

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№7

февраль 2018

цена:

1,5 лари

На поиски
любви!

стр.32

Какие куртки
в моде?

стр.36

Сбросить вес
на цитрусах

стр.28

Отбеливаем
зубы

стр.7

Эрнест Хемингуэй

Жизнь как роман

стр. 20-21

Ани Лорак

стр.16-17

“Музыка - это лекарство для души”

Один свитер –

множество вариантов

Свитер – один из обязательных элементов базового зимнего гардероба. И дело не только в том, что в нем тепло. Свитер прекрасно сочетается с самыми разными вещами!

Каким должен быть базовый свитер, чтобы с ним можно было создать сразу несколько интересных запоминающихся образов на все случаи жизни?

- **Простым по крою.** Лучше всего смотрятся модели с круглой горловиной. На зиму можно рассмотреть вариант с высоким воротом.
- **Однотонным.** Универсальными считаются белые, серые, черные и синие тона.
- **Без каких-либо ярких украшений.** Также нежелательны узоры и оборки, которые будут привлекать внимание.
- **Сидящим по фигуре.** Размер свитера должен быть подобран так, чтобы он выглядел лаконично: не висел, но и не слишком обтягивал фигуру.
- **Некрупной вязки.** Свитера крупной вязки хоть и в моде, но сочетаются далеко не с каждым предметом гардероба. Их лучше оставить для сольного выхода. Базовый свитер должен быть достаточно тонким, чтобы при необходимости на него можно было надеть пиджак.



На встречу с друзьями

Сыграйте на контрасте, надев под темный базовый свитер светлую изящную блузку. Она может быть однотонной или украшенной мелким принтом. На сам свитер приколите крупную брошку. Она, кстати, может быть вязаной. Дополнить образ помогут классические синие джинсы или брюки свободного кроя. Наденьте джинсы-клевш, и вот уже внешний вид близок к стилю хиппи. Не даст вам замерзнуть теплая парка с меховым воротником, которую можно надеть сверху. Обувь выберите молодежного фасона – на платформе, с интересными элементами. Вместе с ней будет хорошо смотреться сумка-рюкзачок или сумка-мешок.

НА ГОЛЛИВУДСКОЙ "АЛЛЕЕ СЛАВЫ" ПОЯВИЛАСЬ ЗВЕЗДА ГРУЗИНСКОМУ АКТЕРУ



На прошлой неделе в Лос-Анджелесе (штат Калифорния) впервые разыгрывалась, т. н., "Лотерея судьбы", которую называют "голливудской тропинкой". Совершенно случайно победителем лотерей стал грузинский актер Георгий Дарчиашвили, который в один прекрасный день в свободное от работы время гулял по Голливудскому бульвару.

Георгий Дарчиашвили — выпускник Тбилисского театрального института, снимался в нескольких фильмах. В США он окончил офицерские курсы ФБР и сегодня является начальником охраны ювелирного магазина на Беверли-Хиллз. А совсем недавно ему доверили и безопасность Бродвея.

Георгий Дарчиашвили рассказал, как он стал победителем лотереи.

— Я просто поражен тем, что оказался таким везучим. Когда организаторы узнали, что я актер, тоже отреагировали с радостью. Потом спросили, от кого я бы хотел получить поздравления с этим днем. Я ответил, что этого человека уже нет в живых — имея в виду Мэрилин Монро.

В тот день я был свободен и отправился на "Аллею славы", где уже давно не бывал. Именная звезда в этом звездном месте — мечта, наверно, каждого актера. О том, что в тот день разыгрывается такая лотерея, я и не знал. Словом, гулял по бульвару, я увидел длинную

очередь. Сначала не понял, что к чему. Мне объяснили, что за 50 долларов могу приобрести лотерейный билет. Честно говоря, сначала я воспринял это как шутку. Потом узнал, что за семь месяцев было продано восемь тысяч билетов, и первым победителем стал я. Никогда не подумал бы, что все случится так просто!

Мне как победителю передали маленький конверт, в котором была звезда. Моя фамилия полностью не поместилась, и ее написали сокращено по-английски — Giorgi Darchi. Звезду победителя открывают перед фестивалем. Думаю, подобным жестом выказывается уважение в отношении "простых" людей. Когда я буду работать над новым фильмом, наверно, придется в титрах писать свою фамилию в таком же сокращенном виде.

Съемки фильма начнутся в июне, но я о нем знал уже месяц назад. Дело в том, что в день рождения, когда мне исполнилось 60, мой русский агент Владимир Круглов, который давно живет в США, преподнес мне сюрприз. Новый фильм будет называться "Эмигранты", он — об актерах бывшего Советского Союза. Его режиссер — Вольфганг Петерсон, снявший, к слову, знаменитый фильм "Троя". В России я снимался в пяти фильмах.

А вообще, моя мечта — чтобы заблистала звезда, имя которой Грузия.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЛЕНА

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

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 Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ!

Популярность супружеской четы экстрасенсов Ольги Александровны и экстрасенса и мастера Рэйки Дмитрия Алексеевича Бибилашвили перекрыла все рейтинги в Грузии. Все хотят попасть к ним на прием и получить реальную помощь. Но к ним попасть сразу невозможно. И наших читателей это серьезно интересует. Сегодня мы публикуем письмо основателей первой в Грузии Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов, парапсихолога Ольги Александровны и экстрасенса и мастера Рэйки Дмитрия Алексеевича Бибилашвили, которые являются ее Президентом и Вице-Президентом.

«Наши горячо любимые уважаемые читатели, пациенты и будущие пациенты. Спасибо, что вы есть! Мы вас любим и принимаем близко к сердцу ваши проблемы. Но поверьте, мы не можем всех сразу принять, ведь работа с каждым нашим пациентом – это индивидуальная работа, которая требует от нас больших энергетических затрат и времени!

Мы, фактически работаем без выходных и отдыха. Мы очень ценим вашу благодарность и то, что вы нас считаете лучшими и сильнейшими специалистами нашей страны. Отдельно благодарим за ваши теплые письма в наш адрес. Нам очень приятно их получать, их тепло нас согревает и придает силы и еще большее желание вам помочь. Но не все письма мы можем, по техническим причинам, опубликовать или отвечать из-за дефицита времени! Но стараемся их публиковать в порядке очереди

Мы вас любим и обязательно поможем всем! Проявите терпение и все у вас будет, с нашей помощью, хорошо. Мы вас избавим от всех проблем, но надо чуть-чуть подождать. Главное всегда помните, что мы вас любим и уважаем, и обязательно поможем!

С уважением, любовью и пониманием ваши парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили, основатели первой в Грузии Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов.

P.S. Если вы обратились к гадалке, ясновидящей или разного рода ведуньям и оракулам и они представляются членами нашей, первой в Грузии и единственной Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов, то непременно требуйте сертификат, в котором будут указаны паспортные данные и который будет заверен нашими подписями и печатью нашей Ассоциации. Деятельность нашей ассоциации направлена на изучение паранормальных явлений, а не на вы-



шибание денег из населения!

Об этом пишем, потому что нам известны случаи, когда лже-специалисты называются членами нашей Ассоциации! По известным фактам проводится расследование и нарушители будут наказаны в судебном порядке!».

Письмо Полины Б. из г. Владимира. «Очень родной и уважаемый Дмитрий Алексеевич! Я ваша бывшая пациентка Полина. Теперь после ваших сеансов я смогла переехать в Россию к своей родне. До ваших сеансов у меня все дороги были закрыты, да и свой дом я не могла продать. После ваших чудодейственных сеансов я смогла и дом продать по хорошей цене, и дорога у меня очень быстро открылась! Вы великий волшебник и чародей. Дай Бог вам многих лет жизни, чтобы вы как можно дольше могли помогать людям».

Письмо Ирины С. из г. Тбилиси. «Моя дорогая Ольга Александровна! Вы для меня, как свет в оконце, а ваша книга «Хранительница очага» у меня всегда с собой. Ваши советы для меня все. Ваши сеансы и талисманы спасли меня от моих врагов, которые меня изводили. И если бы не вы, лежать мне сейчас в могиле. Дай Бог вам сил и долгой жизни, на благо страждущим».

Письмо Маквалы из Марткопи. «Мои дорогие Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич. Вы спасли и меня и моего сына от злой женщины, которая с помощью обмана и колдовства хотела заполучить и мой дом, и мое имущество, и мою землю! Благодаря вашим сеансам, талисманам и блокировкам. Моя семья спасена. Сын женился на хорошей женщине и скоро у меня будет внук. Вы великие люди. Вас Господь наградил силой спасения! И пусть вам Господь даст долгих лет жизни, чтобы вы как можно дольше могли спасать людей. И делайте их счастливыми и здоровыми!».

Письмо Нино из Батуми. «Мои дорогие и очень любимые, мои спасители Ольга и Дмитрий. Я вас очень люблю и уважаю. Вы спасли мою дочь от злодейки свекрови. Благодаря вам моя девочка жива, опять здорова и счастлива. Ваши волшебные сеансы и талисманы вернули радость в наш дом. А после блокировки все зло вернулось к злой свекрови и ей уже не до того, чтобы нам вредить. Проблем у нее столько что и не сосчитать – ее зло ее теперь и убивает. Огромное спасибо за ваше мастерство! Вы лучшие! Вы сильнейшие. Счастья вам и долгих лет жизни!».

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага».

Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций.

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

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили 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).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**В ЧЕМ ПРИЧИНА? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ЕЛЕНА КРОТКОВА,
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, НЕВРОЛОГ.**

Голова раскалывается...

Тяжесть в затылке. Самая частая причина затылочных болей - повышенное артериальное давление из-за спазмов сосудов. Боль может сопровождаться тошнотой, ощущением пульсации. **Что делать?** Измерьте давление. Если оно действительно повышено (верхняя граница нормы - 130/90 мм рт. ст.), можно принять один из препаратов-спазмолитиков, туго завязать голову шерстяным шарфом и полежать минут 15-20 на высокой подушке. Оттоку крови от головы и снятию спазмов также поможет горячая ванночка для ног, можно на стопы поставить горчичники.

Будто в тисках. Такая боль обычно появляется ближе к вечеру. Затекают шея и плечи, человек чувствует упадок сил. Это происходит, если вы весь день сидели в неудобной позе, перекусывали сухомятку. В итоге, мозгу и мышцам не хватает кислорода. **Что делать?** Никаких таблеток! Лучший способ прогнать такую боль - 30-40 минут ритмичной ходьбы или занятия в спортзале.

Сверлит виски. Это реакция организма на стресс. Причем проявиться она может не сразу, а через день или даже два. В крови падает уровень дофамина (гормона

эмоционального равновесия), что очень чувствительно для нервных окончаний. Причем болеть может не только голова, но и желудок. **Что делать?** Получить удовольствие. Пара долек черного шоколада, бокал красного вина (не больше!), спокойная музыка, массаж... Но если такие боли возникают часто (2 и более раз в неделю), то речь может идти о затяжном стрессе и даже депрессии. Тогда лучше обратиться к неврологу или психологу.

Раскалывается половина головы. Трудно переносить яркий свет, шум, перед глазами появляются «мушки», цветные круги или мерцающие линии. Приступ обычно начинается утром. Это мигрень. Ею страдают чаще молодые женщины. Причина - в воспалении тройничного нерва. Ученые уверены, что мигрень имеет гормональные корни, связанные с неправильным выбросом гормонов надпочечников. **Что делать?** Посидеть в темноте, наложить тугую повязку. Анальгетики при мигрени помогают слабо, нужны препараты, которые назначит невролог.

Искры из глаз. Боль острая, пульсирующая, один глаз краснеет и слезится. Чаще такой головной болью страдают мужчины, а причи-

Пейте 1,5-2 литра воды ежедневно. Если перекусываете на ходу, обязательно запивайте водой.



на - алкоголь или переохлаждение. Хотя основная причина таких болей пока неизвестна. Возможно, дело в генах. **Что делать?** Для снятия приступа нужен покой, полноценный сон, отказ от алкоголя и табака.

Как обойтись без лекарств.

✓ Если боль пульсирующая, можно приложить лед или мокрое полотенце к вискам. Если есть температура, постарайтесь снизить ее. Если боль давящая, то надо положить что-то теплое на заднюю поверхность шеи, чтобы создать отток крови и понизить давление.

✓ Если выпиваете более 3 чашек молотого или 5 чашек растворимого кофе в день, проблем с головной болью не избежать. Попробуйте уменьшить количество или перейти на напитки без кофеина. Горький шоколад полезен для сердца, но из-за кофеина провоцирует головную боль.

Появление диффузного токсического зоба (базедовой болезни) могут спровоцировать хронические ангины, а также вирусные инфекции. Но чаще эта болезнь возникает из-за дефекта иммунной системы: лейкоциты производят белок, который вызывает гиперфункцию щитовидной железы, она начинает вырабатывать слишком много гормона тироксина, увеличиваясь в размерах. Главная проблема в том, что избыток гормонов щитовидной железы за-

БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ

■ **Слышала, что при хроническом тонзиллите высок риск развития базедовой болезни. Так ли это?**

М. Тюрина.

ставляет все органы работать с большим усилием.

Болезнь может развиваться в любом возрасте и у каждого проявляться по-разному. Ее самые первые признаки - повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, плохой сон, одышка, появляющаяся при быстрой ходьбе, учащенное сердцебиение,

иногда повышенная потливость, у женщин нередко отмечается нарушение менструального цикла. Плохо то, что человек обращается к врачу, когда увеличенная щитовидка становится заметной. А это означает, что болезнь уже не на первой стадии и лечить ее сложнее. Так что, если у вас хронический тонзиллит или

частые ОРВИ, усталость, сонливость, одышка, стоит проконсультироваться с эндокринологом. А женщинам вообще желательно обращаться к нему регулярно, потому, что заболевания щитовидной железы у них встречаются гораздо чаще, чем у мужчин. До 30 лет рекомендуется раз в 5 лет проводить УЗИ щитовидки, от 30 до 45 лет - раз в 3 года, после 45 лет - раз в год.

Л. Копейкина,
эндокринолог, врач
высшей категории.

Аритмия – опасна для жизни



По общему мнению специалистов, самый опасный вид нарушения сердечного ритма – это мерцательная аритмия. Она чревата не только неприятными ощущениями сердечных перебоев, одышкой и болями в области груди, но и опасным застоем крови, в результате которого в сосудах сердца образуются сгустки – тромбы. Прикрепляясь к сосудистой стенке, они закупоривают кровяное русло, препятствуя нормальному кровотоку.

Но, к сожалению, самое страшное происходит, когда этот сгусток отрывается от стенок сосудов и вместе с током крови через желудочки сердца поступает в аорту, а затем – в головной мозг. Наступает кардиоэмболический инсульт, разрушительные последствия которого вызывают масштабные повреждения мозга.

Желательно знать, что при различных нарушениях сердечного ритма наблюдаются: слабость, головокружение, одышка, ощущение замирания или, наоборот, резких толчков сердца, обмороки, потеря сознания. Вообще бывают различные нарушения ритма. Например, тахикардия (увеличение частоты сердечных) наблюдается при повышении температуры тела, сердечной недостаточности, нарушении функции щитовидной железы, анемии, заболевании нервной системы. Причинами нарушения сердечного ритма могут стать также повышение внутричерепного давления, некоторые вирусные инфекции, патология органов пищеварения, неврозы, поражения клапанного аппарата сердца и т.д. Иногда приступ мерцательной аритмии возникает на фоне приема некоторых лекарств, в частности, мочегонных, интенсивного напряжения,

хронического стресса, а порой и употребления большего, чем обычно, количества алкоголя.

При внезапном увеличении частоты сердечных сокращений эффективны умеренные надавливания на глазные яблочки в течение нескольких секунд, искусственное вызывание рвоты, глубокий вдох с максимальным выдохом с закрытым ртом и зажатым носом.

К самым простым методам диагностики аритмии относится прощупывание пульса. Но подобным способом диагностики нельзя достоверно установить наличие аритмии, поскольку в данный момент она может попросту отсутствовать. Более эффективно проведение электрокардиографии (ЭКГ). Этот метод обследо-

вания позволяет не только установить наличие аритмии как таковой, но и определить область сердца, в которой она присутствует. У данного метода тоже есть недостаток: на момент обследования аритмия у пациента может отсутствовать, поскольку запись проводится за короткий промежуток времени. Поэтому на ленте ЭКГ могут не зафиксироваться нарушения сердечного ритма, особенно, если они случаются редко.

На сегодняшний день существует более эффективный способ диагностики нарушений сердечного ритма – мониторинг ЭКГ. Этот метод подразумевает подключение к пациенту специального монитора, который нужно носить в течение суток и более. Причем, пациент ве-

дет обычный образ жизни, а на мониторе осуществляется запись сердечного ритма во время физических нагрузок и во время сна, т.е. в состоянии покоя. При помощи данного обследования врач может получить важную информацию и определить, в каком лечении нуждается больной – консервативном или хирургическом.

Кроме того, специалисты, занимающиеся диагностикой аритмий, в некоторых случаях применяют электрофизиологическое обследование (ЭФИ). Этот метод используют только в тех случаях, если больному показано устранение аритмии при помощи хирургической операции. В некоторых случаях для разрушения очага аритмии используется точечное воздействие на него высокочастотных волн.

В настоящее время в медицине самой современной методикой диагностики аритмий является супер-лайт версия ЭФИ. Пациент надевает на грудную клетку специальный корсет со многими электродами, благодаря которым на компьютер поступает нужная информация. После соответствующей обработки компьютер выдает полную карту сердца, на которой четко видны очаги эктопических импульсов.

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

На каждый день

✓ **От судорог ног 20 веточек пижмы с соцветиями залейте 3 л кипятка, настаивайте 3 часа. Настой вылейте в удобную посуду и держите в нем ноги 10-15 минут. Если использовать сухую пижму, то надо готовить настой из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.**

✓ **При нервных расстройствах и бессоннице залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора или портвейна, кипятите 15-20 минут на медленном огне. Настаивайте, укутав, 1 час, процедите, отожмите. Принимайте по 50-60 г 3 раза в день.**

✓ **Для повышения свертываемости крови принимают по 1 чайн. ложке сока крапивы с 50 мл молока или воды 3 раза в день до еды. Можно также приготовить настой, залив 1-2 ст. ложки крапивы 1 стаканом кипятка на 1 час в термосе, а отвар прокипятить 2-3 минуты и настаивая 30 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.**

Здоровая белоснежная улыбка красит женщину больше, чем самый дорогой макияж или модная прическа. Вернуть зубам белизну можно в стоматологической клинике за разумную цену или самостоятельно.

ОТБЕЛИВАЕМ ЗУБЫ



Все процедуры по отбеливанию зубов можно условно разделить на два типа: химические и механические. В первом случае применяется реагент, который разрушает органические пигменты внутри эмали, делая ее белоснежнее на несколько тонов. Механическое отбеливание менее агрессивно: оно предусматривает удаление загрязнений - налета, зубного камня, что делает зубы здоровее, а эмаль светлее на один-два тона.

Ультразвуковая чистка

В любой стоматологической клинике вам предложат отбеливание зубов с помощью ультразвука или другого профессионального аппарата. Этот способ по сути является не эстетической процедурой, а обычной профессиональной гигиеной полости рта, которую рекомендуется проводить абсолютно всем раз в год. Особенно он показан тем, кто курит, любит красное вино, часто пьет кофе, а также тем, кто с возрастом заметил потемнение эмали зубов. В этом случае с помощью ультразвука врач удалит нежелательный налет, а также отложения. Ваша эмаль приобретет свой естественный цвет.

Ультразвук считается наиболее безопасным видом отбеливания и практически не имеет последствий, поскольку не нарушает структуру эмали. Но есть нюанс: если от природы у вас не слишком белые зубы, то ждать от ультразвуковой чистки голливудской улыбки не стоит.

✓ Для удаления зубного камня и отбеливания зубов в домашних условиях вы можете приобрести в специализированном магазине ультразвуковую зубную щетку. Эффект будет почти такой же, как в кресле стоматолога.

Кабинетное отбеливание

Данная процедура позволяет за одно посещение осветлить зубы сразу на 5-7 тонов. На эмаль наносится специальный гель, содержащий высокую концентрацию перекиси водорода, который активируется под действием лампы (фотоотбеливание) или лазера (лазерное отбеливание). Длительность сеанса от 30 до 60 минут, затем врач проводит фторирование для снижения чувствительности зубов.

После отбеливания рекомендуется «белая диета», т.е. запрещены к употреблению любые красящие напитки и продукты - кофе, красное вино, ягоды, шоколад и т.д. Иначе эффект от процедуры быстро сойдет на нет.

В некоторых аптеках есть наборы (капа + гель) для химического отбеливания зубов в домашних условиях. Прежде чем приобрести такой комплект, внимательно почитайте отзывы в Интернете о данной фирме.

Отбеливающие пасты

Популярность в последнее время приобретает использование отбеливающих паст: стоят они де-

Важно!

Уотбеливания зубов есть противопоказания. Это состояние беременности, наличие пломб и кариеса, болезни десен, сахарный диабет. Прежде чем решиться на такую процедуру, обязательно посоветуйтесь с врачом. Нежелательно проводить эту процедуру при повышенной чувствительности зубов, увеличенной пульповой камеры, наличии дефектов эмали.

шевле аппаратных процедур и мают легкостью использования. Вы чистите зубы два раза в день, а они становятся все белее и белее. В чем подвох? В состав почти всех таких паст входит абразивный порошок, который трет ваши зубы, как наждак. Налет действительно удаляется, а вместе с этим истончается эмаль, что приводит к повышенной чувствительности зубов и даже образованию пришеечных углублений.

Если вы все-таки решились отбелить зубы с помощью пасты, то используйте ее не постоянно, а курсом. И предварительно посоветуйтесь со стоматологом.

Народные рецепты

Если у вас нет желания или возможности идти к стоматологу, то отбелить зубы можно и в домашних условиях. Но эти способы можно применять не чаще 1-2 раза в неделю. Выберите рецепт, который больше вам подходит:

- ✿ активированный уголь измельчите (1-2 таблетки), окуните в него предварительно смоченную в воде зубную щетку и почистите зубы;
- ✿ почистите зубы с сухим молоком: просто нанесите на щетку зубную пасту и присыпьте ее сухим молоком. Затем прополощите рот.
- ✿ 1/2 ч. л. морской соли смешайте с зубной пастой и 2-3 каплями сока лимона, нанесите на зубы и держите 1 мин., затем прополощите рот;
- ✿ 1/2 ч. л. уксуса разведите в стакане теплой воды и полощите рот перед чисткой зубов;
- ✿ 1 ч. л. сока лимона смешайте с таким же количеством теплой кипяченой воды, смочите ватный диск и протрите им зубы, затем прополощите рот водой.

После первых родов две беременности были неудачными

У нас с мужем есть один ребенок. Следующие две беременности были неудачными: сначала эмбриония, а через 1,5 года - замершая. Нам по 34 года. Еще у нас живут кот и собака, если это важно.

Наталья.

Рекомендую дообследоваться на скрытые инфекции: хламидии, микоплазму, цитомегаловирус, уреоплазму. А раз есть кот и собака, то на токсоплазму. Если все чисто, то вместе с супругом пройдите генетическое обследование.

Если полип удалить, вырастут новые!

В 80 лет у меня нашли полип в матке. Сказали, обязательно надо удалять. Но он не кровоточит. Знакомые говорят, если полип удалить, вырастают два новых...

Татьяна.

Это неправда. Если используют гистерорезектоскопию и полип удаляют специальной петелькой, а это место сразу коагулируется, рецидива не будет. Неизвестно, как давно у вас появилось это образование. Доброкачественное оно или злокачественное, можно сказать только после того, как полип удалят. В первую очередь важно исключить онкологические процессы в вашем возрасте.

У меня седловидная матка

Мне 26 лет. Делала МРТ малого таза на 15-й день менструального цикла: в дугласовом пространстве определается небольшое количество свободной жидкости, в области дна матки имеется выступ - седловидная форма матки. Чем опасна жидкость? И не мешает ли такая форма матки беременности и вынашиванию младенца?

Ольга.

Не беспокойтесь. Жидкость в заднем своде на 15-й день цикла говорит о произошедшей овуляции - это норма. А седловидная матка - это анатомическая особенность. С таким строением женщины беременеют, хорошо вынашивают и рожают здоровых детей.

С. Мороз, врач-гинеколог.

ВЕДУЩИЕ УРОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО БОЛЬШИНСТВУ МУЖЧИН НУЖНО НЕ ТЕСТОСТЕРОНОМ ЛЕЧИТЬСЯ, А ИДТИ К ПСИХОЛОГУ.

Мужской климакс оказался мифом?

Это всего лишь стереотип

В последние годы о мужском климаксе трубят повсюду. Якобы это состояние длится от двух до пяти лет и от женского климакса отличается мало. Характеризуется приливами, депрессией, потерей влечения. Но на самом деле мужской климакс - не более чем миф, считают ведущие урологи. Во-первых, потеря половой силы после определенного возраста у мужчины начинается постепенно и длится до конца жизни, в отличие от женского климакса, который ограничен определенным сроком.

Во-вторых, в отличие от женщин мужчина не теряет способность воспроизводить потомство. А половое влечение у многих мужчин после 60 лет не падает, а, наоборот, начинает расти. Да и содержание мужских гормонов в организме у многих держится на нормальном уровне до 80 лет.

Так что применение термина «мужской климакс» к этому процессу неправильно. Это не болезнь и даже не состояние организма, а всего лишь навязанный обществу стереотип, результат давления рынка, газет и телевидения. Пациент приходит к врачу за таблеткой, которая, якобы, решит все его проблемы.

Не столько лечит, сколько калечит

По мнению урологов, лечения от понижения мужской силы сегодня не существует.

Широко разрекламированная гормонозаместительная терапия (ГЗТ) не столько лечит, сколько калечит. Через пару лет применения такой терапии у пациента может сильно вырасти предстательная железа. И тогда для него остается только один выход - ложиться под нож.

Не меньше бед от препаратов, повышающих потенцию. Возникает целый каскад проблем, например усугубление сахарного диабета. Немало клиник предлагают гормоно-

заместительную терапию как средство от возрастного полового бессилия. И, если верить рекламе, тестостерон не просто возвращает мужскую силу, но и помогает замедлить старение.

Реклама обещает, что заместительная терапия положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, уменьшает симптомы сердечной недостаточности, нормализует давление, снижает количество приступов стенокардии, увеличивает физическую силу и даже «ускоряет восстановление после инфаркта».

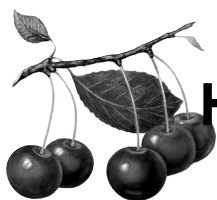
На самом же деле такое лечение приводит к прямо противоположному результату. Клинические исследования тестостерона показали, что его прием ведет к задержке жидкости в организме, отсюда осложнение гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний. Тестостерон ускоряет развитие рака предстательной железы, усиливает тромбообразование.

Японские урологи для повышения потенции советуют почаще есть тертую редьку и свеклу.

Не пытайтесь - все равно не получится!

Несмотря на возможные осложнения, многие мужчины не хотят мириться с этой интимной проблемой и любой ценой пытаются вернуть прежние возможности. Пытаться не стоит - все равно не получится, предупреждают врачи. По мнению специалистов, беда пациентов в том, что они, насмотревшись рекламы, ставят перед собой нереальные цели. Тогда как большинству нужно не тестостероном лечиться, а идти к психологу, чтобы тот убедил частично заменить половую жизнь походами в театр, прогулками на природе и спортом. К сожалению, для нас поход к психологу - это вещь стыдная. Пациентам кажется, что уж лучше гормоны, что после них все вернется на круги своя. Чаще всего мужчины даже не идут к врачу, а сами покупают препараты и травятся.

Ю. Протасов, уролог, врач высшей категории.



НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ ДЛЯ ПОЧЕК, ЧЕМ ВЕТОЧКИ ВИШНИ

Пиелонефритом страдала моя мама, а сейчас - внучка, поэтому, кое-что знаю об этом заболевании. Лечение хронического пиелонефрита сводится к профилактике обострений. Надо стараться выполнять все рекомендации врачей.

✓ Держите ноги и поясницу в тепле.

✓ В сутки пейте более 2 л жидкости (вода, соки, компоты, отвар шиповника).

✓ Регулярно сдавайте анализы мочи, чтобы контролировать состояние почек.

✓ Дважды в год принимайте противовоспалительный препарат «Канефрон» (по 2 таблетки 3 раза в день в течение 2 недель). Он обладает мочегонным действием.

✓ Для улучшения кровообращения в почках 2 раза в год принимайте «Трентал».

✓ Соблюдайте диету: употребляйте молочную, растительную, белковую пищу (мясо, рыба, яйца, сыр, творог) 2-3 раза в неделю. Полезны тыква, кабачки, в большом количестве картофель и капуста, груши, виноград, дыни и арбузы. Запрещается жирное, копченое, острое, соленое. При пиелонефрите не употребляйте щавель, шпинат, редис, редьку, а также фрукты и ягоды, содержащие большое количество витамина Е, так как они способствуют образованию камней.

Моя мама прожила долгую жизнь, избегая обострений благодаря бессолевой диете. Она жила в селе, выращивала много тыквы и ела ее в любом виде с осени до весны. Любила свежие огурцы, в сезон - дыни и арбузы, устраивала фруктовые и овощные дни. А вот внучка тыкву не любит, зато обожает тыквенную кашу. Го-

товится она так: смешайте по 1/2 стакана пшена и круглого риса, 1 стакан натертой на терке тыквы. Варите сначала на воде, затем добавьте молоко, чуть-чуть соли и сахар по вкусу и держите на огне до загустения. Снимите с плиты и укутайте чем-нибудь теплым, чтобы каша лучше пропарилась. Чтобы тыква хранилась целый год, мы делаем вот что: нарезаем ее длинными кусками, очищаем от корки, режем на мелкие кубики, пропускаем через мясорубку. Скатываем колочки величиной с апельсин, каждый укладываем в отдельный полиэтиленовый пакет - и в морозилку.

Почки не любят застоя, поэтому все время надо двигаться, делать упражнения для укрепления мышц тазового дна и живота.

✓ Лежа на спине, поднимайте и опускайте, немного скручивая, таз (8-10 раз).

✓ Круговыми движениями по часовой стрелке массируйте вокруг пупка.

✓ Нажимайте на расстоянии одного пальца справа и ниже пупка.

✓ Встаньте и слегка разотрите поясницу.

При болях мама вставала на четвереньки и просила: «Налей мне горячего сладкого чая». Очевидно, такая поза и горячий чай способствовали расширению мочеточников, начинала выходить застоявшаяся в почках моча, и боль проходила.

✓ Нет ничего лучше для почек, чем веточки вишни. Срежьте их ранней весной до распускания почек. Пучок веточек (длиной 18-20 см) в обхват между большим и указательным пальцами в эмалированной посуде залейте 2 л воды,

доведите до кипения и кипятите на медленном огне 20 минут. Снимите с плиты, укутайте чем-нибудь теплым, остудите, процедите и пейте в теплом виде по 1 стакану в любое время. Курс лечения - 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв. Проведите 3 таких курса, затем на 1 месяц сделайте перерыв и снова возобновите курс.

✓ Переберите 1 стакан неочищенного овса, промойте, залейте на ночь 1 л кипятка, а утром сварите на медленном огне, пока не выкипит половина жидкости. Снимите с плиты, укутайте чем-нибудь теплым и остудите. Затем процедите, налейте такое же количество молока и еще раз закипятите.

Утром перед кипячением добавьте горсть сушеных груш и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 40 минут после еды.

✓ Противовоспалительным действием обладает настой золотого уса. Листик растения длиной 12-18 см заверните во что-нибудь темное и положите на 7 суток в холодильник. Затем срежьте коричневые участки, промойте, разорвите руками на кусочки, положите в литровую банку и залейте кипятком. Настаивайте сутки в комнате, утром процедите. Храните под крышкой при комнатной температуре. Пейте по 1/4 стакана за 30 минут до еды в течение 15 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв и повторите лечение. В год надо пройти 2 курса. После такого лечения в моче пропадают лейкоциты, выходит песок и, если есть, мелкие камни.

Е. Гроховская.

Моя мама прожила долгую жизнь, избегая обострений благодаря бессолевой диете.

Токсины сельдерея прогонит

Знаю, что существует рецепт лечебного салата с корнем сельдерея, который помогает очистить организм от токсинов. Как его приготовить?

Ирина Николаевна.

Для приготовления такого салата вам понадобятся маленький корень сельдерея, 1/3 стакана овсяных хлопьев, 3/4 стакана воды, 1/2 стакана холодного кипяченого молока, 1 яблоко, 1 лимон, 2 чайн. ложки меда. В овсяные хлопья влейте холодную кипяченую воду и оставьте на 1 час. Затем добавьте молоко и мед. Яблоко натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Сельдерея вымойте и мелко нарежьте. Все соедините и заправьте соком лимона.



Не могу прожить без лимонов

Я постоянно ем лимоны. Не могу и дня без них прожить. Добавляю их в чай, кофе, в любые блюда. Могут есть и просто так, с сахаром и без. Не вредно ли это для здоровья?

И. Карапетян.

Желание есть лимоны возникает при недостатке в организме некоторых витаминов, особенно витамина С. Возможно, у вас немного снижена кислотность желудочного сока, а лимоны ее усиливают. Поэтому их не рекомендуют есть при язвенной болезни желудка, хронических гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, дискинезиях желчевыводящих путей, холециститах и панкреатитах, воспалениях толстого и тонкого кишечника, а также при аллергии и индивидуальной непереносимости. Теперь о пользе лимонов: они могут нормализовать артериальное давление, укреплять иммунитет, оказывать противовоспалительное действие. Если вас беспокоит тяга к лимонам, сходите к врачу и пройдите обследование: гастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, анализы крови.





ВМЕСТО МОЛОКА ЧЕМ КОРМИТЬ МАЛЫША В ПЕРВЫЙ ГОД ЕГО ЖИЗНИ

Неправильное питание во время беременности приводит к увеличению частоты и тяжести ранних и поздних гестозов, невынашиванию беременности, гипотрофии и гипоксии плода, а при грудном вскармливании - к снижению в материнском молоке важнейших аминокислот и микроэлементов.

Рассмотрим, в чем же заключаются особенности питания ребенка до 3 лет. По мнению специалистов, для обеспечения нормального роста и развития детей в некоторых случаях необходимо использовать специализированные продукты детского питания промышленного выпуска - это современные заменители женского молока, которые называются адаптированными молочными смесями.

Заменители женского молока

Адаптированные молочные смеси (заменители женского молока) - это пищевые продукты в жидкой или порошкообразной форме, изготовленные на основе коровьего молока или молока других сельскохозяйственных животных, предназначенные для использования в качестве заменителей женского молока и максимально приближенные к нему по химическому составу.

Молочные смеси бывают стартовые (для малышей от 0 до 6 месяцев), последующие (от 6 до 12 месяцев) и смеси первого года жизни (от 0 до 12 месяцев). Также они могут быть сухие и жидкие (готовые к употреблению), пресные и кисломолочные.

По составу адаптированные смеси подразделяются на:

✓ адаптированные смеси с сывороточными белками, содержащие мак-

симально широкий спектр микронутриентов (таурин, карнитин, нуклеотиды и др.);

✓ адаптированные смеси с сывороточными белками, содержащие отдельные микронутриенты;

✓ адаптированные «казеиновые» смеси;

✓ частично адаптированные смеси.

Основной принцип создания заменителей женского молока заключается в том, что по составу и свойствам они должны быть максимально приближены к составу и свойствам женского молока и максимально соответствовать особенностям пищеварения ребенка первого года жизни.

Несмотря на то, что данные продукты условно называются заменителями женского молока, важно понимать, что полностью заменить материнское молоко невозможно, потому что кормление женским молоком - это не только процесс обеспечения ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами в высокоусвояемой форме, но и время тесного эмоционального контакта между матерью и ребенком, который оказывает исключительно благоприятное воздействие на все последующее поведение младенца.

Коза или корова?

В последние годы в питании детей раннего возраста наряду со смесями

на основе коровьего молока широко используются смеси на основе козьего молока. Эти смеси также адаптированы по белковому, жировому, углеводному и микронутриентному компонентам.

Важной особенностью этих смесей являются состав и структура казеинов (основных белков) молока.

Козье молоко содержит более крупные частицы казеина по сравнению с коровьим молоком. При переваривании козьего молока образуется рыхлый, более пористый творожистый казеиновый сгусток по сравнению со стандартной смесью из коровьего молока. Образование такого творожистого казеинового сгустка в желудке ребенка облегчает доступ пищеварительных ферментов к молочным белкам и способствует их лучшему перевариванию.

Наряду со стартовыми заменителями женского молока в питании младенцев используются также «последующие» смеси - адаптированные или частично адаптированные на основе коровьего молока

или молока других сельскохозяйственных животных, предназначенные для вскармливания детей старше 6 месяцев в сочетании с продуктами прикорма.

Важно понимать, что полностью заменить материнское молоко невозможно.

Правильный выбор

Чтобы выбрать смесь, которая наилучшим образом подходит для вскармливания конкретного ребенка, необходимо учитывать следующие индивидуальные факторы:

✓ **Возраст ребенка.**

В первые 2-3 недели жизни для кормления ребенка рекомендуется использовать пресные смеси, а затем сочетать пресные и кисломолочные смеси в равных соотношениях.

✓ **Степень адаптированности к смеси.**

Чем меньше возраст ребенка, тем больше он нуждается в максимально адаптированных смесях. Ребенку до 6 месяцев ни в коем случае не следует давать «последующие» смеси, кефир и другие неадаптированные кисломолочные смеси, а также цельное коровье молоко.

✓ **Индивидуальная переносимость смеси.**

При выборе адаптированной смеси необходимо максимально учитывать индивидуальные особенности детского организма и внимательно наблюдать за ребенком, как он переносит каждый конкретный продукт.

Кровь не остановить

Даже незначительная травма может стать для больного роковой, ведь кровотечения при гемофилии возникают легко, они обильны, длительны, их невозможно остановить обычными средствами.

Неполноценность крови

У здорового человека при повреждении кровеносного сосуда - если только он не очень крупный - кровь сама себя останавливает, образуя сгусток, закупоривающий брешь в сосуде. Эта защитная реакция обеспечивается наличием в крови свертывающих факторов. Их существует более десятка, и обозначаются они римскими цифрами.

У людей, больных гемофилией, резко снижена выработка одного из этих факторов, чаще всего - VIII или IX. Такая неполноценность крови является наследственной, причем она имеет связь с женским полом. Хотя болеют гемофилией, как правило, только мужчины, наследуется она по женской линии. Если болен отец, его сын остается здоровым, а дочь становится скрытой носительницей гена гемофилии, который она передаст своим детям. Ее мальчик может заболеть гемофилией, девочка - стать переносчиком болезни. Под угрозой окажутся дети этой девочки и ее внуки. Так, от дедов к внукам, правнукам, праправнукам тянется через десятилетия и века незримая цепочка...

Больным гемофилией нельзя делать внутримышечные инъекции: при необходимости лекарства вводят внутривенно, чтобы избежать кровотечения.

тигемофильные препараты вводят не только при возникшем кровотечении, но и профилактически, например, перед хирургическим вмешательством, даже если это всего лишь удаление зуба. При гемофилии такая процедура очень рискованна, особенно если приходится удалять коренной зуб или несколько зубов сразу. Поэтому, нужно внимательно следить за состоянием зубов, стараясь не доводить их до разрушения.

Важно научить ребенка правильно чистить зубы, не травмируя десну. Больным гемофилией нельзя делать и внутримышечные инъекции: при необходимости лекарства вводят внутривенно, чтобы избежать кровотечения. Им нельзя принимать некоторые препараты: ацетилсалициловую кислоту (аспирин), индометацин, анальгин, так как они действуют на свертываемость крови.

Кровоизлияния в суставы создают проблемы больным гемофилией. У 90-95% больных уже с детских лет начинаются гемартрозы суставов - коленных, голеностопных, локтевых, плечевых, тазобедренных. Важно не запускать болезнь, иначе могут образоваться контрактуры, ограничится подвижность.

Полезно 4 раза в год, выбирая время, когда сустав не болит, провести профилактический курс, включающий массаж и лечебную физкультуру, но и в это время вводят антигемофильные препараты.

Как вырастить мальчика, больного гемофилией, чтобы у него не сформировался комплекс хрустальной вазы и в то же время он не забывал об осторожности? Хотя физкультурой, утренней зарядкой он заниматься может и должен, но спортивные игры, связанные с риском падений, толчков, ударов, ему противопоказаны. Ему лучше заняться рисованием, музыкой, шахматами, настольными играми.

Если в класс пришел больной ребенок, педагогу нужно настроить детей на бережное отношение к нему, объяснить, как рискованно для этого мальчика упасть, ползти ссадину, даже царапину.

Гемофилия и сегодня остается опасным заболеванием, и смертность от нее, особенно в детском и юношеском возрасте, высока из-за запоздалой диагностики. Но тысячи таких больных живут полноценной жизнью, работают, имеют детей. И это вселяет оптимизм!

А. Поляков, генетик, доктор медицинских наук.

Роковая травма

Гемофилия опаснее всего до тех пор, пока она не распознана. Даже незначительная травма может стать для человека роковой, ведь кровотечения при гемофилии возникают легко, они обильны, длительны, их невозможно остановить обычными средствами.

Кровь изливается и под кожу, и в межмышечные пространства, образуя кровяные опухоли - гематомы. Они подолгу не рассасываются, «цветут», приобретая голубой, сине-фиолетовый, бурый, золотистый цвет.

Эти гематомы, как и кровотечения, не просто травма. Ребенок начал сам передвигаться, сел нечаянно на твердую игрушку - и у него уже на ягодицах гематома. Или пополззал немного по полу - и колени в кровоподтеках.

Если диагноз установлен

Больного берут на диспансерный учет. Ему выдают «Книжку больного гемофилией», в которой указан диагноз, группа крови, резус-принадлежность, даны рекомендации на случай обострения. Режим заместительной терапии вырабатывается для каждого больного отдельно. Остается общее правило: ан-

Пригодится

Чтобы нормализовать повышенную кислотность желудочного сока, надо в день выпивать по стакану холодного отвара, приготовленного из калиновой, вязовой, ясеновой, каштановой или терновниковой коры (на 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченной коры).



Д. Тимофеева.

Мне 85 лет, но все пальцы на руках прямые, хорошо сгибаются и держат ручку

Мне 85 лет, но все пальцы на руках прямые, хорошо сгибаются и держат ручку. Иногда начинают ныть, а средний палец правой руки плохо сгибается. И тут на помощь приходят массаж и самомассаж пальцев, кисти руки, а также различные упражнения и игры пальцами. У меня такой же диагноз, как и у вас, - остеоартроз. Делюсь практическими упражнениями, которые помогут.

1. Массаж и самомассаж пальцев. Большой палец поставьте на ноготь массируемого пальца, остальными пальцами прижмите подушечку снизу и разминайте ее. Так попеременно массируйте все подушечки пальцев.

2. Прижимательный массаж. Кисть одной руки положите на стол ладонью вниз, пальцы разведите. Указательным пальцем другой руки по очереди прижимайте каждый ноготь и сдвигайте пальцы, катая их на подушечках влево-вправо.

3. «Щелчки». Ладонь прижмите к столу, пальцы разведены. Другой рукой поднимайте пальцы по одному и опускайте, чтобы они падали со стуком.

4. Потягивание пальцев за кончики. Вытягивайте пальцы за ногтевые фаланги.

5. Ладонь-кулак. Обе руки лежат на столе ладонями вниз. Одновременно сожмите в кулак и разожмите, вернувшись в исходное положение.

6. Поочередно соединяйте подушечки всех пальцев с большим.

Полезны и упражнения с мячиком-ежиком. Катайте его ладонями, сжимайте. Можно прижимать ногтевые фаланги прищепками. Полезны упражнения с эспандером, четками, бусами. Если палец согнулся и болит, надо положить руку на стол ладонью вниз и надавливать на сустав, разминать его.

Колени болят у меня давно. Но вот в августе 2012 года почувствовала, что стало сложнее ходить. В тазобедренном суставе появилась боль, не могла спать на левой стороне. Сначала не придавала этому значения. К боли привыкла, стала пользоваться тростью - вот она меня и подвела. Зацепилась я ею за коврик и упала. Соседи вызвали скорую. Мне посоветовали сделать рентген, но пошла я на него не сразу. Оказалось, что у меня был перелом шейки бедра, уже образовалась мозоль, то есть, перелом сросся. Пришла со снимком к доктору, он мне сказал: «Вы феномен! Люди с такими переломами лежат по 4 месяца на спине, а потом заново учатся ходить». Особого лечения не назначил, но посоветовал соблюдать осторожность, делать компрессы с димексидом. Я ведь все время жила обычной жизнью - готовила, мыла полы (хотя и со сле-

После перелома жила обычной жизнью

зами на глазах, было больно наклоняться), гуляла, ходила в магазин, даже в город ездила на автобусе. Когда узнала, что у меня перелом, жизнь на этом не остановилась. Только не стала далеко уходить от дома.

Так как лечения мне не назначили, достала свои

журналы, газеты и стала искать рецепты лечения. И вот что получилось. Утром, натощак, съедала по 1 чайн. ложке порошка желатина, запивая его апельсиновым соком. Курс - 40 дней подряд. Достала хорошее мумие и принимала утром, натощак, по 0,2 г, растворив в 1 стакане воды. Курс - 10



Бабушкины рецепты

- ✓ При гастрите полезно пить кислородный коктейль. Поставьте с вечера кипяченую воду отстаиваться, а утром перелейте ее из одного стакана в другой 14 раз. Пейте коктейль каждый день за 20-30 минут до завтрака.
- ✓ Быстро справиться с начинающейся простудой поможет потогонный сбор. Заварите как чай 2 части листьев мать-и-мачехи и по 1 части липового цвета и травы душицы. Выпейте горячим перед сном.
- ✓ Если после еды в желудке или кишечнике появляется резь, пожуйте семена тмина или апельсиновую корочку до исчезновения боли.



дней принимала, затем на 5 дней сделала перерыв и повторила прием. Пропила 3 курса. Часто варила и ела холодец из говяжьих ног. Покупала куриные лапки. Заливала 20 лапок 1,5 л воды и варила 2 часа. Бульон сцеживала и пила по 1/2 стакана 3 раза в день. Место перелома смазывала пихтовым маслом. И еще очень хороший рецепт: 20 свежих сырых куриных яиц целиком надо сложить в 3-литровую банку, залить соком 12 лимонов, чтобы он покрыл яйца, и настаивать 20 дней. Затем яйца вынуть, а сок процедить. Добавить 0,5 л коньяка, перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды, пока не закончится средство. На столе у меня постоянно был холодец, творог, сыр, жирные сорта рыбы.

Написала все это с огромным желанием помочь людям. Лечитесь и будьте здоровы!

Л. Бурлакова.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛИШАЙ

Отрубевидный разноцветный лишай - это грибковое заболевание кожи, которое не считается заразным. Причиной его появления может стать повышенное потоотделение.

Симптомы

Располагается отрубевидный лишай преимущественно на коже груди, спины, шеи, плеч, реже - на волосистой части головы. Мелкие пятна имеют самые разные оттенки коричневого цвета (отсюда название - разноцветный лишай). Пятна увеличиваются в размерах, сливаются друг с другом и образуют тем самым крупные очаги. На их поверхности появляется едва заметное отрубевидное шелушение, связанное с разрыхлением грибом рогового слоя. Заболевание тянется в течение многих месяцев и даже лет. У загорелых людей очаги поражения выглядят более светлыми, чем здоровая кожа (псевдолейкодерма).

ретают темно-коричневую окраску. Но не пытайтесь делать эту пробу самостоятельно. Ее способен провести только специалист. Кроме того, под лампой Вуда очаги разноцветного лишая дают желтое свечение. При исследовании под микроскопом врач может увидеть характерную картину - скопления нитей гриба с округлыми клетками.

В чем заключается лечение

Основной принцип - вызвать усиленное отшелушивание рогового слоя кожи. Для этого можно воспользоваться любым средством, вызываю-

щим шелушение, - зеленым мылом, 2%-ным спиртовым раствором йода, 3-5%-ным салициловым или 5-10%-ным резорциновым спиртом. Можно использовать «Канестен», «Микосептин», «Нитрофунгин». При распространенном поражении применяют 20%-ный раствор бензил бензоата, лечение по методу профессора М. Демьяновича. Под влиянием лечения пятна исчезают через 10-12 дней. Но однократный курс лечения, как правило, является недостаточным.

Профилактика

Чтобы не допустить появления этого заболевания, надо закаляться, регулярно обтираться водно-солевым или водно-уксусным раствором, избавиться от повышенной потливости. Весной в течение месяца протирать кожу 2%-ным салициловым спиртом.

И. Огаркова, дерматолог, врач I категории.

Цифры и факты

- ✿ На 40% ниже риск болезней сердца у весельчаков по сравнению с пессимистами.
- ✿ Хихиканье в течение 1 минуты в день сжигает более 2 кг жира в год.
- ✿ Во время смеха улучшается вентиляция легких, в сосудах накапливается углекислый газ, который понижает артериальное давление.

ПАРОДОНТОЗ: СТАЛИ ЗУБЫ ШАТАТЬСЯ...

? У меня некоторые зубы уходят вперед, другие - назад. Можно ли что-то сделать или один путь - удаление и протезы на присосках?
Т. Докуркова.

Скорее всего, ваши зубы держатся не за счет костной ткани, как это должно быть. Их держит на плаву десна. В любой момент эта тонкая ниточка может оборваться, поэтому сохранять свои зубы в этой ситуации бессмысленно. Лучше обратиться внимание на состояние кости вокруг зуба. От этого зависит, какое протезирование вам подойдет. Совершенно необязательно это будут протезы на присосках. Есть много других вариантов. Но сначала необходимо сделать компьютерную томограмму на 3D-томографе. Это исследование позволит оценить состояние костей и опре-

делиться с видом протезирования. Не откладывайте визит к стоматологу, в вашем случае каждый день на счету.

? Во время чистки зубов на щетке всегда остается кровь. Зубы не болят. Что делать?
Анна.

Симптомы указывают на заболевание десен - гингивит. Это начальная стадия серьезного недуга - пародонтита. Гингивит обязательно надо лечить. Очистить полость рта от опасных микробов можно, удалив налет и зубной камень ультразвуковым скелером. После этого врач отполирует зубы, чтобы предупредить появление налета, и подберет специальные препараты по уходу за полостью рта.



? В продаже много зубных паст и ополаскивателей от кровоточивости десен. Помогают ли они? И насколько эффективно смазывать десны спиртовым раствором прополиса или полоскать настоем коры дуба?

С. Полякова.

Давно известны противовоспалительные свойства коры дуба и прополиса, неплохо зарекомендовало себя и мумие. Их можно использовать при одном условии - если нет зубного камня. При его наличии все, даже самые современные, пасты и ополаскиватели бессильны. И будьте осторожны с народными средствами. Например, кора дуба при частом употреблении вызывает потемнение зубной эмали. А спиртовые настойки вообще не рекомендуются употреблять, так как не исключен ожог слизистой.

Н. Падалко, стоматолог, врач высшей категории.

Нас с братом бабушка всегда от кашля только горчицей лечила

Смешивала по 1 ст. ложке муки и сухой горчицы, добавляла немного воды, намазывала смесь на тряпочку или бумагу и прикладывала на спину. Держали такой «горчичник», пока не покраснеет кожа. Кашель проходил после нескольких процедур. А теперь я и сама бабушкой стала. Но про горчицу не забываю.

✓ При воспалении суставов смешиваю по 1 ст. ложке свежей горчицы и растительного масла и довожу до кипения. Как только закипит, сразу же снимаю с огня, в горячую массу добавляю 1 ст. ложку меда. На полиэтиленовый мешок кладу сложенную в два

слоя марлю, равномерно распределяю по ней мазь, прикладываю к больному суставу и укутываю теплым платком. Компресс держу 1,5-2 часа. За это время боль утихает, а потом и вовсе проходит. Этот состав использую несколько раз, храню в холодильнике, а перед применением подогреваю, положив на крышку кастрюли с кипящей водой.

✓ При суставных болях можно приготовить мазь из 100 г сухой горчицы и 200 г поваренной соли. Смешайте, добавьте немного парафина и поставьте в теплое место на ночь. Через сутки готовую мазь можно втирать в больные места, лучше перед сном. Втирать до тех

пор, пока кожа не станет сухой. Утром смыть теплой водой. Если суставы припухли, надо наложить повязку. После нескольких процедур припухлость уменьшается и боль исчезает.

Горчица помогла мне в свое время избавиться от пигментных пятен на лице. 1 ст. ложку порошка разводила теплой водой до консистенции сметаны и смазывала пятна. Держала, пока не начинало жечь, затем смывала и вытирала насухо. Процедуры проводила ежедневно (можно через день) в течение 10 дней. И пятна исчезли. Хочу предупредить: горчичные маски противопоказаны при расширенных сосудах и избыточном оволосении лица у женщин.

Н. Каркачева.

Головные боли могут быть симптомами опасных заболеваний. Найдите причину мучительных болей.

Ой, болит головушка!

1. Повышается внутриглазное давление. Если у вас частенько болит голова, измерьте внутриглазное давление. Делает это врач-офтальмолог с помощью несложных манипуляций или специальной аппаратуры.

2. Глаукома. Причиной головной боли может быть повышение внутриглазного давления из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости. О наличии глаукомы может свидетельствовать сужение поля зрения. Глаукома опасна тем, что приводит к повреждению зрительного нерва и слепоте. При глаукоме доктор назначает специальные капли. На более поздней стадии врач с помощью лазера делает отверстие в радужке, благодаря которому восстанавливается отток внутриглазной жидкости и нормализуется внутриглазное давление.

3. Гайморит или синусит. Если замучили головные боли, сделайте рентгеновский снимок пазух носа. Возможно, причиной окажется воспаление в них - гайморит или синусит. Лечит эти заболевания врач-отоларинголог с помощью антибиотиков.

4. Возможна опухоль мозга. Сделайте магнитно-резонансную или компьютерную томографию головного мозга. Дело в том, что причиной головной боли может быть опухоль мозга.

С. Дятлова, терапевт, врач высшей категории.





НЕВИДИМАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ ДАСТ ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ

Когда приходится долго работать за письменным столом в людном месте, то на помощь придет гимнастика, невидимая для посторонних глаз, которая даст заряд бодрости и энергии.

Еще древние считали движение одним из самых действенных лекарств. Военный хирург армии Наполеона Клемент Тиссо говорил, что движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение. Поэтому, при малоподвижном образе жизни нужно не забывать о движении даже на работе.

1. Сидя на стуле, выпрямитесь, отведите плечи назад и, сильно напрягая мышцы спины, сведите лопатки. Задержитесь так на 4-6 секунд. Полностью расслабьтесь и свободно подышите. Повторите 3-5 раз.
2. Сидя на стуле, выпрямитесь, сделайте полный вдох, втягивая живот. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды. Повторите 6-8 раз.
3. Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и по-

пытаетесь приподнять себя. Задержитесь на 3-4 сек. Повторите 5-7 раз.

4. Сидя на стуле, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого приподнимитесь. Задержитесь на 4-6 секунд. Повторите 5-7 раз.
5. Сидя на стуле, сильно упритесь ногами в пол. Задержитесь на 10-12 секунд. Отдохнув, повторите 5-7 раз.
6. Положите руки на стол и сильно надавите на крышку. Сохраняйте напряжение 5-7 секунд. Повторите упражнение 3-5 раз.

7. Сделайте, расслабившись, подряд 3-4 спокойных вдоха через нос, а затем - столько же выдохов через рот. Повторите 5-7 раз.

8. Ходьба на месте. На счет 1-8 поднимите руки через стороны вверх, вращая при этом кистями вперед, 8-16 - руки опустите, вращая кистями назад. Повторите в течение 30-60 секунд.

9. И. п. - стоя, руки согнуты к плечам. На счет 1 левую ногу отставьте в сторону на носок, руки вверх, на счет 2-3 сделайте два пружинящих наклона влево, на 3-4 - вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторите 8-10 раз.

Т. Виноградова.

Держать вес!

Каждому третьему офисному работнику знакома боль в шее. Работая за компьютером, мы держим ее в одной и той же напряженной позе, а голова, между прочим, весит 4,5-5 кг. В результате кровообращение нарушается, мышцы перенапрягаются, а там и до остеохондроза рукой подать... Если хотите избежать проблем, чаще делайте перерывы, чтобы медленно и аккуратно покачать и повертеть головой, покатайте ее по плечам (но не запрокидывайте голову назад!).

Как-то проснулась от дикой боли в ноге - свело судорогой пальцы. Долго пыталась избавиться от этого неприятного явления: и пальцы сжимала, и растирала. Наконец удалось. Потом утром потянулась, и свело икроножную мышцу. Что за напасть?

Подруга предположила, что это недостаток кальция, и посоветовала средство: лимонно-кальциевый ликер. Принимала я его 2 месяца, и теперь о судорогах не вспоминаю.

Готовится ликер так. Взять 7-8 куриных яиц среднего размера, вымыть, вытереть насухо и сложить в банку. Затем залить яйца

Лимон помогает при судорогах и стоматитах

соком 12 лимонов и поставить банку в прохладное темное (10-15 градусов) место на 8-10 дней. Периодически смесь нужно встряхивать, чтобы скорлупа растворилась полностью. За-



тем все взбить миксером, добавить коньяк или водку (0,5 л) и 200 мл меда. Перемешать, хранить в холодильнике.

Употреблять ликер нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день в перерывах

и в коем случае нельзя употреблять внутрь лимонный сок людям, страдающим повышенной кислотностью, гастритом или язвой. В этом случае усугубляется заболевание посредством раздражения слизистой желудка лимонной кислотой. Также лимон не рекомендуется при болезнях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря.





между едой. Курс лечения - 1-2 месяца.

Когда я рассказывала о чудесном лечении судорог с помощью лимона, то выяснила, что есть еще более простой способ. Выжать сок лимона и натереть им стопы на ночь. Прodelывать эту процедуру нужно 2 недели или до полного исчезновения судорог.

Заинтересовавшись целебными свойствами лимона, я нашла рецепт, который помог внуку при стоматите. Приготовить свежий морковный сок, смешать его с соком лимона в пропорции 2:1. Этой смесью полоскать рот 3-4 раза в день.

И. Малиновская.

Отдыхай!

	2	Коломенская мера длины		Трапеза поутру	Предел дозволенного	Город мультяшных мультяшников	Жена раджи		Холодная часть избы		2		
		1		И душок, и аромат					Корм для пони				
				Почтительное приседание									
	Картонная забава	Античная былина		Причина скрипа				Добыча рыбы	Шкворчащая свинина		Район в составе губернии		
					Крапива в составе джинсы		Брачная постель				Порт в штате Вашингтон		
"Мудрая" столица	Писака ее только марает		Первый летний месяц	Река в Центральной Африке				Бензозаправка					
					<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Месяц назад устроилась воспитательницей в детский сад. Сегодня в автобусе на автомате поправила сползающие штаны какому-то парню...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- А давайте Васю разыграем и вместо чая ему в стакан виски нальем?</p> <p>- А давайте лучше меня так разыграем!</p>								
Недуг, не страшший рябого		Печатный след		Он же пресвитер				Автор "Травиаты"	Дыхание по йоге	1			
4								Место стоянки судов					
Французская певица	Цинковая заготовка визиток		Угледобытчик	Росс. иллюзионист Игорь ...	Ликвидация здания	3	Испанский метис	Поспешное бегство		Садик для карпузинов			
				Родная страна певицы Бьорк									
Вечно хмельной бог	Вьетнамская река						Автор "Капитала"						
			Шелковый "кушак" кимоно		... и гипоталамус		Черные одежды скорби	Естественная канава					
	Доллары, евро, тенге	Летняя женская маечка			Трос парашюта					Кочевая семья из Урги			
	Пьяная драка					"Слово" щенка	"...! Мы ломим, гнутя шведы!"		4				
		3			Дикий родич гаяла								
			Коралловая скала	Сериальная рабыня									
	Американский актер Чеве ...				Язык мой - ... мой								



АНИ ЛОРАК: «МОИ ТАЛАНТЫ РАСКРЫЛИСЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТОЛЬКО КОГДА Я СТАЛА МАМОЙ»

В беседе певица порассуждала о способах борьбы с хандрой, детской самостоятельности и море цветов.

— Ани, как выясняется, в каникулы вы активно работали. Вот недавно вышел клип, в котором вы выступаете сразу в нескольких лицах...

— Да, этот ролик на песню «Новый бывший», его режиссером выступил Алан Бадоев, которому и принадлежит идея нескольких женских характеров, в которые я перевоплощаюсь. Эти героини — словно многочисленные мысли, которые живут в голове у каждой женщины, когда она принимает решение. В данном случае героине нужно принять одно-единственное решение — остановить игру, которая бессмысленна и которая потеряла уже былую привлекательность. Приходится закончить отношения и остановить свои собственные внут-

ренние метания, сомнения. Мы очень долго снимали сцены — всего в клипе пять мизансцен, и в каждой из них по десять героинь. Почти каждую из них играю я! Думаю, для зрителя я предстала в абсолютно новом амплуа.

— В ролике ваша героиня забывает своего бывшего, можно сказать, через силу, понимая, что нужно идти дальше. В вашей жизни была подобная ситуация?

— Да, мне пришлось сказать «прощай», хотя чувства еще не отзвучали и еще оставался их «прикус».

— Наверное, это был не самый приятный период в вашей жизни. Как вы справляетесь с хандрой? У вас есть свои рецепты от депрессии?

— Я такой же человек, как и все, и, безусловно, у меня бывает плохое настроение. Для того, чтобы справиться с ним, я ем шоколад, принимаю горячую ванну, покупаю себе что-нибудь и, конечно, слушаю музыку. Музыка — это то, что помогает мне и в радости, и в печали. Музыка способна переносить из реальности в другой мир, где звучит бархатный голос Барри Уайта, допустим. Или тебя лечит голос Эми Уайнхаус. Они словно становятся твоими друзьями, выслушивают всё и, как бы, даже понимают тебя. Они поют о том, что чувствуешь ты. Слушайте музыку, ведь музыка — это лекарство для души.

— Ани, вы не только певица, но еще и мама. Многие молодые девушки боятся заводить детей, думают, они помешают карьере. Что говорит ваш опыт?

— Большое заблуждение думать, что ребенок помешает карьере. Если ты уверен в себе, ничего не сможет помешать. Я, например, работала до седьмого месяца, потом, через три месяца после родов, уже вышла из декрета. Мне кажется, когда ты на своем примере показываешь, что умеешь и можешь работать, то ребенок не просто учится трудолюбию, но и гордится тобой. Он привыкает к этому ритму, он знает, что маме нужно на работу. И тем самым начинает понимать, что в скором времени сам пойдет в школу, а затем в университет и на работу. То есть, на своем примере вы прививаете любовь к дисциплине. Но главное — это быть счастливым человеком. Потому, что у счастливой мамы счастливый ребенок. А несчастные мамы — это несчастные дети. И посвящать себя только, допустим, работе — неправильно. Но материнство ведь помогает в карьере!

— Интересно, каким образом?

— Мои таланты раскрылись по-настоящему только когда я стала мамой. У женщины скрыты потенциальные возможности, которые, к сожалению, спят до того момента, пока она не родит ребенка. И когда на свет появляется малыш, девушка становится настоящей женщиной, она становится еще красивее и талантливее. Словно сама природа так написала сценарий, что раскрыться полностью женщина может тогда, когда становится мамой.

— Как вы с супругом делите обязанности воспитания?

— Думаю, я отвечаю за веселье и, конечно, балую ребенка, что уж говорить. А папа у нас строгий. Он — дисциплина, порядок, и он дает возможность ребенку понять, что такое «нет». Хотя ему все труднее и труднее это дается, потому что

дочь у нас умная, очень быстро развивается и уже «раскусила» папу. Сонечка умеет хитрить, как и все дети, придумывать какие-то схемы, чтобы добиться желаемого. (Улыбается.)

— **Вы даете ребенку свободу?**

— Конечно! С самого детства дочь сама решает, какое ей платье надевать или что она будет есть на обед. Главная задача родителя — воспитать независимую, самостоятельную личность, а не привязывать ребенка к себе. Когда родители привязывают к себе детей, то мы видим определенный результат — мужчины в сорок лет живут с мамами, не могут жениться. И это говорит о том, что мама не помогла, а навредила ребенку. А помощь, это когда родители спрашивают: «Доченька, а как хочешь ты? Решай сама».

— **Легко ли дочка отпускает вас на гастроли?**

— Я ей объясняю, куда еду, как проходит мой день, никогда не дер-

жу от нее секретов. На некоторые репетиции беру ее с собой, а если не могу, то объясняю почему.

— **Вы уже нашли для Софии школу? Насколько я знаю, ей скоро идти в первый класс...**

— Мы пока подбираем школу. Есть варианты, но пока еще мы окончательно не определились. Хорошо, что есть выбор и время.

— **С крестным вашей дочери Филиппом Киркоровым часто видите?**

— Возможно, не так часто, как бы хотелось. Крестный и мама Софии много работают, поэтому мы чаще всего встречаемся на детских праздниках, друг к другу ходим в гости, присылаем друг другу видеосообщения. Стараемся в условиях нашей активной работы находить время друг для друга.

— **Если свободное время все-таки находится, чем предпочитаете заниматься?**

— Когда у меня случается выходной, я люблю проводить время с



Ани и Мурат

семьей: готовить завтраки, играть с дочкой, встречаться с друзьями. Очень люблю смотреть новинки кино с мужем, усевшись на мягком диване с чашкой ароматного чая. Но сейчас полным ходом идет подготовка к моему новому шоу, и почти все свободное время я провожу на репетициях.

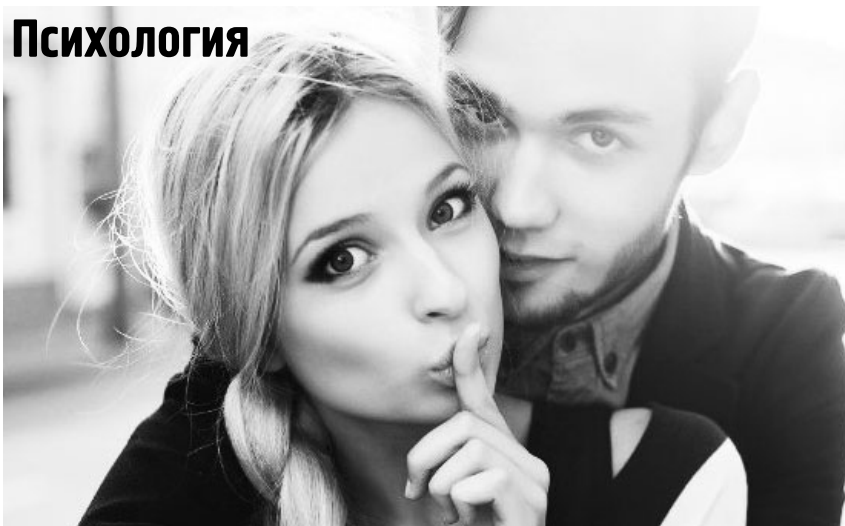
— **Ани, ваша прекрасная фигура — это все гены или все-таки спорт и правильное питание?**

— Я думаю, что в двадцать лет — это гены, но после, чтобы оставаться в хорошей форме, необходимо заниматься. Невозможно поддерживать фигуру, если не будешь следить за собой. Безусловно, это спорт, умеренное здоровое питание и уход за собой. Красивая женщина — это еще и ухоженная женщина.

— **Не секрет, что популярные артисты после концертов увозят огромное количество цветов. После недавнего концерта в Израиле вам даже тележки для цветов понадобились. А где вы потом храните цветы?**

— Действительно, в Израиле было подарено, как говорят организаторы, рекордное количество цветов. Мне было лестно это слышать. Мы работали всей командой, отдавали свою любовь и взамен получали аплодисменты, много цветов, подарки. Правда, иногда цветы не доходят до номера, потому что я их раздаю работникам театров, стадионов, в отеле оставляю. К сожалению, ты не можешь их увезти в другой город.





О ЧЕМ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ МУЖЧИНЕ

Предельная искренность с любимым - это похвально. Однако есть вещи, о которых говорить с ним совсем не обязательно.

Фраза «Все, что вы скажете, может быть использовано против вас» уместна не только в фильмах про полицейских, но и в реальных отношениях с любимым мужчиной. Желание поделиться со второй половиной самым сокровенным может привести к печальным последствиям.

«МОЙ БЫВШИЙ - ИДИОТ!»

Вы со спокойной душой рассказываете любимому о том, каким негодяем оказался ваш бывший. И какое счастье, что ваш мужчина совсем не такой. С одной стороны, это приятно. Но с другой стороны, если вы поливаете грязью бывшего любимого человека, какие гарантии, что в случае чего вы не начнете говорить гадости и о вашем нынешнем возлюбленном? Перспектива быть поруганным в глазах всех общих друзей и знакомых вряд ли ему понравится. Поэтому, не распространяйтесь о прошлых отношениях. А если мужчина будет настаивать: «Я хочу знать о тебе все!» (таких, конечно, мало, но вдруг вы стали обладательницей редкого экземпляра), отделайтесь общими фразами. Мужчины не любят, когда их сравнивают между собой. В конце концов, вы же не в магазине. То же самое касается сравнений в обратную сторону: «Вот мой Коля стихи мне писал, а ты нет!», «Он всегда помнил про наши годовщины, а у тебя ничего в голове не держится!» и т.д. Возникает вопрос: если Коля был таким замечательным, почему же вы сейчас не с ним?

«ТВОЯ МАМА НЕ УМЕЕТ ГОТОВИТЬ»

Ваш любимый поссорился с ма-

мой и очень эмоционально рассказывает вам об этом. И вы решаете его поддержать: «Как она могла так поступить! Ужасная женщина». Можете быть уверены, что эти слова навсегда останутся в его памяти, а вы рискуете услышать: «Не смей критиковать мою маму!»

Что бы ни говорил о матери любимый, каким бы она ни была человеком, ни в коем случае не вставляйте свои пять копеек. Не надо комментировать ее кулинарные способности, критиковать манеру держать себя с сыном и т.д. Говорите только о состоянии вашего мужчины: «Да, я тебя понимаю», «На твоём месте я бы тоже расстроилась».

«ТЕБЕ ПОРА НА ДИЕТУ, МИЛЫЙ!»

Считается, что женщины озабочены своим внешним видом намного сильнее, чем мужчины. Однако критика ранит и тех, и других в равной степени. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваша вторая половина привела себя в форму, не стреляйте в лоб: «Что-то ты располнел, живот отрас-



То, что вы обсуждаете с подругами, мужчине говорить необязательно! Зачем ему знать, как часто вы ходите к косметологу или делаете эпиляцию?

тил. Возьми себя в руки! Может, в спортзал он и пойдет, но не факт, что останется с вами. Ведь вы не принимаете человека таким, какой он есть.

Подтолкните мужчину к переменам мягче. Предложите купить два абонеента в спортзал, чтобы заниматься вместе. Или скажите, что вам хотелось бы вместе посещать бассейн. Хвалите любимого за достижения, даже самые мелкие. Говорите ему: «Я горжусь тобой!» и искренне радуйтесь его успехам.

Не нравится, как одевается возлюбленный? Не стоит критиковать его вкус. Вместе отправляйтесь в магазин и скажите, что вы хотите сделать ему подарок (например, на годовщину, день рождения и т.д.). Подберите рубашку или любую другую вещь и не забудьте сделать комплимент: «Эта рубашка очень идет тебе!» Возможно, он прислушается к вашим советам и изменит свой стиль.

«Я УЖАСНО ВЫГЛЯЖУ»

Понятно, почему нам хочется критиковать любимого мужчину - чтобы он задумался и изменился. Но зачем критиковать себя, да еще и в подробностях: я такая толстая! И ноги у меня кривые, и попа плоская, и кожа дряблая! Конечно, женщина хочет, чтобы мужчина разубедил ее: «Что ты такое говоришь? Ты прекрасна!» Но иногда это может сработать наоборот, и любимый поверит вам. Поверит и начнет присматриваться к другим женщинам, которые не ругают себя, а стремятся подчеркнуть свои достоинства. И правильно делают! Все комплексы оставьте маме (подруге, психологу). А свои недостатки в глазах любимого оберните достоинствами. Например, если проток пригорел и с трудом жуется, скажите, что это сухари по особому рецепту вашей бабушки. Шутка. Просто по-быстрому приготовьте что-нибудь другое.

«КАК ЖЕ ТЕБЕ ПОВЕЗЛО СО МНОЙ!»

Зацикливаться на своих достижениях тоже не стоит. Например, если мужчина обожает ваш борщ, не надо ехидничать: «Вкусно? А твоя бывшая, наверное, полуфабрикатами тебя кормила?» В глубине души любой женщине хочется получить подтверждение, что она лучше всех. Но, принося бывшую подругу возлюбленного, вы подчеркиваете неспособность вашего мужчины разбираться в людях. В конце концов, это он выбрал «неумеху» и «истеричку». Да и какой смысл думать о других женщинах и сравнивать себя с ними, если сейчас любимый рядом с вами, сидит довольный и уплетает борщ за обе щеки?

Не зря говорят, что «наши недостатки лишь продолжение наших достоинств». Возможно, пришло время превратить свои минусы в изюминку.

Первый шаг, который нужно сделать, - это признать свои недостатки. Не пытаться врать и приукрашивать правду, а честно сказать себе: «я неряха» или «я лентяйка». Но не ругайте и не осуждайте себя, а попробуйте разглядеть позитивные стороны в этом.

Я НЕРЯХА

В детстве мама вечно ругалась: «Развела тут бардак!» - и заставляла вас убирать в комнате, аккуратно вешать одежду в шкаф. Мамини уроки не дали особого эффекта, и до сих пор ваш письменный стол похож на склад вещей и бумаг. И это не страшно! Эйнштейн говорил: «Если беспорядок на столе означает беспорядок в голове, то что же означает пустой стол?»

Согласно последним психологическим исследованиям, склонность к художественному беспорядку - это признак творческого мышления. Такой человек умеет находить необычные решения проблем и легко справляется с творческими заданиями. А если в хаосе на своем столе, в своем шкафу или своей квартире вы можете легко ориентироваться и точно знаете, где что «валяется», то вообще не стоит беспокоиться!

Я ПЕССИМИСТ

В наше время модно излучать оптимизм. Тренинги личностного роста, тысячи книг по психологии призывают воспитывать в себе «позитивный взгляд на мир». А если вы от природы пессимист и не можете с этим справиться, значит, с вами что-то не так. На самом деле, здоровая доля пессимизма позволяет реалистично смотреть на вещи и адекватно оценивать свои решения. Можно сколько угодно твердить себе: «Я лучше всех, и у меня все получится», но ведь никто не застрахован от поражений.

Исследования показали, что пессимисты лучше ведут себя в стрессовых ситуациях. А все потому, что они морально готовы к развитию ситуации по негативному сценарию. В психологии есть понятие «защитный пессимизм». Это означает, что человек не имеет завышенных ожиданий, заранее просчитывает возможные пути отступления и имеет план Б на случай провала. Такая позиция помогает лучше адаптироваться к действительности, ведь реальная жизнь - это не сказка, где все идет как по маслу.



КАК ПРЕВРАТИТЬ СВОИ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА

Я СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ

Одно неосторожное слово или критическое замечание, и человек надолго выбит из колеи. Снова и снова он прокручивает в голове обидную реплику собеседника, расстраивается, переживает. Хочется отрастить толстую кожу и никак не реагировать на поведение и мнение других людей. Не торопитесь! Гиперчувствительные люди, как правило, отличаются высоким уровнем эмпатии - они прекрасно считывают эмоции, реакции и настроение собеседника. А значит, им проще выстраивать отношения с близкими. Они незаменимы в профессиях, связанных с людьми: учителя, журналисты, врачи, социальные работники, специалисты по HR («кадровики»).

Я ЛЕНТАЙКА

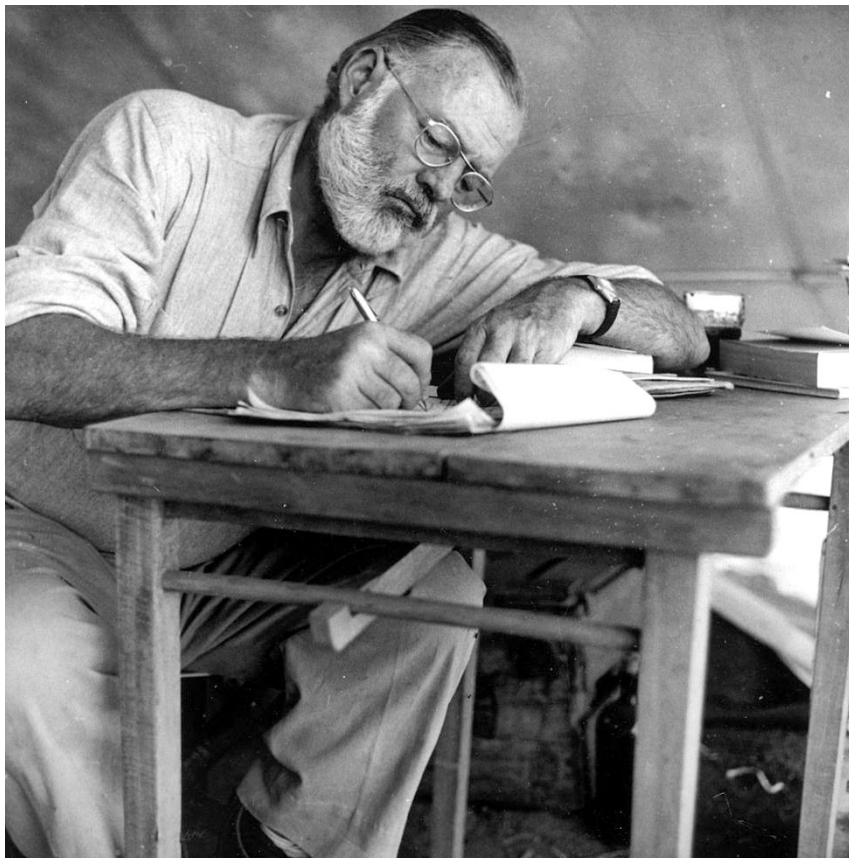
Если лень все же позволяет вам работать, оплачивать счета за квартиру и покупать еду, значит, не все

так страшно. Более того, психологи выделяют плюсы этого недостатка. Например, именно лень позволяет вам отделять зерна от плевел - действительно важные дела от неважных и ненужных. Ленивые люди лучше слушают сигналы своего организма. Скажем, если друзья зовут вас в выходные покататься на лыжах, а вам лень вылезать из постели, то вполне вероятно, что ваш мозг сигнализирует: «Сейчас тебе нужно не по морозу бегать, а сидеть в тепле. Защитные силы твоего организма почти на исходе, и ты легко можешь заболеть». Лень оберегает вас от стресса и перегрузок. Скажите ей за это спасибо!

Я ЧЕРЕСЧУР СКРОМНАЯ

В больших незнакомых компаниях вы тихонько сидите в уголке, потому что стесняетесь разговаривать с незнакомцами, а на планерках вы отмалчиваетесь: вам не хватает смелости публично выступить со своими идеями и предложениями. Излишняя скромность порой действительно мешает жить, но и здесь есть свои плюсы. Сдержанные, немногословные люди воспринимаются окружающими как более умные, рассудительные. Пока остальные дерут глотку, пытаясь доказать свою правоту на планерке, у вас есть время, чтобы наблюдать за происходящим, анализировать и делать выводы. В результате, вы можете подготовить отличное предложение и представить его шефу письменно или при личной встрече.





Эрнест Хемингуэй: Считая себя бессмертным, он всю жизнь ходил по краю пропасти

Жизнь писателя (1899-1961 гг.), лауреата Нобелевской премии по литературе, была такой же трагической и яркой, как и все написанные им романы, - «Прощай, оружие!», «Праздник, который всегда с тобой», «За рекой в тени деревьев», «По ком звонит колокол»...

ОТЧАЯННЫЙ, БЕССТРАШНЫЙ...

О чем бы ни писал Хемингуэй, две темы неизменно присутствуют в его творчестве, - это любовь и смерть. Сам он все время ходил по краю пропасти, как бы нарочно испытывая судьбу. Несколько раз был ранен, попадал в авиационные и автомобильные катастрофы, из которых чудом выходил живым, но все равно рисковал, не представляя свою жизнь без опасности.

Он не струсил и на фронте, когда получил множественные осколочные ранения (227 осколков!) при разрыве мины, пытаясь вынести раненого с поля боя. Считая себя «бессмертным», Хемингуэй, получал бесчисленные травмы в автомобильных и авиационных катаст-

рофах, на пожарах и во время охоты.

Бесшабашность человека, охваченного чувством отчаяния и страха, - только так можно объяснить реакцию личности на эмоциональные страдания и тоску. И такие демонстрации делались не раз и не два: после ранения на фронте Эрнест ранил себя из пистолета в обе ноги (?!), был ранен собственным сыном в правый глаз и едва не ослеп, трижды получал ранение головы, в 1930 и 1944 гг. попадал в серьезные ДТП, упал с мотоцикла, на некоторое время потерял зрение. В 1945 и 1950 гг. снова получал травмы головы, дважды попадал в авиакатастрофы, получил травму на яхте, был ранен львом и обожжен на пожаре.

А что, если эти травмы, как и ал-

коголизм писателя, - неосознанные (или осознанные?) способы замедленного самоубийства? У «войны с самим собой» три способа проявления: желание убить, желание быть убитым и наследственная предрасположенность к депрессии. С последним все ясно, но остальные два - симптомы маниакально-депрессивного психоза. А отсюда чередование писательской гиперактивности и творческого бесплодия и колебания настроения. Или, например, бесконечные путешествия Хемингуэя - может быть, за ними тоже скрывается депрессия.

С ОДНОЙ СТОРОНЫ, С ДРУГОЙ СТОРОНЫ...

В первые весенние дни 56 лет назад писатель Эрнест Хемингуэй, похоже, стал чувствовать приближение смерти. Он начал испытывать тяжелейшие физические и душевные мучения. Закончились они печальным финалом 2 июля 1961 года.

Даже не будучи психиатром, можно обратить внимание на двойственность личности Хемингуэя. С одной стороны - красивый, любимый и любящий человек, много путешествующий, душа компании, художник слова, внимательный слушатель и блестящий рассказчик, создавший в литературе образы настоящих мужчин. Но обратная его сторона - это совсем другое. Этот другой человек периодически впадал в полное отчаяние. Его ничего не возбуждало и ничего не радовало. Все вместе это привело к творческому бесплодию, которое в конце жизни стало катастрофой. Тема не новая. Считается, что многие творческие люди страдали колебаниями настроения.

У Хемингуэя все предвещало беду. Первым звоночком стало самоубийство отца писателя. На фоне финансовых неприятностей у того развилась диабетическая ангиопатия, и 57-летний врач нашел выход, выстрелив в сердце из револьвера 32 калибра. Эпизоды плохого настроения были и у Хемингуэя еще до установления диагноза. Сначала никаких признаков болезни у него вроде бы и не было. Речь его была легка, а слова приходили сами. Появлялись порой интересные воспоминания, метафоры и сравнения... Всех он поражал своей неукротимой энергией. Таков был Хемингуэй, когда работал над романом «Прощай, оружие!».

О СЕКСЕ И ТВОРЧЕСТВЕ

У писателя, имевшего репутацию ловеласа, в начале каждого брака отмечалась... импотенция. Исчезновение интереса к сексу - один из признаков депрессивного аффекта.

На этот случай Хемингуэй придумал себе отговорку: «Я должен сократить занятия любовью, когда много пишу, поскольку эти два занятия генерируются одним и тем же мотором».

К КОНЦУ ЖИЗНИ СТАЛ АЛКОГОЛИКОМ

Алкоголь помогал снимать душевную напряженность. А курение - простейший способ известного успокоения и разрядки. В конце жизни у писателя проявилась еще одна черта. Известно, что маской депрессии у пожилых людей часто является открытая враждебность к окружающим. Постоянная напряженность в таких случаях исчезает, лишь если причинить страдание другим. Не случайно в конце жизни у Хемингуэя уже не было близких друзей, окружавших его в молодые годы. Он всем надавал «пощечин».

В начале 1950-х годов у писателя еще больше снижается интерес к жизни. Причина тому - его бесчисленные телесные недуги: болезнь глаз, сепсис, алкогольный гепатит, пневмония, тяжелая гипертония, дерматит, амёбная дизентерия, нефрит, диабет, атеросклероз. Кажется, что за всеми этими симптомами Хемингуэй прятал свое депрессивное (а потом и параноидальное) расстройство. И врачи «повелись» на это! Тогда было принято считать, что настоящая депрессия невозможна без психомоторной заторможенности, очевидной для окружающих тоски и печали. Доктора принимали жалобы писателя за чистую монету и даже полагали, что хоть он и лауреат Нобелевской премии, но большой ипохондрик!

ВПЕРЕДИ МАЯЧИЛО БЕЗУМИЕ

В конце 1950-х годов Эрнест Хемингуэй был утомлен, раздражался

по пустякам. Писатель лег в клинику. Диагноз врачей был неутешителен - депрессия на фоне умственного расстройства. Его лечили электрошоком. Выйдя из больницы, обессиленный и уставший Хемингуэй понимал, что его духовные силы истощены, что, в конце концов, впереди маячит безумие. Постоянно накатывали приступы тоски, отчаяния и бессилия. Он пытался с ними бороться, но ничего не получалось.

2 июля 1961 года Хемингуэй поднялся рано, с тяжелой головой и замутненным сознанием. Вышел из спальни и осторожно начал пробираться к темной комнате, где его последняя, четвертая, официальная жена Мэри прятала ружье. Громко скрипели половицы старого деревянного дома. Мэри, наглотавшаяся снотворного, даже не пошевелилась во сне. Он снял со стены ружье и прошел на веранду. Вбил патрон, зажал ружье между колен и медленно взвел курок. Его время ушло, как песок сквозь пальцы, - все было прожито, пережито. Все обратилось в прах, в пепел. Все, что он знал о жизни, любви и смерти, давно сказал в своих романах. Писать больше было не о чем и незачем. Да и вообще он давно уже не мог написать ни строки. А писать для него означало жить...

Сегодня он развяжет все узлы бытия, поставит последнюю точку. Хемингуэй взгляделся в зрачок ружья - там были лишь холод и пустота. Оставалось только нажать на курок... Резкий звук выстрела разбудил Мэри. В нелепой помятой ночной рубашке она выскочила из спальни. В ее голове билась одна мысль: она опоздала, сделать ничего невозможно! Кровь медленно заливала обнаженную седую грудь... Лауреат Нобелевской премии по литературе Эрнест Хемингуэй покончил с со-

бой, как некогда и его отец, также страдавший от депрессии. Собственной рукой он поставил точку в конце своей жизни, а жизнь его была такой же трагической и яркой, как и все написанные им романы. Ему должно было исполниться 62 года.

НЕУЖЕЛИ ТАЛАНТ НАДО ВЫСТРАДАТЬ?!

Хемингуэй как будто всю жизнь со всеми соревновался в страданиях и превзошел всех. Посмотрите: самоубийство его отца и жены Хедли. Повесилась последняя любовь писателя - Адриана Иванчич. Любимая сестра Хемингуэя, Урсула, перенесла три операции по поводу рака, отравилась наркотиками. Выбросилась из окна первый биограф писателя, в 1982 году застрелился младший брат, Лестер. У Хемингуэя было четыре сестры и брат. Трое покончили с собой, т.е. та «половина», у которой проявилась предрасположенность. Утонул, купаясь пьяным, друг писателя Ричард Купер. От алкоголизма умер другой приятель - Руперт Беллевиль. Друзья - Джига Вертел, снявший фильм «Старик и море», и журналист Сэм Боул - погибли при пожаре. Дафф Туизден, еще одно увлечение писателя, умерла от туберкулеза в 45 лет. В плен к немцам попал сын Хемингуэя, в младенчестве умер внук писателя. В 1966 г., за день до годовщины самоубийства деда, отравилась барбитуратами его внучка, актриса Марго Хемингуэй. Оба сына писателя, Патрик и Грегори, лечились электрошоковой терапией по поводу психических расстройств, а Грегори, злоупотреблявший наркотиками, сменил пол, став Глорией, и умер в женской тюрьме в Майами. ...Похоже, талант идет от жизненных страданий. Но опять же, если будет на то Божья воля...



УМНЫЕ МЫСЛИ Э.ХЕМИНГУЭЯ

- Не судите о человеке только по его друзьям. Помните, что друзья у Иуды были безукоризненны.
- Все люди делится на две категории: те, с которыми легко и так же легко без них, и те, с которыми сложно, но невозможно без них.
- Интеллигентный человек иногда напивается для того, чтобы провести время со своей глупостью.
- Мы становимся крепче там, где ломаемся.
- На свете так много женщин, с которыми можно спать, и так мало женщин, с которыми можно разговаривать.
- Счастье – это крепкое здоровье и слабая память.

ЗНАМЕНИТОМУ ТЕНОРУ ТЕЙМУРАЗУ ГУГУШВИЛИ ОТКРЫЛИ ЗВЕЗДУ

Звезда имени знаменитого грузинского тенора Теймураза Гугушвили появилась перед Тбилисским государственным театром оперы и балета 4 февраля 2018 г.

Перед церемонией открытия именной звезды в театре состоялся праздничный вечер. В программе концерта первое действие оперы «Тоска» Джакомо Пуччини и второе действие оперы «Паяцы» Руджеро Леонкавалло. На сцене выступили известные солисты – Тамар Ивери, Сулхан Гвелесиани, Тамаз Сагинадзе, Вано Галушвили, Вахтанг Джашиашвили и Георгий Челидзе.

Вечере также приняли участие хор и оркестр театра под управлением дирижера Виктора Плоськина из Беларуси. художе-



ственный руководитель концерта – Бадри Майсурадзе.

Поклонники таланта Теймураза Гугушвили называют его «золотым тенором». В копилке наград и званий

певца — Государственная премия Грузии и орден Чести, множество профессиональных призов, а также ценнейший для любого исполнителя опыт — стажировка в знаменитом милан-

ском театре «Ла Скала».

За свою продолжительную музыкальную карьеру Теймураз Гугушвили исполнил практически все теноровые партии классического репертуара в операх Моцарта, Доницетти, Россини, Верди, Пуччини, Масканы, Леонкавалло, Гуно, Чайковского, Мусоргского, Прокофьева, грузинских композиторов. Теймураз Гугушвили пел в России, США, Японии, Израиле, Турции, выступал на сценах ведущих европейских театров.

Артист и педагог, Теймураз Гугушвили принадлежит к плеяде мастеров, значительно обогативших грузинскую вокальную школу и прославивших музыкальное искусство Грузии далеко за ее пределами.

ЮБИЛЕЙ ИДЫ ЛЮПИНО

4 февраля исполнилось 100 лет со дня рождения известной британской и американской актрисы Иды Люпино, ставшей одной из первых женщин-режиссёров в истории кино.

Ида Люпино родилась 4 февраля 1918 года в Лондоне в актёрской семье, что позволило ей ещё в 1931-м дебютировать в качестве актрисы в картине «Любовная гонка». Долгое время она играла незначительные роли в британском кино, пока режиссёры не разглядели в ней серьёзную драматическую актрису. Это случилось в 1939 году, когда на экраны вышли «Свет погас» и «Приключения Шерлока Холмса» с её участием. В 1940-е Ида стала довольно востребованной актрисой, снявшись в таких знаменитых фильмах как «Они ехали но-



чью», «Высокая Сьерра», «Морской волк» и «Полнолуние».

В 1949 году её творческая карьера претерпела существенные изменения из-за того, что у режиссёра Элме-

ра Клифтона случился инфаркт и он не смог завершить свой последний фильм. В результате, режиссёрское кресло заняла Люпино, давно мечтавшая лично осуществлять постановку кинокартин. За

свою жизнь она успела поработать режиссёром на 35 фильмах и сериалах. В основном это были нуары («Бесчинство», «Двоеженец», «Автомобильщик») и эпизоды популярных телешоу («Альфред Хичкок представляет», «Сумеречная зона», «Беглец»).

В то же время актриса продолжала сниматься в кино («Личный ад 36», «Пока город спит») и на телевидении («Колombo», «Ангелы Чарли», «Улицы Сан-Франциско») вплоть до 1978 года. За свою жизнь успела сыграть около 100 ролей, за что была удостоена двух звёзд на Голливудской аллее славы. Обладательница премии «Сатурн» за лучшую женскую роль второго плана в хорроре «Дьявольский дождь». Умерла 3 августа 1995 года в Лос-Анджелесе на 78-м году жизни.

УМЕР СОЗДАТЕЛЬ «ПРИКЛЮЧЕНИЙ КОТА ЛЕОПОЛЬДА» АНАТОЛИЙ РЕЗНИКОВ

31 января утром в немецком городе Золинген в возрасте 77 лет скончался известный советский режиссёр-мультипликатор Анатолий Резников, создавший незабываемые «Приключения кота Леопольда».


Анатолий Израилович Резников родился в Белостоке 20 декабря 1940 года. Учился в художественном училище живописи в Тбилиси и Московском Высшем художественно-промышленном училище. В 1973-м окончил Курсы тележурналистики при Гостелерадио СССР. Работал на Цент-



ральной студии документальных фильмов, студии «Мульттелефильм» ТО «Экран». Снимал фильмы в технике плоской и объёмной перекладки, а также рисованные. Автор и художник ряда детских книг. В 1985 году получил Государственную премию СССР за произведения литературы и искусства для детей.

Самые известные его анимационные работы – «Приключения кота Леопольда», «Раз ковбой, два ковбой», «Дом для леопарда» и «Чертёнок с пушистым хвостом».

Ваш любимый сканворд

						...Ба- берлей (Каля- гин)				Зажим			
Дневник собра- ния		Ткань в руб- чик		Состяз. рыца- рей		Узкий шарф		Еванге- лист	Самбо	Трубоч- ки для волос			
Зуб- ной...								Оваль- ный мяч					
Знак азбуки		Место для фишек		Плодо- вый парк		Аллюр		Сбор инфор- мации	Приток Волги	Руно			
	Мешо- чек для табака							Полоса- каемка					
				Гранит для об- лицовки									
	Смех до слез		Верх шляпы			Семья гмел		Атака печене- гов	Вещь с цен- ником	Задн. часть судна			
	Парла- мент Литвы	 <p>1</p> <p>Инструмент</p>							Ткань для тента				
						Престол					Певича Июко...		
"Крутой" летчик						Шер- шень		Цветок из бо- бовых			Рыбка из бан- ки		
Фрукт				Рубле- ное мя- со		Помост для ре- монта				Садо- вая смола			
				Фла- жок, указ. ветра									
	Кучер с поч- той		Доспех	Цикл	Мяч вне иг- ры	1		"Родич" воробья					
				Спорт. судья									
	Время года	...Пли- сецкая		Сказа- ние									
	Эстака- да					Зимняя шапка		Селе- ние в горах		Яркий попугай			
					Мелочь под расчет								
Заквас- ка	Тренинг из Ин- дии					Гуляка							
Трава для ментола					Книж- ная...								

- Знаешь что са-
мое обидное когда
вареники варишь?
- Что они разва-
риваются?
- Нет.
- А что?
- Когда вода
вскипела откры-
ваешь холодиль-
ник, а вареников
нет...

❖ ❖ ❖

Родители сыну:
- Да, мы тебя из-
баловали... Навер-
ное, придётся нака-
зывать!
- Ага, значит вы
избаловали, а меня
наказывать?



ДЖОРДЖ КЛУНИ: «Я решил жениться, когда увидел как Амаль улыбается жирафам»

История Джорджа Клуни, вечного и принципиального холостяка, перебравшего не один десяток красоток, доказывает простую истину: любой мужчина мгновенно расстанется с принципами, встретив женщину, предназначенную ему судьбой. Разумеется, если он способен оценить такой подарок.

Клуни понял и оценил подарок, преподнесенный ему судьбой. И теперь Джордж, по-прежнему оставаясь недостижимой мечтой миллионов женщин, радуется семейной жизни и звучащим в его доме голосам двух прелестных близнецов. Да-да, это дети того самого Клуни, кто уверял даже самых близких своих друзей, что у него отсутствует ген отцовства и он не хочет становиться родителем. И снова та же банальная истина — дети, рожденные женщиной, которая послана мужчине судьбой, немедленно превращают этого мужчину в «чемпиона по смене подгузников».

— Джордж, похоже, вам нравится роль мужа и отца?

— Похоже! (Смеется.)

— Признайтесь, это была любовь с первого взгляда у вас с Амаль? Теперь-то уж можно...

— Что Амаль очень красива и она очень забавная и умная, я понял сразу. Обо мне же она, вероятно, тогда подумала, что я слишком старый. Не знаю. Первый раз встретились у меня дома за обедом с друзьями. Помнится, мой отец, Ник, открыл ей дверь и успел немного пообщаться. Позже, конечно, высказал свое мнение. Сплошное восхищение. У папы глаз наметанный, и он в конце вечера этак вполголоса пробормотал, на меня поглядывая: «Кажется, у нашего молодого человека могут начаться проблемы с сегодняшнего дня...» Как в воду глядел! (Смеется.)

Мы с Амаль стали переписываться, рассказывать друг другу о своей жизни и вскоре поняли, что не можем оставаться всего лишь друзьями. В октябре 2013-го — видите, как давно это было, целую жизнь тому назад! — в Лондоне я при-

гласил Амаль на легендарную Abbey Road Studios, где записывали свои песни The Beatles, а я контролировал, как идет работа над саундтреком к моему фильму. Это было отличное первое свидание. Потом мы пошли в ресторан ужинать. Амаль выбрала шикарное модное место. Там нас уже ждали 50 папарацци. Но она прошла через это испытание как настоящая леди. Через несколько недель мы встретили Рождество в моем доме в Мексике. Потом улетели в Кению на сафари. Амаль без ума от жирафов. Это ее любимые животные.

Я почувствовал, что хочу на ней жениться, когда показывал своему другу фото Амаль — как она улыбается жирафам. С того момента я принялся работать над сценарием. Все-таки я же и режиссер еще. Ей ни слова, ни намек, хотя знал, что ее родители уже интересуются, каковы мои намерения. Был уверен, что Амаль наверняка им отвечает «Еще слишком рано». Мы встречались полгода. В общем, я нашел и кольцо, и музыку подходящую, но боялся отказа. И вот Амаль наконец приехала из Лондона, где она тогда жила постоянно, в Лос-Анджелес. Я приготовил свою фирменную пасту. После ужина пили шампанское. Я попросил Амаль достать из ящичка зажималку — чтобы зажечь свечу. Она достала оттуда коробочку с кольцом. Я исполнил весь ритуал. Встал на одно колено и стоял до тех пор, пока она не сказала «да». 20 минут вот так стоял. На одном колене. Тогда она была так шокирована, что долго не могла ничего сказать.

— Остальное, как говорится, уже история. И вы по-прежнему счастливы...

— Я не перестаю благодарить счастливый поворот судьбы. Любовь меняет

тебя невероятно. Неожиданно жизнь другого человека оказывается во сто крат важнее твоей. Я понимаю — это не уникальная ситуация. Так случается со всеми безумно влюбленными. Особенно с теми, кто, как я, в 52 года впервые встретил идеального партнера.

— Дети изменили вас и вашу жизнь?

— Я действительно никогда не думал, что стану отцом. Мне казалось, у меня просто отсутствует этот ген отцовства. И мы с Амаль ничего не планировали. Не говорили на эту тему до свадьбы. Как-то подразумевалось само собой, что оба не горим желанием становиться родителями. Но поженившись, испытали особое чувство — раз мы так счастливы и нам так повезло, неплохо бы разделить это счастье с кем-то.

— Помните тот день, когда узнали о беременности жены? (В июне 2017 года Амаль родила близнецов: Александра и Эллу в больнице Сент-Мэри, где рожала своих детей и супруга принца Уильяма.)

— Конечно! Не мог поверить. Все думал: а вдруг врачи ошиблись? В 56 лет, когда многие уходят на пенсию или задумываются об этом, я стал отцом двух прелестных детей. И знаете, какое чувство я испытал первым? Страх. Не только за самих малюток, но боязнь испортить что-то, не туда свернуть, совершить ошибку, которая отразится на их будущем. Мы с женой люди ответственные, отвечали и за себя, и друг за друга, но дети — это же особый случай. Особые обязанности и обязательства. Я хочу видеть их счастливыми. Хочу, чтобы им передалось чувство юмора родителей. Умение сопереживать людям, посторонним в том числе, и принимать их проблемы и тяжелую участь близко к сердцу.

— Расскажите о своих малышах...

— Я сразу понял, что они — абсолютно разные личности. Да-да, личности. Именно так. С первого же крика. Александр, старший — настоящий разбойник. Ест и пьет все время. Этаким пузачик. Слово уже готов с ходу, спружинив, ворваться, например, в Голливуд и забить там за собой местечко под солнцем. Во всяком случае, в этом убежден мой друг и многодетный папочка Мэтт Дэймон. (Смеется.) А Элла — элегантная маленькая принцесса. С рождения, с первого мгновения. И одни сплошные глазищи! Копия своей мамы.

— На удивление, вы не поддались всеобщей мании среди знаменитостей давать своим детям весьма специфические имена...

— Нет, мы с Амаль не хотели усложнять своим детям жизнь, еще и назвав их как-нибудь по-дурацки. Предпочли старую добрую классику. И так на них будут обращать повышенное внимание, наблюдать за каждым шагом, судить и обсуждать. Александр — это не в честь Александра Македонского, а Эллой называли дочку, не имея в виду Эллу Фицджеральд. При всем к ним уважении.

— Еще лет пять тому назад вы жаловались на сильные боли в спине. (В 2005 году на съемках фильма «Си-

риана», принесшего Клуни «Оскар», он упал и получил тяжелую травму позвоночника, ему сделали три операции.) Как сейчас со здоровьем?

— Да, я ужасно боялся, что эти боли и бессонница, меня измучившая, — это навсегда. Опасался, что не смогу работать, как привык. Так и было лет пять — причем с каждым днем становилось все хуже. К вечеру голова буквально раскалывалась, спина отваливалась, если я долго сидел или стоял, в общем, я больше не мог так жить... В то время я понял, что можно чувствовать себя одиноким, будучи окруженным друзьями. Так вот, к счастью, уже три года я практически избавлен от боли. В результате нескольких успешных операций, когда мою же собственную кровь переработанную вкалывали в позвоночник. Неприятная история, но помогло. Боль временами появляется, диски иногда смещаются, иду к врачу, снова колют противные уколы прямо в позвоночник, но таких мук, как раньше, нет. Теперь как похмелье — знаешь, как с этими неприятными ощущениями справляться. Что касается врага моего — бессонницы, то с появлением близнецов я и Амаль страдаем от хронического недосыпа. Клин клином вышибают.

— Ну об одиночестве уж точно наверняка забыли...

— Еще бы! Даже не верится! Мой дом наполнен детскими голосами. А я — чемпион по смене подгузников. Видели бы вы изумление моих друзей, когда они наблюдают, как я ловко с этим делом управляюсь. Обычно начинают смеяться. Такой противный самодовольный смех: «Ну как же, мы-то знали, мы-то были уверены...» Что ж, такова моя участь. (Улыбается.) Я столько лет спорил с ними, что заслужил все насмешки.

— У вас несколько прекрасных домов в самых чудесных уголках мира, но почему-то кажется, итальянскую виллу на озере Комо вы любите больше всего. И дети там провели почти все время после рождения...

— Очень люблю. Шестнадцать лет тому назад мы с другом Рэнди Гербером (мужем Синди Кроуфорд и партнером Клуни по бизнесу — производству текилы. — Прим. ред.) совершенно случайно попали на виллу «Олеандра», что стоит на берегу прекраснейшего озера Комо,

еще древними римлянами облюбованного. Путешествовали на мотоциклах через всю Италию, и буквально уворот этой старинной виллы у меня сломался байк. Хозяйева пригласили нас в гости, мы познакомились, подружились, и они угостили купить виллу за 7,5 миллиона долларов.

Оказалось, они давно решили ее продать, и тут совершенно случайно покупатели появились у них на пороге сами. (Смеется.) Долго меня уговаривать не пришлось. Я влюбился в эти места и в красавицу «Олеандру» — одно название чего стоит. К тому же, я всегда считал, что нет лучшего вложения денег, чем в недвижимость. Банки, акции и вся эта ерунда — нет, не верю. Позже я купил соседнюю виллу «Маргарита», примыкающую к «Олеандре», чтобы защититься с берега от всепроникающего ока любопытствующих персонажей. Фактически мой участок примыкает к озеру и окружен высокой, в несколько метров густой живой изгородью. Мне казалось, этого вполне достаточно. Но нет. Летом папарацци умудрился перелезть через изгородь, забраться на дерево рядом с ней и оттуда снимал в саду моих малышей и Амаль. Конечно, я пришел в ярость. И подал на него в суд. Сам я на издержки славы давно махнул рукой, но не позволю своей семье страдать от этого, а тем более детям.

— И все-таки ваша популярность не может не сказываться на всех ваших попытках выстроить идиллическое существование для семьи...

— Не может, к сожалению. Недавно мы останавливались в отеле в Нью-Йорке. К нам пришел брат Амаль, он работает на Уолл-стрит, и предложил сестре прогуляться по Пятой авеню до своего дома, буквально пару кварталов. Мол, ерунда, его же никто не знает. Я предупредил, что ничего не выйдет. И точно. Амаль вышла, и тут же ее окружила толпа папарацци. Пришлось, естественно, вернуться в номер. И советы «Наденьте шляпу и темные очки» в нашем с Амаль случае не работают. Когда мы были в нашем поместье в пригороде Лондона, папарацци запустили дрон с камерой! Ночью мы увидели из окна нашей спальни красный огонек и осознали, что камера снимает нас прямо здесь и сейчас! Мы поймали этого парня. Черт бы его

побрал. Пришлось еще увеличить затраты на охрану и средства безопасности. Хотя уже, казалось бы, увеличивать некуда было...

— А правда, что ваши друзья соглашаются у вас в фильмах сниматься за очень маленькие гонорары? Прямо как у Вуди Аллена...

— Да. Им приходится урезать свои аппетиты! (Смеется.) Нет, правда, вот мой друг Мэтт Дэймон уж на что дорогой актер, а в моем последнем фильме «Субурбикон» работал по самой низкой ставке. Мои фильмы в основном затрагивают такие неудобные проблемы, что довольно трудно найти приличное финансирование. Хотя Мэтт все равно капризничал. Например, поставил мне ультиматум — будет сниматься, только если мы перенесем съемки в Лос-Анджелес. Мол, он, бедолага, подряд отработал в четырех проектах и больше ни за что — даже ради меня — не готов расстаться со своей женой и детьми. (Смеется.) (В «Субурбиконе» действие происходит в 50-е годы, развиваются две истории: семейная драма, когда самый обычный муж и отец теряет контроль над собой, и трагедия на расовой почве. Маленький спокойный городок погружается в хаос, сплотившись в порыве ненависти к совершенно безобидной афроамериканской паре. — Прим. ред.)

— Вы сейчас почти не снимаетесь — решили полностью посвятить себя режиссуре?

— Я достаточно набегался перед камерой. И не могу сказать, что так уж много хороших ролей есть для моего возраста. Я не могу больше играть героев, тем более любовников. Ну кому, скажите на милость, понравится смотреть, как я целую девушку? (Смеется.)

— Хоть седина выбелила вашу голову и вы теперь нечасто появляетесь на экране, трудно представить вас в состоянии паузы, апатии...

— Да и нет никакой паузы. Я вообще считаю несусветной глупостью все эти возрастные ограничения — когда в шестьдесят пять лет человека отправляют на пенсию. Люди должны сколь угодно долго заниматься своим делом, если для них это важно и интересно. Я, например, счастлив в своей карьере. Даже умудрился — вот уж кто бы мог подумать?! — преуспеть в бизнесе. Мы и помыслить не могли, что наша компания по производству текилы, придуманная скорее из любви к этому напитку и стране, где ее производят, Мексике, неожиданно принесет невероятные финансовые дивиденды. Но так случилось. И конечно же самое главное — я чувствую себя абсолютным чемпионом среди всех счастливых на свете! Потому, что встретил, пусть и поздно, свою любовь. Не всегда жизнь проходит по расписанию. Мы оба знаем, что это было предназначено нам обоим судьбой, не было простым совпадением... И я, конечно же, по-прежнему энергичен и полон идей. Пятьдесят лет прошли очень быстро. Пролетели. Но если завтра меня вдруг собьет автобус, я хочу, чтобы люди сказали: «Что ж, он много чего успел втиснуть в свою жизнь».





Иногда и психологам достается от обиженных родителей: «Сами вы тут психики, у моего ребенка проблем нет!»

тики. Уж не знаю, чем все закончилось, надеюсь, с ребенком все в порядке. Но я никогда не забуду его больших грустных глаз...

«МОЯ ДОЧЬ ВЛЮБИЛАСЬ!»

Во время эксперимента я узнала, что у психологов есть аксиома «Проблемы маленьких детей - это проблемы родителей». И это правда. Некоторые родители перегибают палку. В нашем кабинете однажды прозвучали слова в адрес ребенка: «Ты не должна гулять с мальчиками до 18 лет! Они плохие, не играй с ними!» Отец, страдающий синдромом гиперопеки, попросил психолога рассказать его дочери, какие последствия бывают у дружбы с мальчиками. Я видела, что девочка впервые влюбилась, а это светлое, радостное чувство омрачил родитель. Я сверлила его взглядом и мысленно сыпала в его адрес проклятиями, пока специалист объяснял заботливому папаше, что тот создает девочке массу проблем и добавляет комплексы.

«ОН НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЭМОЦИЯМИ»

На прием приводили детей, которые бились в истериках, валялись на полу и оглушительно кричали, требуя немедленно исполнить их желание. От одного воспоминания об этом бросает в пот. А я еще грешила на своих непослушных деток... Мои-то, по сравнению с этими, просто ангелочки!

Родители таких детей просили «решить проблему побыстрее». Их приходилось разочаровывать. Да, малыш не справляется с эмоциями, но это не значит, что за один-два сеанса мы решим проблему, и можно будет забыть об этом. Таким пациентам нужна долгая терапия, а результат важно закрепить. Если после терапии махнуть на ребенка рукой, проблема может вернуться, и снова понадобится помощь специалиста. Психолог, с которым я работала, признался, что несколько раз к нему приводили детей повторно и возмущались: «У нас снова все плохо!»

В конце эксперимента я вспомнила, почему у меня так и не срослось с этой профессией. Слишком высокое эмоциональное напряжение. Слишком много проблем обрушивается на голову специалиста, и не все могут справиться с этим.

Валерия Ж.

КАК Я БЫЛА ДЕТСКИМ ПСИХОЛОГОМ

Детский психолог помогает не только детям, но и родителям. Иногда даже сложно сказать, кому больше требуется помощь.

Мне всегда была интересна работа психолога, я даже прошла специальные курсы, но с профессией этой как-то не сложилось, и я ушла в журналистику. Когда редакция дала мне задание перевоплотиться, я очень обрадовалась - совмещу приятное с полезным! Я договорилась с хорошей знакомой и на несколько дней устроилась практикантом-помощником психолога в клинику. Две недели я сидела в кабинете вместе с опытным специалистом - получился весьма занятный эксперимент.

«У МОЕГО РЕБЕНКА НЕТ ПРОБЛЕМ!»

На приеме мать и дочь. Девочка не могла общаться со сверстниками, боялась их до ужаса и была очень замкнутой. Это удалось выяснить на первом сеансе. А мать щебетала, как птичка: «Ну что вы, мы зашли к вам для профформы - воспитатели в садике настояли. Моя дочь - золотой ребенок, ведет себя хорошо, тихая, спокойная, неконфликтная...» Я смотрела на ребенка и думала: «Бедная девочка...» Да, неконфликтная, потому что весь день сидит в стороне от других малышей, избегает общения с ними, а это поведение нельзя назвать нормальным для ребенка.

После сеанса, когда пациенты ушли, я задала вопрос психологу: «Неужели мать не замечает проблему?» Мне объяснили, что некоторые родители действительно не признают очевидного. Таких людей приходится убеждать в том, что их детям нужна психологическая помощь.

Правда, многие не хотят снимать розовые очки и больше не появляются в кабинете психолога. Бывает, и нас обругают - мол, это вы тут психи, придумываете невзгод! В итоге, подростку потом придется самостоятельно обращаться к специалисту, чтобы решить проблемы из детства.

«ОН НЕУЧИ! ВЫЛЕЧИТЕ ЕГО!»

Бывает так, что родители раздувают проблему из ничего. Например, ученик начальной школы получил двойку, списал домашнее задание или опоздал на урок. «В кого ты превратился? Лентяй, неуч, двоечник!» - рыдает мать, не понимая, что пугает ребенка, и это может отразиться на его здоровье. Мне «посчастливилось» пообщаться с такими мамочками. Они с порога слезно умоляли вылечить их отпрыска, пока тот не стал вором, алкоголиком или наркоманом. Даже я, не будучи специалистом, понимала, что в таких случаях психологическая помощь нужна именно взрослому.

Пока психолог аккуратно подводил родителя к мысли о том, что с его ребенком все нормально, дети иногда получают двойки или опаздывают на уроки, и в этом нет ничего криминального, я старалась сдерживать свои эмоции. Мне хотелось вскочить и закричать: «Что же вы делаете, родители!» Помню, как мать с отцом привели на прием сына-второклассника - испуганного и искренне не понимающего, за что его ругают. С этой семьей велась долгая работа и после окончания моей прак-

Муж не принимает моего сына

Милая «Подруга»! Я второй раз замужем, у меня подрастает сын от первого брака. Но супруг не принимает мальчика: плохо с ним разговаривает. Сын его боится, но и мне страшно вновь остаться одинокой.

Саломе.

ПОДРУГА: Не хотелось бы говорить вам прописные истины, но придется: дети априори важнее мужчин. Подумайте сами: у вас уже был муж, сейчас второй, может, судьба преподнесет третьего. Они будут сменять друг друга, а дети так и останутся с вами.

Ваши приоритеты нарушены, а голос разума заглушает любовь к мужчине и страх остаться одной. Хотя, одна вы теперь вряд ли когда-либо будете - у вас есть ребенок. Я рекомендую вам пересмотреть текущие отношения. Здоровые ли они, если партнер не уважает вашего сына, если вы сами постоянно подстраиваетесь под мужчину? Подумайте о сыне: каково ему видеть, что мама явно не на его стороне и посторонний дядя может влиять на его судьбу?

Выход из сложившейся ситуации - строго ограничить мужа в путях воздействия на ребенка. Попытаться создать для сына благоприятную обстановку. Если не получится - увы, развод.

Интересный вопрос

ЧЕМ ПСИХОЛОГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХИАТРА?

Психолог не дает клятву Гипократа. Это не врач, а специалист, получивший образование в сфере психологии. Как правило, такие профессионалы трудятся в области педагогики, социологии, управления персоналом и т.д. Они не назначают лекарств и работают через терапевтическую беседу.

Психиатр - врач, который лечит людей с психическими заболеваниями. Он способен помочь при неврозах, шизофрении, умственной отсталости в некоторых случаях и т.д. Он может выписывать рецепты и проводить аутотренинги, действовать на человека с помощью гипноза. К психиатру обращаются в сложных случаях, когда психолог, с имеющимся у него арсеналом умений и техник, помочь не в состоянии.



Из нашей почты

Можно ли сохранить любовь на расстоянии?

Милая «Подруга»! Мой возлюбленный уезжает в другую страну на год. Я очень переживаю из-за того, как это повлияет на наши отношения.

Галина.

ПОДРУГА: Отношения на расстоянии - серьезное испытание для любой пары. В некотором роде это проверка на прочность. После этого можно идти дальше, строить семью. Но для начала важно понять, что вам обоим это нужно, желание сохранить отношения - не только ваше желание.

Если по поведению, поступкам и словам возлюбленного понятно, что ему также безразлична эта ситуация, вам в помощь несколько правил.

Прежде всего, поддерживайте контакт. Общайтесь, благо сейчас это можно сделать с помощью Интернета, социальных сетей, мессенджеров и т.д. Заведите себе ежедневные ритуалы - например, совместные ужины по Skype, за которыми вы будете рассказывать

друг другу, как прошел день. Давайте партнеру понять, что он все также важен для вас: спрашивайте у него совета, жалуйтесь на начальника, делитесь радостями. Хорошо, если вы вместе будете строить планы на будущее, например обсудить, чем займетесь, когда возлюбленный вернется.

Подводные камни отношений на расстоянии - ревность и попытка контролировать человека. Не попадитесь в эту ловушку. В вашей ситуации необходимо полное доверие. А чтобы ваш мир не сузился до одного человека, находящегося далеко от вас, старайтесь, как и прежде, встречаться с друзьями, общаться с родственниками, заниматься хобби. Так и время до долгожданной встречи пролетит незаметно.

Мне жалко тратить деньги

Милая «Подруга»! Я неплохо зарабатываю, но все время боюсь потратить лишнее. Мне спокойнее, когда у меня есть записка. Но, с другой стороны, так обидно: новые туфли не купить, в кафе не сходить. Есть ли золотая середина?

Ольга Фролова.

ПОДРУГА: Золотая середина есть всегда, особенно в отношении к деньгам. Разбрасываться ими, конечно, не стоит, но и постоянно экономить, особенно, когда в этом нет нужды, тоже не лучшая стратегия. Одним словом, финансы все время должны быть в разумном обороте.

Советую вам сразу после получения зарплаты разделить ее на две части. Они могут быть равными или неравными - решайте сами. Пер-

вую отложите «на черный день», чтобы вам было спокойнее. А вторую тратьте с чистой совестью.

Заранее составьте план трат на себя. Например, решите, что в этом месяце вы отправитесь в спа, купите себе новую сумку или просто посидите в кафе с друзьями. Возможно, вам понадобится пара месяцев, чтобы войти во вкус. Но со временем вы поймете, как важно для женщины баловать себя.

Как я похудела



При покупке
цитрусов
выбирайте
плоды ярких
оттенков.

СБРОСИТЬ ВЕС НА ЦИТРУСАХ

Чтобы похудеть, необязательно сидеть на жестких диетах. Добавьте в рацион цитрусы! Они эффективно сжигают жир и помогают держаться в форме.

Цитрусы содержат высокий процент клетчатки и воды. Такое сочетание позволяет долгое время поддерживать ощущение сытости и подавляет чувство голода. Ароматные плоды богаты витаминами, питательными веществами, например, лимонная кислота и витамин С участвуют в сжигании жиров. Приятный бонус: витамин С способствует образованию природного коллагена, который положительно влияет на эластичность кожи.

ГРЕЙПФРУТ РАСЩЕПЛЯЕТ ЖИРЫ

Это, пожалуй, один из самых популярных фруктов у худеющих. Грейпфрут обладает свойством расщеплять жиры и выводить из организма лишнюю жидкость. Если в течение трех месяцев перед каждым приемом пищи съедать половину грейпфрута, то без всяких диет и других усилий можно снизить вес на 1,5 кг. Стоит изменить основной рацион, и результат намного улучшится.

Как снизить вес с помощью этого цитруса на 3-5 кг? Перед завтраком, обедом и перед сном ешьте по одному грейпфруту. Плюс снизьте общую калорийность пищи за счет отказа от сладкого. Употребляйте нежирные сорта мяса и рыбу (старайтесь готовить эти продукты на пару), а овощные салаты заправляйте не маслом или сметаной, а лимонным соком.

Помимо жиросжигающих свойств,

грейпфрут обладает иммуностимулирующим эффектом. Поэтому особенно полезно включать этот цитрус в рацион в осенне-зимний период, когда вирусы активно атакуют организм. Для противовирусного эффекта достаточно съедать 100 г фрукта каждый день.

ЛИМОН ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ

Лимон - лучшее очищающее средство. Именно за это его так любят диетологи. Если включить лимон в рацион, он выведет шлаки из организма, а вам не придется менять пищевые привычки.

Можно пить лимонную воду, сбрызгивать еду лимонным соком либо заправлять им салаты, тереть замороженные лимоны на терке и посыпать этой приправой блюда.



Цедра лимона дополняет вкус привычных блюд и ускоряет обмен веществ

Эффект будет заметным - вес снизится. А все потому, что по своему составу лимонная кислота схожа со слюной и соляной кислотой желудочного сока. Взаимодействуя с пищеварительными ферментами, она способствует перевариванию пищи.

Лимон поможет запустить метаболизм: достаточно каждое утро натощак выпить стакан теплой воды с 0,5 ст. л. лимонного сока. Однако людям с повышенной кислотностью желудка, а также тем, у кого часто случаются сбои в работе ЖКТ, не стоит налегать на лимоны - это может привести к проблемам со здоровьем.

АПЕЛЬСИН СОХРАНЯЕТ ЧУВСТВО СЫТОСТИ

Апельсин - еще один низкокалорийный фрукт, отличие от грейпфрута и лимона он не обладает жиросжигающими, очищающими свойствами. Но зато низкокалориен и может послужить отличным перекусом, поскольку дает быстрое ощущение сытости. А все благодаря волокнам, которые, разбухая, увеличиваются в объеме. Другими словами, съев апельсин, вы можете некоторое время не ощущать голода при минимуме поступивших калорий. Это прекрасная замена шоколадным батончикам и бутербродам, которыми многие перекусывают, например, на работе. Возьмите на заметку!

Кроме того, апельсины, богатые аскорбиновой кислотой, улучшают клеточный обмен, понижают уровень холестерина, стимулируют пищеварение и укрепляют иммунитет.

Для перекуса выбирайте цитрусы с толстой кожурой. А для свежевыжатого сока подойдет плоды с тонкой кожурой.

Существует, так называемая, апельсиновая диета (10-14 дней). Продукты должны быть здоровыми, полезными, приготовленными с минимальным количеством соли. И плюс ко всему нужно съедать 1 кг апельсинов в день. Такое количество душистых фруктов снизит аппетит и отобьет тягу к жирной пище.

Чтобы не возникло дефицита белка в организме во время цитрусового марафона, съедайте в течение дня 2 вареных яйца. Также во время цитрусовой диеты необходимо пить травяной или зеленый чай. Это поможет быстрее вывести из организма шлаки и расщепленные жиры.

Перед началом апельсиновой диеты важно проконсультироваться с врачом, потому что апельсины, особенно в большом количестве, - сильный аллерген. Тем, у кого проблемы с ЖКТ, эта диета противопоказана!

Вы приходите в магазин купить то, что вам нужно, но у магазина другая цель - ему необходимо из каждого вошедшего извлечь как можно больше денег.

Для этого маркетологи всего мира разработали множество уловок.

Большинство магазинных секретов для выкачивания денег из покупателя тщательно спрятаны. Нас, как марионеток, держат за ниточки, а мы даже не подозреваем это. Пора раскрыть глаза!

НА ВХОДЕ

Прямо около входа в гипермаркеты всегда «припаркованы» огромные тележки на колесиках. На первый взгляд, все сделано для удобства покупателей - везти тележку гораздо легче, чем нести покупки к кассе в руках. Однако здесь есть своя хитрость. С психологической точки зрения пустое пространство тележки вызывает внутренний дискомфорт и вполне объяснимое желание поскорее его заполнить. Именно на это и рассчитывают владельцы магазинов.

Вместо огромной тележки возьмите корзинку - так вы сможете избежать искушения купить что-нибудь лишнее. А если пришли за пакетом молока, то и корзинку брать не стоит.

ВЕЩИ НУЖНЫЕ И НЕНУЖНЫЕ

Распродажа товара крупными партиями - «Три футболки всего за 26 лари!» - еще одна любимая хитрость продавцов, способная вызвать ажиотаж на пустом месте. Волшебное слово «распродажа» делает свое дело - мы выходим из магазина с тремя одинаковыми футболками (хотя нам была нужна только одна), в полной уверенности, что совершили выгодное приобретение. На деле, мы впустую потратили деньги и купили две ненужные вещи. Даже если разница в цене между одним товаром и несколькими одинаковыми, которые продают «оптом», существенна, подумайте, а так ли уж вам нужен килограмм майонеза или три упаковки кетчупа?

То тут, то там мы натываемся на большие коробки с ходовым товаром, якобы, выставленным для нашего удобства. Продвигаясь по магазинным рядам и постоянно натываясь на эти коробки с надписями «Все по 2,5 лари!», многим трудно удержаться от искушения и не бросить какую-нибудь мелочь в корзинку. Покупатель гораздо более склонен совершать импульсивные покупки, если товар, изначально ему не нужный, выставлен прямо на дороге.



УЛОВКИ МАГАЗИНОВ, или как не купить лишнего

Где же найти то, что нам нужно? Самые обычные и наиболее востребованные продукты - молоко, хлеб, сыр - магазины часто располагают в самом дальнем углу помещения. Расчет прост: эти товары нужны практически всем, а стоят недорого, поэтому их убирают подальше, заставляя покупателей проходить мимо стройных рядов других товаров по пути к обычному сыру и совершить еще несколько ненужных покупок.

ИСПЫТАНИЕ НА СТОЙКОСТЬ

Магазины и рестораны часто возбуждают аппетит клиентов вкусными запахами и соблазнительными рекламными надписями. Булочные и пекарни намеренно не устанавливают в торговых залах вытяжки, делая аромат выпечки своей лучшей рекламой. Незапланированных трат не избежать.

Другой пример - вы зашли в магазин за туалетной бумагой и натолнулись на дегустацию салата из корейской морковки. «Я только попробую», - говорите вы себе, но уже переключили с режима «Только бумага» в режим «Еда и бумага». На

дегустациях пробуйте на здоровье, можете несколько раз подойти к рекламщикам и поесть за счет фирмы, не стесняйтесь, но не покупайте сразу рекламируемый товар и не отвлекайтесь от первоначальной цели похода в магазин.

ДЕТЕЙ ОСТАВЬТЕ ДОМА

Магазины часто привлекают внимание детей к товарам, выкладывая в зоне видимости предметы в яркой упаковке. Дети обязательно обратят внимание родителей на товар, а там уже и до импульсивной покупки недалеко. Да и сам ребенок начнет хватать с полок шоколадки, игрушки и попытается положить их в вашу корзинку.

Оставьте детей дома, если есть такая возможность. Кстати, наиболее разумный и бережливый покупатель - тот, кто ходит по магазинам в одиночку, а не в компании друзей, детей или родителей.

ПО ПУТИ К КАССЕ

Вы уже почти выбрались из магазина, и тут, у кассы, вас подстерегают новые соблазны - конфеты, жвачки, шоколадки, газеты и батарейки. С одной стороны, стойки с таким товаром удобны, а с другой - часто ввергают нас в ненужные траты. Перед тем как схватить шоколадку со стойки или купить на кассе сигареты, спросите себя, а так ли вам это необходимо?

Одним словом, не давайте манипулировать собой, полностью сохраняйте самоконтроль. Покупайте на здоровье, но с выгодой для себя!

Совет

Не ходите в супермаркеты на голодный желудок! Перекусите перед этим, иначе разыгравшийся аппетит заставит вас совершить покупки, которые вам совершенно не нужны. Для подстраховки составьте список необходимых продуктов и не отклоняйтесь от него.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-6)

— Я все проверю, — процедил Дэвид. — Конечно, я и сам это обнаружил бы, но лучше знать заранее. Кроме того, мы собираемся привести систему отпусков и тарифную сетку в соответствие с нормами «Интеркорпа». Хаскелл дает своим людям трехнедельный отпуск после трех лет работы и четырехнедельный после восьми лет. Такая политика обходится компании в целое состояние и, кроме того, приводит к постоянной необходимости нанимать временных сотрудников.

— А оплата? — осведомился Мэтт.

— Ниже нашей. Хаскелл считал, что лучше дать служащим продленные отпуска, чем выплачивать приличное жалование. Как только я выработаю определенные рекомендации и получу основные цифры, мы встретимся и все обговорим.

Следующие два часа Мэтт внимательно слушал доклады остальных и выносил решения. После обсуждения дел в «Хаскелл» перешли к насущным вопросам, касающимся «Интеркорпа», начиная от грозящей забастовки членов профсоюза на текстильной фабрике в Джорджии и кончая заводом, который Мэтт намеревался построить для нужд компании «Хаскелл» на большом участке земли, который приобрел в Саутвилле.

В течение всего времени лишь один человек, Питер Вандервилд, не вступал в разговор и внимательно слушал, совсем как талантливый, но немного ошеломленный старшекурсник, пытавшийся приобрести опыт и знания у группы экспертов. Двадцативосьмилетний молодой Питер, бывший чудо-ребенок Гарварда с коэффициентом умственного развития настоящего гения, специализировался в поисках потенциальных приобретений для «Интеркорпа», анализировал их доходность, а затем давал Мэтту рекомендации. «Хаскелл электронике» также была выбрана Вандервилдом и стала уже третьей компанией, купленной по его предложению. Мэтт послал его с остальной командой в Чикаго, с тем чтобы Питер самостоятельно узнал и понял, что происходит с фирмами после перехода во владение «Интеркорпа». Мэтт хотел, чтобы Питер увидел то, чего не найдешь в финансовых отчетах, на которые так

РАЙ

безоговорочно полагался молодой человек, когда давал заключение о выгоды покупки, понял, что на свете существуют главные бухгалтеры, не спешившие собирать долги, и вице-президенты по кадрам, проводившие исподтишка политику дискриминации.

Мэтт прислал его сюда, поскольку понимал, что, несмотря на блестящие способности, молодой человек по-прежнему нуждается в руководстве. Более того, Питер мог быть дерзким и сверхчувствительным, самоуверенным и застенчивым, в зависимости от ситуации, и именно эти свойства Мэтт намеревался обуздать. Да, Питер был настоящим гением, но эту гениальность следовало направить в нужное русло.

— Питер, — обратился к нему Мэтт, — есть ли какие-то соображения по вашей части, которые мы должны выслушать?

— У меня есть несколько компаний, которые могут стать превосходными приобретениями, — оживился молодой человек. — Не так велики, как «Хаскелл», но чрезвычайно доходны. Одна из них — чудесная маленькая компания по программному обеспечению в Кремниевой Долине...

— Никаких программных обеспечений, Питер, — твердо заявил Мэтт.

— Но объединенный Комитет по тылу... — начал Питер.

— Только не программное обеспечение, — перебил Мэтт. — Пока это слишком рискованное предприятие!

И видя, как краска смущения ползет по щекам Вандервилда, напомнил себе, что его цель — направлять необычайные таланты молодого человека, а не душить его инициативу. Мэтт, подавив нетерпение, добавил:

— К вам это не имеет никакого отношения, Питер. Я ведь никогда не говорил, как относиться к компаниям по программному обеспечению. Что еще вы можете рекомендовать?

— Вы упоминали как-то, что хотите расширить наши коммерческие владения, — нерешительно начал Питер. — Одна такая компания в Атланте, вторая — в Чикаго и третья — в Хаустоне. Хозяева хотят их продать. Первые две имеют лишь административные здания, высотные и пониже. Третья, в Хаустоне, в основном вкладывала средства в земельные участки. Владеют ею братья Тори, получили по наследству от отца и, по слухам, не выносят друг друга.

Все еще страдая после бесцеремонной отповеди Мэтта, Питер поспешил закончить перечень недостатков:

— Экономика Хаустона до последнего времени находилась в застое, и хотя дела последнее время пошли в гору, думаю, вряд ли это будет продолжаться долго. Кроме того, братья Торп никак не могут сговориться между собой, так что сделка, вероятно, доставит нам больше неприятностей, чем пользы...

— Не понимаю, пытаетесь ли вы меня убедить, что это плохая идея или

хорошая? — спросил Мэтт, улыбаясь, чтобы смягчить резкость. — Вы делаете выбор, основываясь на собственных суждениях, а уж я загоняю добычу. Это моя работа, и если вы попытаетесь выполнять еще и ее, тогда мне нечего будет делать. Останется только уйти на покой.

В комнате раздалась смехи. Питер, привстав, вручил Мэтту папку с надписью: «КОМПАНИИ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ К ПРИОБРЕТЕНИЮ, — КОММЕРЧЕСКАЯ СОБСТВЕННОСТЬ».

Внутри лежали документы с данными по трем упомянутым компаниям и еще относящиеся к дюжине других, менее привлекательных. Немного успокоившись, молодой человек уселся и выжидаяще уставился на хозяина. Мэтт открыл dossier и увидел, что отчеты были чрезвычайно длинными, а анализы — сложными. Не желая без необходимости задерживать остальных, он объявил:

— Питер, как обычно, проделал огромную работу, джентльмены, и скорее всего потребуются довольно много времени, чтобы все изучить. Думаю, сегодня мы уже обсудили все что следовало. Дайте мисс Стерн знать, когда вы готовы перейти к более детальному разговору. А вы, Питер, если не возражаете, задержитесь. Идемте в мой кабинет, там и побеседуем.

Он только что уселся за письменный стол, когда зажуужало переговорное устройство, и мисс Стерн передала, что звонят из Брюсселя. Зажав трубку между плечом и подбородком, Мэтт начал просматривать финансовый отчет по компании в Атланте, которую рекомендовал купить Питер.

— Мэтт, — раздался радостный голос Иозефа Хендрикса, перекрывающий шум и потрескивание на линии, — у нас плохая связь, друг мой, зато новости у меня превосходные и не могут ждать. Мои люди полностью согласны с идеей ограниченного товарищества, которое я предложил вам в прошлом месяце. Кроме того, они не возражают против ваших условий.

— Прекрасно, Иозеф, — ответил Мэтт, но его энтузиазм немного расхолодило сознание того, что уже гораздо позднее, чем он считал, и кроме того, перепад во времени подействовал весьма отупляюще. За окнами было совсем темно, и только огни соседних небоскребов, мерцая, переливались, словно веселье звездочки. Далеко снизу, с Мичиган-авеню доносились гудки машин запоздавших жителей пригородов, спешивших добраться домой. Мэтт нажал выключатель настольной лампы и, поглядев на Питера, который, поднявшись, включил верхний свет, попросил:

— Оказывается, уже позднее, чем я думал, Питер, а мне еще нужно сделать несколько звонков. Возьму папку домой и весь уик-энд буду изучать. Обсудим в понедельник, в десять утра.

ГЛАВА 17

Освеженный после душа и сауны, Мэтт завязал полотенце вокруг пояса и потянулся к наручным часам, лежавшим на карнизе черного мрамора, тянувшемся по всей окружности ванной. Затрещал телефонный звонок, и Мэтт поднял трубку.

— Ты совсем голый? — раздался томный голос Элиши Эйвери, прежде чем Мэтт успел хотя бы открыть рот.

— Какой номер вы набираете? — пролепетал он с деланным смущением.

— Твой, дорогуша. Так ты голый или нет?

— Наполовину, — признался Мэтт, — и к тому же опаздываю.

— Я так рада, что ты уже в Чикаго. Когда прилетел?

— Вчера.

— Наконец-то ты в моих тисках! — Элиша рассмеялась, весело, звонко, заразительно. — Не можешь представить, какие только фантазии мне не грезились при мысли о сегодняшней ночи, когда мы наконец вернемся с благотворительного бала в опере! Мне так не хватало тебя, Мэтт, — добавила она без обиняков и, как всегда, прямо и откровенно.

— Мы собираемся увидеться через час, — пообещал, Мэтт, — если, конечно, немедленно повесишь трубку.

— Честно говоря, это папочка заставил меня позвонить. Боялся, что ты забудешь насчет бала. Он почти так же рвется увидеть тебя, как и я... правда, по совершенно другим причинам, конечно.

— Конечно, — пошутил Мэтт.

— Должна предупредить тебя, что он собирается организовать тебе членство в «Гленмур». Бал — это идеальное место, чтобы представить тебя некоторым членам и получить их голоса, так что па попытается познакомить тебя со всеми и каждым, если, ты, конечно, согласишься. Правда, не пойму, с чего он так суетится! Ты настоящий верняк, пройдешь единогласно! Да, кстати, пресса тоже будет там в полном составе, так что приготовься к осаде. Ужасно унизительно, мистер Фаррел, — пошутила она, — знать, что твою партнеру на сегодняшний вечер будет уделяться куда больше внимания, чем тебе...

Упоминание о клубе «Гленмур», где он впервые встретил Мередит в тот давний день Четвертого июля, заставило Мэтта усмехнуться с мрачной иронией и сцелить зубы. Теперь он почти не слышал Элишу. Кроме того, Мэтт уже был членом двух клубов, не менее престижных, чем «Гленмур», и не имел желания вступать в третий, а если бы захотел это сделать здесь, в Чикаго, черта с два выбрал бы «Гленмур»!

— Передай отцу, что я очень благодарен, но прошу его не беспокоиться.

Но прежде чем Мэтт успел сказать еще что-то, Стентон Эйвери поднял трубку параллельного телефона.

— Мэтт, — сердечно приветствовал он, — надеюсь, ты не забыл о сегодняшнем благотворительном бале в опере?

— Конечно, нет, Стентон.

— Прекрасно, прекрасно. Как насчет того, чтобы заехать за тобой к

девяти, отправиться в яхт-клуб, а от туда в отель? Таким образом, нам не придется высиживать всю «Травиату», прежде чем начнется настоящее веселье. Или ты слишком любишь «Травиату»?

— От опер у меня аллергия, — пошутил Мэтт, и Стентон согласно хмыкнул. За последние несколько лет Мэтт посетил дюжину оперных спектаклей и симфонических концертов, поскольку вращался в социальных кругах, где спонсорство и посещение подобных развлечений было необходимо и крайне выгодно с деловой точки зрения. Теперь, когда он почти против воли успел познакомиться со всеми знаменитыми симфониями и операми, первоначальное его мнение не изменилось: Мэтт находил большинство из них слишком утомительными и чрезмерно длинными.

— Хорошо, в девять, — добавил он. Несмотря на нелюбовь к оперной музыке и назойливое внимание прессы, Мэтт все же с некоторым нетерпением ожидал вечера. Боясь, он вспоминал о первой встрече со Стентоном Эйвери. Они познакомились в Лос-Анджелесе четыре года назад, и с тех пор, когда бы Мэтт ни был в Чикаго, а Стентон — в Калифорнии, они старались провести вместе хотя бы несколько часов. В отличие от большинства чикагцев из высших слоев общества Стентон был жестким, упрямым, но честным и прямым бизнесменом, и Мэтт очень его любил. По правде говоря, если бы пришлось выбирать себе тестя, Мэтт выбрал бы Стентона. Элиша была похожа на отца — элегантная, неглупая и образованная, но чертовски настойчивая, когда речь шла о том, чтобы получить желаемое. Они оба хотели, чтобы Мэтт сопровождал их на сегодняшний бал, и не слушали никаких отказов. В конце концов Мэтт не только согласился посетить оперу, но и пожертвовать пять тысяч долларов.

Два месяца назад Элиша, приехав в Калифорнию, без обиняков намекнула на то, что им следует пожениться. Какое-то время Мэтт был готов согласиться, но порыв очень быстро прошел. Элиша ему нравилась как в постели, так и вне ее, но Мэтт уже успел с трудом пережить последствия разрушительного брака с богатой, капризной дочерью чикагского бизнесмена и не имел ни малейшего желания повторять опыт. Беда была в том, что он никогда не мог серьезно думать о второй женитьбе, потому что попросту не был способен на чувства, которые испытывал когда-то к Мередит, — эту безумную, жесткую, жгучую потребность видеть ее, касаться, ласкать... эту вулканическую страсть, владевшую им, опустошающую и ненасытную. Ни одна женщина не могла заставить его всего лишь взглядом ощущать себя одновременно всемогущим и жалким, не пробуждала отчаянного желания доказать, что он может стать лучше и благороднее, чем на самом деле. Жениться на ком-то еще означает признать, что Мэтт готов примириться с чем-то второсортным, а второй сорт недостаточно хорош для него. Но в то же время Мэтт совершен-

но не жаждал вновь испытать те мучительные, дурманящие, истощенные эмоции еще раз, эмоции настолько же болезненные, насколько сладостные, и когда этот несчастный брак разрушился, всего лишь воспоминания о нем и о молодой предательнице-жене, которую Мэтт обожал, много лет превращали его жизнь в ад.

Правда заключалась в том, что если бы Элиша была способна занять такое же место в его сердце, как Мередит, Мэтт немедленно порвал бы с ней, как только почувствовал это. Он больше никогда не позволит себе выказать подобную уязвимость, быть таким беззащитным. Ни перед кем. Никогда. Теперь, когда Мэтт приехал в Чикаго, Элиша скорее всего снова заговорит о женитьбе, но в этом случае Мэтт попытается ясно дать ей понять, что об этом не может быть и речи, в противном же случае придется положить конец их восхитительной связи.

Натянув черный смокинг, Мэтт вышел из спальни и направился в гостиную. У него еще оставалось четверть часа до приезда Стентона и Элиши, поэтому он шагнул к дальнему углу комнаты, где на возвышении находились стойка бара и несколько диванов, предназначенных для удобства беседующих. Мэтт выбрал это здание и эту квартиру, потому что внешние стены из толстого изогнутого стекла позволяли видеть с высоты захватывающую дух панораму города. Несколько секунд Мэтт смотрел вдаль, а потом подошел к бару, намереваясь налить себе бренди. При этом он задел рукавом газету, предусмотрительно оставленную дворцом на дальнем столике. Блоки вылетели и рассыпались по полу.

И тут он увидел Мередит. Ее фото бросилось в глаза с последней страницы первого блока — совершенная улыбка, совершенная прическа, совершенное лицо. Типичная Мередит, подумал Мэтт с ледяным отвращением, поднимая газету и всматриваясь в снимок, все в ней рассчитано на то, чтобы произвести внешний эффект. В восемнадцать лет она была прекрасна, теперь же газетные фотографии из кожи вон лезли, чтобы подчеркнуть ее сходство с молодой Грейс Келли.

Его взгляд скользнул к заметке, помещенной под фото, и на какой-то момент Мэтт сжался от изумления. Если верить репортеру Салли Мэнфилд, Мередит только что объявила о помолвке с юношеской любовью, Паркером Рейнольдсом III, и «Бенкрофт энд компания намеревается отметить роскошную свадьбу в феврале грандиозной распродажей во всех филиалах.

Губы Мэтт дернулись в иронической ухмылке. Отбросив газету, он снова шагнул к окну. Подумать только, быть женатым на хитрой сучонке и даже не знать ни о какой юношеской любви. Правда, тогда он вообще почти не знал ее, напомнил себе Мэтт, а все, что стало известно потом, лишь вызвало презрение.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



НА ПОИСКИ ЛЮБВИ!

Любовь - это всегда магия, поэтому нет ничего абсурдного в том, чтобы искать ее с помощью волшебных ритуалов. Сегодня мы расскажем об одном, который потребует творчества, фантазии и даже некоторой решительности. Но оно того стоит!

Веник, конфеты, астроном

Однажды я была в гостях у одной семейной пары и очень удивилась, увидев веник, украшенный звездами из конфетных оберток, пристроенный на стене, наподобие часов или картины. Заметив мое удивление, хозяева заговорщически переглянулись и объяснили, что это не арт-объект, а семейная реликвия и оберег их брака. А вообще, из-за этого веника они и познакомились.

Все началось с того, что одна девушка отчаялась в одиночестве. Узнав о ритуале привлечения мужчины с помощью веника, она решила воспользоваться им - если не сработает, то хотя бы будет весело! Веник девушка купила по всем правилам - из сорго, туго перевязанный. Украсила обертками от конфет, чтобы любовь была сладкой. Обертки свернула в звезды случайно, в тот момент не понимая, что это тоже отразится на ее будущем. Вышла с веником на улицу.

В это самое время будущий молодой человек получил комнату в общежитии при НИИ. В комнате было грязно, требовались разные инструменты для уборки. Он тоже вышел на улицу. Вот так они и встретились.

Кстати, будущий муж оказался астрономом, а живут они уже 15 лет, как в шоколаде, то есть в большой любви и согласии.

Собственно, в этой истории весь ритуал и описан, но есть нюансы, на которых следует остановиться подробнее.

Прутик - к прутнику!

Веник - это символ домашнего хозяйства, семьи и прочной связи между супругами. Есть такое выражение: «в два веника метут» - оно означает, что в семье нет лада. Помните притчу о венике? Старик завещал сыновьям всегда быть вместе, ведь один пруттик легко сломать, а целый веник - очень трудно.

Для магического ритуала, помогающего женщине найти половинку, выбран именно веник, потому, что это простой, понятный, подходящий для творчества предмет. Женское домашнее волшебство часто основано на доброй, веселой и чудачковатой магии. Именно так она и работает.

Чтобы муж был симпатяга

Синтетический веник для ритуала не подойдет - в пластике нет магической силы. Вам нужен веник из сорго, то есть самый обычный, какой был у наших бабушек в деревенских домах.

Усилить магию может веник, сделанный своими руками из веточек любого куста или деревца. Сначала нарежьте с куста ровные и прямые веточки. Найдите прочную нить, вроде старого доб-

рого шпагата и свяжите ею веник. Надо стянуть веточки очень плотно, крепко, чтобы ваши отношения с будущим мужем были такими же прочными и надежными.

Кстати, если хотите встретить симпатичного мужчину, то уж постарайтесь сделать веник аккуратным.

Любимый на заказ!

Украшения на венике должны соответствовать образу мужчины, о котором мечтаете. Допустим, вы хотите встретить делового человека, тогда нацепите на веник бумажный галстук. Хотите замуж за военного (красивого и здорового, конечно) - украсьте веник погонами, но не настоящими, а символическими.

Богатого мужа привлекут прикрепленные к прутикам веника сувенирные купюры и монетки. Спортивный будущий муж встретится, если на вашем венике будет болтаться гирлянда из теннисных мячиков. Как привлечь астронома - вы уже знаете. Чем больше выдумки вложено в магическое действие, тем лучше и скорее все получится.

Прогулка с особой целью

Веник надо выгуливать, выгуливать лучше, чем любимого пса. Но, в отличие от выгула собаки, выгул веника должен происходить в общественных местах. Пройдитесь с ним по центральным улицам, загляните в магазин, банк и даже театр.

Люди, особенно персонал общественных заведений, реагировать будут по-разному - в любой ситуации держитесь дружелюбно и миролюбиво. Улыбнитесь, пошутите, а если вам и вашему венику совсем уж не рады - принесите извинение за беспокойство и удалитесь. Очень важно во время прогулки нести веник, как невесты носят букет - на сгибе локтя.

После выгула поставьте веник в центре своей комнаты в красивую вазу. Не выбрасывайте его после того, как ритуал принесет результаты, так как он способен хранить ваши отношения со встреченным мужчиной долгие годы.

А если магия не сработает?

...Подумайте, что вы сделали неправильно. Возможно, из скромности вы выгуливали веник так, чтобы вас никто не видел? Между тем, как раз важно гулять с веником среди людей.

Бывает также, что высшие энергии, которые исполняют наши скромные желания, не могут понять, чего вы хотите. Одна моя знакомая гуляла с веником, украшенным фигурками котят. Она хотела замуж за ветеринара, потому что любит животных, а ей попадались дрессировщики, сентиментальные маменькины сынки и, собственно, сами «коты!». А вот ветеринарный ошейник, одетый на рукоять веника растробом вниз, помог ей встретить хорошего кошачьего лекаря.

Соблюдайте правила, тогда любовная магия даст вам то, о чем вы мечтаете.

Король и Дама

Чтобы гадание дало точные результаты, нужно соблюсти несколько правил:

1. Гадать только во второй половине дня (сумерки покровительствуют гадающим, чем ближе к вечеру раскладывать карты, тем точнее будет ответ).

2. Не гадать там, где едите и спите (на кухонном столе или на кровати).

3. Использовать неигранную колоду карт. Дело в том, что игры «заряжают» ее энергией азарта, и карты начинают врать. А вот брать колоду, на которой только гадали, но не играли, можно. Перед тем как приступить к раскладу, выберите Короля и Даму - главных героев расклада. Дама будет олицетворять вас, Король - вашего партнера. Какой именно масти должны быть карты, зависит от цвета волос - ваших и партнера. Черви - блондины и лысые, бубны - темно-русые и рыжие, трефы - шатены, пики - брюнеты.

Если волосы крашенные, то при выборе карты нужно ориентироваться на цвет до первого окрашивания. Некоторое время подержите Короля и Даму в руках, затем верните в колоду и тщательно перетасуйте, думая о себе и избраннике.

Веер - раз, веер - два

Карты из перетасованной колоды разложите веером - по три в ряду - рубашками вниз. Снимать начинайте сверху колоды.

Под первым веером расположить второй, потом третий - и так до тех пор, пока на столе не окажутся загаданные Король и Дама. После этого, если в колоде остались карты, выложите еще три веера вниз и закончите расклад. Но гадание состоится, даже если Король или Дама выпадут в самом последнем веере.

Теперь внимание: где оказались загаданные карты? Если они лежат рядом, в одном горизонтальном ряду, то это идеальная ситуация, говорящая о том, что в паре все замечательно, дальше отношения будут развиваться только по хорошему сценарию. Чем больше расстояние между картами в раскладе, тем больше проблем между «Королем» и «Дамой» в жизни...

Вглядитесь

в карты внимательнее...

Какие карты окружают Короля и Даму? Наиболее важное значение имеют карты, находящиеся в непосредственной близости к загаданным (те, которые расположились снизу, сверху, справа и слева или с трех сторон, или с двух, если карты лежат с края или в углу). Они определяют душевное состояние героя гадания.

Мысленно проведите прямую линию между Королем и Дамой и посмотрите, через какие карты расклада она проходит. Именно они определяют от-



ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА?

Приближающийся День всех влюбленных - чем не повод разобрататься в оттенках чувств партнера? Колода из 36 карт - это все, что вам понадобится, чтобы понять, насколько вы идеальная пара.

ношения в паре. При анализе и окружающих карт, и карт «на линии», обратите внимание на следующие карты:

Другие Дама или Король - в отношениях присутствует третий лишний. Иногда это может быть второй возлюбленный, отношения с которым еще не порваны, иногда - родственник или близкий друг, строящий козни. В любом случае это тот человек, который всячески мешает.

Десятка пики предвещает быстрый конец отношениям. Причем, карты не рассказывают, как именно и на какой ноте закончится роман: может быть, вы и сами будете рады порвать с человеком, возможно, придется долго страдать.

Восьмерка любой масти указывает на сплетни, которым нельзя доверять, или на нечто, повторяющееся изо дня в день: будни, бытовые проблемы, мысли, крутящиеся в голове по кругу. В целом эту карту можно назвать нейтральной - недоброй и не злой.

Шестерка всех мастей означает поездку - недолгую, чаще всего по работе. Если выпадает эта карта, поездка будет (или была) скорой, но дом герой гадания покинет ненадолго.

Когда ключевые моменты взаимоотношений между Королем и Дамой выяснены, можно переходить к нюансам. Они определяются остальными картами, выложенными на стол близко к воображаемой линии соединения Дамы и Короля (чем ближе к ней, тем большее значение они имеют).

Значения карт по мастям:

Черви

Туз - пока в отношениях все хорошо, но

для их поддержания нужно прилагать усилия.

Валет - большие проблемы, которые могут серьезно и надолго испортить отношения.

Десятка - ваши мечты не воплотятся в жизнь. Девятка - любовь.

Семерка - стабильность, ничего особенного не происходит.

Трефы

Туз - расширение, развитие бизнеса. Валет - дела, которые лишат вас свободного времени.

Десятка предвещает большую финансовую прибыль.

Девятка - новые знакомства.

Семерка - ненужная суета в трудовой деятельности.

Бубны

Туз - проблемы на работе, влекущие за собой финансовые трудности.

Валет - проблемы, которые обязательно будут преодолены.

Десятка означает исполнение всех планов.

Девятка - страсть к незамужней женщине, неженатому мужчине.

Семерка - частые встречи со старыми друзьями.

Пики

Туз - вас ждет яркое и неожиданное событие.

Валет - напрасные хлопоты.

Девятка - приглашение в гости.

Семерка - печаль и слезы.

Если вы не до конца поняли, что сказали вам карты, гадание можно повторить, но не раньше чем через три вечера.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КРАХМАЛ ПРИГОДИТСЯ В ХОЗЯЙСТВЕ

Картофельный крахмал у меня всегда под рукой. Расскажу, как использую его в хозяйстве.

Чтобы очистить серебряные украшения, я развожу 1,5 ст. л. крахмала в 0,5 стакана чистой воды и протираю раствором серебро. В результате украшения сверкают как новые!

Если неприятно пахнет обувь, насыпаю в хлопковый мешочек 1-2 ст. л. крахмала, завязываю, кладу в обувь

и оставляю на ночь. Запах исчезает. Если на ковре появилось жирное пятно, присыпаю его крахмалом и оставляю на пару минут, чтобы жир впитался. После этого нужно пропылесосить ковер и протереть пятно мыльной водой. Оно исчезнет в считанные секунды! Кстати, также можно почистить обивку мягкой мебели.

Лидия Иванова.

ВЫВЕСТИ ТРУДНЫЕ ПЯТНА - НЕ ПРОБЛЕМА!



Если срочно нужно вывести пятно, а пятновыводителя под рукой нет, я пользуюсь советами своей бабушки - она долго собирала их еще в молодости из разных журналов. Все советы проверены - работают! Отстирать жирные пятна можно с помощью хозяйственного мыла и сахара.

Намылите загрязненный участок одежды и посыпьте сахаром. Через 15 мин. постирайте вещь в машинке. Есть и второй способ. Нужно смешать 1 ч. л. соды с 1 ч. л. поваренной соли. Смочите пятно водой и насыпьте на него смесь соды и соли. Через 30 мин. постирайте одежду в теплой мыльной воде вручную. Порошок, смешанный с уксусом и водой до густой пасты, поможет удалить следы от кофе. Обработайте пятно, оставьте смесь на 5 мин., затем постирайте, как обычно. Выведет пятно от кофе с изделия из синтетики медицинский спирт. Необходимо приготовить водный раствор из расчета 2 ст. л. на 1 л воды. Вещь на 5-10 мин. замочить в этом растворе, затем выстирать в нем же и прополоскать в холодной воде.

Наталья.

Если шампунь не подошел

Шампунь для мытья головы, который вам не подошел, можно использовать в хозяйстве. Во-первых, для стирки вещей из деликатных тканей (шерсть, шелк, капрон и т.д.). Во-вторых, для мытья полов. Разведите 0,5 ст. л. шампуня в ведре теплой воды, и будьте спокойны: разводов не останется!

Валерия Качалко.

Заточить ножи поможет соль



Затупившиеся кухонные ножи можно быстро наточить при помощи некрепкого солевого раствора.

В глубокую миску налейте 500 мл воды и растворите в ней 1-2 ч. л. поваренной соли. Погрузите ножи в этот раствор и оставьте на полчаса. Выньте ножи и, не протирая, проведите лезвиями по точильному бруску. Готово!

Наталья Сазонова.

Избавляемся от царапин на очках

Давно ношу очки и часто сталкиваюсь с проблемой небольших царапин на стекле. Я избавляюсь от них при помощи отбеливающей зубной пасты. Возьмите кусочек чистой мягкой тряпочки (или ватный диск). Выдавите сверху немного пасты и аккуратно протрите поцарапанную поверхность. Вместо зубной пасты можно использовать соду - ее нужно развести водой. У вас должна получиться пастообразная масса. Распределите средство по месту с царапинами, разотрите салфеткой из микрофибры. После этих простых манипуляций стекло необходимо промыть водой и насухо вытереть. Так вы сможете продлить жизнь очкам и сохранить часть своего бюджета.

Ольга Лобода.



РАЗМЕРЫ

56–58 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (55% натуральной шерсти, 25% шерсти альпака, 20% мохера; 120 м/50 г) — 50 г бежевой; 1 комплект чулочных спиц №6.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли. В круговых рядах все петли провязывать изнаночными.

ПОПЕРЕЧНАЯ РЕЗИНКА

* 6 круговых рядов лицевой гладью, 2 круговых ряда изнаночной гладью, от * постоянно повторять.

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Круговые ряды: попеременно 1 круговой ряд лицевыми, 1 круговой ряд изнаночными.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

16,5 п. х 25 р./круг.р. = 10 х 10 см, связано поперечной резинкой.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать на спицы 70 петель, распределить на чулочные спицы (= 18/17/18/17 п. на спицу) и замкнуть в кольцо.

Затем для планки связать 2 см = 6 круговых рядов платочной вязкой.

Продолжить работу поперечной резинкой круговыми рядами.

Через 17,5 см = 44 круговых ряда от планки, равномерно распределив, убавить 10 п. (= каждую 6-ю и 7-ю п. провяжите вместе лицевой) = 60 п., затем в каждом 4-м круговом ряду, равномерно распределив, убавить 4 х 10 п., при этом число петель между провязанными вместе петлями постоянно сокращается на 1 петлю = 20 п.

Через 24,5 см = 61 круговой ряд от начального ряда провязывать в следующем круговом ряду по 2 петли вместе лицевой, затем оставшиеся 10 п. стянуть рабочей нитью.



ШАПКА С РЕЛЬЕФНЫМИ ПОЛОСКАМИ

Простая облегающая шапка связана полосками лицевой и изнаночной глади, которые складываются в рельефный узор.



ГОЛОВНОЙ УБОР: БОЛЬШОЙ ВЫБОР

Без шапки или капюшона в холодное время года никуда. Этот головной убор может стать актуальным, современным и стильным аксессуаром.

В этом сезоне модным трендом женского гардероба будет культовая шляпа-федора - не-пре-менный атрибут американских гангстеров из голливудских вестернов. Если хотите добавить образу романтичность и элегантность, примерьте классический французский берет. Этот головной убор способен смягчить облик строгой деловой леди, наполнить шармом повседневный образ.

Более смелым натурам подойдут подростковые кепки и хулиганские бейсболки - символ ушедшего лета. Такие головные уборы хорошо сочетаются со свитерами, куртками, рваными джинсами, солнцезащитными очками.

КАКИЕ КУРТКИ В МОДЕ?

Куртка - неотъемлемая часть женского гардероба, ведь эта практичная вещь не только согревает в холода, но и создает стильный образ - от романтического до ультрасовременного, дерзкого.

Этой весной дизайнеры призывают модниц одеваться ярко и броско. Именно поэтому, последние коллекции верхней одежды поражают насыщенностью цветов, оригинальными принтами и необычным кроем. Модная куртка может быть однотонной, но эффектнее смотрятся комбинированные и цветные изделия. На пике популярности растительный геометрический, этнический и анималистический принты.

В этом сезоне модно украшать верхнюю одежду бахромой, мехом, кожаными вставками, всевозможными металлическими элементами (молниями, заклепками), этнической вышивкой, аппликацией, накладными карманами.

В тренде кожа (матовая, лакированная, искусственно состарен-

ная), замша, дубленая и стеганая фактуры, плащевка, различные текстильные материалы, кашемир, твид, деним. Самая популярная модель - дутовый пуховик, который незаменим в холодное время, для сухой погоды подойдет кожаная или меховая куртка. Бомбер отлично будет смотреться со спортивной одеждой, а теплый удлиненный жакет подойдет тем, кто передвигается, в основном, на автомобиле.



СЕКРЕТЫ ВЕЧЕРНЕГО МАКИЯЖА

Праздничный макияж должен быть ярким и стойким. Однако главное условие - не превратиться в новогоднюю елку, перестаравшись с цветом и блестками.

Грамотно сделанный макияж - один из способов продемонстрировать свою индивидуальность и красоту. Подчеркнем: грамотно сделанный! Для этого возьмите на вооружение советы профессиональных стилистов, и вы будете королевой любого вечера!

Подготовка кожи

Приготовления к празднику - непростое испытание для хозяек, ведь нужно столько всего успеть! Как правило, к вечеру на лице остаются следы усталости. Поэтому, прежде чем нанести макияж, «реанимируйте» кожу. Убрать легкое покраснение и мешки под глазами можно компрессами с чайной заваркой (используйте обычный чай без добавок) или отваром ромашки. Если цвет лица бледный, умойтесь ледяной водой или протрите кожу кубиками льда, чтобы быстро тонизировать дерму. Только после этих простых манипуляций открывайте косметичку и приступайте к макияжу.

Идеальный тон

Под макияж нанесите увлажняющую базу или жирный крем, это избавит кожу от сухости. Затем легкими хлопьяющими движениями нанесите тональный крем.



Макияж глаз выполнен в технике смоки-айс

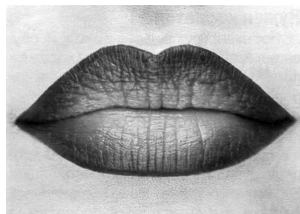
Высыпания на коже и темные круги под глазами можно скрыть с помощью корректора - консилера. Небольшое количество средства смешайте с тональным кремом и распределите по проблемным участкам.

Вместо рассыпчатых румян воспользуйтесь крем-румянами. Они ложатся на кожу ровнее и дольше держатся. Какие оттенки выбрать? Остановитесь на персиковых или бронзовых тонах, чтобы порозовевшее от веселья личико не выглядело пунцовым из-за ярко-розовых румян.

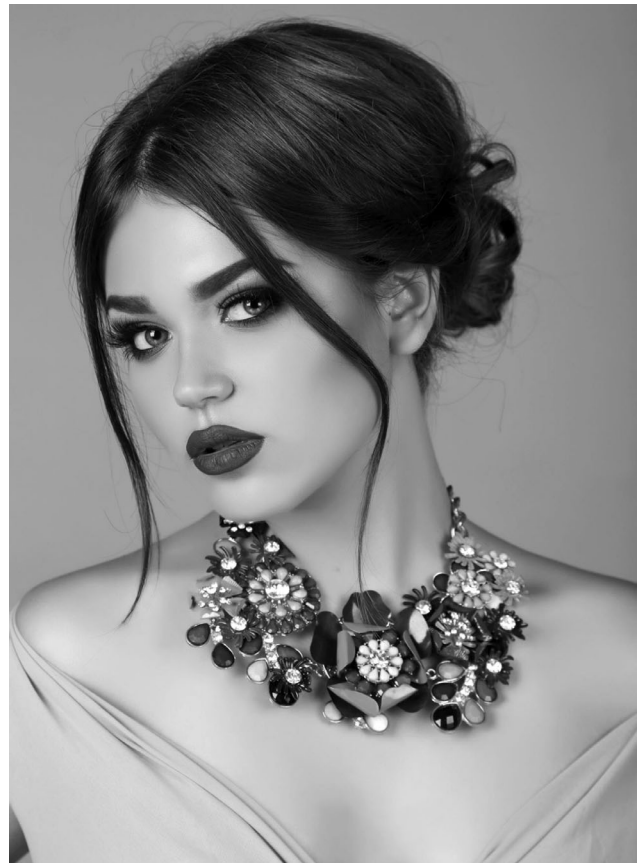
Если у вас жирная кожа, воспользуйтесь прозрачной легкой пудрой с матирующим эффектом. Хайлайтер придаст коже нежное сияние, поскольку содержит светоотражающие частицы. Это средство наносите на выступающие части лица. Например, на самые выступающие точки лба - это делает лоб выше и придает лицу правильные пропорции.

Выразительный взгляд

Чтобы сделать акцент на глазах, вооружитесь палеткой теней. Глубину карих глаз подчеркнут коричневые, бежевые, зеленые и золотые оттенки. Зеленый цвет глаз можно сочетать с темно-ко-



Макияж губ с использованием техники омбре



ричевым, золотым, шоколадным, лиловым, бежевым и персиковым оттенками теней. Праздничный макияж для голубых глаз - это бледно-розовая, фиолетовая и сиреневая палитра. А серебристые, золотистые и жемчужные оттенки придадут очарование обладательницам серых глаз. В моде smokey eyes - дымчатый макияж глаз. Для праздничного образа стилисты советуют растушевать тени очень тщательно, чтобы не осталось никаких ярко выраженных линий - так останется дымчатый эффект, но взгляд получится более выразительным. Волшебным взгляд сделают стразы и блестки на внешнем уголке глаза. Однако при использовании хайлайтера откажитесь от страз в макияже.

И не забудьте про брови! От того, насколько правильно выбрана их форма и толщина, зависит целостность вашего образа. В идеале, коррекцию должен сделать профессионал, в домашних условиях прорисуйте карандашом линию бровей, а затем нанесите на них немного геля для укладки волос. Цвет

карандаша для блондинок - светло-коричневый, для брюнеток и рыжих - темно-ореховой.

Акцент на губы

Акцент на губы в праздничном макияже - всегда беспроигрышный вариант. Однако не позволяйте себе спонтанных решений и проведите несколько «примерок»: помада должна идеально сочетаться с тоном вашей кожи и цветом волос, а также подходить к макияжу глаз. В моде все оттенки красного, от алого до темно-бордового. Если вам наскучил цвет помады, смешайте несколько оттенков или воспользуйтесь техникой омбре. Выберите наиболее понравившееся сочетание. Вместо помады можно использовать ВВ-блеск для губ, смягчающий, восстанавливающий, защищающий от воздействия окружающей среды, придающий сияние и цвет. А если вы воспользуетесь тинтом для губ, макияж получится более стойким. Благодаря большому содержанию красящего пигмента, тинт обеспечивает стойкость до 8 часов - впечатляет!

ФОНДЮ: ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



ВЕЧЕРИНКА В ШВЕЙЦАРСКОМ СТИЛЕ

Вкусное модное блюдо под названием «фондю» сделает ваши дружеские посиделки еще теплее!

Отведать фондю (от франц. - «растаявший») мы можем благодаря изобретательности пастухов швейцарских Альп. Они переплавляли затвердевший сыр с вином в горшочке, а затем обмакивали в эту ароматную массу кусочки черствого хлеба.

Сегодня существуют десятки разновидностей блюда, завоевавшего множество поклонников по всему миру. Его можно приготовить из сыра, масла, бульона и даже шоколада. Обмакивают в горячую массу не только хлеб, но и овощи, грибы, оливки, ветчину, мясо,

рыбу и морепродукты, в десертную - фрукты и всевозможные сладости. Приглашать гостей на фондю принято вечером. В центр стола хозяйка ставит фондюшницу - посуду из жаропрочного материала, под которой установлена горелка. Возле каждого гостя - специальная тарелочка, вазочка с гренками (или кусочками других продуктов) и длинные вилочки. Подают фондю с тем видом алкоголя, на котором он готовится, либо с чаем или виноградным соком, если блюдо десертное.

ШОКОЛАДНОЕ

Понадобится: шоколад - 400 г, сливки жирные - 100 мл, масло сливочное - 1 ст. л., экстракт ванили - 1/4 ч. л., корица молотая - 1/4 ч. л., ликер (кофейный, апельсиновый) - 2 ст. л. **Для подачи:** фрукты, ягоды, мягкое печенье, бисквит, зефир, маршмеллоу.

* Фрукты и ягоды вымыть и обсушить, очистить, крупные нарезать. Сладости тоже нарезать.

* В кастрюльке с толстыми стенками нагреть сливки. Не доводя до кипения, снять с огня и добавить раскрошенный шоколад (он должен полностью раствориться). Добавить размягченное масло, ваниль и корицу, влить ликер. Перемешать.

* Перелить смесь в фондюшницу, зажечь под ней горелку. Используя шпажки-вилочки, опускать кусочки фруктов и сладостей в горячую массу. Если фондю начнет густеть, понемногу вливать теплые сливки.



Понадобится: сыр Грюйер (можно использовать Эдам или Чеддер) - 300 г, сыр Эмменталь - 400 г, вино белое сухое - 400 мл, чеснок - 1 зубчик, крахмал кукурузный - 2 ч. л., сок лимона - 1 ст. л., настойка вишневая - 1 ч. л., пряности - по вкусу, багет французский - 1 шт.

СЫРНОЕ

* Весь сыр натереть на крупной терке, стружку смешать. Зубчиком чеснока натереть фондюшницу изнутри.

* В кастрюлю с толстыми стенками влить вино, сок лимона и сразу же растворить крахмал. Когда вино нагреется, добавить смесь сыров и пряности (смесь перцев, орех мускатный, паприка молотая).

* Непрерывно помешивая массу деревянной ложкой, добиться расплавления сыра. Если масса жидковата, добавить немного крахмала, а если густовата - развести вином. Когда на поверхности появятся пузырьки, влить вишневую настойку, перемешать и перелить в фондюшницу (предварительно зажечь под ней горелку).

* Отдельно подать кусочки слегка подсушенного в духовке хлеба.

Для любой выпечки важно соблюдать главное правило: мука должна быть просеянной, лишь в этом случае десерт получится нежным и тающим во рту. И, конечно, готовить нужно только в хорошем настроении.

Черничный

Понадобится: для теста: мука - 150 г, масло сливочное - 50 г, соль - 1 ч. л., сахар - 40 г, яйцо - 1/2 шт., молоко - 1 ст. л. Для начинки: творог - 200 г, яйцо - 1 шт., сахар - 20 г, черника замороженная - 1 стакан.

Для теста смешать сухие ингредиенты и холодное сливочное масло, измельчить блендером. Добавить половину яйца (взболтав вилкой) и немного молока. Еще раз перемешать. Должна получиться влажная крошка.

2/3 теста выложить в форму. Творог смешать с яйцом и сахаром и выложить поверх теста. Далее размороженную чернику (лишнюю жидкость слить) - и накрыть остатками теста. Выпекать в духовке при 180 градусах около 40 мин.



Английский кранбл

Понадобится: масло сливочное (или маргарин) - 50 г, мука - 1/2 стакана, соль - 1 щепотка, сахар - 60-70 г, ягоды или фрукты (свежие или замороженные) - 200 г.

Соединить муку, соль, половину сахара, добавить размягченное масло. Размять в крошку с помощью вилки и, обернув пленкой, убрать в холодильник.

В форму выложить фрукты или ягоды, посыпать оставшимся сахаром. Посыпать начинку песочной крошкой. Выпекать в духовке при 220 градусах около 15-20 мин.

Сливовый

Понадобится: мука - 2 стакана (емкостью 200 мл), масло сливочное (или маргарин) - 100 г, сметана - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., сахар - 1/4 ста-



Черничный

Особенность пирога из песочной крошки - быстрое приготовление.

Пироги с крошкой готовятся очень просто. Порадуйте своих близких ароматной и вкусной домашней выпечкой!

кана (+ 3 ст. л. в начинку), соль - щепотка, разрыхлитель - 1/2 ч. л., сахар ванильный - 1/2 пакетика, сливы - 10-12 шт., пудра сахарная для посыпки.

К муке добавить соль, ванильный сахар и 1/4 стакана обычного сахара. Перемешать, добавить натертое на крупной терке холодное масло. Растереть в крошку. Добавить яйцо, разрыхлитель и сметану. Замесить пластичное тесто, обернуть пленкой и убрать в холодильник на 2-3 ч. Одну половину теста убрать на 30 мин. в морозилку. Другую выложить в форму и растянуть руками в виде лепешки, сформировав бортики. Сливы мелко нарезать, выложить на тесто, посыпать 3 ст. л. сахара. Тесто из морозилки натереть на крупной терке и выложить поверх слив. Выпекать в духовке при 200 градусах 30-35 мин.



Английский кранбл

Маковый

Понадобится: мука - 300 г, масло сливочное - 130 г, сахар - 100 г, молоко - 750 мл, творог - 250 г, яйцо - 1 шт., мак (молотый) - 150 г, крупа манная - 150 г.

Растереть в крошку муку, холодное сливочное масло и 50 г сахара. Можно сделать это руками или воспользоваться блендером. 2/3 крошки выложить на дно разъемной формы, утрамбовать руками и убрать в холодильник.

В кастрюле смешать молоко и оставшийся сахар, довести до кипения. Всыпать мак и манку, перемешать, снять с огня и дать постоять около 10 мин. (для загустения)

Творог взбить с яйцом в блендере и смешать с маковой массой. Выложить начинку на тесто, посыпать оставшейся крошкой. Выпекать в духовке 1 ч. при 180 градусах.



Маковый

ПИРОГИ С КРОШКОЙ



ЭДЕМ ДЛЯ ТВОЕГО АДАМА

Часто мы, женщины, жалуемся, что мужа так и норовят при любой возможности исчезнуть из дома. Все у них какие-то важные мужские дела. И всегда - как можно дальше от любовного гнездышка. А ведь дома все вроде хорошо... Если это действительно так, то вернуть любимого в дом поможет невинная цветочная магия.

...Продававшая на улице горшечные цветы старушка поделилась со мной несложным, но весьма эффективным ритуалом. Она советовала девушкам жаловаться на небольшие сложности в отношениях... фикусам! Например, парень забыл про какую-то важную для вас дату или тянет с предложением руки и сердца. Магия фикуса наставит его на путь исправления! Проверено!

Будучи «женским» цветком, орхидея демонстрирует редкий пример магии «от противного». Если мужские растения словно бы говорят: «Ты в своей, мужской обстановке, здесь все свои!» То орхидея нашептывает: «В этом доме тебя ждут неземные удовольствия!» Но то, что касается орхидеи, к другим «женским» растениям не относится. Знатки цветочной магии рекомендуют убрать подальше фиалки, азалию, фуксию, герань и драцену.

Разогреть чувства

Если стоит задача разогреть чувства, добавить страсти и огня, то поможет антуриум. Родом из Южной Америки, он очень экзотичен: глянцево-плотный яркий лист и плотный пестик.

Ханжи посчитают внешний вид этого цветка даже неприличным, но подкованные в магии люди отмечают его магическое действие на мужской пол - мужчина становится куда более темпераментным и романтичным.

Магический букет

Правильно составленные из «мужских» цветов букеты тоже прекрасно влияют на настроение любимого и на отношения в паре в целом.

Энергетика дельфиниума, каллы, ириса, георгина, бамбука и сирени создаст в доме благоприятную для постоянных отношений атмосферу. Магия этих цветов будто заинтересовывает, вызывает любопытство и предвкушение чего-то приятного.

Почему бы не преподнести любимому мужчине магический букет?

Прибегая к цветочной магии, помните простые правила:

- ✦ убедитесь, что у вашего мужчины нет аллергии на цветы;
- ✦ выбирайте для мужского букета такие цвета, как пурпурный, синий, желтый, но не розовый;
- ✦ мужской магический букет должен быть лаконичным, без украшений;
- ✦ не ставьте горшечные растения или букет в личную зону мужчины: на его рабочий стол или тумбочку с его стороны кровати - он сочтет это вторжением на свою территорию и насторожится.

Пусть ваша любовь цветет вечно!

«М» и «Ж»

Фикус - не единственный женский помощник из мира растений. И тут стоит немного поговорить о теории. Магической, разумеется.

Растения, творящие любовное волшебство, делятся на «мужские» и «женские». Внешне они легко различаются: цветы с округлыми листочками и свисающими ветвями, листьями или стелющимися по земле имеют женскую энергетику; с прямыми стеблями и устремленными вверх ветвями и листвою - мужскую.

Для удержания любимого в семейном гнездышке следует использовать мужские растения. Но из этого правила есть исключения, об этом - позже.

Японский гость

Благоприятную для мужчин атмосферу создают в доме и растения, цветущие редко: каланхоэ, хлорофитум, кактус, тещин язык (сансевиерия) и толстянка (денежное дерево). Вырастите их пышными и густыми: сильный цветок обладает сильной магией.

Привлекательную ауру создаст японский гость бонсай, который действует на мужчин просто невероятным образом. Случалось, что мужчины так привязывались к растению, что даже во зли бонсай с собой в командировки! Они также всегда с радостью возвращаются в дом, где растет бонсай.

Неземные удовольствия

Огромной силой обладает орхидея.

И что его тянет в гараж?

Припоминается случай: муж подруги буквально поселился в гараже: придет с работы, поест и снова уходит. То, говорит, надо фары помыть, то свечи поменять, то масло залить, то... В общем, всегда находился какой-нибудь повод вернуться в гараж.

Старушка-соседка, которая всю эту комедию часто наблюдала, принесла подруге фикус и поставила на подоконник в гостиной.

Вечером муж пришел с работы и словно застыл у того фикуса. Только одно сказал: «У мамы такой цветок стоял, я будто на миг в детство вернулся!» И с тех пор гараж он как-то забросил, любил дома время проводить, с сыном.

Угадали ли соседка про мамин фикус или... все же магия?

Фикус недаром украшал дома наших мам и бабушек: они прекрасно знали, какую сильную и добрую энергетику привносит в жилище это растение. Там, где растет этот цветок с широкими блестящими листьями, мужчина и женщина реже ссорятся, а когда такое случается, то очень быстро мирятся, прощают друг другу капризы, дурное настроение и, вообще, дольше сохраняют теплые отношения.

Поставьте горшок с фикусом в той комнате, где больше всего проводите время с мужем или парнем. Ухаживайте за растением, будто оно - это еще один член семьи.

Поздравления

Тамару ТИТВИНИДЗЕ
поздравляем с юбилеем.

Дорогой и любимой Томочке
Юбилей постучался в дверь,
Ты его не пугайся, родная,
Просто ты друзьям своим поверь.
Юбилей – это столько событий!
Это столько дорог за спиной,
Столько радостей, столько открытий
Было все в твоей жизни земной.
75 – это только лишь цифры,
Не стареет с годами душа,
Ей подстать и твоё отраженье,
Ты, родная, еще хороша!

Твои друзья-эрудиты.

Тамару ТИТВИНИДЗЕ поздравляем
с днем рождения.

Желаем нашей Томочке всех благ, и что-
бы мечта стала реальностью.

Глаз приятных нежных пара
Украшает все лицо.

Любим мы вас все, Тамара,
Окружит добра кольцо.

Через годы, расстоянья,
Пусть сбываются мечты,

Пожелаем мы Тамаре:

«Пусть цветут счастья цветы».

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ирина
Санадзе, Алла Титвинидзе, Тамара Константи-
новская, Валентина Достигаева, Иорданка
Евтимиади, Лия Кессиди, Алла Рувинская, Ната
Славчева, Ирина Нешкова, Кристина Димитро-
ва, Светлана Цвелева, Елена Микелашвили,
Малуза Горанова, Алла Фридман, Татьяна
Элердашвили.*

Евгению ОРНИТОВУ поздравляем
с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, быть все-
гда нежной, доброй и благородной.
Ведь недаром имя Евгения по-гречески
означает «благородная».

После луны затмения

Ночью светлее стало,

Утром наша Евгения

Счастье всем обещала.

Утром проснешься, нежная,

Среди цветов, игрушек,

Мечта твоя безбрежная,

Есть у тебя что нужно.

Тут на столе варенье,

Сладости, лимонады.

Счастливой будь, Евгения!

Будь всегда жизни рада!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,

*Параскева Минчева, Анна Димчева, Малуза
Горанова, Донка Младенова, Мари Гличева,
Анаида Аюпян, Марина Мурадян, Алла
Титвинидзе, Лада Николова, Лана Стоева,
Ирина Нешкова, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Финка Гаргова, Лорина Развигорова,
Кристина Димитрова, Росица Билянова,
Вероника и Даниэла Колевы, Эрминия
Карастоянова, Ната Славчева, Кристина
Димитрова, Маргарита Ганева, Ионка Христова,
Мальвина Кидикова, Мария Стримова,
Светлана Цвелева, Зоряна Янкова, Марианна
Трайчева, Алла и София Фотовы, Цветелина
Стойкова, Ангелина Жеранова, Красимира
Русинова, София Светлинова, Лили Ботева,
Лина Радева-Нергадзе, Стефка Дончева, Елена
Микелашвили, Этери Марташвили, Майя
Тетишвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Цисана
Квирикашвили, Лана Мангадзе, Тамара
Константиновская, Валентина Достигаева, Алла
Фридман, Анна Орлова, Елена Шишкина,
Марина Киракосян-Мосесова, Аделаида и
Берта Немсадзе, Маргарита и Наталия
Радинские, Роза Вартамян, Ксения Родионова-
Хелая, Лали Шатиришвили, Алла Рувинская,
Марина Нацвалова, Натела Гачечиладзе, Нелли
Мадич, Ирина Стасюк, Анна Еловенко,
Валентина Рудник, Светлана Бурневич, Нина
Борисюк, Ирина Подсошок, Оксана Билозир,
Елена Емельяненко, Светлана Буланко,
Татьяна Элердашвили, Инна Артемченко,
Наталия Жаркова, Ирина Санадзе, Инна
Зорина, Кристина Лазару, Оксана Танасова.*

Галину КАРЕВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.



Желаем, чтобы прекрасная зимняя бе-
лая сказка как можно дольше продли-
лась, и пусть Ваша маленькая правну-
чка Миранда будет одной из самых луч-
ших сказочных героинь.
**Волшебница к Вам приходила,
Зимой подарки принесла,
Вас любим от души, Галина,
Подруга речь произнесла:**

«Желаю, милая Галина,
Радости, света и добра,
Пушкой печаль твоей дом покинет,
Продлится добрая пора».
Пусть будет сладко все и мило,
Миранда песенки поет,
Среди прекрасных грез, Галина,
Вас ждет дивной мечты полет.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина
Кукарская, Барбара Краевская, Светлана
Ковальская, Анна Янтар, Олеся Яроцкая,
Лариса Домбровская, Дора Сосницкая, Лидия
Познюховская, Анастасия Левандовская,
Галина Вислинская, Диана Веселовская, Тина
Шония, Мара Шепинская, Эльмира Яцкевич,
Марина Филина, Светлана Арутюнова, Наили
Харазшвили, Анна Адамия, Цицо Нозадзе,
Нелли Жужунашвили, Луиза Манукян, Любовь
Щербаева-Нугешидзе, Марина Ментешашвили,
Тина Кверццхвиши, Заира Кварацхелия-Гулуа,
Марина Белчева, Светлана Горичко, Тина
Габашвили, Лали Гвинджилия, Ирма Чхотуа,
Евдокия Сорокина, Рената Терпиловская,
Тамрико Псутури, Нана Кесовия, Жанна и
Офелия Григорян, Кети Анджапаридзе, Инесса
Левина, Нана Кобалия, Ирена Санковская, Лия
Долидзе, Венера Думанова, Ирина Гогишвили,
Ия Вардишвили, Майя Рейкова, Нина
Ветлицкая, Валентина Хмельевская, Циала
Киртадзе, Ирма Гукасян, Нанули Чалвардшви-
ли, Татьяна Чубинидзе, Мария Славинская.*

Инну ЯЧЕВСКУЮ-СЕДЫКИНУ
поздравляем с 65-летием
со дня рождения.

Желаем всех благ, побольше радости,
света и гармоничного сочетания всего
хорошего, что существует на нашей
любимой планете Земля.

Зима, снежок, цветочки все,
Нет ничего красивей.

Пусть будет счастливой везде

Подруга наша Инна.

Сказочно солнце освети,

Пусть будет небо синим,

Согреют теплотой лучи

Сердечко нашей Инны.

Благословляем от души:

«Пусть радость не покинет,

Пусть дни все будут хороши

Для нашей доброй Инны».

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова,
Елена Мачабели, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Людмила Тевзадзе, Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова, Ирина Кобалия-
Данелия, Валентина Чернышова,
Наталия Меладзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

СКАНВОРД
НА СТР. 15



СКАНВОРД
НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Киса.
Бобр. Аптека. Орф. Хлам.
Подрамок. Богач. Ева. Ритм.
Пони. Пиво. Сур. Аче. Иванов.
Осина. Опак. Ир. Сокол. Со-
бачка. Оман. Галуппи. Луч.
Арно. Каас. ПВА. Грех. Отт.
Осада. Перро. Отел. Пит. Зра-
за. Маска.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Дойл.
Вассал. Вред. Лука. Тромб.
Круча. ОРЗ. Особо. Автор.
РАФ. Волопас. Парис. Мир.
Оз. Очи. Ураса. Рота. Рейд.
Тар. Консومه. Рым. Холм.
Кама. Паста. Медичи. Бакс.
Серов. Веник. Дик. Каро.
Араб. Палата.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото
и сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

УДАЧНО СПРЯТАЛСЯ

Некоторые собаки, оказывается, любят играть в прятки. Получается, конечно, не у всех, но только взгляните, как они стараются!



ЧУР, Я В ДОМИКЕ!

Не только коты умеют помещаться в коробочки и удобно устраиваться на книжных полках. Этот парень явно чувствует себя комфортно, несмотря на то, что пришлось согнуться в три погибели! Ну вот и как теперь ребенку делать уроки?

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Возможно, этот товарищ не прячется от хозяина, а просто решил немного вздремнуть. С чего вы взяли, что маски для сна нужны только людям? Тушите свет, Барбоскин хочет спать! Разбудите утром, когда будет готов вкусный собачий завтрак.



В мире игрушек

Если у вас растет ребенок, наверняка дом завален игрушками. Плюшевые зайки, мишки, еноты, обезьянки и... ваш пес. Так, стоп! Как он здесь оказался? Не спешите ругаться, может быть. Бобик просто хочет поиграть. Кстати, когда ваш пес позволяет ребенку тискать себя и носить на руках, может быть, другие игрушки и не нужны?



ХИТРЫЙ ШПИОН

В рабочем кабинете вести переговоры с партнерами нужно очень осторожно. Вдруг где-то в ящике стола притаился... маленький пушистый шпион? Вполне возможно, что он уже успел подслушать новую технологию собачьего корма. А вот овчарка справа явно забыла, что уже давно выросла. Операция по шпионажу провалена, не успев начаться. Вам наверняка хочется увидеть прекрасные глаза этой собаки, но, увы, не сегодня. Придется довольствоваться носиком, торчащим из-под бумаги.



Поздравления

Пепелу КОПАЛЕИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.

Желаем быть красивой и несравненной, радоваться жизни самой и беззаботно порхать бабочкой.

**В полях, где цветочки,
Бабочка летела,
Любят тебя дочки,
Милая Пепела.
Любят тебя дети,
Чтоб ни захотела,
Есть на белом свете
Милая Пепела.
Любим тебя очень,
Мечтать захотела,
Будь красивой ночи,
Милая Пепела.**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Виктория Дарбинян, Ирма Тавадзе, Манана Масхарашвили, Нино Кванталиани, Лия Кодуа, Сильвия Оганесян, Мария Кондролова, Кнаррик Минасян, Мери и Нино Кешелава, Ольга Лучинка, Дали Мхитарян, Марина Манджавидзе, Берта Енукидзе, Замира Цотадзе, Майя Гиоргобани, Гулсунда Схиладзе, Роза Вартанян, Марина Карадочева, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Элеонора Гвадзабия, Ирина Епифанова, Алла Буковинская, Манана Орагвелидзе, Екатерина Зелинская, Лали Изория, Вектра Диомова, Полина Иванова, Диана Мцитури, Марина Гоциридзе, Иза Самхарадзе, Наили Лагазашвили, Алла Изверская, Елена Иваницкая, Лили Чоговадзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Писо Калмахелидзе, Нина Романиди, Майя Венкова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нана Даушвили, Галина Ремкова, Нино Шаламберидзе, Цицо Бераушвили, Тамара Авалишвили.

**Циалу Левановну
МАМАЦАШВИЛИ-МЕНТЕШАШВИЛИ**
поздравляем с 80-летием
со дня рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни, крепкого здоровья. Пусть Ваши дети, внуки, правнучки, а также недавно родившаяся маленькая правнучка Лизи, будут счастливы и достойны Вас и Ваших уважаемых предков. Да хранит Вас Господь Всевышний.

**Настает восьмой десяток
Славных и счастливых лет.
Тот денек пусть будет сладок,
Спляшут Вам кордебалет.
Вспомните Вы танцы детства,
Юности прекрасной цвет
И друзей всех по соседству,
И лучистый солнца свет.
Девочка цветы нарвала,
От души преподнесла,
Вам, калбатону Циала,
Света, радости, добра.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Марина Ментешашвили, Заира Кварацхелия-Гулуа, Анна Адамия, Тина Шония, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Наили Харазишвили, Лариса Домбровская, Анна Янтар, Галина Каревская, Тина Кверцхшвили, Ева Голонко, Цицо Нозадзе, Светлана Горичко, Марина Филина, Ламара Дигмелашвили, Снежана Куц, Ия Челидзе, Тамила Чалахешашвили, Татьяна Никифорова, Ирина Дауцова, Иза Мелуа, Линда Арабова, Раиса Пустушкина, Нуну Котрикадзе, Виктория Егорова, Елена Маевская, Елена Белоглазова, Жанна и Офелия Григорян, Ирина Гогшвили, Светлана Арутюнова, Лали Гвинджилия, Роза Оганезова, Тина Габашвили.*

Вещь месяца

Водолазка

с оригинальным декольте

Классическое декольте уходит в прошлое. Вместо него дизайнеры предлагают присмотреться к вещам с оригинальным по форме декольте в самых неожиданных местах - на плечах или в виде капельки на груди. Подобным элементом могут быть украшены свитеры, водолазки, блузки, джемперы. Вырез смотрится пикантно и очень изящно.



На работу

Для похода в офис базовый свитер можно комбинировать как с классическими брюками, так и с юбкой-карандашом. Прекрасным дополнением к образу станут объемная сумка и изящный шелковый платок на шею. В качестве верхней одежды подойдет зимняя куртка косуха на меху, из обуви - ботинки на толстой подошве и небольшом каблучке. Образ получится классическим, но в то же время интересным.



На свидание

Изящный образ для свидания с возлюбленным можно создать, надев базовый свитер в сочетании с юбкой. Это может быть модель «колокол» или узкая юбка, отделанная кружевом. Длина - строго миди. Не бойтесь показаться экстравагантной, выбирая для вечера длинные броские серьги и яркую сумочку. Хорошо, если по цвету она будет сочетаться с обувью на каблучке. В качестве верха рассмотрите длинную шубу или теплое зимнее пальто.

СЛАДКИЕ «ВАЛЕНТИНКИ»

Торт «Вечер для двоих»

Бисквит готовый - 1 шт., маршмеллоу - 150 г, пудра сахарная - 150 г, сгущенное молоко вареное - 1 банка, масло сливочное - 200 г, красители пищевые.

Тарелку с маршмеллоу поставить в микроволновку на 1 мин. К расплавленному маршмеллоу добавить 150 г просеянной сахарной пудры, перемешать. Выложить массу на стол и вымесить руками, как тесто. Как только масса перестанет липнуть к рукам, мастика готова. Если она получилась слишком плотная, добавить немного воды. К небольшой части добавить красный и зеленый красители - для «розочек». Убрать в холодильник на 4-5 ч. Вареную сгущенку взбить с размягченным сливочным маслом. Бисквит разрезать пополам вдоль. Смазать нижний корж половиной приготовленного крема из масла и сгущенки, накрыть вторым коржом. Промазать торт оставшимся кремом с боков и сверху. Светлую мастику раскатать тонким слоем. Намотать пласт мастики на скалку и аккуратно выложить на торт, равномерно распределяя. С помощью зубочистки нанести узор. Из красной и зеленой мастики сформовать «розочки» для украшения. Убрать торт в холодильник на несколько часов.

Шоколадные капкейки

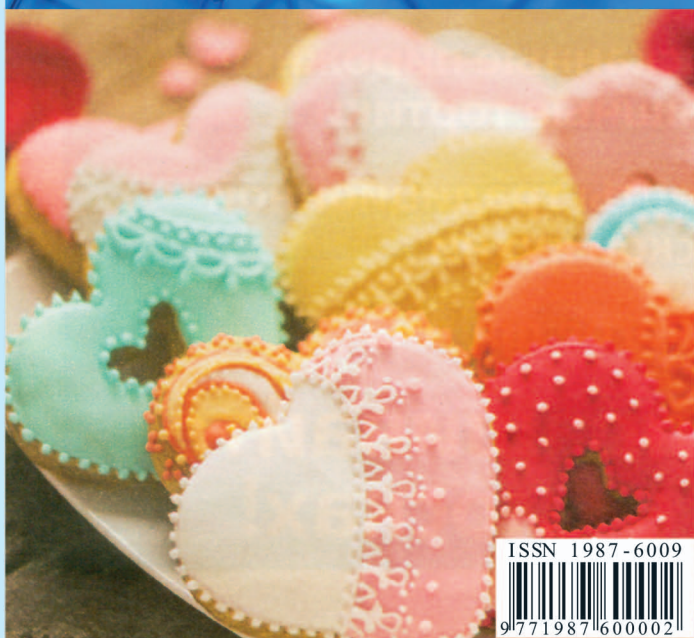
Для кексов: масло сливочное - 100 г, шоколад горький - 60 г, сахар - 120 г, яйцо - 2 шт., сметана - 100 г, мука - 150 г, какао-порошок - 30 г, разрыхлитель - 1 ч. л. Для крема: масло сливочное - 150 г, сыр сливочный - 150 г, пудра сахарная - 100 г.

Для крема масло взбить до пышности, добавить сливочный сыр. Взбить до однородности. Ввести сахарную пудру и размешать. Крем убрать в холодильник на несколько часов. Растопить масло с шоколадом на водяной бане. Дать остыть. Добавить сметану. Просеять вместе муку, разрыхлитель и какао-порошок. Ввести в тесто. Перемешать до получения гладкого, густого теста. Выложить тесто в формочки для капкейков, наполняя их на 3/4. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности. Наполнить кремом кондитерский мешок и нанести крем на верхушки капкейков. Украсить мармеладом в форме сердечек.

Печенье «От сердца к сердцу»

Масло сливочное - 200 г, мука - 2 стакана, пудра сахарная - 300 г, желток - 2 шт., ванилин - 1 г, маршмеллоу - 175 г, краситель пищевой.

Растереть 4 ст. л. просеянной сахарной пудры с желтками, добавить размягченное сливочное масло, ванилин и просеянную муку. Замесить тесто. Раскатать пласт толщиной 1 см, вырезать фигурки формочкой. Выпекать печенье до готовности на противне, присыпанном мукой. Маршмеллоу нарезать небольшими кусочками. Положить в глубокую посуду, добавить 1 ч. л. воды. Поставить в микроволновую печь на 1 мин. Когда маршмеллоу растает и увеличится в объеме, вынуть, добавить пищевой краситель и, постепенно подсыпая оставшуюся просеянную сахарную пудру, замесить тесто. Готовую мастику убрать в пакет, чтобы не застывала. Раскатать мастику в пласт, при помощи формочек вырезать фигурки по форме печенья, выложить мастику на остывшее печенье.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002