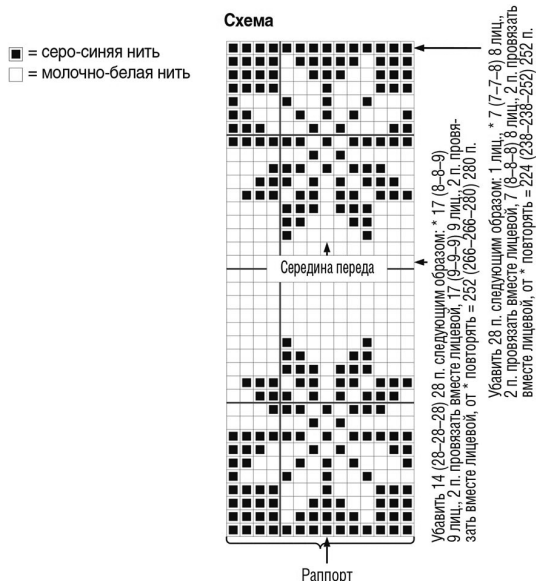
РАЗМЕРЫ

S (M–L–XL) XXL;
обхват груди: 86 (95–101–107) 114 см;
общая длина: 60 (61–62–63) 63 см;
длина рукава: 47 см для всех размеров.
Длину можно варьировать.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа Merinoull (100% мериносовой шерсти; 105 м/50 г) – 10 (11–12–13) 14 мотков (по 50 г) серо-синей и 2 мотка (по 50 г) молочно-белой; круговые и чулочные спицы № 3 и 3,5; маркеры петель.

УЗОРЫ И СХЕМЫ



РЕЗИНКА

В круговых рядах вязать: попеременно 1 лиц. скрещенная (спицу вводить с изнаночной стороны работы), 1 изн.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

В круговых рядах вязать только лицевые петли.

УЗОР СО ЗВЕЗДАМИ

Вязать в технике жаккарда лицевой гладью по приведенной схеме.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22 п. = 10 см, связано лицевой гладью на спицах № 3,5.

ВНИМАНИЕ!

Размеры относятся к готовому изделию, включают припуски на свободу движения и соответствуют приведенному образцу плотности вязания. Сверьте свой образец плотности вязания с приведенным выше. Если вы вяжете более плотно или рыхло, замените спицы на полномера – номер больше или, соответственно, меньше.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА И ПЕРЕД

На круговые спицы № 3 набрать серо-синей нитью 190 (210–222–236) 252 п. и вязать 7 см резинкой круговыми рядами.

Разметить маркерами боковые стороны = 95 (105–111–119) 127 п. для переда и 95 (105–111–117) 125 п. для спинки.

Далее на круговых спицах № 3,5 вязать на всех петлях лицевой гладью круговыми рядами. Маркер перемещать вверх по мере выполнения работы.

Через 39 см от наборного ряда закрыть для пройм с обеих сторон по 10 (10–12–12) 14 п. = по 5 (5–6–6) 7 п. с обеих сторон от каждого маркера, работу отложить.

РУКАВА

На чулочные спицы № 3 набрать серо-синей нитью 50 (52–54–56) 56 п. и вязать 7 см резинкой круговыми рядами.

Маркером разметить для скосов первую и последнюю петли ряда и продолжить вязать на чулочных спицах № 3,5 лицевой гладью круговыми рядами, при этом в 1-м круг.р. прибавить по 1 п. с обе-

Своими
руками



их сторон от маркера и повторять эти прибавки через каждые 3,5 (3,5–3,5–3) 3 см, пока на спицах не будет находиться 74 (78–80–84) 88 п.

Через 47 см от наборного ряда закрыть для проймы 10 (10–12–12) 14 п. (= 2 п. с маркером + по 4 (4–5–5) 6 п. с обеих сторон от маркера), оставшиеся петли отложить.

Второй рукав выполнить аналогично.

КРУГЛАЯ КОКЕТКА

Отложенные петли обоих рукавов перенести на круговые спицы № 3,5 с петлями переда и спинки, расположив петли рукавов с обеих сторон между спинкой и передом на месте закрытых для проймы петель = 298 (326–334–356) 372 п., прикрепить 4 маркера в местах совмещения деталей для выполнения регланских скосов и 1 маркер по линии середины спинки = начало ряда.

Вязать лицевой гладью круговыми рядами, при этом в 1-м круг.р. убавить для регланских скосов 8 п. следующим образом: перед каждым маркером провязать 2 п. вместе лицевой и после каждого маркера 2 п. вместе лицевой скрещенной. Эти убавки аналогично повторить в каждом 2-м р. еще 3 (3–4–5) 7 раз = 266 (294–294–308) 308 п.

Прикрепить маркер на линию середины переда и вязать лицевой гладью круговыми рядами по схеме.

По окончании схемы вязать серо-синей нитью для спинки укороченными рядами в прямом и обратном направлениях следующим образом: вязать по рисунку, не доходя 40 п. до линии середины переда, повернуть работу, сделать 1 накид и вязать в обратном направлении, не доходя 40 п. до линии середины переда с другой стороны, повернуть работу, 1 накид и продолжить вязать таким же образом, но в каждом 2-м ряду оставлять непровязанными на 15 п. больше с обеих сторон от линии середины переда.

Продолжить вязать укороченными рядами до тех пор, пока не будут выполнены по 4 поворота работы с каждой стороны.

Повернув работу последний раз, провязать на всех петлях 1 круг.р. лицевой гладью, одновременно провязать все накиды вместе со следующей за ними петлей, чтобы на готовом изделии не появилось маленьких дырочек.

На всех петлях вязать еще 1 круг.р. серо-синей нитью лицевой гладью и в следующем круговом ряду убавить 32 (34–34–36) 36 п. следующим образом: * 5 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой, от * повторять. Эти убавки повторить еще 2 раза в каждом 4 (4–5–6) 6-м круг.р., располагая их друг над другом = 128 (136–136–144) 144 п. Вязать еще 2 (4–4–4) 4 круг.р. лицевой гладью, при этом равномерно убавить петли так, чтобы на спицах осталось 112 (114–116–118) 120 п.

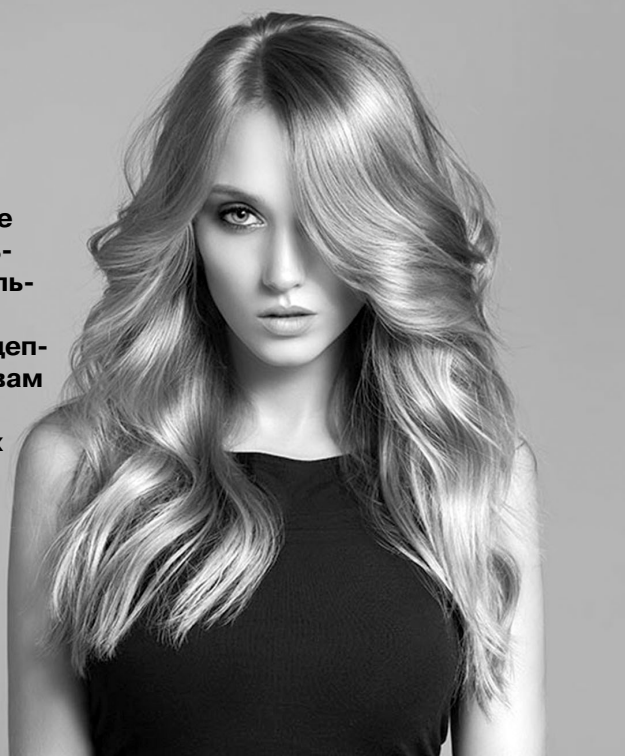
Далее на круговых спицах № 3 вязать для бейки горловины 8 см резинкой круговыми рядами.

В завершение закрыть петли по рисунку.

СБОРКА

Сложить бейку пополам изнаночной стороной внутрь и пришить. Выполнить швы проймы.

Роскошные, блестящие и здоровые волосы - это не мечта, а реальность! Натуральные маски по домашним рецептам позволят вам добиться впечатляющих результатов.



МАСКИ ДЛЯ СИЛЫ И БЛЕСКА ВОЛОС

Перед тем как использовать маску, рекомендуем сделать простой массаж головы - круговыми движениями рук массируйте кожу головы по направлению роста волос. Это улучшает кровообращение и стимулирует рост новых волосков, что, в сочетании с нашими рецептами, улучшит состояние волос.

Как использовать

Домашние маски наносят по всей длине волос на 15-20 мин. дважды в неделю. Для лучшего эффекта укутайте голову полотенцем. После этого смойте маску шампунем.

Обязательно проведите тест на аллергическую реакцию, прежде чем использовать маски из натуральных ингредиентов. Нанесите каплю смеси на запястье. Если почувствуете зуд, жжение, смойте водой и выберите более подходящий вам рецепт.

Банановая:

мягкие и послушные локоны

Банановая маска подойдет тем, у кого слабые, ломкие волосы, которые, к тому же, практически невозможно расчесать. Уже после первого применения вы заметите разли-

чу: волосы будут мягкими и послушными.

Мякоть банана измельчите до состояния пюре, добавьте 2 ст. л. нежирной сметаны. Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, и нанесите смесь на волосы.

Медовая: сияние и объем

Мед - источник витаминов и минералов, в которых нуждаются локоны, особенно, в холодное время года. Медовая маска вернет волосам объем, блеск и силу.

Растопите на водяной бане 2,5 ст. л. меда, смешайте с 1 сырым желтком и 2 ст. л. оливкового или миндального масла. Перемешайте все компоненты, чтобы получилась однородная масса и нанесите по всей длине волос.

Масляная: защита и питание

Самый эффективный способ защитить волосы от агрессивных факторов (сушка феном, перепады температуры) и напитать их полезными веществами - это использование масляной маски. Кроме того, масла придадут прядкам блеск, и вы притянете все восхищенные взгляды!

Приготовьте сок алоэ, репейное масло, жидкий витамин А (в виде раство-

ра в масле, можно приобрести в аптеке). Смешайте 1 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. репейного масла и 10 капель витамина А. Нанесите масляную смесь на волосы и расчешите их расческой с редкими зубьями. Затем действуйте по общей схеме применения домашних масок.

Кефирная:

здоровые кончики и увлажнение

Домашняя кефирная маска укрепит, увлажнит волосы и поможет решить проблему секущихся кончиков. Важно, чтобы кефир был не холодным, а комнатной температуры.

1 ч. л. какао-порошка растворите в теплой воде, чтобы получилась каша. Затем взбейте желток яйца и соедините с какао. Полученный состав залейте стаканом кефира и перемешайте. Маска готова.

Творожная:

эластичность и быстрый рост

Творог содержит витамины А, В1, В2, РР и С, а также минеральные соединения, аминокислоты. Именно поэтому творожная маска эффективно увлажняет и питает пряди, сохраняет и восстанавливает их структуру, придает блеск и эластичность. Кроме того, в сочетании с определенными ингредиентами такая маска предотвратит выпадение волос и активизирует рост новых волосков. Смешайте 2 ст. л. протертого через сито творога, 20 мл жирных сливок (от 20% жирности и выше) и 15 г протертого имбиря. Нанесите смесь на чистые волосы на 7-10 мин. (не дольше!) и смойте теплой водой.

Внимание на состав!

Если вы пользуетесь покупными масками для волос, обязательно обращайте внимание на их состав. Например, для сухих и ломких прядей выбирайте средства, в составе которых есть растительные масла (жожоба, авокадо, ши, иланг-иланг) и витамины А, D, С, Е.

Для ухода за жирными волосами используйте косметические средства с прополисом, пихтовым маслом, экстрактами водорослей - эти компоненты удалят избыток кожного жира.

Для окрашенных, поврежденных прядей подойдут маски с экстрактами лекарственных растений, кератином, коллагеном и протеинами шелка.

ОСТОРОЖНО, ПЕРХОТЬ!

Из-за резких перепадов температур зимой перхоть может появиться даже у тех, у кого обычно не бывает проблем с кожей головы. Масло аврикозовых косточек (продается в аптеке) поможет избавиться от этой неприятности. Смешайте 2 ст. л. масла с 2 сырыми яичными желтками и нанесите смесь на сухие волосы. Если шелушение и перхоть имеют очаговый характер, то маску следует наносить только на проблемные участки. Через 20 мин. смойте теплой водой.

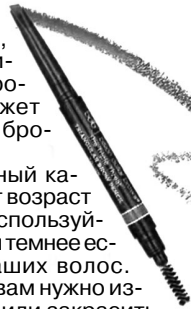
МАКИЯЖ В СТИЛЕ НЮД

Как грамотно подобрать макияж, чтобы не навредить коже и, в то же время, создать эффект чистого лица?

Аккуратные брови

В моде широкие брови, а не «ниточки». Запишитесь на коррекцию к профессионалу, он поможет вам подобрать форму бровей.

Отложите иссиня-черный карандаш, он прибавляет возраст и утяжеляет макияж. Используйте карандаш на один тон темнее естественного цвета ваших волос. Применяйте его, если вам нужно изменить форму бровей или закрасить «залысинки», в остальных случаях достаточно геля для бровей.



Легкий румянец

Стоит взять неподходящий тон, слишком много продукта, и макияж испорчен. Определить нужную линию довольно сложно, и, когда мы расслабляем лицо, выходит, что румяна нанесены слишком низко, а это прибавляет возраст. Выберите румяна естественного цвета и наносите на яблочки щек. Используйте прозрачные персиковые или розовые тона - их легче растушевывать, они не будут смотреться вульгарно.

Естественный тон

Если у вас жирная кожа, не наносите под макияж крем. Просто протрите лицо лосьоном или тоником и приступайте к выполне-



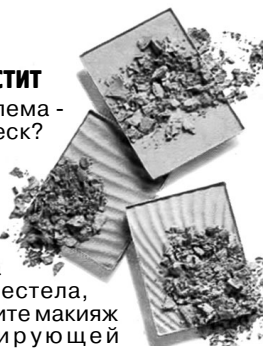
нию макияжа. Отдайте предпочтение натуральному средству с матирующим эффектом. Выбирайте лечебную косметику, а на воспаления наносите корректоры с маслом чайного дерева.



Если кожа блестит

Ваша проблема - жирный блеск?

Используйте масла, они помогают подсушить кожу. Когда кожа заблестела, промокните макияж матирующей салфеткой



и нанесите тонкий слой пудры. Но делать это слишком часто не стоит, иначе вы «утяжелите» мейкап.

Цветовой акцент

Цветовой акцент может быть в макияже губ. Те, кто привык использовать карандаш для придания четкой формы губам, могут сразу отказаться от него. Макияж в стиле нюд этого не допускает. Используйте нежно-розовые, светло-коралловые и вишневые оттенки матовой помады.



Не все могут похвастаться идеальным тоном лица и отсутствием воспалений. Чтобы скрыть несовершенства, можно нанести легкий тональный крем с жидкой текстурой. Он смотрится максимально естественно и не создает эффект «кукольного» лица. Однако использовать его регулярно не рекомен-

НА ПУТИ К ЧИСТОЙ КОЖЕ

дуется - поры могут забиться, и это приведет к появлению новых воспалений. Если угрей и высыпаний на коже слишком много, добиться эффекта чистого лица не получится, даже используя профессиональную косметику. В таком случае следует попробовать домашние средства по уходу (противовоспалительные маски, болтушки, масла и т.д.). Распространенная причина появления на лице мелких несовершенств - неграмотный уход за кожей и неправильно подобранная косметика. Обязательно подберите косметику, которая соответствует вашему типу кожи и не закупоривает поры. Ищите в ее составе салициловую кислоту, энзимы, экстракты

мяты, белого чая, алоэ - они предупреждают воспаления и уменьшают покраснения.

Кроме того, показана чистка лица. Она может быть щадящей или глубокой - в зависимости от состояния вашей кожи. Косметолог поможет вам подобрать индивидуальный уход, возможно, понадобится курс специальных масок или других процедур.

Проведите эксперимент: на неделю откажитесь от сладкого, мучного, жирного и жареного. Регулярно принимайте поливитаминные комплексы с содержанием цинка. Кожа лица станет значительно чище, количество высыпаний сократится.



БЛЮДА ИЗ МЯСА ПОСЫТНЕЕ

Ни один праздник не обходится без мясных блюд. Сытные, ароматные, вкусные, они украсят любое застолье.

ПРЯНАЯ УТОЧКА В ГРАНАТОВОМ СОУСЕ

1 утка (2 кг), 200 г пшена, по 1/2 стакана красного вина и гранатового сока, 1 апельсин, 1 чайн. ложка сухого чеснока, 1/4 чайн. ложки порошка имбиря, по горсти очищенных грецких орехов и гранатовых зерен, растительное масло, соль, перец.

Вымойте утку и натрите ее перцем и солью снаружи и изнутри. Пшено отварите в подсоленной воде (20 минут). Орехи мелко порубите. Лук нарежьте и спассеруйте на масле (4 минуты). Смешайте с пшенной кашей, орехами и вместе с разрезанным пополам апельсином наполните тушку утки. Разрез соедините зубочистками. Смешайте гранатовый сок, вино, чеснок, сахар, имбирь, доведите до кипения и томите на маленьком огне, пока объем жидкости не уменьшится наполовину. Готовым соусом смажьте утку со всех сторон, выложите в форму, плотно накройте фольгой. Запекайте 2 часа при 200 градусах. За 10 минут до готовности

фольгу снимите и полейте тушку вытекшим соком. Перед подачей украсьте зернами граната.

РЕБРЫШКИ В МЕДОВО-АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ

1 кг свиных ребрышек, по 1 чайн. ложке зерен кориандра и черного молотого перца, соль. Для глазури: 1,5 ст. ложки меда, 1 апельсин, 1 чайн. ложка молотого имбиря.

Ребрышки разрежьте на несколько частей. Зерна кориандра истолките в ступке. Ребра посолите и натрите смесью из кориандра и перца. Положите их в рукав для запекания, закройте его с обеих сторон и запекайте в духовке 40 минут при 180 градусах. Для глазури в маленькой кастрюльке растопите мед. Выжмите туда сок из апельсина, добавьте имбирь и нагревайте, пока смесь не начнет пузыриться. Сразу снимите с огня и перемешайте. Спустя час ребрышки выньте из духовки, разрежьте пакет, смажьте ребра глазурью и подержите в духовке до образования золотистой корочки.

* Чтобы зелень для украшения салатов выглядела, как только что сорванная с грядки, замочите ее на час в воде со льдом.

* Бутерброды с икрой и рыбой не заветрятся, если сбрызнуть их раствором из воды и желатина.

На скорую руку

* Разомните ложкой до однородной массы банан, добавьте по вкусу сгущенку, сметану, сбрызните лимонным соком и все тщательно перемешайте. Такой крем можно есть отдельно как десерт или смазать им коржи и сделать торт - очень вкусно!

* Добавьте к 100 г творога 1,5 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложку молока и взбейте в блендере. Туда же добавьте 2 измельченных зубчика чеснока, немного красного молотого перца и мелко нарезанной петрушки. Снова взбейте блендером. Получится легкий майонез.

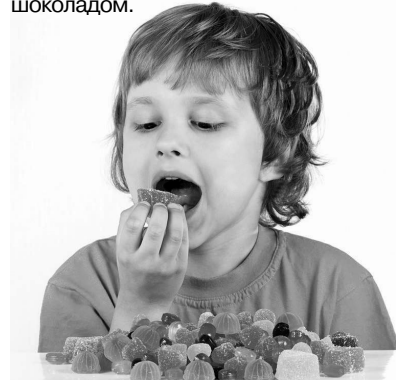
* Начините «чашечки» помидоров смесью консервированной печени трески, оливок, вареных яиц и мякоти помидоров, сбобренной солью, перцем и лимонным соком. Получится отличная закуска.



В доме малыш

ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОНФЕТКИ

По 2 апельсина и яблока, 1 ст. ложка желатина, 1/2 стакана фруктового сока. Желатин смешайте с соком и оставьте на 20 минут. Затем нагрейте на маленьком огне, чтобы желатин полностью растворился в соке, но не кипятите. Остудите. Апельсины и яблоки очистите и измельчите в блендере. Полученную массу варите, постоянно помешивая, 7-10 минут, остудите и смешайте с желатином. Перелейте в широкую форму и поставьте в холодильник на 4 часа. Выньте из формы фруктовую массу и нарежьте кубиками или фигурками. Конфеты можно полить растопленным шоколадом.



РУЛЕТ С БЕКОНОМ И ГРИБАМИ

1 кг свиного фарша, 4 картофелины, по 1 луковице и моркови, 300 г соленых грибов, 100 г бекона, 2 яйца, 3/4 стакана молока, соль, перец.

Отварные картофель и морковь нарежьте кубиками. Лук и грибы измельчите, смешайте с картофелем и морковью. Яйца взбейте вилкой, влейте с молоком в фарш. Посолите, поперчите. На разделочную доску внахлест выложите ломтики бекона, на них - фарш. В середину поместите начинку, сформируйте рулет и запекайте в смазанной маслом форме 1 час при 180 градусах.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЕНОК»

250 г отварной говядины, луковица, по 2 вареных картофелины и яйца, 2 маринованных огурца, 1 чайн. ложка 9% уксуса, укроп, майонез, кукуруза, зерна граната.

Мясо, огурцы нарежьте кубиками, лук соломкой. Картофель и яйца натрите на терке. Лук залейте ледяной водой, добавьте уксус и оставьте на 10 минут, откиньте на дуршлаг. В центр блюда поставьте стакан. Вокруг выложите слой картошки, смажьте майонезом, сверху уложите мясо. Продолжайте выкладывать слои, каждый промазывая майонезом: лук, огурцы, яйца. Выньте стакан. Сверху украсьте веточками укропа, кукурузой, зернами граната.

ТОРТ «ОРЕХ»

С МИНДАЛЬНЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ

2 стакана муки, 150 г сахара, по 100 г масла и сметаны, 1 яйцо, соль, 1/4 чайн. ложки соды. Крем: 550 мл молока, 150 г сахара, 2 яйца, по 2 ст. ложки муки и какао, 65 г сливочного масла, миндальные лепестки. Разотрите сахар с маслом, добавьте яйцо, сметану, соду, гашеную уксусом, щепотку соли. Взбейте миксером. Введите муку, замесите тесто, сформируйте из него шарики размером с фундук. Выпекайте их в духовке при 180 градусах 15 минут. Крем: в кастрюле разотрите яйца с сахаром. Введите какао, муку, размешайте. Маленькими порциями введите горячее молоко. Поставьте кастрюлю на маленький огонь и доведите крем до загустения. Остудите, добавьте масло. В крем высыпьте готовые шарики, перемешайте. Выложите на блюдо в форме купола, посыпьте миндалем.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ РЫБКУ



СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ С РОЗМАРИНОМ

На 1 порцию: 1 скумбрия, 1/2 лимона, розмарин сушеный и соль по вкусу.

Скумбрию очистите и тщательно вымойте. Натрите солью и сушеным розмарином внутри и снаружи. Лимон нарежьте тонкими дольками и положите в брюшко

рыбы. Заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 200 градусов духовке приблизительно 30 минут. К столу подавайте в горячем виде.

МИНТАЙ В СЫРНОЙ ШУБКЕ

1 кг филе минтая, 3 яйца, 4 ст. ложки муки, 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка майонеза, 100 г растительного масла, соль, черный перец.

Филе нарежьте на кусочки, посолите, поперчите. Заверните в полотенце и оставьте на 2 часа. Яйца взбейте с майонезом и тертым сыром. Добавьте муку, соль (должна получиться масса, по густоте похожая на сметану). Обмакните рыбку в кляр и быстро обжарьте с



двух сторон на масле до золотистого цвета. Сложите кусочки в форму, закройте

фольгой и запекайте в духовке 15 минут при 180 градусах.

Зеленый подоконник



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ДОМЕ

Влияние растений на наше самочувствие гораздо больше, чем нам кажется. Биологи подтвердили: у каждого растения свое предназначение. Поэтому, внимательно изучите характер представителя флоры, прежде чем оставлять его в комнате.

Детская

Это самая яркая, светлая и жизнерадостная комната. Выбирайте для нее растения тщательно, обращайте внимание не на красоту цветка, а на его безопасность и пользу!

Лимонное дерево. Двери в детскую открыты для лимонного дерева. Оно наполнит воздух свежестью и очистит от микробов, Эфирные масла цитрусовых ненавязчивы, они успокоят нервную систему ребенка, избавят от раздражительности. А если лимонное деревце привито, то наблюдать, как на глазах созревает тропический фрукт, - зрелище увлекательное!

Каланхоэ. Это растение - заслуженный домашний доктор, очищает воздух, уничтожая микробы, хорошо справляется с вирусом гриппа. Каланхоэ дает прилив сил и бодрости, помогает проснуться. И, конечно, каланхоэ украшает комнату своими яркими цветками.

Гибискус. Китайская роза в детском интерьере может выступить в роли дерева. Гибискус настоящий спринтер, он быстро растет и к тому же, ярко цветет. Растение очень любит теплый душ, а какой ребенок не захочет брызгать водой из пульверизатора? Так что, китайская роза - идеальный компаньон для маленького цветовода: нетребовательный, терпеливый и благодарный. Энергия растения несет в дом здоровье, радость и любовь.

Фиалка узамбарская. Фиалка цветет

до 10 месяцев в году, занимает мало места на подоконнике и при этом, совершенно безопасна. Именно в детской, где всегда тепло, нет сквозняков и резких перепадов температуры, она чувствует себя очень комфортно. Растению нужен регулярный полив, но без застоя воды в поддоне, Нежные фиалки станут изысканным украшением комнаты для девочки.

Кухня

Важное место в доме, где должно быть комфортно и уютно. Однако не все растения согласны жить там, где повышенная влажность, жар от плиты и сквозняк от частых проветриваний. Поэтому выбираем самых выносливых.

Хлорофитум. Неприхотлив, прекрасно очищает воздух и нейтрализует вредные вещества. Он не боится ни жары, ни влажности, ни сквозняков, кухню можно спокойно проветрить.

Аглаонема. Так же как и хлорофитум, она чистит воздух. Есть данные, что аглаонема уменьшает содержание в воздухе вредных веществ от мебели. Но это растение хуже переносит перепады температуры и больше нуждается в повышенной влажности воздуха.

Эпипремнум. Это лиана, вырастающая до полутора метров в высоту. Она терпит перепады температуры и искусственное освещение, к тому же, ее толстые листья хорошо держат влагу. Считается, что она очищает воздух.

Лучшее место - на верхней полке буфета или на кухонном стеллаже.

Герань. Если заведете душистую герань, то на кухне будут витать запахи ванили, яблок или розы, в зависимости от вида. Герань выделяет бактерицидные вещества, которые дезинфицируют воздух.

Орхидея. Изысканному растению теплое местечко на кухне очень понравится. А вы утром за чашечкой кофе будете любоваться орхидеей - растением красоты и хорошего настроения!

Спальня

Особое место, куда посторонним вход запрещен. Здесь должно быть свежо и уютно. Выбирайте растения, не раздражающие глаз, не превращайте спальню в оранжерею. Цветов пусть будет немного, но все выразительные, спокойные, достаточно крупные, обязательно в красивых кашпо.

Алоэ. Замечено, что люди, у которых в спальне растет алоэ, болеют очень редко, даже осенью и зимой - в сезоны простуд. Растение поглощает до 90% формальдегида, это вредное вещество выделяет мебель из ДСП и других современных материалов, снимает наэлектризованность в помещении.

Фигус. Особенно положительно фикус влияет на женскую репродуктивную систему. Это единственное растение, которое рекомендуют ставить поближе к кровати. Фигус нейтрализует токсины и выделяет в воздух фитонциды, которые борются с микробами.

Хамедорея. Изящная пальма работает как живой фильтр, ее разветвленные листочки задерживают мельчайшие частицы пыли, только не забывайте их почаше протирать. Растение активно выделяет кислород и насыщает воздух озоном.

Бегония. Растение знаменито своей мощной энергетикой, оно защищает от болезней, успокаивает и снимает напряжение. Легкий аромат бегонии снимет стресс после рабочего дня, а красота цветков поднимет настроение. Растение абсолютно нетребовательно к освещению. Выбирайте для спальни растение с красными цветками - это символ любви.

Гостиная

Место сбора всех членов семьи и комната для приема гостей. Украсьте гостиную красивыми растениями, которые подчеркнут интерьер. Неплохо, если заодно они поработают: оздоровят воздух и послужат оберегом дома.

Монстера. Эффектное растение, листья напоминают растопыренную ладонь, идеально подходит для места, где бывает много людей. Монстера, согласно фэн-шуй, вбирает в себя отрицательную энергию и в ответ генерирует положительную. Она обогащает воздух озоном и кислородом, эффективно его увлажняет.

Сансевиерия. Растение сильное, выносливое и неприхотливое. Сансевиерия поглощает вредные излучения от электроприборов. Природная сила растения передается и хозяину, сансевиерия ограждает дом от завистников и негативной энергии, успокаивает членов семьи.

Поздравления

Спирулу ИКОНОМИДИ
 поздравляем с днем рождения.
 Желаем побольше светлых дней, почаще вспоминать свое любимое детство, которое, к сожалению, ушло навсегда. **Звезда зажглась и девочка уснула**
 Под теплым одеялом в темноте.
Что тебе снится, милая Спирула?
 Доброе лето, весь мир в теплоте.
 Снится тебе из мира детства фея
 И сад с цветами, где розы растут,
 Торговый центр «Фреско», «Галерея».
 В светлом пространстве Ангелы все ждут.
 Приснится сладко кукла Марикула,
 Проснешься, тут игрушек полон дом.
 Будь нежной, доброй, ласковой, Спирула!
 Пусть повезет тебе в деле большом.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Гликерия Уранопуло, Анастасия Микропуло, Мария Саввиди, Лили Желева, Ирина и Янис Икономиди, Анатолий Цагариди, Ирина и Ольга Энтиди, Мелина и Эмилия Родаки, Инга Юмашева, Дионис, Иола и Нина Харациди, Эвридика Энгонопуло, Алла, Михаил и София Фотовы, Росица Билянова, Лолита Папандопуло, Анна Бостаниди, Эвридика Энгонопуло, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Ирина Санадзе, Алла Караиланиди, Варвара Каниди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Жанна Еджубова, Искра и Миранда Арабаджиэвы, Эрида Мустиди, Лили Погосян, Елена Микелашвили, Натали Сацерадзе, Беата Складовская, Ланда Урзичану, Мария Драгомириу, Ирина Георгиади, Ионелла Радева, Эльмира Трафова, Аннета Хашомова, Наталия Псаропуло, Елена Доксопуло, Пассакалия Ангелиди, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Иорданка Евтимиади, Ангелина Комешова, Валентина Гладко, Майя Схиладзе, Екатерина Станиси, Анемона Иродопуло, Варсине Кочарян, Анна и Геродот Мармариди, Изольда Авалишвили, Севиль Енчиева, Нинель Гашибязова, Ангелина Клионики, Евлампия Замбету, Нина Калдарова, Мария Славинская.

Нателу ГАЧЕЧИЛАДЗЕ
 поздравляем с днем рождения.
 Желаем крепкого здоровья, побольше интересных новостей и быть неповторимой.
 Зря зимой порозовела,
 Снежок и дивный силуэт,

Увидит это все Натела...
 Много вопросов... да и нет...
 Тут поезд детства на перроне,
 Воспоминания взялись.
 Приснится Цеви, Зестафони...
 Там, где подруги собрались.
 Помните речку Чхеримела,
 Весь Имерети – дивный край.
 Живите счастливо, Натела,
 Пусть будет вкусным каравай.

С уважением, Марина Абовян, Люся Агабян, Анаида Акопян, Алла Балан, Хатуна Банетишвили, Циури Беридзе, Росица Билянова, Изольда Вардишвили, Малуза Горанова, Мари Гличева, Марина Добругова, Лариса Дорогова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова, Ангелина Жеравнова, Инна Зорина, Тамара Константиновская, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Аделаида и Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Анна и Ирина Орфаниди, Людмила Петришвили, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Мария Саввиди, Ирина Санадзе, Виолетта Сариева, Натия Сацерадзе, Оксана Танасова, Алла Тибилова, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Виктория Хоруженко, Светлана Цвелева, Лали Шатиришвили, Татьяна Элпердашвили, Зоряна Янкова.

Викторию ДАРБИНЯН
 поздравляем с днем рождения.
 Желаем хорошего настроения и быть всегда непобедимой и доброй.
 Много было приятных событий
 В ресторане красивом «Астория».
 Никогда и никем не забыть,
 Отмечает рождение Виктория.
 Жизнь прекрасная и многолика,
 Теплота окружает тем более.
 Будь счастливой всегда, наша Вика!
 Ты – победа! А это – Виктория!
 С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Сильвия Оганесян, Роза Вартанян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Пепела Копалешвили, Манана Масхарашвили, Валентина Шипулина, Лия Кодуа, Татьяна Корчагина, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Мария Кондролова, Майя Гиоргобани, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Мери

и Нино Кешелава, Ирма Тавадзе, Исо Самхарадзе, Манана Орагвелидзе, Вектра Диомова, Ирина Епифанова, Марина Манджавидзе, Нино Кванталиани, Нана Даушвили, Полина Иванова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Екатерина Зелинская, Майя Венкова, Элеонора Гвадзабия, Алла Изверская, Марина Гоциридзе, Лили Чоговадзе, Писо Калмахелидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Диана Мцитури, Берта Енукидзе, Замира Цотадзе, Нино Шаламберидзе, Лали Изория, Марина Карадочева, Гулсунда Схиладзе.

Лили ТОДАДЗЕ
 поздравляем с днем рождения.
 Желаем, чтобы жизнь была очень интересной. Почаще вспоминая хорошие песни, танго и все, что было приятным в твоей жизни.
Окна дождиком залили,
Затем высыпал снежок,
Светло улыбнулась Лили,
Утром позвонил дружок.
Затем принесли подарки,
Компакт–диск и вино.
Зазвучали песни, танго,
«О, голубка», «Гелино».
Закружили быстро танцем,
Пожелали мы тебе:
«Жить, любить и не сдаваться,
Побеждать всегда в борьбе!»

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Явка. Зрачок. Ракета. Дека. Сауна. Запах. Знак. Нора. Кок. Кий. Яга. Аншлаг. Улов. Душ. Мэр. Кассета. Ступа. Секвойя. Извив. Зебра. Гнет. Жад. Гарда. Вал. Корпус. Монро. Краф. Эри. Икт. Танкер. Какао.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Взнос. Зигзаг. Азия. Эссе. Тайфун. Гурт. Бур. Кит. Накал. Дрофа. Облако. Пиала. Як. Кавказ. Пак. Шасси. Сэр. Ар. Сев. Малек. Комик. Дан. Твен. Черепок. Дао. Ежовник. Карибу. Йота. Арка. Малахай. Шея. Долото.

Светлана доктор
ПОДРУГА
 желаний и надежд

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

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



ВЕЛЬШ-КОРГИ СОБАКИ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ УЛЫБАТЬСЯ

Эта порода за минуту способна вызвать умиление и восторг у любого!

Нет, это не лисица, у которой проблемы с лишним весом. Заостренная мордочка и уши, конечно, придают вельш-корги сходство с лисой, но на самом деле порода относится к семейству овчарок. Правда, когда я впервые увидела маленькое чудо, я ничего не знала о корги.

Знакомьтесь, Джерри!

Дочка давно просила щенка, и мы с мужем решили сделать ей такой подарок на день рождения. У моей подруги как раз нашелся знакомый заводчик, который разводил вельш-корги. Я что-то слышала об этой породе, но четкого образа в голове не было. Мы просто собрались и поехали.

В гостях у заводчика нас встретила смешная рыжая Сонечка - мама щенят. Пухлая девочка с большими глазами. Когда она высовывала язык, создавалось впечатление, будто Соня улыбается. Одним словом, милашка! Она очень долго нас обнюхивала, прежде чем подпустить к малышам. А потом мы увидели их - сонных, совсем крошечных, пищущих и таких... беззащитных. Моим первым порывом было забрать их всех, но муж вовремя напомнил, что у нас и так дома зоопарк (котенок, черепаха и попугай). Поэтому мы выбрали одного малыша и увезли его к себе. Дочь так визжала от радости - мы почти оглохли. А потом она притащила в комнату котенка и сказала ему: «Том, знакомься, это Джерри!» С тех пор они неразлучная парочка, как в знаменитом мультфильме. Правда, вместо мышки у нас собака.

Покой нам только снится...

Джерри стал нашим вторым ребенком. Мы с мужем просыпались по три раза за ночь: щенок скулил, плакал, икал - полный набор. Когда он немного подрос, скулить перестал. Зато у него могло появиться желание поиграть и покушаться в 5 утра. И столько непонимания и удивления было в его глазах, когда мы ругали Джерри за это. Дальше - больше. Однажды пес затеял ремонт в нашей квартире - ободрал обои в спальне, пока все были на работе. Это минус - когда корги остается один, начинает безобразничать. Самое удивительное, что он подначивал Тома делать то же самое. Наш котик так проникся духом свободы, что помог Джерри ободрать обои и в детской комнате. Поэтому, лучше всего сразу приобрести вольер, чтобы не было неприятных сюрпризов. Дочка, конечно, не расстро-

илась, а вот нам это влетело в копейчку. В конце концов, нам надоело терпеть эти безобразия, и мы записали Джерри к кинологу. Уже спустя месяц занятий он стал как шелковый. Жаль, мы не сделали этого сразу.

Уход и питание

Из плюсов - взрослые корги, в отличие от малышек, не станут будить вас в выходной в 6 утра на прогулку. Джерри спокойно дожидается, пока кто-нибудь из домашних проснется, и радостно бежит на улицу. Мы выгуливаем его 2-3 раза в день, по очереди. Утром - я, в обед - дочь, а вечером - муж. И все довольны.

Кинолог посоветовал нам организовать активный досуг питомцу. Поэтому на прогулке Джерри бегаёт за палкой, (мячиком, игрушкой), выполняет разные команды. Главное - вымотать его, чтобы пес не устроил веселье и активный отдых у вас дома.

С уходом особых проблем нет, правда, Джерри сильно линяет. Мы боялись, что у ребенка «проснется» аллергия, но все обошлось. Бывает, приходится пылесосить по 2 раза в день, но что не сделаешь ради чистоты и комфорта.

До 6 месяцев мы кормили малыша 2-3 раза в день сухим кормом. Когда Джерри исполнился год, он стал есть раз в день. Ветеринар сказал нам, что этоточная норма, - если давать больше, питомец растолстеет. Со стола вкусности собаке не даем. Все сладкое, соленое, жирное и со специями - под запретом. Я чищу Джерри уши по мере необходимости ватными палочками или чуть смоченными водой ватными дисками. А еще обрезаю когти, когда он начинает скользить по паркету.

Характер

Несмотря ни на что, наша семья обожает Джерри, ведь он очень жизнерадостный парень. Корги отличаются веселым нравом, им нравится играть, смешить хозяев. Они добродушны по отношению к деткам - и это большой плюс!

Джерри настороженно относится к незнакомцам, но когда понимает, что это наши друзья, радостно принимает их в семью. Он не обижает Тома, не испытывает интереса к остальным питомцам. А как пес радуется, когда вечером все возвращаются домой: скачет на своих маленьких лапках и норовит подпрыгнуть повыше (зрелище довольно забавное). Это определенно любовь!

Мария Суханова.

Поздравления

У Иродиона БИКАШВИЛИ и Русудан КЕМОКЛИДЗЕ, а также у Бадри АЛАДАШВИЛИ и Цисмари НАТРОШВИЛИ родился внук, а у Гайоза (Гизо) БИКАШВИЛИ и Софии (Софики) АЛАДАШВИЛИ родился сын Важа.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением малыша на свет. Желаем нашему Важику вырасти крепким и мужественным парнем. Ведь недаром на древнем грузинском языке слово «важи» означает «мальчик». Будь достоин своих предков, малыш Важа.

После такого ералаша

И после добрых светлых дней

Родился наш мальчишка Важа

И сразу стало веселей.

И до такого дня однажды

Произнесли молитву все,

Потом на свет явился Важа,

Знаем об этом мы везде.

Мы произносим с криком, кашлем,

Мальша всей душой любя:

«Расти счастливым, мальчик Важа!

Пусть дружбой окружат тебя».

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Нанули Кирвалидзе,

Натия Самадашвили,

Нино Мархвашвили,

Лейла Джамашпишвили,

Виктория Павленко,

Татьяна Сухушина, Тея Дарахчян.

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 женщиной до 65 лет, имеющей 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.

Обои для маленькой квартиры

Делая ремонт в небольшой квартире, важно правильно выбрать обои. В этом случае они визуально увеличат комнаты.



Больше света!

Светлые обои делают любое помещение визуально больше. Они не обязательно должны быть строго белыми: это могут быть пастельные тона или неброские рисунки и орнаменты. Хорошо будет смотреться, если в светлой комнате мебель тоже будет светлой.



Расставить акценты

Модный тренд в интерьере: три стены оклеить однотонными обоями, а четвертую выделить. Она может быть ярче остальных, содержать рисунок или фотообои. Безусловно, все стены в итоге должны быть в одной цветовой гамме. Такой вариант подойдет для гостиной или для спальни с оригинальным интерьером.

Металлический блеск

Обои со вставками или рисунком металлического цвета - золотистого или серебристого - смотрятся очень оригинально в интерьере. Часто такой принт похож на кракелюр и интересно играет красками на свету. Важно, чтобы металлический рисунок был неброским и не занимал все пространство обоев. В противном случае, он будет выглядеть слишком броско. Отдельные линии, окантовка, узоры - идеальный вариант для металлического блестящего принта. Кстати, лучше всего он будет смотреться в гостиной.



Геометрия

Геометрические узоры отвлекают внимание от размеров комнаты. Если использовать светлые тона, то они способны сделать ее визуально шире. Попробуйте и другой трюк: верхнюю часть стены поклеить геометрическими обоями, а на нижней сделать пластиковые или деревянные панели.



СЫРНИКИ

КАК У БАБУШКИ

Творог (9%) - 700 г, сметана - 30 г, яйцо - 3 шт., сахар (или сахарная пудра) - 50 г, мука - 100 г, сода - 5 г, Масло для жарки.

Творог протереть через сито, добавить сметану, сахар и яйца, перемешать до однородности. Ввести просеянную муку с содой и замесить пластичное тесто. Скатать из теста «колбаску», нарезать одинаковыми кусочками. Из каждого скатать шарик, обвалять в муке и положить в разогретую сковороду с маслом. Сделав огонь чуть меньше среднего, обжарить сырники под крышкой до румяной корочки (по 7-8 мин.) с каждой стороны. Подавать с медом, сметаной, вареньем, сиропом, ягодами.

Для жарки подойдет сливочное, топленое или растительное масло. В тесто можно добавить измельченные орешки, сухофрукты, распаренный мак.

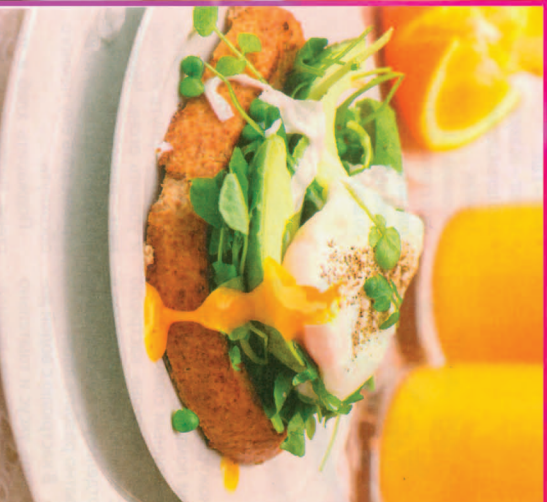


БЛИНЧИКИ С КРЕМОМ

Молоко (3,5%) - 800 мл, мука - 300 г, крахмал - 2 ст. л., масло растительное - 50 мл, яйцо - 2 шт., соль - 1/3 ч. л., сахар - 3 ст. л., масло сливочное для смазывания, сыр творожный мягкий - 300 г, сливки (35%) - 150 мл, пудра сахарная - 2 ст. л., ванилин - 1 щепотка.

Муку и крахмал (лучше взять кукурузный) предварительно просеять. Яйца, сахар, соль и молоко взбить венчиком, всыпать муку с крахмалом и перемешать до однородности. Влить растительное масло и снова все хорошенько перемешать. Разогреть сковороду, смазать растительным маслом. Испечь тонкие румяные блины. Готовые блинчики выкладывать на блюдо, смазывая каждый сливочным маслом.

Для крема взбить сливки с просеянной сахарной пудрой и ванилином, смешать с мягким творожным сыром. Выложить немного крема на каждый блинчик, свернуть блин в трубочку. Украсить ягодами или вареньем и подавать. Вместо творожного крема можно использовать заварной.

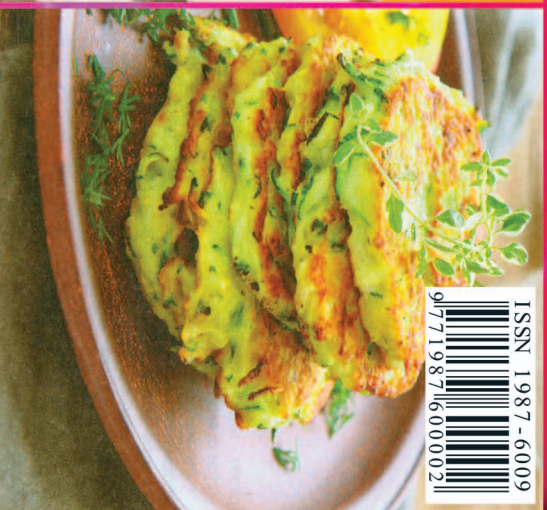


СЭНДВИЧ С ЯЙЦОМ

Авокадо - 1/2 шт., яйцо - 1 шт., шпинат - по вкусу, хлеб цельнозерновой - 1 ломтик, сок лимона - 1/2 ч. л., уксус столовый - 1 ст. л., соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу.

Очистить авокадо от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Поставить на огонь кастрюлю с водой. Тем временем в отдельную емкость аккуратно разбить яйцо. В кастрюлю с водой добавить уксус и тщательно перемешать. Не дожидаясь кипения, с помощью ложки или кулинаруной лопатки раскрутить воду.

Как только в ней образуется воронка, резким движением влить яйцо (белок должен обернуть желток) и убавить огонь. Через 2 мин. шумовкой вынуть готовое яйцо пашот из кастрюли, дать ему немного обсохнуть. Поджарить хлеб в тостере. Выложить на него шпинат, авокадо, а сверху - яйцо пашот. Посолить и поперчить по вкусу.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ

Кабачки (или цуккини) - 400 г, зелень - 1 пучок, яйцо - 2 шт., мука - 4 ст. л., масло растительное для жарки, перец, соль - по вкусу. Для соуса: сметана - 200 г, укроп - 1/2 пучка, чеснок - 2 зубчика, соль по вкусу.

Кабачки очистить, удалив семена, и натереть на крупной терке. Посолить и слегка отжать. Зелень (укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук) измельчить и добавить в кабачковую массу. Яйца разбить в отдельную мисочку, слегка разболтать вилкой и влить к кабачкам. Добавить просеянную муку, соль, черный молотый перец и хорошенько перемешать. По консистенции тесто для оладий должно напоминать густую сметану. Разогреть сковороду с растительным маслом. Выложить ложкой тесто, испечь оладьи (обжаривать с каждой стороны примерно по 2 мин.). Для соуса добавить в сметану измельченный укроп и чеснок, пропущенный через пресс, посолить по вкусу, перемешать.

