

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДТГА

№10

МАРТ 2018

цена:

1,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.34

Заставим

мечты сбываться

стр.32

5 способов

принять решение

стр.18

Эликсир

МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

стр.12

Елена Летучая

Красивая, дерзкая и смелая!

стр.20-21

Софико Шеварднадзе

“Я абсолютная грузинка!”

стр.16-17

Пикантный образ

Как создать?

Если вы собираетесь на свидание с мужчиной вашей мечты, создайте чувственный и соблазнительный образ. Главное, не открывать слишком многое, оставляя простор для его фантазии.



Детали - это все!

Избегайте платьев мини-длины с открытой зоной декольте - такие наряды лишают вас загадки. Сделайте акцент на какой-нибудь одной области.

Соблазнительный вырез. Самой сексуальной и привлекательной блузкой считается та, которая имеет глубокий V-образный вырез и красиво очерчивает грудь.

Пуговица, случайно расстегнувшаяся в аппетитном месте на блузке, добавит образу пикантности.

Разрез на юбке - это классика. Главное, чтобы он не был слишком глубоким, иначе вы рискуете показать окружающим не только свои ножки, но и нижнее белье.

Стильные наручные аксессуары. Ухоженные тонкие руки завораживают, поэтому их непременно следует украшать изысканными аксессуарами.



Полупрозрачная блузка

Если хочется повысить градус сексуальности, отлично подойдут варианты с полупрозрачными блузками. Не бойтесь показаться слишком раскованной? Тогда это ваш выбор!





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
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.

Каждый хочет любить и быть любимым независимо от возраста, финансового положения и социального статуса. Желание любви вообще ни от чего не зависит – это самое естественное и самое главное стремление человека. Хорошо, когда на протяжении всей жизни тебе сопутствует любовь, но что делать, если твоя жизнь не ладится, и сколько бы ты ни старался, все идет «не так как надо»?

БУДУЩЕЕ ГЛАЗАМИ НЕЛЛИ

- Нелли, почему так много случаев, когда успешные во всех отношениях женщины очень несчастливы в личной жизни? Может, это закономерность какая-то, и нельзя быть во всем успешным и счастливым?

- Ну что вы! Счастье – в самой природе человека, и изначально каждый имеет потенциал быть успешным во всех аспектах своей жизни. С другой стороны, нередко возникают ситуации, которые нарушают или блокируют наши неограниченные возможности. Если проблемы наслаиваются, то человек погружается в своеобразную воронку неудач, и в одном или нескольких жизненных аспектах сразу на человека сыплются неприятности. Недавно у меня на приеме была молодая женщина. Все в ее жизни складывалось весьма удачно: интересная работа, финансовое благополучие, красотой природа одарила щедро. Не хватало ей в жизни только одного – любимого человека. Она никак не могла понять, почему так происходит: познакомится с кем-нибудь, все идет гладко, и вдруг возлюбленный резко меняется, серьезных намерений с его стороны как не бывало. Случалось, что очередной кавалер переставал встречаться, даже не объясняя причину. Я рассмотрела ситуацию и поняла, что еще в юные годы ее сильно сглазила подруга, позавидовала красоте и наличию кавалеров. Зависть подруги оказалась настолько сильной, что пробила серьезную брешь в энергетическом

любовном поле женщины. Поработав над ситуацией, я провела ритуал на притяжение судьбы, и через три месяца эта дамочка пришла ко мне вновь, только уже с другой проблемой.

- Неужели не помогло?

- Помогло, да еще как! И проблема носила очень даже приятный характер: женщине надо было выбрать из четырех серьезных претендентов на руку и сердце кого-то одного. Вот она и обратилась ко мне за советом.

- Вы помогли ей?

- Конечно. Мы рассмотрели каждого кандидата и возможные развития событий в будущем и сделали очень хороший выбор. Кстати, ко мне довольно часто обращаются с просьбой, просмотреть ситуацию перед замужеством, и это правильный подход, благодаря которому можно избежать многих ошибок в будущем.

- Нелли, а каким образом вы «видите будущее»?

- Сложно ответить на этот вопрос однозначно. Существуют многогранные магические знания, которые дают мне возможность безошибочно определить ситуацию и понимание, каким именно образом можно помочь человеку. Ведь нет универсального для всех людей способа. В каждом конкретном случае я использую тот метод работы с пациентом, который ему необходим. Но главное совсем не в способах воздействия, а в том, что результат всегда превосходный, и люди, пришедшие ко мне на прием, уходят счастливыми.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА



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

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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.



ОЧИЩАЕМСЯ В ПОСТ

Так считают самые известные и популярные в нашей стране супруги, парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили и их пациенты.

«Я очень признательна удивительной и красивой женщине и парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили. Когда-то много лет назад я впервые увидела по телевидению передачу с ее участием прочитала ее материалы и поняла, что это мой единственный шанс что-то поменять в жизни. И я воспользовалась этим шансом. После чудесных сеансов Ольги Александровны, которые были проведены во время Великого Поста, и ее защитных талисманов моя жизнь резко изменилась, я снова встала на ноги и все у меня получается. И все это благодаря моей спасительнице Ольге Александровне. И вы читатели «Подруги» не упускайте свой шанс! Нора И. г. Тбилиси»

«К экстрасенсу и мастеру Рэйки Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили я впервые попала много лет назад. Шел Пасхальный Пост. Дмитрий Алексеевич мне сказал, что это лучшее время для очищения от негатива. Так и получилось. Все после чудесных сеансов господина Дмитрия у меня наладилось. Все у меня очень хорошо и очень прекрасно. Его талисманы защищают и мою семью, и дом от врагов и завистников. Огромное спасибо великому человеку за его помощь. Ирина П.»

Идет Великий Пост и у читателей журнала в связи с этим появились вопросы.

Можно ли обращаться за помощью к экстрасенсу, мастеру Рэйки или парапсихологу во время Великого Поста?

Пост – это период очищения от скверны не только души, но и тела. Снятие порчи, проклятий и сглаза – это очищение астрального плана (ауры). Период поста – это наиболее благоприятное время для снятия самых тяжелых порч. Кстати, наши пациенты знают об этом и именно в этот период обращаются к нам за профилактическим очищением ауры.

А вот с гаданием во время постов лучше повременить – это неподходящее для всяких гаданий время, так как церковь считает гадания грехом. А во время поста грешить нельзя.

Аудитория нашего журнала многонациональная и исповедует разные религии. Читателям



интересно, с представителями каких религий вы работаете?

Мы работаем с представителями всех религий. В процессе работы мы используем биоэнергетическое лечение и разнообразные ритуалы, которые стоят вне веры исповедания.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Во время Великого Поста необходимо очищать и жилые, и рабочие помещения

Великий Пост – это наилучшее время для очищения от порчи, сглаза, родовых и других проклятий.

Великий Пост – это наилучшее время для установления защиты.

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, экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на чело-

ве 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, для 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 проводится как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводятся как очно, по фото, 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 телефону!

**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.

«Уважаемые Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Я очень уважаю и вас и вашу работу. Меня радует, что у нас в Грузии существует Международная Ассоциация независимых парапсихологов и экстрасенсов. Мне моя знакомая порекомендовала обратиться по одному адресу, сказав, что там работает член этой Ассоциации. Я и обратилась. Но на мою просьбу показать сертификат, мне было отказано в грубой форме. Я женщина немолодая, проделала большой путь, чтобы туда добраться. А все было зря. Нельзя ли как-то заранее узнать является ли специалист членом вашей ассоциации или нет. Тамара г. Батуми»

Уважаемая Тамара и другие читатели. Вы можете позвонить на наши контактные телефоны: **5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88**, и там вам сразу ответят на ваш вопрос о членстве в Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, того или иного специалиста.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



На Востоке люди по сей день обращаются за помощью к ветру. А китайские целители утверждают: любое природное явление можно использовать себе во благо - и ветер в числе первых!

Что он может надуть?

Ветер избавит от стресса и его разрушительных последствий, укрепит нервную систему, прогонит бессонницу. Стали плохо соображать? У вас упадок сил, не хочется ничего делать? Одолела хандра? Целительные потоки воздуха подарят жизненную энергию, и вы станете бодрее, энергичнее. А китайские женщины благодарят ветер за свою сияющую кожу. Но ветер целебен лишь там, где чистый воздух и нет машин: в парке, в саду, за городом.

Ветер целебен лишь там, где чистый воздух и нет машин: в парке, в саду, за городом.

Четыре летучих доктора

Северный ветер. Богат кислородом. Если хотите взбодриться, похудеть, помолодеть, северный ветер - то, что нужно. Продолжительность прогулки - полчаса. Но этот ветер коварен, его потоки холодны. Собираясь на лечебную прогулку, оденьтесь потеплее - переохлаждение недопустимо. Не стойте на месте, активно двигайтесь. Возвращайтесь домой, как только начнете зябнуть.

Южный ветер. Помогает тем, у кого проблемы с сердцем: атеросклероз, тахикардия, болевые ощущения в области сердца. Это прекрасное средство при болезнях органов дыхания, одышке, астме. Продолжительность прогулки - 20 минут. Если не ходить, а сидеть на лавочке, время лечебной процедуры можно немного увеличить. Единствен-

ный минус - южный ветер сушит кожу. Поэтому, за 30 минут до выхода на улицу смажьте открытые участки кожи питательным кремом, а на голову наденьте платок или шапку.

Восточный ветер. Универсальный «лекарь». Даже если чувствуете себя неважно, не упускайте возможность подставить лицо порывам ветра. Восточный ветер оздоравливает все органы и системы, повышает эластичность сосудов, успокаивает нервы, улучшает кожу. Продолжительность прогулки - на ваше усмотрение. Главное, чтобы было комфортно. Если вспотели, тут же возвращайтесь домой, иначе простудитесь.

Западный ветер. Может снять стресс и прогнать бессонницу. Продолжительность лечебного сеанса - 25 минут. Однако, если страдаете головными болями, склонны к частым простудам или недавно переболели, ограничьте прогулку до 15 минут. Голову прикройте платком.

Как получить максимум пользы

Встаньте лицом к ветру и глубоко дышите. Ни на что не отвлекайтесь. Затем широко разведите руки, как для полета, потом сведите их, как для объятий. Повторите несколько раз. И просто погуляйте.

Актуально

✓ Снять жар поможет кора ивы: 1 чайн. ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

✓ Сбить температуру поможет хвощ полевой: 4 чайн. ложки измельченной травы настаивайте час в 2 стаканах кипятка. Процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

✓ При простуде с температурой хорошо есть ягоды клюквы, как в свежем виде, так и добавлять их в чай, готовить кисели и морсы.

Новости

Тест на запах предскажет недуг

Проблемы с обонянием при болезни Альцгеймера появляются задолго до расстройства памяти и интеллекта. Сейчас для диагностики этого заболевания надо пройти не самую приятную, но информативную процедуру поясничной пункции. Именно она позволяет найти в спинномозговой жидкости особый белок - признак болезни Альцгеймера. Скоро достаточно будет пройти простой тест на запах. Это может подсказать, что болезнь прогрессирует.

Вакцина укрепит иммунитет

Международная команда ученых создала вакцину, усиливающую действие иммунной системы организма в борьбе с раком печени. Наилучший результат был достигнут на самых ранних стадиях - не более одного месяца после появления первых признаков образования опухоли. После трех месяцев болезни результат слабее, но также значительный. Сейчас ученые заняты уточнением дозировки и оценивают возможность сочетать вакцину с другими препаратами.

Чип спешит на помощь

В Японии изобрели препарат от психозов, в который внедрен микрочип. Лекарство также назначается при шизофрении. Микрочип после приема лекарства передает информацию на гаджеты пациента и его лечащего врача, благодаря чему можно проследить, не нарушает ли больной график лечения. Это самое важное при хронических и психических недугах.

Легко ли укротить пневмонию?



До эры антибиотиков от пневмонии, или воспаления легких, умирало более 80 процентов заболевших. Сегодня же это заболевание при нынешней диагностике не так страшно – разнообразные и эффективные антибактериальные лекарства кардинально изменили ситуацию. И, тем не менее, пневмония по-прежнему грозит тяжелыми осложнениями и последствиями. О лечении и профилактике этого недуга рассказывает ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, семейный доктор Майя БЕЖАНИШВИЛИ.

- Что же такое воспаление легких?

- Пневмония – инфекционное поражение легких с развитием воспалительного процесса. По степени тяжести ее подразделяют на легкую, среднюю и тяжелую. Даже легкая – серьезное заболевание, к которому надо относиться в высшей степени ответственно. Возбудителями могут стать и пневмококки, и стрептококки, и стафилококки, и вирусобактериальные группы. Надо сказать, что новая группа возбудителей недуга – бактероиды – проникают в легочную ткань из верхних дыхательных путей и из инфекционных очагов в бронхах.

- Как протекает заболевание?

- Пневмония обычно начинается остро, больной испытывает сильный озноб, температура тела повышается до 39-40 градусов. Боль при дыхании на стороне пораженного легкого усиливается при кашле, вначале сухом, позже гнойной вязкой мокротой с примесью крови. Пневмония может развиваться на исходе острого респираторного заболевания или на фоне хронического бронхита.

Лечение недуга при легком течении и благоприятных бытовых условиях может осуществляться на дому, но большин-

ство больных нуждаются в стационарном лечении. По экстренным показаниям госпитализируют больных с выраженным инфекционно-токсическим синдромом. В разгар болезни нужен постельный режим, щадящая диета с ограничением поваренной соли и достаточным количеством витаминов, особенно А и С. Пациентам моложе 30 лет при нетяжелом течении пневмонии и отсутствии хронических болезней можно назначить длительно действующие сульфаниламиды. Эти препараты следует применять в острый период и в течение 3-5 дней после исчезновения симптомов болезни.

При среднетяжелых и тяжелых формах недуга используют антибиотики всех групп. Их эффективность, как правило, выявляется к концу первых суток лечения, но не позже трех дней применения лекарств. После этого срока, при отсутствии терапевтического эффекта, назначенный препарат следует заменить другим.

- Почему, несмотря на обилие эффективных антибиотиков, пневмония по-прежнему остается в числе опасных заболеваний?

- Виноваты мы сами, поскольку частенько не обращаем внимания на проявления болезни, включая

схожие с недомоганием, кашлем. Даже боль в боку и некоторая затрудненность дыхания не всегда настораживают. А между тем, эти симптомы часто свидетельствуют о пневмонии.

По другому сценарию развивается, так называемая, вторичная пневмония. Вначале человек действительно подхватывает грипп, ларингит, трахеит, а через некоторое время, когда болезнь, казалось бы, прошла, вдруг опять поднимается температура, усиливается кашель, появляется боль в боку. Знайте, это практически верная пневмония. Вирусы, вызывающие ее, понижают сопротивляемость всего организма, повреждают механизм защиты дыхательных путей. Учтите, время дорого, надо срочно обратиться к врачу. Только он может поставить правильный диагноз, обнаружив воспаление легких, сразу же начать лечение, а также назначить рентгеновское обследование, анализ крови, желателен и анализ мокроты.

- Как долго длится лечение?

- Если пневмонию выявили в самом начале ее развития, на лечение потребуется примерно неделя. Если диагноз поставили на 3-5-е сутки и возникли осложнения, - до 3-4-х недель. Не установ-

ленная вовремя пневмония лечится до двух и более месяцев, а порой вообще не поддается лечению. Нельзя с сожалением не отметить, что и в наши дни умирают от пневмонии.

- Как вы отметили, пневмония может длиться подчас не одну неделю и, конечно, больному хочется искупаться. Можно ли это делать?

- Не только можно, но и нужно. Важно лишь избегать резкой разницы температур воздуха в ванной и в комнате, где лежит больной. И вообще, при пневмонии необходим свежий воздух и комфортная температура.

- Какие категории людей чаще всего подвержены пневмонии?

- Это прежде всего дети в возрасте до пяти лет, пожилые люди, курильщики, люди, неумеренно употребляющие спиртные напитки, больные с иммунодефицитом, страдающие хроническими заболеваниями, особенно органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

- Можно ли предупредить пневмонию?

- Как правило, здорового, закаленного человека эта болезнь обходит стороной. А вот людям из группы риска следует быть особенно внимательными и осторожными, ни в коем случае не переохлаждаться, поскольку возникающие при этом патологические сосудистые реакции нарушают местные факторы защиты организма. Кстати, легко можно переохладиться даже в жару, посидев на сквозняке, перед включенным кондиционером, долго купаясь в холодной речке. Так что, берегите свое здоровье!

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Вокруг этого недуга много мифов. Опираясь на мнение специалистов, попробуем разобраться, чему можно верить, а чему - нет.

ЖЕНСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ

ПРАВДА И МИФЫ

Желчь, вырабатываемая желчным пузырем, не должна застаиваться в его протоках. Если это происходит по причине образования камней в этом органе, то неизбежно развитие холецистита - воспалительного заболевания, приводящего к нарушению функции пищеварения.

Это типичная женская проблема?

Отчасти это правда: холецистит (воспаление желчного пузыря) можно встретить у каждой четвертой женщины и у каждого шестого мужчины. Дело в том, что появление песка и камней провоцирует, например, беременность, а также прием гормональных препаратов.

Но независимо от пола, с возрастом вероятность заболеть холециститом повышается у всех. В группе риска находятся те, кто страдает ожирением, сахарным диабетом или меняет свой вес резкими скачками.

Что может спровоцировать болезнь?

Если желчный пузырь вас уже беспокоил или вы входите в группу риска, обратите внимание на свой рацион. Постарайтесь ограничить употребление жареного, копченого, соленого, сладкого, поскольку нездоровый рацион - одна из причин развития болезни.

Прием лекарств, которые выводятся вместе с желчью, также может способствовать развитию холецистита.

Как не перепутать холецистит с гастритом?

Часто симптоматика этих заболеваний схожа. Холецистит - мастер маскировки под болезни органов пищеварения. Поэтому самостоя-

тельно поставить себе диагноз очень сложно и лучше обратиться к врачу. Но все же есть подсказка для самодиагностики - это связь болезненных симптомов с приемом жирной и жареной пищи. Если вы почувствовали тяжесть под ребрами, горечь во рту и приступы тошноты после таких блюд - у вас холецистит. Желудок же реагирует на кислую и острую пищу.

Если воспалился желчный пузырь, значит, там камни?

Когда у вас диагностировали холецистит, это вовсе не означает наличие камней. Есть масса других факторов, которые способствуют воспалению желчного пузыря. Например, размножение вредных бактерий или сбой в работе желчевыводящих путей. Когда они сокращаются слишком быстро или, наоборот, медленно, это приводит к застою желчи, а со временем - к образованию камней.

Диеты могут привести к образованию камней?

На этот вопрос можно ответить положительно, если иметь в виду большие перерывы между приемами пищи (голодание). Когда пищеварительный тракт долго не работает, желчь застаивается - а это благодатная почва для образования песка и камней.

Если питаться часто, но малыми порциями, желчный пузырь будет сокращаться и избавляться от желчи.

Поможет ли грелка при коликах?

Популярно мнение, что снять внезапный приступ боли в желчном пузыре можно с помощью грелки. Ни в коем случае нельзя этого делать - так вы спровоцируете воспалительный процесс! А прикладывание



льда заставит сокращаться протоки, и боль станет еще сильнее.

Сильная боль может сигнализировать о движении камней по протокам, в таком случае нельзя принимать спазмолитики. Если ослабить лекарством сокращение, то камень может застрять, а это чревато осложнениями.

Все, что нужно сделать при боли в правом боку, - вызвать врача, лечь в постель и ничего не есть.

Когда лучше удалить желчный пузырь?

Лишних органов в теле человека нет. Но если желчный пузырь не может нормально функционировать из-за песка и камней, его наполняющих, а человек рискует жизнью, лучше проблемный орган удалить. Важно пройти полное обследование, выбрать опытного хирурга и сделать щадящую операцию с помощью лапароскопа. Реабилитация занимает 2-3 дня.

Если затянуть с решением этой проблемы, возможно, придется ложиться на экстренную операцию. Полостная операция оставит шов на память, а реабилитация будет длительной.

После удаления желчного пузыря пациенту рекомендуется соблюдать специальную диету: отварные, паровые, нежирные блюда. Не забывайте про принципы дробного питания, что способствует оздоровлению организма в целом.

При болезни Рейно - пихтовые ванны

Принимайте пихтовые ванны: 6-7 капель аптечного пихтового масла капните в ванну (температура воды 37 градусов). Продолжительность процедуры - 15 минут. Одновременно каждое утро съедайте кусочек хлеба с 1-2 каплями этого масла. Хлеб глотайте быстро, потому что пихтовое масло сильно разрушает эмаль зубов. Такое лечение подходит, если у вас нет заболеваний желудочно-кишечного тракта. Еще один рецепт. Иглы молодой ели (пихты, сосны или можжевельника) измельчите. Добавьте в 2 ст. ложки смеси 5 ст. ложек меда, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 3 ст. ложки луковой шелухи. Перемешайте, залейте смесь 1 л воды, кипятите 10 минут и вылейте в термос. Настаивайте ночь, утром процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день. Это снадобье тоже противопоказано, если желудок и поджелудочная железа нездоровы.

И. Феоктистова.

От камней в желчном, пузыре - камнеломка

Моя знакомая Ольга от камней в желчном пузыре избавилась благодаря чаю из бедренца. Чтобы его приготовить, 1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка. Пейте 3 раза в день в течение 5 недель. Не зря бедренец называют камнеломкой. Им также лечат хронические болезни, особенно артриты, артрозы, циститы, а также используют, чтобы избавиться от паразитов в организме, которые мешают излечиться.

В. Карпова.

Борется с пиелонефритом клюква

Как только обостряется болячка, поднимается температура, появляется озноб, я съедаю 1-2 ст. ложки клюквы, причем любой - свежей, мороженой, протертой с сахаром. Сразу ложусь спать. Утром просыпаюсь как ни в чем не бывало. При этом, такое благотворное влияние на организм оказывает именно съеденная на ночь клюква. Такое лечение пиелонефрита особенно пригодится беременным женщинам, которым нельзя принимать антибиотики.

И. Скорикова.



- ✿ Болят суставы? Смешайте в равных частях порошок соплодий хмеля и сливочное масло. Втирайте в больные места.
- ✿ Теплым отваром репы полощут рот при зубной боли.
- ✿ Голова болит? Приложите к вискам на 15-20 минут разрезанную надвое картофелину.



ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ УЗИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

С помощью этого исследования можно определить состояние аорты - самого крупного сосуда организма. Именно в нем часто образуется аневризма, которая постепенно приводит к смерти.

Чтобы понять, что это за болезнь и чем она опасна, нужно иметь представление об аорте. Этот кровеносный сосуд выходит из левого желудочка - наиболее мощной камеры сердца, выбрасывающей кровь в аорту с огромной силой. Из-за этого давление крови в аорте выше, чем где-либо. По мере удаления от сердца оно снижается. Такие перегрузки не проходят бесследно в аорте чаще, чем в других сосудах, развивается атеросклероз. Сначала на ее стенках откладывается холестерин, потом на этом месте оседают соли кальция и образуется бляшка. Постепенно она разрушает стенку сосуда, проникая все глубже и глубже. Стенка становится тоньше и под напором давления начинает выбухать. Это и есть аневризма. Чаще всего она бывает в брюшном отделе аорты. Это тяжелейшее осложнение атеросклероза наряду с инфарктами, ишемической болезнью сердца и инсультами.

Типичным осложнением является разрыв аорты. В этой экстренной ситуации спасти больного крайне сложно. Половину таких больных просто не довозят до больницы. Большая смертность бывает даже

в тех случаях, когда медики успевают положить больного на хирургический стол и начинают делать экстренную операцию. Здесь возможны два варианта. Первый - классический - установка протеза аорты. Смертность в таких случаях редко бывает меньше 37%, то есть, из каждых десяти человек, подвергшихся операции, погибают четыре. Операция действительно сложна и травматична. Если же ее начинают делать раньше с помощью УЗИ, смертность бывает в 6 раз меньше. Второй вариант лечения - установка стентов в аорту. Это более щадящая операция. Она похожа на всем уже знакомую установку стентов в сосуды сердца. Ее тоже проводят без больших разрезов, вводя катетер в бедренную артерию. Только для аорты стенты больше, ведь ее диаметр самый большой по сравнению с другими сосудами. Результаты такого лечения значительно лучше. Одна проблема: такие операции дорогие, их делают обычно на коммерческой основе.

Ученые подсчитали, что с помощью профилактического УЗИ можно ежегодно спасти тысячи людей.

И. Тороков, сосудистый хирург, врач высшей категории.

Потеем...

✓ Обильное выделение пота часто бывает при нарушении работы почек. Клейкий пот - симптом нарушения обмена веществ. Это провоцирует риск развития злокачественных опухолей. Сначала они будут доброкачественными, но постепенно озлокачествляются.

✓ Зловонный запах пота свидетельствует о каком-то воспалительном процессе в организме. Этот же признак бывает при формировании раковых опухолей. Лишь у людей младше 19 лет неприятный запах пота бывает при гормональных изменениях.

✓ Холодный пот в зоне декольте и на лбу говорит о проблемах в легких, в частности о застойных явлениях.

✓ Сильно потеете, когда волнуетесь? Так бывает, если расшатана нервная система. В любом случае стоит обращать внимание на запах пота. И об его изменениях сообщить лечащему врачу.

КАК ВЫГЛЯДЯТ ПОЛНЫЕ ЖЕНЩИНЫ И КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРОЗЯТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ.

Опасная полнота

Объемный живот, нет талии



Такое ожирение бывает от стрессов. При постоянном нервном напряжении надпочечники обильно вырабатывают гормон кортизол. А он влияет на жировой обмен. Жир откладывается в области живота и внутренних органов, образуя своего рода «спасательный круг». Чем опасна такая полнота? Повышается вероятность заболеваний сердца и сосудов, проблем с печенью и репродуктивной системой.

Что поможет? Учитесь контролировать свои эмоции и разумно реагировать на стресс. «Перестроить мозг» поможет дыхание: длительный вдох - задержка - медленный выдох. А также успокаивающие средства или легкие антидепрессанты. Важно отказаться от сладостей, сдобы, жирных блюд. Надо чаще есть свежие овощи, нежирный белок в виде яиц, творога, рыбы, мяса, птицы.

На боках нависают складки



Чем опасна такая полнота? При таком типе ожирения организм теряет чувствительность к инсулину и развивается сахарный диабет. При злоупотреблении сладкой и мучной пищей в кровь выбрасывается много инсулина. Его задача - убрать сахар в клетки, а переработанные излишки глюкозы превратит в жир и отложить в бока. **Что поможет?** Соблюдение диеты. При составлении меню вы должны выбирать продукты, которые не повышают в крови уровень глюкозы. Ис-

ключите из рациона фабричные фруктовые соки, газировку, торты, пирожные, сдобные изделия, белый хлеб, картофель и бананы. Используйте сахарозаменитель стевию вместо рафинированного сахара.

Складки на руках и спине



Не хватает тестостерона. Чем опасна такая полнота? Женщина чувствует слабость, снижается жизненная активность, замедляется обмен веществ, истончаются кости. С возрастом уровень мужского полового гормона тестостерона, в меру необходимого и женскому организму, начинает падать. Это ведет к снижению мышечной массы и качества коллагена - эластичной опоры кожи. Вместо мышц на руках и спине появляются дряблые складки. **Что поможет?** 45-минутные занятия физкультурой минимум 2-3 раза в неделю. Ежедневный прием витамина D в соответствии с возрастной нормой. Лечение низкими дозами тестостерона под контролем эндокринолога.

Бедра и ягодицы слишком большие



Эстрогеновое ожирение. При избытке женских половых гормонов переизбыток приводит к образованию фигуры грушевидной формы. Чем опасна такая полнота? Сердце, сосуды и внутренние органы не страдают, но создается большая нагрузка на суставы ног. **Что поможет?** Надо убрать избыток эстрогенов, которые образуются в яичниках и самой жировой ткани. Врач-эндокринолог под-

берет соответствующий гормональный препарат. А самостоятельно можно использовать обычную капусту - по 200 г перед каждым приемом пищи. В ней содержится натуральное антиэстрогеновое вещество.

Очень полные ноги

Чаще им страдают женщины, особенно во время гормональных перемен - при беременности, в период менопаузы. Проблема проявляется тяжестью в ногах, частыми отеками и накоплением жира в области икр и голеней. Чем опасно такое ожирение? Повышается вероятность застоя крови и лимфы, варикоза и тромбоза. **Что поможет?** Правильные физические нагрузки. Не поднимайте тяжести. Больше ходите, плавайте, катайтесь на велосипеде и лыжах. Такие нагрузки препятствуют застою жидкости в нижней части тела и поддерживают тонус мышц.



Объемна вся верхняя часть тела

Таким типом ожирения чаще всего страдают офисные работники, особенно те, которые раньше занимались спортом или тяжелым физическим трудом, а сейчас сутками сидят в офисах и автомобилях. Обмен веществ замедляется, и жир начинает скапливаться во всех проблемных местах. Повышается риск развития гипертонии, атеросклероза, диабета и даже онкологии. **Что поможет?** Нельзя длительно голодать. Это лишь провоцирует организм экономить жир. Надо питаться маленькими порциями. Овощи и зерновой хлеб - вместо сладостей. Часто пить простую воду и ходить ежедневно минимум 30 минут.



А, Насонова, эндокринолог, врач высшей категории.

Отвлекающими называются процедуры, воздействующие на кожу, мышцы. Раздражая, они расширяют или сужают кровеносные сосуды, тем самым регулируя кровоток. А действуя на нервные окончания, такие процедуры уменьшают болезненные ощущения, снимают мышечные спазмы. Самые распространенные отвлекающие процедуры -

ОТВЛЕЧЕНИЕ - НЕ ЛЕЧЕНИЕ

? **Что такое отвлекающие процедуры и при каких заболеваниях они помогают? Можно ими заменить таблетки?**

А. Королькова.

горячие и холодные компрессы, горчичники, банки, растирания, массаж, смазывание кожи эфирными маслами и экстрактами мяты, перца, эвкалипта. Та-

кие процедуры, если их применять к месту и правильно, могут облегчить или снять боль. Прогревания, например, нельзя делать при повышенной температуре, ли-

хорадке, травмах. Горчичники и эфирные масла могут вызвать аллергические реакции вплоть до химических ожогов. Горчичники не вылечат бронхит, а мази не справятся с радикулитом. Это вспомогательные процедуры. Заменять ими назначенное врачом лечение нельзя.

Е. Розанова, врач-физиотерапевт.



ПРОБЛЕМА: СТОМАТИТ!

Если вы обнаружили в ротовой полости ребенка набухание десен, язвочки или белый налет, у крохи стоматит. Что делать в первую очередь?

Стоматитом чаще всего болеют дети в возрасте до трех лет. Не занимайтесь самолечением, не слушайте советы бабушек и не надейтесь на народные рецепты - сразу обращайтесь к врачу. Особенно важно установить природу стоматита, потому что разные виды болезни лечатся разными препаратами. Не каждый педиатр отличит один вид стоматита от другого, поэтому, при выявлении первых симптомов лучше сразу обратиться к детскому стоматологу.

Причины болезни

Детский стоматит часто возникает после перенесенных ОРВИ и гриппа, при ослаблении иммунитета и неправильном приеме антибиотиков. Другими причинами воспаления слизистой полости рта могут быть аллергия на лекарства или травма - к примеру, малыш сосал палец и поцарапал десну или засунул в рот острый предмет. Иногда к появлению во рту болезненных язвочек приводит заражение бактерией, грибком или вирусом.

Врага надо знать в лицо!

Различают несколько видов стоматита, мы расскажем о самых распространенных.

Молочница - кандидоз полости рта, или грибковый стоматит, - часто встречается у грудничков. Младенец может заразиться болезнью при прохождении через родовые пути матери, другая причина - длительное лечение антибиотиками. При кандидозе десны у малыша опухают и краснеют, а на языке отчетливо виден белый или серый творожистый налет, который может убираться ложкой или деревянной па-

лочкой. Температура тела не поднимается, лимфоузлы не увеличиваются, однако из-за сухости и боли во рту ребенок отказывается от любой еды, в том числе от груди.

Как лечить? Лечится кандидоз таблетками, суспензиями, мазями, гелями, противогрибковыми кремами только по назначению врача. Самое сложное в борьбе с молочницей - устойчивость грибка к лекарственным препаратам, поэтому после исчезновения язвочек и налета ни в коем случае нельзя прерывать курс приема препаратов. Когда ребенок находится на «общем столе», во время лечения соблюдайте диету: исключите кислые фрукты и напитки, сладкое из рациона больного малыша. Температура пищи не должна быть слишком высокой или слишком низкой.

Герпес, или герпетический стоматит, - самая распространенная форма вирусного стоматита. Когда ребенок впервые сталкивается с вирусом герпеса (обычно в возрасте от 1 года до 3 лет), его организм может выдать реакцию в виде поражений полости рта. Степень выраженности этой реакции зависит от иммунитета ребенка. У одного это будут покраснение и набухание десен и 2-3 язвочки, у другого - по-

На заметку

Стоматит может являться показателем наличия в организме других проблем. Например, нарушений пищеварительной системы или начинающихся заболеваний, таких как папилломавирусная инфекция, туберкулез, сахарный диабет и т.д. Важно не останавливаться на лечении симптомов заболевания, а провести диагностику организма ребенка в целом - на всякий случай!

вышение температуры до 39 градусов, воспаление лимфоузлов, рвота, головные боли, высыпания не только во рту, но и на лице.

Как лечить? Острая форма герпеса требует госпитализации ребенка. При легком протекании болезни язвочки обрабатывают отварами трав (шалфей, ромашка), антисептиком, мазями от герпеса, местными обезболивающими. Детям необходимо соблюдение диеты. Опасность вируса герпеса состоит в том, что он не исчезает бесследно, а дремлет в организме, всегда готовый при ослаблении иммунитета напомнить о себе новыми высыпаниями.

Бактериальный стоматит наблюдается при травмировании слизистой рта, занесении в нее болезнетворных бактерий, несоблюдении гигиены. Определить природу бактериального стоматита можно сразу же по неприятному запаху изо рта ребенка и образованию желтой пленки между губами. Слюноотделение повышено, а вот покраснение и набухание десен, как и язвочки, могут появиться не с первого дня болезни.

Как лечить? Лечение бактериального стоматита заключается в полоскании рта антибактериальными средствами, обработке язвочек антисептиком и применении специальных мазей и гелей, которые назначает врач.

✓ Начиная с момента прорезывания первых зубов у ребенка, необходимо регулярно посещать стоматолога для проведения профилактических мероприятий. Для подросткового ребенка можно приобрести специальную зубную пасту, которая повышает иммунитет слизистой полости рта.



Герпес прячется под усми?

На вопросы читателей отвечает герпетолог, врач высшей категории И. СОКОЛОВСКИЙ.

- Может ли герпес появиться от поцелуев усатого мужчины?

- Дело тут вовсе не в усах, а в наличии у мужчины инфекции. Если у него есть герпес, естественно, он может его передать женщине, независимо от того, отрастил усы с бородой или начисто все сбрил.

- У меня, наверное, аллергия на усы мужа. Они такие колючие, щекотные...

- Стоп. Не будем валить все в одну кучу. Щекотка - это одно. Аллергия - другое. Ну а герпес - третье. И эти три вещи никак не связаны между собой. Герпес - инфекция. Он может прятаться и под усми. И если есть язвочки, может произойти инфицирование. Это во многом зависит от вашего иммунитета.

- Значит, муж заразный и скрывает это от меня?

- Возможно, он является носителем вируса, хотя сам об этом не знает. Так что его вины в заражении может и не быть. Дело в том, что герпес - самая распространенная инфекция на планете. По последним данным Всемирной организации здравоохранения, вирусом герпеса инфицированы 95-96% взрослого населения.

- Выходит, это самая страшная эпидемия?

- В этом нет ничего страшного. Иммунитет человека успешно справляется с этим вирусом: пока иммунитет в порядке, герпес дремлет в организме, никак не проявляясь. Но стоит иммунитету ослабнуть - появляются высыпания. На губах - простой герпес, на гениталиях - генитальный. Но в основе лежит один и тот же вирус.

- Странно: теперь у меня герпес есть, а у мужа нет.

- Значит, вирус герпеса давно присутствует у вас в организме. Хотя, возможно, и усы сыграли роль, но совсем другую. Жесткие торчащие волоски могут оставлять микротравмы на коже и слизистой. Такие микроранки тоже способствуют проявлению имеющейся в организме герпесной инфекции.

- И что же теперь делать?

- Сходить к врачу-инфекционисту. Он назначит курсовое лечение от этого вируса. Герпес до конца не излечивается, но можно заставить его спрятаться. Важно, чтобы не было ранок и зуда. В этом и заключается лечение. Обычно применяются препараты и процедуры, повышающие иммунитет. Чем он сильнее, тем реже будет проявляться герпес.

*** Зимой, в пик простуд, вирус герпеса особенно активен и коварен.**
*** Чаще всего инфицирование герпесом происходит через слюну, при кашле и чихании.**

Если человек недоспал, появляется усталость, снижается работоспособность. Следуя этим нехитрым советам по утрам, вы сможете быстрее прогнать сонливость и вернуть себе бодрость.

ПОСЛЕ НЕДОСЫПА

Пожуйте что-нибудь мятное.

Ментол и эфирные масла действуют на мозг возбуждающе. А жевательные движения настраивают организм на активную работу. Поэтому, для получения дозы утренней бодрости подойдет мятная конфета или жевательная резинка.



Ополосните руки холодной водой. Такой метод особо эффективен для борьбы с сонливостью. Подержав несколько минут кисти рук под холодной водой, вы быстро придете в себя. Объясняется это стимулированием нервных окончаний на руках. Этот способ не только вернет бодрость, но и снимет нервное напряжение. И еще так можно охладить тело в жару.

Не зарядка, так массаж. Обычно во время сна движение крови по организму замедляется. Для улучшения ее циркуляции полезно делать разминку. Но если зарядка с утра - занятие не для вас, сделайте простой массаж. Разомните мышцы шеи, мочки уха и кожу головы. Это вернет тонус и подарит заряд бодрости.

Залечим

пролежни и раны

Смешайте 2 части порошка из тонких корней дуба, 1 часть почек черного тополя, 7 частей топленого масла. Настаивайте 10-12 часов в теплой духовке, затем варите на маленьком огне 30 минут, постоянно помешивая. Процедите, остаток отожмите.

Мазью смазывайте пролежни. Она устраняет боль, охлаждает

и способствует быстрому заживлению ран.

Если ноги потеют

Хорошо промойте ноги теплой водой с мылом, ополосните холодной водой. Возьмите солому ячменя (овса, пшеницы или траву пырея ползучего). Переплетите между паль-

цами, как плетут корзины. Наденьте чистые носки и спите так всю ночь, а утром солому выбросьте. Ноги вымойте, носки поменяйте. Так делайте ежедневно на ночь. Рекомендуются как одно из лучших средств при потливости ног с запахом и нагноением. Если делать это

в течение недели, болезнь проходит на долгие годы.

Отрубевидный лишай

На гладкой коже появились шелушащиеся пятна отрубевидного лишая? Их надо смачивать собственной слюной, присыпать порошком каменной соли и обрабатывать ваткой, смоченной в свежей моче. Так повторять, пока пятна не исчезнут. Обычно улучшение наступает через 1-2 дня.

✓ Чтобы снизить уровень холестерина на 20%, достаточно в течение дня съесть 2 морковки.

✓ Для улучшения работы сердца полезно натощак съедать смесь из 2 яичных белков, взбитых с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда.





ВОДОРОДНАЯ ВОДА ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Водородная вода - уникальный продукт, который своими полезными свойствами уже завоевал весь мир. Если использовать водород правильно, можно избавиться от многих заболеваний и продлить молодость.

В начале 2000-х император Японии открыл всем секрет долгожительства членов своей семьи. Это событие вызвало огромный интерес: семья императора до последних дней вела активный образ жизни и оставалась здоровой. Оказалось, этому поспособствовала особая вода, которую они пили. В пробах этой воды ученые обнаружили молекулярный водород. В 2007 году исследователи назвали данный элемент оптимальным антиоксидантом, способным оздоровить организм.

В чем польза

Плохая экология, излучения всякого рода и вредные привычки ведут к загрязнению организма оксидантами. Самые опасные из них настолько агрессивны, что повреждают ДНК. Нарушается функционирование клеток, тканей, органов и систем. По мнению ученых, эффективно и безопасно ликвидировать оксиданты помогает только молекулярный водород. Причина такой эффективности в малом размере молекулы водорода. Она способна проникать через биологические мембраны и подавлять опасные свободные радикалы прямо в их источнике - ядре, где они повреждают ДНК.

Водород - единственный антиоксидант, способный устранять оксиданты в мозге. Он помогает доставлять полезные вещества во все клетки организма, поэтому нормализуются все функции и обменные процессы. Водород действует избирательно: он ликвидирует лишь опасные оксиданты, не затрагивая полезные свободные радикалы. Это не нарушает нормального метаболизма и не вызывает негативных изменений в клетках организма.

Кстати, водород не только самостоятельно подавляет опасные свободные радикалы, но и активирует собственные антиоксидантные системы организма.

Регулярное употребление водородной воды обеспечит:

- ✿ уменьшение побочных эффектов принимаемых лекарств;
- ✿ улучшение обмена веществ;
- ✿ избавление от лишнего веса;
- ✿ нормализацию давления;
- ✿ снижение риска сердечного приступа;
- ✿ улучшение памяти;
- ✿ укрепление иммунитета;
- ✿ избавление от хронической усталости;
- ✿ омоложение, замедление процессов старения;
- ✿ уменьшение аллергических реакций.

Как применять

Существует несколько способов применения молекулярного водорода для профилактики и лечения болезней. Это вдыхание водорода-газа; введение внутривенно физраствора, обогащенного водородом; закапывание физраствора в глаза, добавление в маски, компрессы; принятие ванн с таким физраствором.

Без противопоказаний!

Водород является для организма источником дополнительной энергии. Опасные радикалы он превращает в молекулы воды, не образуя никаких побочных продуктов и не вызывая цепных реакций. Этим объясняется отсутствие побочных эффектов и противопоказаний для применения водородной терапии.

Однако научно доказано, что именно питье воды, обогащенной водородом, - самый эффективный, удобный и безопасный способ доставки молекул водорода в организм.

Кстати, водородную воду полезно пить и при занятиях спортом, она активирует энергетический обмен.

✓ *Человек на 10% состоит из водорода. На 100 атомов водорода в нашем организме приходится всего 58 атомов остальных химических элементов. В земной коре (для сравнения) содержится лишь 7% водорода.*

Где взять водородную воду

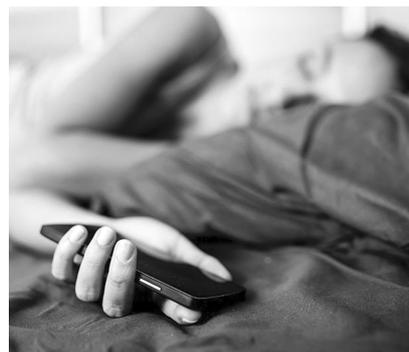
Есть несколько технологий обогащения питьевой воды молекулярным водородом - насыщение газообразным водородом, электролиз воды, химическая реакция воды с металлами (обычно с магнием). Первые два способа наиболее эффективны и безопасны.

В быту водородную воду легко получить с помощью, разработанного по заказу японских медиков, аппарата ENHEL WATER. Эта технология на сегодняшний день единственная и уникальная. Получение водородной воды происходит очень быстро, pH исходной воды не меняется, концентрацию водорода легко контролировать, а количество посторонних примесей в готовой воде близко к нулю. Вода поставляется в бутылках из специального стекла. Производители также разработали специальные контейнеры для хранения водородной воды.

Нам лишь остается ждать широкого распространения этого чудо-аппарата на нашем рынке.

Ученые доказали: смартфон, как и простой мобильный телефон или планшет, не представляет для человека опасности, но привычка спать с ним может навредить здоровью. Парадокс? Вовсе нет! Все хорошо в свое время и в меру.

ТЕЛЕФОН ПОД ПОДУШКОЙ ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ?



Хронический недосып, бессонница, ухудшение зрения - только часть неприятностей, которые ожидают любителей полежать вечером в темноте со смартфоном. Причина - сияние дисплея.

Опасный синий свет

Светодиоды, из которых изготавливают экраны смартфонов и прочих гаджетов, излучают свет в синей части спектра. Он отлично имитирует дневной свет и часто бывает даже в несколько раз ярче - из-за этого всем так нравится рассматривать картинки на дисплее смартфона. Но лучше этим не увлекаться: искусственный синий свет обладает большой энергией. Поэтому он способен провоцировать развитие катаракты и наносить повреждения сетчатке глаза.

Мешает этот «дневной» свет и хорошо высыпаться. За нормальный режим сна и бодрствования отвечает гормон мелатонин. Он вырабатывается в полной темноте и дает организму сигнал: «настало время отдыха», снижает кровяное давление, температуру тела и уровень глюкозы в крови, а заодно и уменьшает уровень гормона стресса - кортизола. Мышцы расслабляются, внутренние органы и ткани занимают самовосстановлением и синтезом необходимых веществ. А заодно избавляются от продуктов жизнедеятельности. Кроме того, в мозге идут процессы переработки и сохранения полученной за день информации.

Но светящийся «дневным» синим светом экран смартфона мешает синтезу мелатонина. Организм принимает ночь за день и продолжает бодрствовать! Подскакивает уровень гормона стресса, поэтому так сложно потом уснуть. Нарушаются процессы саморегуляции, возрастает опасность воспалений. Расходуется энергия, появляется чув-

ство голода. Мозг не успевает очиститься от нейротоксинов, поэтому слабеет память, рассеивается внимание.

Правила здорового сна

Если вам не по силам отказаться от любимой привычки листать ленту новостей перед сном, постарайтесь свести на нет ее негативные последствия.

1. Уберите смартфон подальше от подушки. Большое значение имеет количество синего света, которое достигает сетчатки глаза. Чем меньше дисплей, тем меньше и его влияние на выработку мелатонина. Уберите подальше от глаз свой гаджет, и вы уменьшите влияние смартфона на качество вашего сна. Оптимальное расстояние 25-30 см.

2. Перед тем как отправиться в постель, настройте яркость экрана. Чем ярче свет дисплея, тем сильнее он влияет на выработку мелатонина. Уменьшая вечером яр-



Прогулки на свежем воздухе помогут вам дольше оставаться здоровой и снизят негативное влияние гаджетов

кость устройства, вы можете сократить количество синего света, попадающего на глаза. Включите «режим чтения» или «вечерний режим». Кстати, можно установить программное обеспечение, автоматически регулирующее яркость дисплея. Проблема «сон или смартфон» не нова, и некоторые компании уже разработали приложения, способные автоматически регулировать интенсивность «люющегося» с экрана света.

3. Не заглядывайте в смартфон за два часа до сна. Наш организм начинает выработку мелатонина за пару часов до привычного времени отхода ко сну (у кого-то - и позже), поэтому можно без ущерба для ночного отдыха проверить почту, скажем, в 22:00, если вы обычно ложитесь в полночь.

Только не стоит класть гаджет в постель: он будет вибрировать и будить вас, даже если вы выключите звук.

3. Купите «ночные» очки. Очки с линзами янтарного цвета эффективно блокируют синий свет от любых устройств (даже светильников), и он не достигает сетчатки глаза. Правда, надо учитывать, что в этом случае перед сном вы будете видеть мир исключительно в оранжевых тонах.

5. Обязательно выходите на улицу при свете дня. Доказано: чем больше человек проводит времени при естественном освещении, тем ниже у него чувствительность к сиянию дисплея. Натуральный синий свет как бы блокирует негативный эффект синего искусственного света. А если вы станете соблюдать хотя бы еще 2-3 из перечисленных правил обращения со смартфоном, шансы отлично выспаться и проснуться бодрым и активным возрастут в разы!

Синий свет смартфона мешает выработке мелатонина - гормона сна.

ПОВЫШАЕМ ДАВЛЕНИЕ



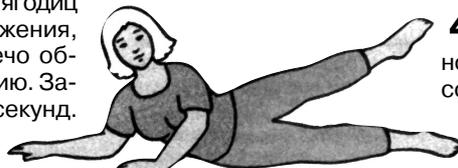
1. Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы - на ширине плеч, расстояние между пятками и ягодицами 15-20 см. Руки вытяните вдоль корпуса. На выдохе медленно выталкивайте усилием ягодиц таз вверх, до положения, когда колено и плечо образуют прямую линию. Задержитесь на 6-8 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Во время паузы в верхней точке максимально напрягите мышцы ягодиц и задней поверхности бедер. Не расслабляйте мышцы живота. Количество повторов: 3-5.

2. Лежа на животе, вытяните руки вверх. Ноги разведите на ширину плеч. Пресс



Делайте этот комплекс по утрам, но не сразу после пробуждения. Сначала разомнитесь - походите, побегайте на месте, растяните мышцы.

напряжен. На вдохе поднимите еще выше правую руку и левую ногу и тянитесь за ними. На выдохе вернитесь в исходное положение. Таз все время неподвижен, пресс напряжен. Количество повторов: по 3-6 для каждой пары нога+рука.



3. Лежа на левом боку, вытяните левую руку и положите на нее голову. Правую руку согните перед собой на уровне груди. На выдохе, опираясь на ладонь, поднимите вверх корпус и правую ногу, стараясь сохранять равновесие. Задержитесь на 6-8 секунд, с выдохом вернитесь в исходное положение.

ние. Во время выполнения не заваливайтесь вперед и назад. Для сохранения равновесия максимально напрягайте мышцы пресса и ягодиц. Количество повторов: 3-4 на каждом боку.

4. Станьте на четвереньки. Ладони - точно под плечами, руки чуть согните, колени - на ширине плеч. На выдохе округлите спину, прижмите подбородок к груди, таз выдвиньте вперед, напрягите мышцы живота и спины. На вдохе вернитесь в исходное положение и слегка прогнитесь в пояснице, плечами потянитесь вниз. Во время выполнения не прогибайте по-



образуют прямую линию. Ягодицы максимально напрягите, потянитесь грудной клеткой вперед и задержитесь в таком положении на 6-8 секунд. С выдохом вернитесь в исходное положение. Количество повторов: 3-5.

P.S. При выполнении этих упражнений мышцы находятся в статическом напряжении, что приводит к сужению сосудов и, следовательно, к повышению артериального давления, а также тонуса центральной нервной системы.

В. Агеев,
инструктор по лечебной физкультуре.

ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ МЕДЛЕННО. РЕЗКАЯ СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ГОЛОВОКРУЖЕНИЮ.

Полезно знать

✓ **При стенокардии** залейте 1 стакан измельченных белых грибов 0,5 л водки, настаивайте в темном месте неделю, периодически взбалтывая. Процедите и отожмите остатки. Затем 1 чайн. ложку настойки разведите в рюмке кипяченой воды и принимайте утром и днем за полчаса до еды. Курс лечения - 10 дней, затем сделайте перерыв на неделю и повторите.

✓ **При варикозе,** а также, чтобы снять воспаление и укрепить стенки вен, 2 ст. ложки коры ивы белой за-

лейте 2 стаканами воды, кипятите 15 минут на маленьком огне. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Курс - 1-2 месяца. С этим отваром полезно принимать ножные ванны продолжительностью 30 минут. После ванн надевайте на ноги эластичные чулки.

✓ **Для улучшения работы сердца** залейте 2 части травы пастушьей сумки 3 частями водки (по объему), настаивайте 9 дней, процедите. Принимайте по 20 капель, запивая водой, 3 раза в течение 3 недель.



Пальмовое масло

ОНО УЛУЧШАЕТ ВКУС, НО ЗАСОРЯЕТ СОСУДЫ.

Во многих странах отказались от пальмового масла и резко ограничили его использование в пищевой промышленности и даже в косметике. Доказано: насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в пальмовом масле, подобно пластилину откладываются на стенках сосудов, образуя атеросклеротические отложения. Это провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, болезни Альцгеймера. Кроме того, пальмовое масло очень сильный канцероген, поэтому способно вызывать

онкологические процессы. К сожалению, оно усиливает вкус продукта, заставляя хотеть его еще и еще, поэтому так сложно отказаться от полюбившихся блюд, например чипсов, мороженого, сладостей, соусов. Советуем исключить из своего рациона продукты, содержащие пальмовое масло - дешевый заменитель жиров.

P.S. Когда делаете покупки в продуктовом магазине, внимательно читайте информацию, написанную на этикетке. Если в составе продукта имеется пальмовое масло, не покупайте его.

Отдыхай!

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|------------------------|--------------------------|--|--|---------------------------|---------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ↓ | "Кузница" грудничков | Старинный русский танец | | | | ↙ | | ↙ | | ↙ | | | | | | | | | | | |
| |  <p>- Сынок, когда ты уже исправишь свои отметки? - Папа, я стараюсь, но училка ни на минуту не оставляет журнал без просмотра...</p> | | | | Оборотная сторона медали | | Болезнь | | Черная или белая у рояля | | Кухонный стол-шкаф | | | | | | | | | | |
| |  <p>Мальчик спрашивает: - Тетя Галя, а зачем вы все время краситесь? - Чтобы быть красивой. - И через сколько лет это даст эффект?</p> | | | | Четверть круга | | Тара для жидкости | | Экс-президент США | | Жена мифического Зефира | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Итог "встречи" с косяком | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | "Клубный" наркотик | Мир малых величин | Взятие крепости в тиски | | Укромный уголок | | Супруг богини Исиды | | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | Загон, в котором блеют овцы | | 1 |  | Горы с пиком Независимости | | Очень тонкий момент | | | | | | | | |
| ↙ | Грубые ботинки | Отесанный каменный блок | Забава с дробниками | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | Предшественник литавры | | | | | | | | | | | | | | |
| ↓ | Немой литературный герой | "Столичный" холодильник | Взявший внаем технику | | | | | | | Город близ Иерусалима | | Актер людям на смех | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | Место слияния рек | Банковское "одолжение" | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Алтайское село с горой Пикет | | | | | | | | | Певец ... Суручану | | | | | | | | | | |
| |  | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 3 | | Дырочка в иголке | | | Две пинты | | | | "Иван Топорыжкин" (автор) | | Лошадиный бег | | | | | | | |
| ↙ | | | | | Руинная ящерица | | Дочка сына | | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | Ничтожные людишки | | Пресс... для публикации в СМИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | | Настил через болото | | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | Титул римских императоров | Красная тряпка на корриде | Пушечная отдача | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | | | | Посредник в спорах | | | | | | | | | | | | | |



Софико Шеварднадзе:

“Люди, которые идут в политику ради денег и статуса, рушат страны”

Зимние каникулы журналист, телеведущая и внучка бывшего президента Грузии Софико Шеварднадзе провела в Азербайджане, на берегу горного озера Нохур. Идеальное место, чтобы поразмышлять о профессии, дедушке-политике и настоящей любви.

Софико Шеварднадзе родилась в Тбилиси, среднюю школу окончила в Париже, изучала режиссуру в Бостоне, а журналистику - в Нью-Йорке. Последние 12 лет Софико живет в Москве. Телеведущую, всегда элегантную и сдержанную, можно встретить на кинопремьере или открытии бутика, но ее не назовешь светской львицей. Софико Шеварднадзе - политический журналист. Она работает на международном телеканале Russia Today

со дня основания, сейчас ведет авторскую программу, приглашая на разговор президентов, советников, министров, нобелевских лауреатов, бизнесменов и деятелей культуры. Софико брала интервью у Владимира Путина, сирийского лидера Башара Асада, министра Сергея Лаврова, легендарного телеведущего Ларри Кинга и президента “Формулы-1” Берни Экклстоуна. Спектр ее интересов так же велик, как география вещания канала Russia Today. Софи-

ко хорошо разбирается в кино, играет на рояле - в свое время училась в парижской консерватории, участвует в забегах, и на ее счету 27 прыжков с парашютом.

Новый год 39-летняя Софико встретила в родном Тбилиси, а после поехала в соседний Азербайджан. Здесь, в живописном районе близ города Габала, на берегу горного озера Нохур, вот уже год функционирует детокс-отель Chenot Palace Health Wellness Hotel. “Лучшее, что может сделать человек после новогодней Грузии, - это подарить себе неделю детокс-спа, например, здесь, в Chenot”, - говорит Софико Шеварднадзе.

- Софико, после окончания университета, проработав два года на канале ABC, вы все же не остались в Нью-Йорке, не вернулись в Париж к родителям, а переехали в Москву. Почему выбрали именно этот город?

- Я просто захотела жить именно здесь. Мне вообще нравятся большие, сумбурные города. Если бы я говорила по-турецки, то и в Стамбуле бы пожила. Во-вторых, могу сказать, что нигде в мире нельзя каждый вечер быть на лучших концертах, спектаклях, балетах — только в Москве. А мне это необходимо. Как ни странно, люблю московскую погоду — промозглую, пасмурную. Она дает мне внутренний уют, какое-то бархатное состояние. Люблю мороз и снег. Выхожу в минус 15 и с наслаждением вдыхаю ледяной воздух. Пусть вся вмиг околела, но будто наполнилась новой жизнью. Я на четверть сибирячка, и, видимо, во мне русские гены очень сильно проявились, хотя в моих сестрах, брате — вообще никак. Я искренне люблю Россию, Москву, столичную архитектуру. Бегать начала только ради того, чтобы город рассматривать. Каждый день по 12 километров хожу быстрым шагом или бегаю разными маршрутами. В Москве, что бы ни случилось, как бы плохо ни было, ты встаешь утром и понимаешь: все возможно — только выбирай. Такого не чувствуешь ни в Тбилиси, ни в Париже. Люблю своих друзей, свой микроклимат, все то, что я создала собственноручно — я сама, а не моя фамилия или семья. Москва абсолютно мой город по всем параметрам. Даже ежедневная борьба с окружающим миром — она тоже держит в тонусе.

- Кажется, что в вас, воспитанной в европейской среде, при этом так любящей Москву, уже мало что осталось грузинского.

- Я абсолютная грузинка! Русская — только на четверть. И эту “грузинскость” я лелею в себе еще больше, не будучи в Грузии. Но при этом меня раздражает, когда грузины говорят: “Мы лучший народ, ни у кого больше нет такой культуры, как у нас”. Все правильно. Для пяти миллионов мы очень талантливые и яркие. Но чем

мы лучше азербайджанцев, русских, французов? Я, конечно, понимаю, что маленькие народы склонны себя сохранять таким образом. Но мне кажется, что если немного от этого отойти и жить не историей своей культуры, а сегодняшним днем, думать о будущем, о том, как развивать свою страну в контексте глобализации современного мира, то так будет гораздо лучше для Грузии.

- Однажды вы написали колонку про отношения дедушки Эдуарда и бабушки Нанули, которые были вместе всю жизнь. Не грустно ли, что в вашей жизни такой любви пока не случилось?

- Я уверена, что это может произойти с кем угодно и когда угодно. Можно сейчас выйти из отеля и встретить человека, с которым проведешь всю оставшуюся жизнь. Но хотела бы я прожить такую сложную жизнь, которую прожила моя бабушка рядом с моим дедушкой? Не уверена. И какая любовь стоит того, чтобы пройти через те испытания, через которые она прошла рядом с ним? Я для этого слишком эгоистична. Был период, когда я идеализировала их отношения, но он уже в прошлом. Такое развитие событий я для себя по-прежнему не исключаю, так же как и любой другой сценарий.

- Вы дважды расторгали помолвки за несколько недель до свадьбы. Как вы сейчас оцениваете свои поступки?

- Когда читаешь в интервью, кажется, что круто звучит — «сбежавшая невеста». На самом деле, ничего хорошего в этом нет. Я была молодой и глупой и сделала больно двум очень хорошим парням, которые этого точно не заслуживали. Тогда казалось, что мне море по колено и можно все. Но чем раньше ты поймешь, что людям нельзя причинять боль, тем лучше. Тогда и с тобой не будут так обращаться. Я не сожалею, что не вышла замуж, но мне стоило бы расторгнуть помолвку в другой форме, а не за две недели, когда уже все готово к свадьбе.

- Вы как-то сказали, что вас воспитывали как принцессу. То есть, под девизом «Никогда ничего не проси, сами предложат и сами все дадут».

- Не совсем так, скорее: ничего не проси, всего надо добиваться самой. Со временем я научилась просить, иначе как еще человек поймет, что я от него чего-то хочу? Будет считаться, что у меня все есть и мне ничего не нужно. Евреи говорят: «Нет» уже у тебя в руках». Когда ты просишь, ты ничего не теряешь. Вот проект на Первом канале, «Про любовь», который мы вели с Сергеем Шнуровым, я упорно просила.

- На канале Russia Today вы работаете с 2005 года. Не надоело?

- Я выросла на этом канале. Сначала вела новости, теперь у меня своя авторская программа, в кото-

рую я приглашаю тех, кто мне интересен. И я это заслужила. Были периоды, когда казалось, что я там себя исчерпала, но теперь, поработав параллельно и на федеральном канале, я понимаю, что уровень и масштаб людей, с которыми я делаю интервью, совершенно несопоставим с другими русскоязычными каналами и нигде, кроме RT, я такого не найду.

- При этом, многие российские зрители вас узнали только благодаря проектам на Первом.

- Только российские. У Russia Today полтора миллиарда подписчиков — больше, чем у CNN. Поэтому меня узнают пограничники, например, в Греции или Германии, подходят люди в кафе в Европе или в Америке. Такое было бы совершенно невозможно, если бы я работала на российском центральном канале даже в прайм-тайм. Возможно, у меня нет всенародной популярности в России, но я не могу сказать, что особо к этому стремлюсь. Я всегда просто делала и делаю то, что мне интересно. Я считаю, что в своей сфере многого достигла. Сейчас активно сотрудничаю с печатными СМИ, делаю неполитические интервью для Esquire и «Коммерсанта». С уверенностью могу сказать: я неплохой интервьюер.

- Как давно вы это поняли?

- Со временем приходит принятие себя, своего ума, недостатков. Еще лет десять назад у меня было гораздо больше комплексов. Я была более уязвима, болезненно воспринимала критику. Сейчас я думаю: ка-



кая же я была глупенькая! Зачем волновалась, переживала?! Теперь стараюсь на все смотреть глазами 90-летней Софики. Разве не буду я, древняя старушка, сидя в кресле-качалке, смеяться над этим? Говорю себе: успокойся, благодари себя за то, что ты делаешь. Может быть, ты не Познер, не Барбара Уолтерс, но точно не худший собеседник. Я только сейчас начала нащупывать, что такое мой стиль. Хотя в моих интервью с политиками всегда присутствовал человеческий подход. Потому что в силу происхождения я к ним отношусь без подобострастия. Сейчас мои интервью — это не просто вопросы-ответы, а попытка рассуждать вместе, на равных.

- Вы говорите о политике за пределами студии? С друзьями, с родными?

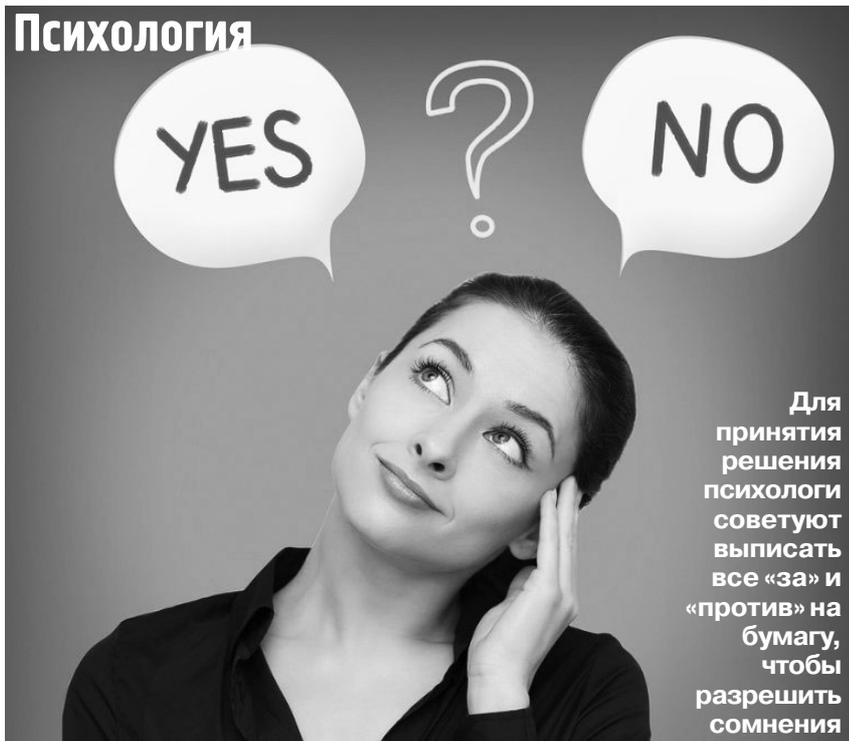
- Скорее о том, что происходит в мире. Когда каждые несколько месяцев в Париже, где я выросла, где живут мои родители и моя родная сестра, случаются теракты, приходится про это говорить. Страшно от понимания, что жизнь никогда не будет прежней, новая реальность пугает. Как бороться с людьми, которые не боятся смерти? Непонятно. И потом, все эти разговоры про технологический прогресс и эволюцию... Ведь никакой iPhone 25 не меняет человеческую сущность. Люди как тысячу лет назад резали друг друга из-за куска земли или религии, так и продолжают сейчас. Вот об этом думается, и о том, как не терять человеческого лица. Необязательно спасать весь мир, но обязательно нужно действовать в меру своих возможностей.

- Дети часто продолжают дело своих родителей. Ксения Собчак, например, решила баллотироваться на пост президента. У вас нет желания заняться политикой?

- Хороший политик должен быть абсолютно самоотверженным. Ему придется отказаться от себя, от семьи, от всего. Я с очень близкого расстояния видела жизнь президента и понимаю, что это за собой влечет. Хотеть быть президентом ради того, чтобы быть президентом, может только дурак. Мне надоели люди, которые идут в политику ради денег или статуса. Именно они рушат свои страны. На сегодняшний день у меня другие задачи — родить детей, продолжать развиваться в профессии. Если я в какой-то момент пойму, что способна все это отодвинуть на второй план, то подумаю о политике.

- Вы счастливый человек?

- Абсолютно счастливый. Я научилась жить здесь и сейчас и радоваться всему, что со мной происходит. Прошлого не существует, я не знаю, что будет завтра или даже через час, поэтому, есть только этот осознанный, счастливый миг. Надо жить, дышать полной грудью и делать все, что нравится.



Для принятия решения психологи советуют выписать все «за» и «против» на бумагу, чтобы разрешить сомнения

5 СПОСОБОВ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Вас одолевает сомнение «Быть или не быть, вот в чем вопрос»? Есть способы, которые помогут вам принять правильное решение.

Любой человек хоть раз в жизни оказывается перед непростым выбором. Вместо того, чтобы подбрасывать монетку, ждать вещей снов и гадать на картах, предлагаем вам обратиться к рекомендациям психологов.

1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРАХА ПЕРЕМЕН

Бояться перемен - это нормально. Но когда страх сковывает вас по рукам и ногам и вы превращаетесь в ребенка, который зажмурился, прячась от проблем, - у нас для вас плохие новости. Так вы не сможете принять серьезное решение, будь то смена работы, признание в своих чувствах любимому человеку, переезд в другой город и т.д. Доказано, что мы склонны преувеличивать ценность собственных вещей в два, а то и три раза. Например, вы уверены, что не сумеете найти работу лучше, чем ваша. Вы получаете низкую зарплату, несмотря на все ваши профессиональные достижения, зато коллектив хороший. Задумайтесь и трезво оцените ситуацию: неужели вас действительно все устраивает и вы не достойны лучшего?

2. ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРАВИЛОМ 10/10/10

Правило 10/10/10 придумала Сьюзи Уэлч - популярный американский автор и журналист. Чтобы правильно принимать решения, она предлагает задать себе три вопроса: как вы будете относиться к этому решению через 10 минут? Что будете думать о нем через 10 месяцев? Какой будет ваша реакция на это через 10 лет?

Евгений применил на практике правило 10/10/10. Он давно влюблен в Светлану, иногда ему кажется, что девушка отвечает взаимностью, иногда - нет. Евгений хочет признаться Светлане в своих чувствах, но не может решиться. Тогда он спросил себя: как я буду относиться к этому через 10 минут? «Я бы очень нервничал и со страхом ждал реакции, но все равно был рад, что сказал ей о своих чувствах».

А что я буду думать об этом через 10 месяцев? «Скорее всего, я не стану жалеть о своем решении через 10 месяцев. Я очень надеюсь, что все получится!»

Какой будет моя реакция через 10 лет? «Через 10 лет мы будем либо счастливы вместе, либо с кем-то другим, поэтому мое решение уже не будет иметь значения».

Вам интересно, чем все закончилось? Евгений решился на этот шаг, девушка не произнесла тех же слов, но дала понять, что очень ему симпатизирует. Они стали парой, и Евгений надеется, что скоро услышит ответное признание.

3. БУДЬТЕ РЕАЛИСТОМ

Если вы всегда излучаете радость и уверенность в себе, вам можно только позавидовать. Но все же иногда стоит умерить свой оптимизм. Согласно статистике, почти 90% водителей уверены, что их навыки намного выше средних; тот же процент профессоров крупных университетов считает себя талантливей других преподавателей; молодые думают, что в будущем им не грозит инфаркт (и другие заболевания), а увольнение и развод родителей их тоже не коснутся. Поэтому, при принятии решения не советуем переоценивать свои возможности, иначе вы рискуете совершить ошибку. Обязательно продумайте возможные негативные сценарии и постарайтесь сделать их вероятность минимальной.

4. НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ЭМОЦИЯМ

Решение, принятое сгоряча, может оказаться неверным. Например, из-за того, что муж забыл о годовщине вашей свадьбы, не стоит в тот же вечер подавать документы на развод. Когда вы напряжены, злы или расстроены, здравый смысл отступает на второй план. Постарайтесь успокоиться. А если не получается, дайте эмоциям выход: выскажите мужу претензии, заплачьте, но не грозите разводом. Скорее всего, ваш благоверный поспешит в магазин как минимум за букетом и тортиком. За это время вы успеете прийти в себя и осознать: разводиться вы не хотите. И вообще, муж хороший, работает по 12 часов в сутки, чтобы отвезти вас на море, ну заработался, забыл - бывает!

5. ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ

Это не шутка. Психологи утверждают: если у вас есть сомнения и вы не знаете, как поступить, отложите решение проблемы на утро. Вечером и ночью наш мозг может сгущать краски, поэтому вы накручиваете себя и паникуете. В стрессовой ситуации тяжело сделать правильный выбор. Расслабьтесь (например, примите ванну с эфирными маслами, сделайте себе легкий массаж) и ложитесь в кровать. Выспавшись, вы будете чувствовать себя лучше, и мозг выдаст вам нужное решение. В конце концов, не зря говорят: все гениальное - просто!

Многим молодым людям кажется, что гражданский брак - достойная замена штампу в паспорте? Зачем идти в загс, если можно обойтись без ненужных формальностей? Но здесь есть подводные камни.

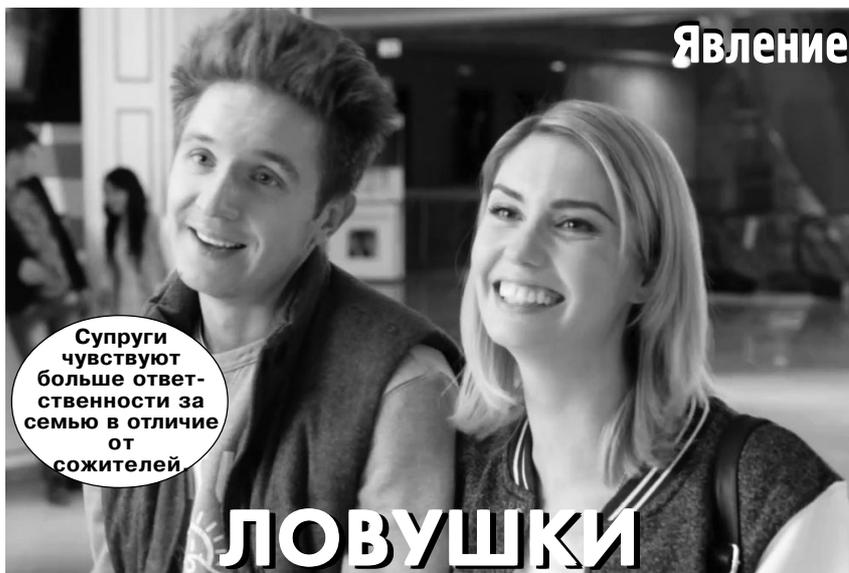
Если вы встречаетесь с мужчиной уже несколько лет и собираетесь рожать от него детей, но при этом любимый категорически не хочет жениться на вас, не сдавайтесь. Отговорки «Зачем нам штамп в паспорте, если у нас и так все хорошо», «Ипотеку брать не собираемся, делить нам нечего» не работают! Для женщины важно чувствовать себя в безопасности, ей хочется определенности, стабильности. Гражданский брак не может гарантировать этого.

КТО МЫ ДРУГ ДРУГУ?

Все же гражданский брак - это новое для нас явление. Еще во времена наших мам оно называлось словом «сожитительство». И как бы мы ни старались быть современными и продвинутыми, все равно в нашем сознании сидит мысль, что официальный брак - это всерьез и надолго, а гражданский брак - всего лишь репетиция. Ведь как все обычно начинается? Пара решает пожить вместе, чтобы посмотреть, подходят ли они друг другу. Проходит год, второй, третий... Непонятно, «смотрины» все еще продолжаются, или пара решила, что они вместе навсегда. Подобная неопределенность обычно тяготит именно женщину, ведь мы по природе склонны искать стабильность и уверенность в завтрашнем дне. А когда уверенности нет, женщина тревожится, нервничает, закатывает скандалы.

Опросы показывают: мужчины и женщины воспринимают гражданский брак по-разному. Женщина относится к таким отношениям серьезно и считает себя законной женой. А мужчина ведет себя более легкомысленно. Раз нет штампа в паспорте, значит, он вроде бы свободен, может рассмотреть другие варианты, если подвернется девушка получше. Неслучайно последняя перепись населения показала, что в нашей стране замужних женщин гораздо больше, чем женатых мужчин. Гражданские мужья дружно указывали статус «не женат».

Инга рассуждает о проблемах гражданского брака: «Я уже два раза была замужем официально. Честно говоря, больше меня туда не тянет. Поэтому, с моим теперешним мужчиной мы живем в гражданском браке. Вот только каждый раз, когда я представляю его сво-



Супруги чувствуют больше ответственности за семью в отличие от сожителей

ЛОВУШКИ ГРАЖДАНСКОГО БРАКА

им знакомым, родственникам или коллегам, я несколько теряюсь: «Николай...» А дальше что? Мой муж? Так мы не женаты. «Мой гражданский муж» звучит по-дурацки. Мой молодой человек? Если учесть, что «молодому человеку» уже далеко за сорок, то это просто смешно. «Мой возлюбленный» звучит слишком пафосно. Знаю, что в Америке в таких случаях говорят «мой партнер», «мой друг» но у нас эти слова используются в других случаях. Любимый смеется и предлагает мне называть его «мой сожитель», но это звучит странно».

ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Гражданские муж и жена могут столкнуться с юридическими проблемами. Начнем с того, что официальным супругам гораздо проще получить ипотеку. Остро словы шутят, что если раньше браки часто заключались «по залету», то сейчас «по ипотеке». Давайте рассмотрим пессимистичные сценарии. Скажем, пара прожила вместе много лет. Нажили машину, квартиру, дачу. У мужчины зарплата больше, а женщина не один год провела в декрете. Вся собственность записана на мужа. Если вдруг они решат расстаться, то женщина может рассчитывать только на порядочность своего «мужа». Реальных прав на имущество у нее нет.

И с детьми непонятно, как поступать. Рассказывает Ольга: «Когда я родила ребенка, мой гражданский муж убедил меня поставить в графе «отец» прочерк. Мол, если я буду считаться матерью-одиночкой, то нам дадут какие-то дополнительные денежные пособия, да и в садик будет проще устроиться. Через четыре года он бросил меня и сына. Алиментов не платит, на мои

звонки не отвечает. Я могла бы, конечно, через суд доказать его отцовство и стребовать с него алименты. Но как только представлю, через что придется пройти, сразу руки опускаются». В гражданском браке, если мужчина поведет себя непорядочно, женщина беззащитна и может рассчитывать только на себя.

Еще один момент: каждая пара проходит через череду кризисов. И если брак заключен официально, то супруги трижды подумают, прежде чем развестись. Они попытаются найти решение проблемы и сохранить отношения. В гражданском браке слишком легко разбежаться при первых трудностях, поэтому такие отношения часто бывают недолговечны. Да и что греха таить, соблазнов у мужчины без кольца на пальце гораздо больше. Ведь многие девушки так рассуждают: раз мужчина не окольцован, значит, свободен. Можно с ним флиртовать, кокетничать, глазки строить. Против такого натиска не каждый устоит. Вот и получается, что женщине нужно серьезно подумать, прежде чем соглашаться на гражданские отношения.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

У гражданского брака есть и плюс: вы можете заранее узнать, какой будет совместная жизнь с вашей половинкой. Если лодка любви выдержит все бытовые проблемы, значит, есть шанс, что именно с этим человеком вы будете счастливы в официальном браке. Поэтому не паникуйте и не накручивайте себя: «Раз мы живем в гражданском браке, значит, никогда не поженемся». Прежде всего поговорите с любимым на эту тему, а потом уже делайте выводы.

Женские судьбы



Красивая, дерзкая и смелая!

Зрители ее обожают, а владельцы российских кафе и ресторанов боятся как огня. Елена Летучая показала всей стране, что творится за закрытыми дверями заведений общепита, и научила посетителей отстаивать свои права.

Сегодня «Ревизорро» - пройденный этап для неподкупной и бескомпромиссной телеведущей. У нее грандиозные планы, она готова навести порядок везде, где только можно!

РАБОТА НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

«Почему вы ушли из «Ревизорро»?» - этот вопрос ей задавали тысячи раз и задают до сих пор. Елена отвечает по-разному: надо было двигаться дальше, ее ждали новые проекты, муж, тогда еще жених, был против того, чтобы она занималась нервной работой... Но все же главная причина заключалась в другом: она очень устала.

Телеведущая три с половиной года работала без выходных, практически не бывая дома. Возвращалась из одной поездки и, даже не успев распаковать чемоданы, собиралась в новую. В выходные, когда все отдыхают, она была занята - постоянно нужно было что-то доснять, переделать. Выдержать такой сумасшедший график сможет далеко не каждый. Елена держалась

очень долго: до тех пор, пока хватало сил.

Телеведущая чувствовала себя все хуже с каждым днем, пришлось обратиться за медицинской помощью. «Если продолжите гробить себя в таком же ритме, очень скоро будете общаться уже совсем с другими специалистами», - сказал ей врач-терапевт.

Уйти из программы в тот же день она не могла, по условиям контракта нужно было снять еще один, последний сезон. Он был для Елены самым тяжелым. Она практически жила в медицинской клинике, где ее силы восстанавливали препаратами и процедурами. Из клиники ехала на съемки, затем возвращалась к врачам после очередной утомительной поездки. Без специальной гимнастики и рефлексотерапии ведущую мучили головные боли, потом к этому добавились проблемы со спиной... «Я еле на ногах стояла и с трудом поддерживалась до конца сезона», - признается Летучая. Когда этот ад закончился, она вздохнула с облегчением.

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА

Отдыхать для Елены - не значит целыми днями лежать на диване у телевизора или где-нибудь на пляже. Нет, она, конечно, предавалась безделью, но совсем недолго: ровно до тех пор, пока в организме все не пришло в норму. Сразу после этого ее деятельная натура потребовала каких-то свершений. Уйдя из «Ревизорро», Елена не распрощалась с программой полностью, а стала ее продюсером и соведущей нового «Ревизорро-шоу».

Потом был еще один проект на телеканале «Пятница!» - шоу «Стройняшки». Летучая вместе с коллегами учила людей не просто худеть, а правильно питаться.

Ведущей всегда было важно не просто светиться на экране, завоевывая популярность, а приносить своими программами пользу. Когда она ушла из «Ревизорро», предложения о работе посыпались на нее со всех сторон. Елена Летучая - известная личность, ее участие способно придать любому проекту вес и популярность, поэтому многие продюсеры хотели сотрудничать с активной журналисткой. Но у нее были жесткие требования к будущей работе: «Я не хочу быть просто говорящей головкой на экране. Я стремлюсь следовать принципам деятельной журналистики».

Когда-то Елена окончила школу телевидения «Останкино», а теперь ее саму пригласили преподавать мастерство телеведущей. И у нее есть чему поучиться! Летучая несколько лет работала продюсером в разных программах, узнала телевизионную кухню изнутри, ну а опыт в такой экстремальной программе, как «Ревизорро», просто бесценен. Каждый раз, входя в двери нового заведения, Елена даже представить не могла, что ее там ждет. Встретят ли съемочную группу радушно, а может, обругают или даже побьют. Иногда нерадивые владельцы кафе, в которых обнаруживались нарушения, бросались на ведущую с кулаками. «Главное - держаться подальше от острых предметов и кастрюль с горячим», - делится Елена. А еще - сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, что тоже очень непросто, но Летучая справляется с этой задачей без труда.

НОВЫЙ ПОВОРОТ

Однажды ведущая приехала с мастер-классом в Воронеж. В конце выступления, как обычно, последовали вопросы из зала. Одна из зрительниц обратилась к Елене с жалобой на местную больницу, рассказала, что там зимой нет отопления и горячей воды, зато хватает

грязи, тараканов и мышей. «А вы готовы прямо сейчас поехать со мной в эту больницу?» - взяла быка за рога Елена. Девушка согласилась. Вместе с небольшой съемочной группой телеведущая спонтанно отправилась в воронежскую больницу, где обнаружила вопиющие нарушения всех санитарных норм. Репортаж про визит Елены Летучей в больницу вышел на всех местных каналах. Чиновники вынуждены были обратить внимание на проблему и заняться ее решением. А Елена, вернувшись в Москву, поняла, что может приносить обществу гораздо больше пользы, занимаясь социальными проблемами, а не чистотой в ресторанах и гостиницах.

Елена стала искать способы создать новую программу, которая бы занялась проверкой госучреждений: больниц, школ, детских садов. «Зачем тебе это надо? - недоумевали знакомые. - Это же настоящая война». Да, война, но Летучая всегда была бойцом и не отступала перед трудностями.

Узнав о репортаже из воронежской больницы, Первый канал российского телевидения решил сделать передачу, посвященную социальным проблемам. Вести эту программу, естественно, пригласили Елену Летучую. Вот так спонтанный поступок перевел ее карьеру на новый уровень. «За моей спиной теперь такая сила, я готова горы свернуть!» - говорит Елена. Несколько выпусков передачи, названной «Летучий отряд», уже вышли в эфир, и, судя по всему, ее ждет большое будущее.

Уход с телеканала «Пятница!» был для Елены непростым. Дело в том, что она, отчаявшись найти продюсеров для новой программы,



Уйдя из программы, Летучая призналась: «Это адская работа... Еще и моя безопасность была под угрозой»

снова приняла предложение вести одну из передач разросшегося «Ревизорро». Отсняли несколько выпусков, и тут поступило предложение от Первого канала. Не согласиться она не могла - это была ее мечта!

Зная, что у нее подписан жесткий контракт с телеканалом «Пятница!», Елена согласилась отдавать им половину зарплаты, которую будет получать от Первого канала. Ведь главное - делать то, чего по-настоящему хочется!

ПРИНЦ ДЛЯ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ

В этот сложный период, когда руководство «Пятницы!» оказывало на ведущую сильное давление, Елену поддерживал самый близкий человек - ее муж Юрий. Еще пару лет назад она говорила, что не создана для замужества, что у нее слишком независимый характер... Но любовь настигает и сильных женщин!

Елена никогда не хотела спрятаться за широкой спиной мужчины. «Удачно выйти замуж? Нет, таких планов не было», - говорит Летучая. Но в ее жизни появился Юрий. Они познакомились на Бали, где оба увлеченно занимались серфингом. «Мы совпали энергетически», - признается Елена. У них оказалось так много общего! Любовь к экстриму в спорте и в жизни, внутренняя сила и умение наслаждаться каждым мгновением жизни.

Эффектная блондинка всегда привлекала внимание мужчин, но далеко не каждый решался за ней ухаживать - большинство кавалеров пугались ее холодности. Елену считали настоящей Снежной королевой. Но с Юрием, который оказался решительным и непреклонным в стремлении завоевать ее сердце, Снежная королева оттаяла. «Впервые в жизни я позволила себе быть слабой», - признается ведущая.

Предложение руки и сердца было очень романтичным и экстремальным: Юрий опустился перед любимой на одно колено на горнолыжном курорте, на самой вершине горы, где мела метель. Елена даже не догадывалась, какой сюрприз ее ждет. Она не планировала так сразу выходить замуж... И все же ответила «да» и ни разу не пожалела о своем решении.

Когда Летучая сообщила поклонникам о помолвке, многие стали интересоваться ее женихом и выяснили, что у него есть двое детей от гражданской жены. Поползли слухи, что ведущая «Ревизорро» разбила семью, об этом писали все кому не лень. Елене это, конечно, было неприятно. Ей пришлось да-



Фигура ведущей всегда притягивала к себе замороженные взгляды поклонников. При этом Елена никогда не сидела на диете. Повезло!



Ей трижды делили предложения руки и сердца - и каждый раз она отказывала. Только Юрию ответила: «Да!»

вать опровержение, сообщать поклонникам, что она начала встречаться с Юрием уже после того, как он расстался с матерью своих детей.

Телеведущая называет сыновей мужа «наши дети», очень их любит и хочет, чтобы у них появился братик или сестренка. Она чувствует, что готова стать мамой. А пока работает о том, чтобы у всех малышей была возможность учиться и развиваться. Проект «Лексикон» - любимое детище Елены, на которое она тратит массу сил. Елена продюсирует выпуск добрых и умных книжек, мультфильмов, игрушек и компьютерных игр. «Я хочу, чтобы дети интересовались всем на свете, чтобы умели мечтать и мыслить самостоятельно, чтобы они были счастливы», - признается ведущая. Остается только пожелать ей продолжать в том же духе!

ДЖЕЙМС ВАН ДЕР БИК ОБЪЯВИЛ О ПЯТОЙ БЕРЕМЕННОСТИ ЖЕНЫ

Популярный в 90-х актер и исполнитель главной роли в сериале «Бухта Доусона» Джеймс Ван Дер Бик готовится стать отцом в пятый раз. Об этом сообщил он сам, опубликовав фотографию своей беременной жены Кимберли в окружении детей.

«Выросший за рамками предрассудков, я готов объявить – наша семья скоро станет еще больше. Некоторые люди, вероятно, задаются вопросом, а не сошли ли мы с ума. А я невероятно взволнован и благодарен моей Кимберли», – написал Джеймс в социальной сети.

До знакомства с Кимберли Джеймс Ван Дер Бик 7 лет был женат на



актрисе Хизер МакКомб. Через несколько месяцев после развода он вступил в новые отношения, и уже 1 августа 2010 года актер женился на бизнес-консультанте Кимберли Брук. Их свадьба прошла в храме Каббалы рядом с отелем Dizengoff Plaza в Тель-Авиве в Израиле (так как Кимберли – иудейка).

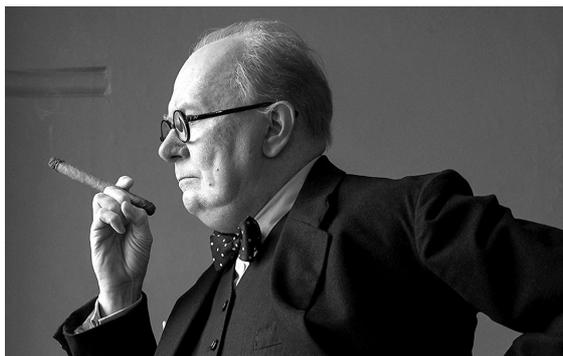
По словам актера, он всегда мечтал о большой семье, но не представлял, каким счастьем окажется отцовство на самом деле.

«Дети – лучший ориентир в нашей жизни. Они трост, который привязывает нас к реальности. Я знаю, что, приходя домой, я возвращаюсь обратно на землю.»

ЛУЧШИЕ АКТЕРЫ ПО ВЕРСИИ ВАФТА

Фрэнсис Макдорманд за работу в фильме «Три билборда на границе Эббинга, Миссури» и Гэри Олдман – «Темные времена» удостоены золотой маски Британской академии кино и телеискусства (BAFTA) за лучшую женскую и мужскую роли.

Макдорманд боролась за награду вместе с Марго Робби («Тоня против всех»), Салли Хокинс («Форма воды») и Сиршей Ронан («Леди Берд»). Конкурентами Олдмана были



Дэниел Дэй-Льюис («Призрачная нить»), Дэниэл Калужа («Прочь»), Джейми Белл («Кинозвезды не умирают в Ливерпуле») и Тимоти Шаламе («Зови меня своим именем»).

Сэм Рокуэлл, исполнивший роль полицейского в фильме Мартина Макдонаха, удостоен награды за лучшую мужскую роль второго плана. Аналогичную награду среди женщин получила Эллисон Джэнни за работу в картине «Тоня против всех».

ТОНИ БРЭКСТОН ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Популярная в 90-х исполнительница, обладательница семи «Грэмми» Тони Брэкстон выходит замуж. Певица получила предложение руки и сердца от рэпера Брайна Уильямса, известного как Birdman.

Слухи о помолвке 50-летней Тони появились несколько недель назад, когда ее стали замечать с кольцом на «том самом» пальце. Официально подтвердить информацию она решила в тизере своего семейного шоу Braxton Family Values, подобно тому, как выпускают сестры Кардашьян.

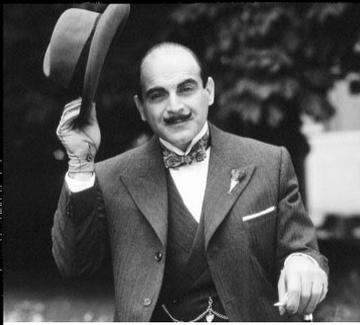
«У меня есть для вас



новость. Я помолвлена!» – объявила Тони своей семье, закричав от восторга и показывая украшение с массивным бриллиантом.

Тони и Birdman познакомились в 2002 году, когда работали над песней Baby You Can Do It. Однако тогда певица была несвободна: она была замужем за музыкантом Кэри Льюисом, от которого родила двоих детей. Младший сын певицы – 15-летний Дизель – страдает аутизмом. Расставшись с супругом в 2013 году, в 2016-м Тони начала встречаться с давним другом, рэпером Birdman.

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------|---|--------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| ...пого- ды | Кобра | Размах коле- баний | | | | | | | |
| | | Крыла- тый отрок | Эдита... | Поме- щик |  | | | | Экипаж судна |
| "Фара- он" | Подпол | | | | | | | | |
| | | Снова | Смешок | | | | | | |
| Анти- гриппин | 100 центов | | | | | | | | |
| | | Подраз- деление вуза | "...-Тру- бочкой" | Правда | | | | | |
| Вид музыки | | | Пузыр- чатая масса | | | Племя, Перу | | ...к одному | |
| Связка знаков | Восход солнца | Народы, Индю- китай | | | Страна, Тихий океан | Арктич. рыба | | | |
| | | | Пятна на теле | | | | ...Рогов- цева | | |
| | Прерия |  | | | ...-баты, шли со- лдаты | | Эпок- сидная | Наяда | |
| | Ан- самбль | | | | | Пере- летная птица | | | |
| | | | | | Лета- ющая тарелка | Англ. филос- соф | | ...в руку | |
| Клей | Призыв | Великий сыщик | | | | | | Опера Глюка | |
| | | | Черни- льная капля | Ар.-гр. мате- матик | Горе- воин | "Смок Беллью" (перс.) | | | |
| Азер- байд- жан | Игра с циф- рами | Убеж- ден- ность | | | | Воз- мездие | | | |
| | | | Греч. буква | Шумер- ский бог | | | Селе- ние, Сибирь | 2-стор. бара- бан | 3 фута |
| Сток | | | | Объеди- нение купцов | | | | | |
| Болон- ка | Рассказ | Рядом | | | | | Постель (устар.) | | |
| | | | | Распо- ложение карт | | | | | |



Письма из прошлого

Выйти замуж по любви - это большое счастье. Но если любовь все не приходит, может, просто остаться с надежным и преданным мужчиной? Не зря же говорят: «Стерпится - слюбится»... или зря?

Алена делала звонок за звонком - друзьям, родственникам - и твердила одну и ту же фразу:

- Свадьбы не будет, простите.

И жала на отбой, прежде чем собеседник успевал удивиться: как можно было бросить такого хорошего жениха?

НЕ РАЗЛЕЙ ВОДА

С Кириллом Алена познакомилась, когда им было по 8 лет: мамы привели их в один танцевальный кружок. Преподаватель быстро смекнула, что ребята хорошо смотрятся вместе - оба темно-волосые, гибкие, на 'полголовы выше сверстников, - и на все парные танцы ставила их вместе.

После занятий Кирилл всегда провожал партнершу по танцам домой: мама учила, что мужчина должен быть джентльменом. Ког-

да им исполнилось по шестнадцать, во время одной из таких прогулок парень и признался, что любит Алену.

Друзья хором твердили, что они идеально подходят друг другу. Родители Алены и Кирилла подружались, часто выезжали на природу семьями и звали друг друга сватами.

Учиться Алена и Кирилл поступили в один университет. На занятия всегда ездили вместе, обедали в студенческой столовой тоже вместе и в глазах окружающих срослись в идеальную сладкую парочку.

После университета Кирилл пошел в армию. Алена, как положено, его дождалась. Самым естественным образом их роман катился к свадьбе. Кирилл даже предложение не делал, просто сказал однажды вечером:

- Думаю, к июлю успеем торжество организовать.

И закружилась предсвадебная суматоха: веселая, выматывающая. Одинокие подружки расспрашивали невесту, кого из холостых друзей Кирилл позовет в свидетели. Мама Алены в одиночку обошла все магазины в поисках сногшибательного свадебного платья, засыпала дочку фотографиями понравившихся нарядов. Алена безразлично просматривала их. От мыслей о предстоящей свадьбе болела голова, бил озноб, как при простуде.

- Если так волнуешься, обойдемся без пышных церемоний, - предложил Кирилл. - Просто распишемся вдвоем и сразу в свадебное путешествие.

Алена ничего не ответила. Подумала о том, что повезло ей с женихом: понимающий, заботливый. Но почему от этого везения хотелось избавиться?

До свадьбы оставалось две недели, когда Алена призналась самой себе: не хочет она выходить замуж, не любит Кирилла. И не любила никогда, просто привыкла к нему.

Признаться окружающим в этом было куда сложнее. Уже и за ресторан предоплату внесли, и гостям приглашения разослали, и платье мамиными стараниями купили. Разве придет кому-то в здравом уме остановить эту торжественную махину?

Алену никто из близких не поддержал. Несостоявшаяся свекровь обозвала вертихвосткой. Отец подсчитывал убытки и с Аленой не разговаривал. Мама причитала:

- Столько лучших лет твоей молодости коту под хвост! А как перед тетей Любой стыдно - она отпуск выпросила, чтобы на вашу свадьбу приехать!

Девушка мечтала об одном: раствориться в воздухе, провалиться сквозь землю, лишь бы этих увещеваний и укоров не слышать.

СЕКРЕТ ШКАТУЛКИ С ВАСИЛЬКАМИ

Сбежать от всех и сменить обстановку на неделю-другую у Алены получилось, она уехала на дачу. В общем-то, это и не дача была вовсе, а основательный, доставшийся от бабушки с дедушкой дом в весьма крупной деревне. В детстве Алена обожала сюда приезжать. И бабушку Тоню с дедушкой Гришей обожала, но порознь. А все потому, что, оказавшись в одной комнате, супруги начинали

ругаться по любому, даже самому пустяковому поводу: из-за книжки, которую хотели почитать внучке, из-за цвета шторы на кухне.

Ни бабушки Тони, ни дедушки Гриши давно не было в живых, а громкие их ссоры жили в памяти Алены, словно вчера произошли. Стоило девушке войти в кухню, взглянуть на ту самую, зеленую в белый горох штору, как дедовы слова словно звенели в воздухе:

- Глаза б мои ни эту штору, ни тебя не видели!

Бабушка от него не отставала:

- Можно подумать, ты мне за тридцать лет не осточертел!

Погрузившаяся в воспоминания Алена стянула штору с окна. И чем она деду так не нравилась? Вполне симпатичная, даже сохранилась неплохо, хотя и ровесница Алены. Разве что грязная...

Алена согрела воду, выстирала штору. А затем, незаметно для себя самой, всю кухню вымыла: и полы, и шкафчики, и окно. Удивительное дело: за механической работой девушка чувствовала себя спокойно и уверенно, будто не на кухне убиралась, а в собственных мыслях.

Когда дом сиял и скрипел от чистоты, девушка добралась до чердака. Хлам здесь, кажется, копился поколениями, покоился в коробках, корзинах, мешках. Алена бегло осматривала давным-давно никому не нужные вещи, грузила на садовую тачку и везла на помойку.

Эта шкатулка была такой же пыльной, как и все остальное на чердаке. Но Алена пыль смахнула и залюбовалась узором: васильки в поле. А когда откинула крышку, замерла... Внутри лежали письма, выведенные знакомой дедовой рукой. Адресованы они были какой-то Ангелине Никулиной из соседней деревни: конверты подписаны, но так и не отправлены.

«Милый мой Ангел! - писал дед Гриша. - Увидел тебя давеча, и сердце так заколотилось, словно в горле застряло». Слова эти так не вязались с дедом, которого Алена помнила. Жену он звал просто Тонькой, а уж комплиментом - по крайней мере, при внучке - и вовсе ни разу не наградил. Зато Ангелине писал поэтические нежности: «наипрекраснейшая из всех барышень», «чаровница», «воплощенная в жизнь мечта».

На конвертах, что лежали на дне шкатулки, у Ангелины уже была другая фамилия - Смолова. Видимо, она вышла замуж. Но тон дедовых посланий оставался таким же не-

жным, влюбленным.

А вот бабушку Тоню он не любил - поняла внучка. Но почему терпел немилую жену? Почему строчил любовные письма, но не отправлял? Алена будто в чужую жизнь заглянула. И вознамерилась ее - эту чужую жизнь - вернуть законному владельцу, пусть и с опозданием в полвека.

«ЛУЧШЕ ЖИТЬ ОДНОЙ, ЧЕМ С НЕЛЮБИМЫМ МАЯТЬСЯ»

До соседней деревни Алена дошла пешком, благо идти недалеко. Нашла улицу и дом, указанные на конверте. У ворот рыжий голубоглазый парень в джинсовых шортах и майке мыл машину. Алена засомневалась, не зря ли она решила на эту встречу, ведь дедова возлюбленная, как и сам дед, могла давно умереть. Но все-таки спросила у парня:

- Подскажите, здесь живет Ангелина Смолова?

- Вы к бабушке? - отозвался парень и улыбнулся. - Я вас провожу.

Женщина работала в огороде. Она оказалась сухонькой старушкой с васильковыми глазами. Дедова возлюбленная взяла протянутые Аленой письма, пробежалась взглядом по первым строкам и осела на землю.

- Антошенька, воды, - прохрипела бабушка.

Внук сбегал за водой, потом вместе с Аленой отвел бабушку в дом. Там-то пожилая женщина, совада с чувствами, и рассказала эту давнюю, простую и грустную историю. С Григорием они познакомились в сельском доме культуры.

- Всего один танец, а мысль мелькнула: вот с ним я хочу встретиться старость, - делилась женщина. - Как будто провидение.

Но встретить старость вместе им было не суждено. Григорию уже сосватали девушку Тоню из соседнего района. Костюм в райцентре купили, двух телят прирезали. На попятную Григорий не пошел...

- Потом и я замуж вышла, - слова Ангелины Смоловой перемежались вздохами. - Только чтобы старрой девой не кликали. Муж мне попался никудышный, бездельник и пьяница. Когда его не стало, я - есть такой грех - вздохнула с облегчением. Уж лучше одной быть, чем с нелюбимым маяться.

Алена хотела было спросить, что же мешало оформить развод. Но Антон ее опередил:

- Что ж ты за своего Григория не вышла? Взял бы он да ушел от жены.

- Время было другое. Мы ж с ним с той самой встречи в доме культуры и словом не перекинулись, стыдно было. До самой старости лишь взглядами обменявались. Увижу его на почте в очереди за пенсией и краснею, как будто шестнадцать мне, а не шестьдесят, - вспоминала старушка.

«Лучше жить одной, чем с нелюбимым маяться», - повторила Алена про себя. Не оттого ли дед с бабкой и до шестидесяти пяти не дожили, что с нелюбимыми маялись? Этого Алена не знала. Зато теперь была уверена: она все верно сделала.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Обратно в город Алена поехала вместе с Антоном. Порядок на даче навела, в чувствах разобралась. Можно и жизнь с чистого листа начинать.

По дороге молодые люди болтали обо всем на свете, словно были закадычными друзьями, а не только что познакомились благодаря несчастной любви предков. Девушке показалось, что привычный путь от дачи к дому стал короче раза в три, - только разговорились, а уже прощаться пора.

- Я бы очень хотел увидеть тебя еще раз, - признался Антон.

- Я тоже, - подхватила Алена.

И на душе у нее стало так легко, словно долго плутала по незнакомым закоулкам, а теперь свернула на хорошо знакомую дорогу.



В легкой романтической дымке промелькнул целый год. Опять наступило лето, и опять закипела подготовка к свадьбе. Алена с азартом взялась за приятные хлопоты: мерила с мамой свадебные платья, дегустировала банкетное меню, выбирала букет невесты. Ведь в этот раз девушка была уверена: она хочет выйти замуж за любимого мужчину и встретить с ним старость.

Бабушка жениха радовалась предстоящей свадьбе едва ли не больше всех. Накануне регистрации она от волнения не смогла уснуть, словно сама была невестой. А когда в загсе увидела Алену в белом платье, расплакалась от счастья.

Алена принимала поздравления друзей и родственников, поглядывала на шмыгающую носом бабушку своего теперь уже мужа. Думала, что та до сих пор, сквозь годы, любит ее деда Григория. И загадала про себя, чтобы их с Антоном чувства оказались такими же прочными.

Александра Тайбатрова.

Наши дети



Наказания и упреки не помогут ребенку полюбить школу.

Бывает, родители требуют от ребенка идеальной успеваемости, а он боится не оправдать их ожиданий и решает, что лучше не рисковать и просто остаться дома. Если вы узнали в строгом родителе себя, не давите на ребенка, ругать его за каждую четверку - это уже слишком!

СТРАХ ПЕРЕД УЧИТЕЛЕМ

В школе, особенно в младших классах, педагог может повлиять на желание (или нежелание) детей учиться. Хорошо, если ваш ребенок с учителем на одной волне, а если нет? Ребенок может жаловаться, что учитель к нему придирается, неуважительно относится, кричит на него и т.п. Конечно, каждый урок в классе с таким педагогом - пытка для детей. Однако, возможно, ваш ученик просто не знаком с разными темпераментами и стилями общения. Объясните ему, что крик - не всегда злость, иногда это просто громкий голос и больше ничего. Особенно трудно привыкнуть к крику детям, родители которых общаются дома спокойно.

Многие требования учителя действительно могут быть высокими, но они не имеют ничего общего с придирами и не связаны с личностью вашего ребенка. Когда вы выяснили, что дело все-таки в педагоге и его некорректном стиле общения, поговорите с этим учителем или директором школы. Если это не даст результата, задумайтесь о смене образовательного учреждения, ведь нервная система ребенка дороже любой, даже лучшей в городе, гимназии.

ДИСКОМФОРТ

Иногда нежелание ребенка идти в школу может быть вызвано бытовыми причинами, которые вам, взрослому, кажутся незначительными. Но обратите на них внимание и постарайтесь помочь ребенку.

В школьном туалете не запираются дверцы и ваша стеснительная дочка боится туда ходить и терпит до прихода домой. Обязательный школьный галстук трет шею вашему сыну, и его это раздражает. Агрессивный одноклассник отнимает у вашего ребенка вещи. После уроков физкультуры школьник потеет, и его дразнят обидными прозвищами. Дети обычно не любят признаваться в таких вещах - им проще соврать или уйти от ответа. Родительская задача - ненавязчиво выведать истинную причину их нелюбви к школе и постараться вместе найти решение. Только вы и ваша поддержка способны помочь ребенку вернуть комфорт и желание учиться.

НЕ ПОЙДУ В ШКОЛУ!

Каждый день вы наблюдаете одну и ту же картину: ребенок отказывается идти в школу, использует все способы, чтобы остаться дома. Пора исправлять эту ситуацию!

Мало кто из родителей реагирует спокойно на отказ ребенка идти в школу, большинство раздражаются: «Лентяй! Ты должен! Это твоя работа!» Еще бы, вам ведь самой пора на работу, и только этих проблем сейчас не хватает! Но прежде всего стоит признать, что ситуация «не хочу в школу» вполне нормальная. Вам же иногда не хочется идти в офис, но вы силой воли собираете себя в кулак и спешите туда, потому что вам платят зарплату, потому, что надо. А ребенок так сделать не может. Иногда ему просто не хватает мотивации к учебе или он боится учителя, а порой причина в бытовых неудобствах. Ваша задача - выяснить, в чем дело.

БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА

Шесть-восемь уроков в день, дополнительные занятия, домашние задания, различные кружки и секции - нагрузка у современных школьников большая. Добавьте к этому огромный поток информации, который давит на детей со всех сторон: телевидение, реклама, социальные сети, компьютерные игры. Ребенок растерян, устал. Постепенно он теряет интерес ко всему и впадает в депрессию. То, что родители часто называют школьной ленью, на самом деле является первым звоночком неврологических заболеваний. Чтобы не ходить со своим ребенком по врачам и не пичкать школьника таблет-

ками, обратите внимание на его состояние уже сегодня.

Возможно, вам поможет «день прогульщика». Разрешите ребенку один раз, посередине недели, не пойти в школу. А еще лучше, сами возьмите отгул и проведите весь день со своим сыном или дочерью. Купите сладости, сходите в зоопарк или просто проваляйтесь на диване до вечера, посмотрите добрые фильмы. Всего один день может помочь вашему ребенку встряхнуться и перезагрузиться. К тому же, вы заработаете баллы как классный родитель: ваше чадо будет видеть, что вы на его стороне.



Возможно, вашего ребенка обижают одноклассники, поэтому он не хочет ходить в школу. Не топчитесь вешать на него ярлык «лентяй»

Все мы не прочь пощипать подробности чужой личной жизни. И ладно, если это происходит на кухне с подругами. Но что делать, когда отношения в офисе напоминают «Санта-Барбару» и вы рискуете стать жертвой сплетен?

Почти в любом коллективе есть сплетники. Иногда это безобидные болтуны, которые обсуждают новости офиса во время обеденного перерыва. Гораздо хуже, если сотрудники перемывают кости со злобой, пристально наблюдают за всеми и доносят до начальства все правдивые (и не очень) слухи. Если вам «повезло» оказаться в подобном коллективе, обезопасьте себя от возможности стать героем офисных сплетен.

БОЛТУН - НАХОДКА ДЛЯ ШПИОНА

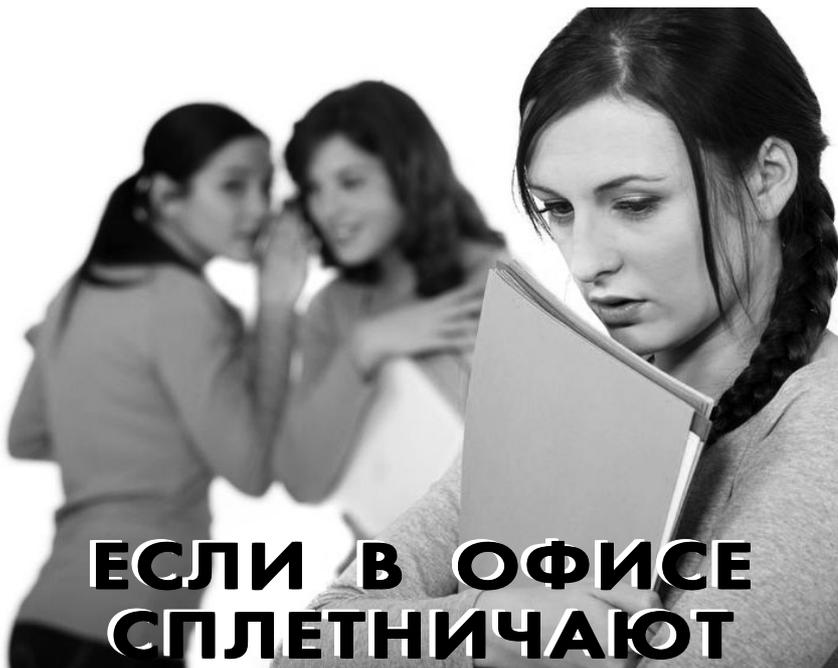
Правило номер один: не давайте коллегам повода обсуждать вашу личную жизнь. Следите за тем, в чем признаетесь секретарше Маше, встретившись с ней возле кулера. «Представляешь, я вчера попала в жуткую пробку!» звучит безобидно в рамках беседы с коллегой. А вот фраза «От меня недавно муж ушел к любовнице» явно не предназначена для чужих ушей. Даже если Маше совершенно нет дела до подробностей вашей личной жизни, не искушайте человека, ведь вы сами вручаете ей все карты в руки.

ВСЕХ ЛЮБЛЮ!

В офисе будьте доброжелательны, не позволяйте себе отзывать о коллегах или начальстве плохо. Избегайте конфликтов, не участвуйте в интригах. Дайте понять коллективу: вам это просто неинтересно. В противном случае, ваши едкие замечания вроде «Начальнику пора лысину маскировать» обязательно дойдут до адресата, и, возможно, «заботливый» коллега добавит еще что-нибудь от себя. Одно неосторожное высказывание может стоить вам карьеры. Вы готовы рискнуть?

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА - ЭТО НАПАДЕНИЕ

Предупредите сплетни о себе, насытив коллег подробностями своей жизни. Звучит абсурдно, но не торопитесь с выводами. Разыграйте роль открытого, общительного человека, который ничего не таит от других. И дайте окружающим базу - те вещи, которые точно не станут обсуждать. Например, ваше безобидное хобби с детства коллекционирование плюшевых медвежат или ваше увлечение



ЕСЛИ В ОФИСЕ СПЛЕТНИЧАЮТ

Инструкция по выживанию

настольный теннис вряд вы вызовут у кого-то бурный интерес. Все остальное оставьте при себе. Так ни у кого не будет повода прицепиться к вашим «откровениям» и выстраивать логические цепочки - вы и так все рассказали, значит, вопрос закрыт.

ОХ УЖ ЭТИ ЖЕНЩИНЫ...

Не секрет, что женщины любят обсуждать других женщин. Особенно, если другие привлекательные, молодые и уверенные в себе. Юбка с откровенным разрезом и блузка с декольте прекрасно на вас сидят? Отлично! Но одеваться так на работу не стоит, чтобы избежать зависти, злословия и других ненужных вам реакций коллег. И, уж тем более, не стоит в таком наряде наведываться в кабинет генерального директора. Кто-нибудь обязательно вставит шпильку: «Знаем-знаем, чем она там занимается в своей мини-юбке!» Одевайтесь в деловом стиле, будьте ухоженной и опрятной, но не выставляйте все свои достоинства напоказ.

Если вы все же пришли в офис в нескромном наряде, обязательно поинтересуйтесь у женской половины коллектива: «Девочки, я так переживаю из-за своего внешнего вида. Вам не кажется, что этот разрез слишком откровенный?» Скорее всего, вы услышите протесты и комплименты в свой адрес. А ваши искренние эмоции и желание получить совет от коллег сделают свое дело - обсуждать и, тем более, осуждать вас не будут.

КОГДА ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ ОФИСНЫХ СПЛЕТЕН

Если за вашей спиной шепчутся, на вас бросают косые взгляды и ехидно улыбаются, поздравляем, вы стали героем офисных сплетен. Самое главное - не паникуйте! Из этой ситуации можно выйти, не пострадав, если повести себя правильно.

1. Не устраивайте сцен. Поверьте, сплетники будут счастливы, если вы проявите бурную реакцию: закатите скандал в офисе, дадите волю слезам или нахамите кому-нибудь - люди ведут себя по-разному в стрессовых ситуациях. Будьте спокойны и уверены в себе, делайте вид, что вас не волнует о чем перешептываются коллеги, и со временем они успокоятся.

2. Обратите все в шутку. Улыбка, ирония и прямой взгляд - ваши помощники в этом деле. Посмейтесь над ситуацией, в которую вы попали, и дайте понять окружающим, что можете с юмором относиться ко всему.

3. Доведите сплетню до абсурда. Например, если коллеги обсуждают ваши скромные обеды в столовой: «Ей денег на себя жалко, а на других - и подавно!», смело отвечайте: «Сэкономленные деньги я вложу в свой кабриолет, воздушный шар, личный самолет». Сплетник поймет, что вы над ним смеетесь, и исчезнет с вашего горизонта.

КОСМОЭНЕРГЕТИКА – ЛЮДЯМ!

Наступивший Золотой Век характеризуется полной дисгармонией как в природе, так и в человеке и обществе. Положение Солнечной системы во Вселенной качественно изменяется, на Землю со все возрастающей силой поступает из Космоса совершенно другая энергия, и поток этой энергии оказывает губительное воздействие на все, что является дисгармоничным в природе. Изменение климата планеты, природные и техногенные катастрофы – есть следствие повышения частотного поля Земли (ауры) и, соответственно, энергополя человека. Перестраивается в новый диапазон наше тело, и мы ощущаем это физически: чувство усталости, бессонница, сердечные сбои, резкие смены настроения, приступы беспричинной раздражительности, агрессия – все это следствия усиливающегося изменения частотного поля Земли, а она реагирует стремительными изменениями температурных режимов, катастрофами и стихийными бедствиями.

Смена космических циклов внесла резкие изменения в энергополе человека: появились новые неизвестные заболевания, увеличилось число онкологических больных. Поголовное увлечение магией и эзотерикой приводят все к большим и необратимым процессам в энергетике людей. Поэтому единственным путем к выживанию является только гармонизация человека через полное изменение мировоззрения. Существующий дисбаланс невозможно изменить ни политическими, ни социальными институтами, ни вероучениями, ни философиями. Необходимы новые методы, которые смогут преобразовать разум человека, его деятельность, его отношение к окружающему миру, и на основе этого приведут к полному изменению здоровья и судьбы.

2000 лет назад Высший Разум (Бог) дал нам Христа, заповеди, принципы Веры, Надежды, Любви, но люди не жили в себе такие качества как эгоизм, злость, мстительность, ненависть и зависть.

Определенные энергоинформационные поля человечество научилось создавать и использовать очень давно. Это, к примеру, религиозные эгрегоры – сверхмощные энергоинформационные образования, сила которых заключена в огромном количестве верующих, веками формирующих определенные мыслеобразы в соответствии с принятыми постулатами. Известно, что с помощью религии можно решать различные проблемы человека: лечить, оказывать психическое воздействие и т.д. Однако далеко не каждому удается использовать в полной мере мощь и силу эгрегора. Это происходит потому, что эгрегоры требуют соблюдения своих «правил» - соблюдения заповедей, постов, ведения аскетического образа жизни. Мало того, тот, кому оказывается помощь через эгрегор, тоже должен «платить» - обязательно глубоко в него верить. Даже Иисусу Христу во время лечения необходимо было, чтобы ему верили (Евангелие от Матфея, 9:29, от Луки, 8:47). Отсутствие Веры у желающих излечиться препятствовало оказанию им помощи, что заставило Иисуса произнести знаменитую фразу об отсутствии пророка в собственном Отечестве. В родном Назарете он не сотворил чуда, т.к. все знали его там как сына плотника. Его земляки не верили в его силу, и он не смог явить им свое могущество.

Таким образом, доступ и использование эгрегоров требует определенных условий. В отличие от эгрегоров, энергоинформационные космические потоки (ЭКП), условно, «каналы», не созданы людьми. Во Вселенной есть разумные «существа», превосходящие нас по интеллекту более, чем мы можем себе представить, имеющие другую форму жизни – энергоинформационную, умеющие работать с энергоинформационными полями так же, как мы создаем и используем атомную энергию, электрическую и другие в нашем материальном мире.

Сейчас во всем мире идет поиск новых путей духовного развития. Космоэнергетика – это метод изучения и использования ЭКП, посылаемых человечеству Высшим Разумом, объединенным Разумом Высших внеземных цивилизаций. В процессе эволюционного развития эти цивилизации изжили свои негативные качества, объединились между собой, и слова, сказанные более 2000 лет назад Иисусом Христом «Бог во мне, и я в Боге», являются реальным воплощением Вселенной. Энергия Высшего Разума и есть Божественная энергия, работающая на создание гармонии. При воздействии на человека космическими потоками, охватываются все аспекты – душа, тело, сознание. Главное, что отличает космоэнергетику от других практик и традиций, это то, что она занимается не только лечением конкретного заболевания, но и очищением от чужих негативных воздействий и исцеляет все остальные проблемы. Здоровье, положение в обществе, отношения в семье – вся наша жизнь зависит от количества и качества информации, содержащейся в душе человека, накопленной как за нынешнее, так и за прошлые воплощения. Каждый из нас должен работать над собой, исправлять свои недостатки, следить за речью, мыслями, поступками, ведь карма – это деятельность, закон причинно-следственной связи, закон «бумеранга» пока еще никто не отменял.

У каждого из нас есть свобода выбора – помочь, пройти мимо или навредить. Своими мыслями, желаниями и поступками мы каждое мгновение либо смягчаем, либо утяжеляем свою карму. Особенно это надо помнить людям, занимающимся духовными практиками и целительством. Как можно стать специалистом, начитавшись эзотерической литературы, получив отрывки какой-то информации по Интернету или каким-либо другим образом. Биоэнерготерапевты или те, кто берется «исцелять» молитвами, заговорами, **не являются** космоэнергетами. Космоэнергетика не имеет никакого отношения ни к религии, ни к магии. Это самостоятельная наука. Космоэнергеты получают посвящения в энергочастоты непосредственно, контактно от Учителя и знают пароли доступа в эти частоты, в противном случае, энергии меняют знак плюс на минус. Но и одного посвящения недостаточно, сонатройкой с энергиями нарабатываются месяцами и годами и, поверьте, это очень тяжелый труд.

Защита, поставленная ЭКП, практически непробиваема. Своих бывших и настоящих пациентов, по просьбе которых написана эта статья, я благодарю за внимание, любовь и веру в космоэнергетику.

Международная платоновская академия наук и искусств

Московский институт научной космоэнергетики

ВИОЛА БИТЮХАНА–АНТЕЛИДЗЕ

**Магистр парапсихологии
Магистр космоэнергетики
Целитель. Фитотерапевт
Врач–терапевт**

- 1. Консультация–диагностика;**
- 2. Очищение от любого вида негативной энергии, независимо от срока давности: сглаза, порчи, проклятия, венец безбрачия, некротические связи и т.д.;**
- 3. Защита;**
- 4. Лечение любых видов хронических заболеваний органов и систем;**
- 5. Обучение.**

Стаж работы – 22 года.

Лицензия Министерства здравоохранения Грузии №01030 от 2002 года.

Справки по телефону:

599. 58–35–64.

Мы мечтаем понимать своих избранников, но на деле часто оказываемся дилетантами в этом вопросе.

Вы видите перед собой несколько высказываний о мужчинах. Определите, как вы относитесь к каждому из них: согласны или нет.

1. Мужчины обожают романтику и разговоры по душам.

А. Думаю, мужчины могут потерпеть и то, и другое, если женщина им важна.

Б. Верно подмечено! Им так же, как и женщинам, необходима нежность.

В. Боюсь, мужчины не приветствуют откровенные разговоры, а романтику и вовсе любят единицы.

2. Настоящий мужчина не должен плакать.

А. Я считаю, он может стараться не плакать, но всякое бывает...

Б. Да! Он должен быть как камень и не позволять себе проявлять чувства.

В. Ну почему же? Мужчины - тоже люди, и в крайних случаях они могут заплакать.

3. Главная потребность любого мужчины - секс.

А. В основном их интересует секс. Но только если они одиноки!

Б. Пожалуй, да. Если секс у них есть, остального не надо.

В. Не думаю, что мужчины так ограничены. Секс - не единственная сфера, которая им интересна.

4. Мужчины не делятся с друзьями своими любовными похождениями.

А. Делятся, но только если на данный момент они не влюблены.

Б. Да, они скрытны. Тем более это же очень личное!

В. Боюсь, что это не так. Мужчины любят даже приврать на эту тему.

5. Мужчинам абсолютно все равно, как они выглядят.

А. Они стараются выглядеть красиво только рядом со значимыми для них людьми.

Б. Да. Они действительно верят в то, что должны быть чуть красивее обезьяны.

В. Ну уж нет! Они тоже хотят выглядеть хорошо.

6. Мужчины боятся брака.

А. Да, боятся, но не все!

Б. Как огня! И всеми способами стараются оттянуть момент женитьбы.

В. Не думаю. Просто им нужно время, чтобы дорасти до желания прожить жизнь с одним человеком.

7. Мужчине не нравится, когда женщина его о чем-то просит.

А. Он к этому относится нормально, если просьбы не возникают слишком часто.



РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В МУЖЧИНАХ?

Б. Согласна, мужчина не любит постоянно быть чем-то обязанным женщине.

В. Неправда! Мужчины чувствуют себя настоящими рыцарями, когда помогают нам!

8. Мужчины предпочитают сильных, независимых, состоявшихся женщин.

А. Только в случае, если такие женщины все же готовы им в чем-то уступить.

Б. Абсолютно верно! Рядом с сильными женщинами они чувствуют себя на равных.

В. Думаю, нет. Мужчине приятнее, когда рядом с ним слабая, нуж-

дающаяся в его защите принцесса.

9. Мужчины любят, когда женщины проявляют инициативу.

А. Только в некоторых вопросах...
Б. Конечно! Тогда им вообще ничего не надо делать.

В. Нет, им нравится действовать самим.

10. Мужчины обожают стерв!

А. Пожалуй, но только первые несколько месяцев отношений.

Б. Точно! Они не дают им расслабиться, вокруг постоянно бушуют страсти!

В. Со стервами мужчины развлекаются, а женятся на спокойных, доброжелательных женщинах.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А. Вы находитесь на верном пути! Если представить, что мужской пол - это книга, то вы ее уже раскрыли и начали чтение. Конечно, до конца еще далеко, но вы однозначно идете куда нужно. Мужчины вам интересны, хоть вы и считаете их загадкой. Если окружающие вас представители сильного пола делают что-то не так, вы не принимаете это в штыки, а стараетесь разобраться, в чем дело. Мужчины это ценят!

БОЛЬШИНСТВО Б. Увы, но вы совсем не разбираетесь в мужчинах. Вы привыкли судить о них согласно распространенным мифам. И уверены, что так все и обстоит на самом деле! Отношения с противоположным полом вам сложно построить, ведь вы буквально все делаете наоборот! Постарайтесь еще раз посмотреть на высказывания, предложенные в тесте, и отреагировать на них противоположно. Именно эта реакция будет верной. И будьте сами помягче, мужчинам это нравится.

БОЛЬШИНСТВО В. Вас можно назвать настоящим профи в мужской психологии! При этом вы не гордитесь этим званием, не задираете нос, а продолжаете изучать мужчин с одной лишь целью - построить с ними гармоничные отношения. Вы видите их потребности, желания, опасения и стараетесь быть рядом, чтобы со всем этим справиться вместе. Скорее всего, у вас крепкая семья или есть серьезные отношения. А даже если и нет, то с личной жизнью у вас точно будет все в порядке, главное, и дальше применять на практике имеющиеся у вас знания. Ключевое слово здесь - практика.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-9)

ГЛАВА 19

— В понедельник утром, ровно в десять, Питер Вандервилд предстал перед мисс Стерн, которую про себя называл не иначе как «сфинксом», и с плохо подавляемым раздражением стал дожидаться, пока та соизволит обратиться на него внимание. Но Элинора явно тянула время и, только доведя несчастного Питера до белого каления, подняла на него взгляд василиска.

— Мистер Фаррел назначил мне прийти в десять, — сообщил Питер.

— Мистер Фаррел на совещании. Увидится с вами через четверть часа.

— Мне стоит подождать, как по-вашему?

— Только, если следующие пятнадцать минут вам нечего делать.

Чувствуя, что его выпроводили, словно нерадивого школьника, Питер уныло побрел к лифту и вернулся к себе в офис. Пожалуй, это гораздо мудрее, чем оставаться на шестидесятом этаже и тем самым показать, что ему действительно нечего делать следующие четверть часа.

Ровно в десять пятнадцать мисс Стерн жестом велела ему зайти во внутреннее святилище, откуда готовились выйти три вице-президента компании «Хаскелл». Но прежде чем Питер успел открыть рот, телефон на столе Мэтта зазвонил.

— Садитесь, Питер, — предложил Мэтт. — Я освобожусь через минуту.

Прижимая к уху трубку, Мэтт свободной рукой раскрыл папку со списком потенциальных приобретений, который оставил ему Питер. Все это были корпорации, владевшие большими массивами коммерческой недвижимости, и Мэтт просмотрел каждый отчет за выходные. В основном он был доволен выбором Питера, той тщательностью, с которой молодой человек провел свои исследования, и слегка ошеломлен некоторыми его рекомендациями. Повесив трубку, Мэтт откинулся в кресле и сосредоточил внимание на Питере:

— Чем вас особенно привлекает компания в Атланте?

— Несколькими направлениями, — ответил Питер, несколько удивленный резкостью вопроса. — Они владеют в основном административными, не слишком высокими зданиями с большим процентом занятости. Почти все арендаторы — известные корпорации, взявшие здания в долгосрочную арен-

РАЙ

ду. Все дома находятся в превосходном состоянии и прекрасно управляются. Я сам это видел, когда летал в Атланту, чтобы осмотреть их.

— А как насчет чикагской компании?

— Это жилые дома с высокой квартирной платой в лучших районах города, и прибыли у них превосходные.

Мэтт, прищурив глаза, оглядел молодого человека и чуть резковато указал:

— Из этого досье видно, что многим зданиям свыше тридцати лет. Стоимость перестройки и ремонта через семь — десять лет сожрет все превосходные прибыли.

— Я принял это в расчет, когда готовил прогноз, — возразил Питер. — Кроме того, сама земля, на которой построены дома, всегда будет стоить целое состояние.

Мэтт удовлетворенно кивнул и раскрыл следующую досье. Именно эти рекомендации заставили его сильно усомниться в гениальности Питера, а также в его здравом смысле. Нахмурившись, он спросил:

— Что заставило вас предложить компанию в Хаустоне?

— Если экономическое процветание Хаустона будет продолжаться, цены на собственность взлетят до небес, и...

— Это я понимаю, — нетерпеливо опередил Мэтт. — Просто хочу знать, почему вы рекомендуете приобрести «Торп девелопмент»? Всякий, кто читает «Уолл-стрит джорнэл», знает, что компания выставляется на продажу вот уже два года, и почему никто не хочет покупать. Цена безрассудно завышена, и компания управляется хуже некуда.

Чувствуя себя так, словно через стул, на котором он сидел, внезапно пропустили электрический ток, Питер откашлялся, но упрямо продолжал:

— Вы правы, но если выслушаете меня, возможно, измените мнение относительно этой компании. Дождавшись короткого кивка, он продолжил:

— «Торп девелопмент» принадлежит двум братьям, которые унаследовали ее два года назад, после смерти отца. С тех пор они сделали множество неудачных вложений, и чтобы заплатить, заложили большую часть недвижимости, приобретенной отцом. В результате они по уши в долгах банку «Континентал сити траст» в Хаустоне. Братья не выносят друг друга и ни в чем не могут прийти к согласию. Последние два года один из них пытается продать все целиком, а другой считает, что нужно разделить недвижимость и продавать по частям. Теперь же, однако, у них нет иного выбора, кроме как принять его план, да побыстрее, потому что банк вот-вот опишет имущество.

— Откуда вы узнали все это? — удивился Мэтт.

— В октябре, когда я летал в Хаустон, чтобы навестить семью, решил проверить «Торп девелопмент» и узнать, как обстоят дела. Макс Торп назвал мне имя своего банкира Чарльза Коллинза, и я позвонил ему. Коллинз отчаянно пытается помочь Торпам найти покупателя и болтал не переставая. Я начал подозревать, что причина та-

ких стараний кроется в том, чтобы поскорее вернуть долги Торпов. Он позвонил мне в прошлый четверг и сказал, что Торпы готовы заключить с нами сделку и продать все по дешевке. Буквально умолял меня поскорее решиться и сделать им предложение. Если действовать быстро, я думаю, можно приобрести любое владение Торпа за стоимость закладной, а не за фактическую цену, поскольку Коллинз собирается описать имущество, и Торпы, очевидно, это знают.

— Но почему вы считаете, что имущество вот-вот опишут?

Питер слегка улыбнулся:

— Я позвонил в Даллас своему другу-банкиру и спросил, знает ли он Коллинза. Тот сказал, что знает, и, в свою очередь, позвонил Коллинзу под предлогом того, что собирается пожаловаться на печальное состояние банковского дела в Техасе. Коллинз объяснил, что эксперты настаивают на получении самых безнадежных долгов, включая и кредиты, выданные Торпам.

Питер весь сиял от молчаливого торжества, ожидая похвалы проделанной работе, но в награду получил лишь суровую улыбку и почти неуловимый одобрителный кивок. Почувствовав себя так, словно сам Господь благословил его, Питер, почти потеряв голову от радости, наклонился вперед:

— Хотите знать, что входит во владения Торпов? Некоторые из них могут быть разработаны и проданы за огромные деньги.

— Я слушаю, — сказал Мэтт, хотя далеко не был заинтересован в покупке земельных участков так, как в приобретении коммерческих зданий.

— Лучшее из собственности Торпов — прекрасный участок площадью в пятнадцать акров в двух кварталах от «Гелерии», роскошного и огромного торгового центра с принадлежащими ему отелями. Поблизости расположены бутики самых известных модельеров, а недалеко проходит скоростное шоссе. Участок расположен как раз между двумя торговыми комплексами. Просто идеальное место для еще одного дорогого универмага и небольшого парка.

— Я видел этот участок, когда ездил по делам в Хаустон, — вставил Мэтт.

— Тогда понимаете, какую великолепную сделку можно заключить, если выкупить этот клочок земли за двадцать миллионов, которые должны Торпы. Можно либо разрабатывать его самим, либо распродать с хорошей прибылью. Если экономическое процветание в Хаустоне будет продолжаться, мы получим миллионы.

Мэтт ждал, пока Питер немного устанет, и уже тогда намеревался объяснить, что «Интеркорп» больше заинтересован в покупке зданий, когда молодой человек добавил:

— Только нужно действовать быстрее, потому что и Торп и Коллинз утверждают, что ожидают делового предложения от другой компании. Я посчитал, что они блефуют, но мне были названы имена. Очевидно, «Бенкрофт энд

компания стремится заполучить этот участок, и неудивительно. В Хаустоне больше нет ничего подобного. Черт, да мы могли бы сцапать его за двадцать миллионов и через несколько месяцев сбить «Бенкрофт» за двадцать пять — тридцать миллионов, то есть за фактическую стоимость.

Голос Питера замер, потому что голова Мэтью Фаррела резко дернулась вверх, а сам он уставился на Питера с очень странным видом.

— Что вы сказали? — почти вскрикнул он.

— Сказал, что «Бенкрофт энд компани» собирается перекупить эту землю, — повторил Питер, немного испуганный холодным, расчетливым, злобным выражением глаз Фаррела. Решив, что боссу нужна дополнительная информация, он быстро добавил:

— «Бенкрофт» — это что-то вроде «Блумингдейла» или «Неймана — Маркуса» — старая, достойная фирма, сеть универмагов с первоклассной клиентурой. Они собираются расширяться...

— Я знаком с «Бенкрофт», — сухо перебил Мэтт и, вновь раскрыв отчет, с удвоенным интересом начал изучать цифры.

Да, Питер прав, можно получить огромную прибыль, и сделка эта действительно выгодна. Но на уме у него была не прибыль. С новым приливом ярости он вспомнил о выезде Мередит в субботу вечером.

— Покупайте, — мягко велел он.

— Но, может, вы хотите узнать о других владениях Торпов?

— Меня не интересует ничего, кроме участка, который нужен «Бенкрофт». Велите юридическому отделу составить предложение, основанное на цифрах нашего оценщика. Пусть все согласуют с оценщиком Торпов. Завтра же поезжайте в Хаустон, чтобы встретиться с Торпами.

— П-предложение? — заикаясь, пробормотал Питер. — На какую сумму?

— Предложите пятнадцать миллионов и дайте им двадцать четыре часа, чтобы подписать контракт, иначе мы откажемся от покупки. Они запросят двадцать пять миллионов, но соглашайтесь на двадцать. Скажите, что мы рассчитываем получить участок через три недели или сделка отменяется.

— Но я не думаю...

— Еще одно условие. Если Торпы примут наше предложение, они обязаны держать все переговоры в секрете. Никто не должен знать, что мы покупаем эту землю, пока все документы не будут окончательно подписаны. Пусть юристы включают это в контракт наряду с другими условиями.

Неожиданно Питеру стало не по себе. В прошлом, когда Фаррел вкладывал деньги в компании или покупал их, он действовал не только на основании рекомендаций Питера. Нет, Мэтью все проверял сам и принимал необходимые меры предосторожности. На этот раз, однако, если что-то окажется не так, ответственность целиком ляжет на плечи Питера.

— Мистер Фаррел, я действительно не считаю...

— Питер, — вкрадчиво, но безапелляционно перебил Мэтт, — купите чертов участок.

Питер, кивнув, встал, но его нелов-

кость росла с каждой минутой.

— Позвоните Арту Симпсону в нашем юридическом отделе в Калифорнии, объясните детали и передайте, что я прошу прислать контракты к завтрашнему дню. Когда контракты придут, принесите их, и мы обсудим дальнейшие шаги.

После ухода Вандервилда Мэтт повернулся к окну и долго глядел вдаль. По-видимому, Мередит по-прежнему считает его жалким ничтожеством, негодяем, не стоящим даже ее презрения. Конечно, она вправе объявить о своих чувствах каждому, кто читает чикагские газеты, что, впрочем, и сделала. Однако осуществление этих прав будет ей стоить не меньше десяти миллионов долларов — такую дополнительную цену ей придется заплатить «Интеркорпу» за участок в Хаустоне.

ГЛАВА 20

— Мистер Фаррел велел передать ему контракты, как только они придут, — воинственно сообщил Питер мисс Стерн на следующий день к вечеру.

— В таком случае, — процедила она, подняв тонкие седые брови, — предлагаю вам именно так и поступить.

Раздраженный очередным поражением в словесном поединке, Питер повернулся на каблуках, постучал в дверь кабинета Фаррела и открыл ее. В отчаянном стремлении отговорить хозяйку от опрометчивой покупки земли он совсем не заметил, что в дальнем конце большой комнаты стоит Том Эндерсон, изучая недавно повешенную на стене картину.

— Мистер Фаррел, — начал Питер, — должен сказать вам, что я чрезвычайно обеспокоен сделкой с Торпами.

— Контракты у вас?

— Да.

Питер неохотно вручил контракты боссу.

— Но, может быть, вы по крайней мере выслушаете, о чем я хочу сказать?

Фаррел кивнул на одно из кресел с бордовой обивкой, что стояли полукругом перед его столом.

— Садитесь и подождите, пока я прочту, а потом сможете все объяснить.

Питер в нервном молчании наблюдал, как Мэтт невозмутимо читает длинные сложные документы, обязующие «Интеркорп» выплатить миллионы долларов, и неожиданно задался вопросом, подвержен ли этот человек обычным человеческим слабостям, таким, как сомнения, страх, сожаление, или другим столь же сильным эмоциям.

За год, проработанный в «Интеркорпе», он видел, что если Мэтт Фаррел решал добиться чего-то, в этом случае препятствия, ставящие в тупик всех остальных служащих, преодолевались со сказочной легкостью, и сделка завершалась за неделю-другую. Когда требовалось достичь цели, он уничтожал все помехи, словно танк, шел, не разбирая дороги, не обращая внимания на то, что попадает под гусеницы, проносился убийственным торнадо со страшной силой и абсолютным отсутствием чувств.

Остальные члены «команды захвата» лучше умели скрывать свое уважение и даже некоторый страх перед боссом, но Питер ощущал, что и они испытывают то же самое. Два дня назад они работали до поздней ночи и пригласи-

ли Питера на ужин. Том Эндерсон в последнюю минуту решил продолжать работу. Во время этого ужина Питеру впервые стало очевидно, что ни один член команды не знал Фаррела лучше, чем он сам. Только Том Эндерсон был достоин его дружбы и доверия, хотя никто не понимал, каким образом ему удалось заслужить это.

Его размышления были немилосердно прерваны, как только Фаррел внес два изменения в контракты, подписал их и протянул обратно Питеру.

— Все в порядке. Какие у вас возникли проблемы со сделкой?

— Во-первых, мистер Фаррел, — начал Питер, выпрямляясь, — у меня такое чувство, будто вы решили купить землю, основываясь на моем заверении, что в этом случае можно получить быструю надежную прибыль, перепродав участок «Бенкрофт энд компани». Вчера я считал, что дело верное, но провел весь день, изучая операции «Бенкрофт» и их финансовые отчеты, а также позвонил своим приятелям с Уолл-стрит. Наконец, я говорил с человеком, лично знающим Мередит и Филипа Бенкрофта...

— И? — бесстрастно осведомился Фаррел.

— И теперь я не совсем уверен, что «Бенкрофт энд компани» обладают достаточными средствами на покупку участка в Хаустоне. Основываясь на всем, что я обнаружил, их ожидают большие неприятности.

— Какие именно?

— Долго объяснять. Я могу только предполагать, основываясь на собственных соображениях.

Вместо упреков за не относящуюся к делу болтовню, как ожидал Питер, Мэтт коротко велел:

— Продолжайте.

Единственное ободряющее слово мгновенно сняло нервную неуверенность Питера, и он тут же превратился в способного, пронцательного, умного аналитика, как писали о нем в финансовых журналах, когда молодой человек учился в Гарварде.

— Хорошо. Вот общая картина: еще несколько лет назад «Бенкрофт» владела парой универмагов в Чикаго, и компания почти не развивалась. Политика маркетинга устарела, руководство слишком полагалось на престиж имени, и они, словно динозавр, были на пути к вымиранию. Филип Бенкрофт, все еще занимающий должность президента, управляет магазинами совсем как его отец, не заботясь об экономических тенденциях. Затем на сцене появляется его дочь Мередит. Вместо того, чтобы окончить первый попавшийся колледж и вести светскую жизнь, посвященную тому, чтобы почаще появляться на страницах известных журналов, она решает занять принадлежащее ей по праву место во главе компании. Поступает в колледж, специализируется в розничной торговле, оканчивает с отличием, получает степень доктора, и все это отнюдь не радует ее отца, который пытается внушить ей отвращение к работе, дав место продавца в отделе дамского белья.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ЗАСТАВИМ МЕЧТЫ СБЫВАТЬСЯ!

Есть несколько причин, почему мы не достигаем желаемого. И все они удобненько устроились в нашей голове и не собираются ее покидать. Они руководят нашими мыслями и поступками, формируют наши привычки и просто так не уступят нас лучезарному счастью и беззаботной жизни. Познакомимся же с ними!

Поди туда - не знаю куда

Как правило, мы четко знаем, чего не хотим. А не хотим мы, например, быть бедными, не хотим войны и повышения цен, чтобы соседи шумели, не хотим, да и чтобы колготки не рвались, едва их успеешь надеть. О том же, чего действительно хочется, большинство из нас понятия не имеет! А ведь это первое эзотерическое правило, касающееся исполнения желания и осуществления мечты - обозначить цель. Тот, кто живет по принципу «Поди туда - не знаю куда, принеси то - не знаю что», в итоге остается у разбитого корыта.

А чего мы сами хотим?

Бывает так, что мы все же понимаем, чего хотим, однако это не приближает нас к мечте. А знаете почему? Потому, что мы хотим не то, что хотим на самом деле. Остановитесь на этой фразе на пару секунд. Зачастую наши мечты и не наши вовсе - они навязаны нам окружающими. «Нужно обязательно получить высшее образование, желательно в

сфере финансов или юриспруденции», «нужно устроиться в зарубежную компанию - там больше возможностей», «нужно завести семью, родить детей до 30 лет» и т.д. Все это нужно кому? А чего хотите вы сами? Часто ли вы задаете себе этот вопрос? Разговариваете сами с собой по душам? Однажды французского короля спросили: «Наши войска взяли бастион - какие будут дальнейшие приказы?» Он грустно посмотрел на своих генералов и ответил: «Видели бы вы, какой урожай брусельской капусты я вырастил!»

Вселенная не понимает!

Давайте признаемся себе: мы не умеем формулировать желания. Мы ждем от Вселенной, что она подарит счастье и безмятежную жизнь, но знает ли она, что подразумеваете под этим лично вы? Ведь для кого-то быть счастливым - значит иметь в собственности трехкомнатную квартиру в фешенебельном районе, для кого-то - возможность путешествовать, а для кого-то - тихие вечера в беседке в окружении семьи. Так как же

мирозданию понять, что нужно конкретно вам?

Здесь и сейчас

Очень часто, ставя цели, мы замахаемся на что-то, что объективно не можем получить здесь и сейчас. Например, если вы работаете библиотекарем в сельской школе, то едва ли сможете через месяц купить виллу на Сардинии. Такая цель будет вас угнетать и в итоге вымотает, потому что подсознательно вы понимаете, что она недостижима, а значит, она работает против вас. Цель должна быть реальной конкретно для вас.

Не попали «в кадр»

Порой в наших мечтах отсутствует весьма важный элемент - мы сами. Например, мы представляем новый дом на берегу моря, низкое звездное небо, красавца с божественной фигурой и двумя бокалами шампанского в руках, протягивающего золотую карту с безлимитным валютным счетом. Но где же в этой красивой картинке мы? Здесь кроется главная ошибка всех мечтателей. Они не видят в своей мечте себя. Визуализировать желаемое нужно конкретно с собой «в кадре», т.е.

мысленно оказаться на веранде того самого дома на берегу моря, приобнять красавца и выпить с ним на брудершафт.

Лед не тронулся?

Как ни формулируйте мечты и желания, но если вы не приложите для их реализации хотя бы минимальных усилий, лед не тронется. Согласитесь, легче сидеть на диване, переключать каналы и говорить, что «все это не работает», чем взять и сделать хоть что-то, что приблизит к желаемому. Для того, чтобы съесть торт, его нужно как минимум достать из холодильника. Вы можете сколько угодно представлять его шоколадную начинку и миндальную посыпку, но от этого он не появится в вашем желудке. Действие - важный элемент, именно оно запускает процесс исполнения желания.

Когда же уже, когда?

Когда человек понял, чего хочет, позанимался визуализацией, он нередко берет Вселенную за грудки и начинает теревить: «Ну когда же, когда ты мне дашь все то, что я тут так правильно "намечтал"?» Секрет в том, что после того, как вы сформулировали мечту, ее нужно... отпустить и забыть. И чем быстрее вы это сделаете, тем быстрее получите желаемое.

Хозяин своей жизни

Понять, чего ты действительно хочешь, и двигаться к своей мечте - настоящее счастье и настоящая работа. Но если вы смогли распознать свою цель - вы один из немногих счастливиц, которые живут по-настоящему своей жизнью. Они не тратят время на мысли, что у Людки муж больше зарабатывает, а у одноклассницы ребенок ходит в британскую школу, что Нинка не вылезает из заграничных путешествий, а Анька в свои 37 выглядит на 25. Они не тратят жизнь на оценку жизни других людей, на осуждение, негодование, недовольство. Они просто живут в своих исполнившихся мечтах и формируют новые! Они - хозяева своих жизней!

Я никогда не углублялась в изучение искусства фэн-шуй. Но в какой-то момент деньги буквально стали утекать сквозь пальцы, на работе перестали поступать новые заказы, а все поклонники куда-то испарились. Я сидела в гостиной со своей подругой, жаловалась ей на жизнь. Она окинула взглядом комнату - немые чашки, стопки журналов и фантики повсюду - и сказала: «В твоём доме не хватает позитивной энергии ци, вокруг - беспорядок!» Так я решила на эксперимент: вынести хлам и устроить перестановку в квартире, чтобы привлечь перемены в жизнь.

Шаг 1. Провести генеральную уборку

Согласно фэн-шуй, в доме должно быть чисто, иначе помощи Вселенной не дождешься. Скрепя сердце, я принялась за уборку. Потратив почти весь свой выходной, я вынесла на помойку 4 пакета с макулатурой (ну люблю я журналы, и все тут!), две сколотые чашки, неприлично большое количество фантиков и оберток от сладостей, старые часы, которые не ходят, и сломанную электрическую бритву.

Первый вопрос, который меня беспокоил, - финансовый. Пока я наводила порядок, мысленно читала мантру: «Я делаю это ради своего же блага. Очень скоро деньги появятся в моем доме и будут здесь частыми гостями». И действительно, отодвинув кресло, чтобы хорошенько за ним пропылесосить, я увидела купюру - 20 лари. А сколько мелочи я выгребла из тумбочек и ящиков стола! Что ж, это уже неплохо! Одну монетку я положила под коврик при входе в квартиру, чтобы привлечь денежные потоки в дом, а остальные убрала в кошелек.

Согласно фэн-шуй, беспорядок в доме может привести к неудачам в жизни.

Шаг 2. Сделать перестановку

Я работаю из дома, поэтому переоборудовала бывшую детскую (ребенок вырос и учится в другом городе) в кабинет. При входе в него находится стол с горой бумажек и ноутбуком - собственно, вот и вся рабочая обстановка. Я уже успела выгрести хлам из ящиков и навести порядок в кабинете, но ему все равно не хватало симметрии и баланса. Я решила сделать небольшую перестановку и поставила стол дальше от двери, чтобы мои идеи и решения не вытекали из комнаты. Со стола в помойное ведро отправились все сломанные карандаши и ручки, а также визитки, которые мне не нужны. Красный ежедневник из ящика я положила на видное место (фэн-шуй приветствует этот цвет). На стол я поставила фигурку кошки, по фэн-шуй, животные несут в себе активную энергию и благоприятно влияют на энергетику в помещении.

В спальне моя кровать всегда стояла



КАК Я ОБУСТРОИЛА ДОМ ПО ФЭН-ШУЙ

Наша читательница обустроила дом по правилам фэн-шуй, и вот что из этого получилось.

напротив двери. Признаюсь, часто меня мучили бессонницы, но я не придавала этому значения. Кровать я передвинула в дальний угол комнаты. Кроме того, я вынесла из спальни столик и несколько тумбочек, чтобы не загромождать пространство для положительной энергии. А еще небольшое зеркало перенесла в кухню и расположила так, чтобы в нем отражался обеденный стол. Это должно способствовать приумножению продуктов в доме. Кстати, я была удивлена, когда я узнала, что спящий человек не должен отражаться в зеркале! Фэн-шуй трактует это так: во время сна мы отпускаем негативные эмоции, а зеркало отражает их обратно, поэтому утром можно проснуться совершенно разбитыми. Может, поэтому у меня были проблемы со сном?

Шаг 3. Создать уют

Чтобы привлечь в дом любовь, нужно создать уютную обстановку. Для этой цели над кроватью я повесила картину с пионами - по фэн-шуй, именно этот цветок привлекает любовь в нашу жизнь. В гостиную я выбрала кремовые шторы, там же разложила небольшие мягкие подушечки и расставила свечи для домашней уютной атмосфе-

ры. Столик поставила в центре комнаты, а вокруг него кресла - это центр объединения семьи, здесь мы с будущим мужем будем отдыхать, пить чай и общаться.

В ванной комнате я повесила второе полотенце (для будущего супруга) и не поленилась купить еще одну зубную щетку - а почему бы и нет, что я теряю?

Сработало ли это?

Скажу честно, после уборки находиться дома стало намного приятнее. В рабочем кабинете я больше не чувствовала себя угнетенно, мне не приходило в голову мысли: «У меня ничего не получается!» Я сумела правильно организовать пространство, и гениальные (ну или почти гениальные) идеи посыпались из меня как из рога изобилия. Возможно, это просто самовнушение, но какая разница, раз сработало. Заказов стало больше, и я перестала думать о том, где бы еще подзаработать денег.

Я стала спокойно и крепко спать. Пожалуй, это самое приятное из того, что мне удалось извлечь из эксперимента. Свою любовь я пока не встретила, но в моем доме теперь чаще появляются гости - друзья, знакомые. Мы собираемся в гостиной, пьем чай, играем в настольные игры, общаемся. Это заряжает меня позитивом и верой: в скором времени все наладится!

Кристина Громова.

МАСТЕРИЦА



Обувь может многое рассказать о своей хозяйке, именно поэтому важно следить за ее состоянием. Мы собрали для вас лучшие проверенные советы, которые помогут сохранить туфли, сапоги и кроссовки в хорошем виде надолго!

7 СОВЕТОВ

ПО УХОДУ ЗА ОБУВЬЮ ТУФЛИ КАК НОВЫЕ!

1 Чтобы вернуть белизну подошве кроссовок, нанесите на нее старой щеткой небольшое количество зубной пасты и почистите подошву. Затем протрите ее влажной тряпочкой и оставьте до высыхания.

2 Грязные пятна на замшевых сапогах уберет пилочка для ногтей. Сначала сухой тряпочкой постарайтесь удалить как можно больше грязи, а затем пройдитесь по этим местам пилочкой мягкими движениями. Сильно тереть не рекомендуется, чтобы не повредить замшу.

3 Как вернуть блеск лакированным туфлям? Воспользуйтесь вазелином - это хорошая альтернатива дорогим средствам. Протрите вазелином чистую обувь, и она будет блестеть, как новая!

4 Избавиться от неприятного запаха обуви поможет обычная сода. Насыпьте 2 ст. л. соды в тканевый мешочек и положите внутрь ботинок на ночь. Утром неприятный запах исчезнет. Чтобы избавиться от неприятного запаха,

можно охладить обувь. Это довольно известный способ. Нужно положить обувь, завернутую в пакет, в морозилку на ночь, а утром поставить в теплое помещение, тогда запах исчезнет.

5 Растянуть узкую обувь можно при помощи льда. Наполните холодной водой два пакетика с застежкой (их используют для хранения продуктов), положите внутрь узких туфель и уберите в морозильную камеру на ночь. Утром достаньте пакеты со льдом и примерьте туфли - вы почувствуете разницу.

6 Промокшие кожаные сапоги нужно сушить естественным способом или при помощи газет. Набейте ими обувь - бумага впитает всю влагу. Если поставите сапоги под батарею или обогреватель, рискуете испортить их!

7 Если на кожаной обуви появились солевые разводы, протрите загрязненные зоны тряпочкой, смоченной в растворе с лимонным соком (2 ст. л. лимонного сока на стакан воды). Затем протрите обувь сухой чистой тряпкой.

МЕШОЧЕК ПРОТИВ СТРЕССА

Сделать антистрессовый мешочек очень легко: берем мягкую, приятную на ощупь ткань и шьем из нее мешочек размером с ладонь. Набить его можно гречей, рисом, манкой, пшеном, солью, речным песком - выбирайте то, что вам больше нравится по тактильным ощущениям. Такой мешочек приятно мять в руках, когда вы нервничаете. Очень успокаивает!

Татьяна Кузнецова.



СЕКРЕТ ВКУСНЫХ САЛАТОВ

Родные часто спрашивают меня, в чем секрет моих домашних блюд. Конечно, я отвечаю, что весь секрет в готовке с любовью. Но, если к этому прибавить еще некоторые хитрости, блюда получаются очень вкусными! Например, когда по рецепту в салат идет сырой репчатый лук, я мелко нарезаю его, кладу в дуршлаг и обдаю кипятком. Лук будет вкуснее, потому что из него уйдет горечь.

Чтобы лук не подгорал и имел золотистый цвет, перед жареньем его надо обвалить в муке. Жареный лук я добавляю в картофельный салат - это прекрасное сочетание.

Любовь Иванова.



ДВУХЦВЕТНАЯ СУМКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Удобная вместительная сумка на длинном ремешке застегивается на молнию.

РАЗМЕР

30 x 31 см (ширина x высота)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (50% льна, 50% хлопка; 50 г/125 м) – 4 мотка темно-синей (основной цвет), 2 мотка светло-серой (цвет узора); крючок № 2,5 для боковых частей сумки и ручки-ремня; крючок № 3 для передней и задней частей сумки; разъемная молния длиной 30 см; волюменфлиз (= объемный флизелин с клеевым покрытием); подкладочная ткань темно-синего цвета.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

СХЕМА РЕЛЬЕФНОГО УЗОРА (СХЕМА 1)

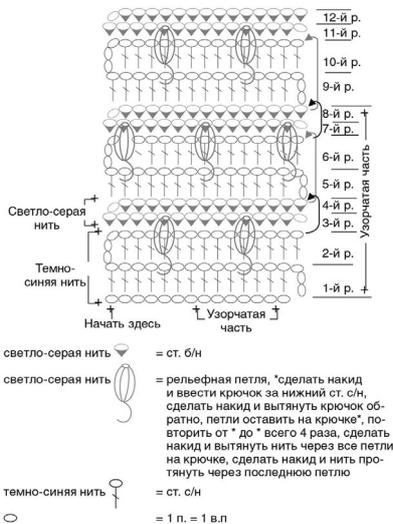
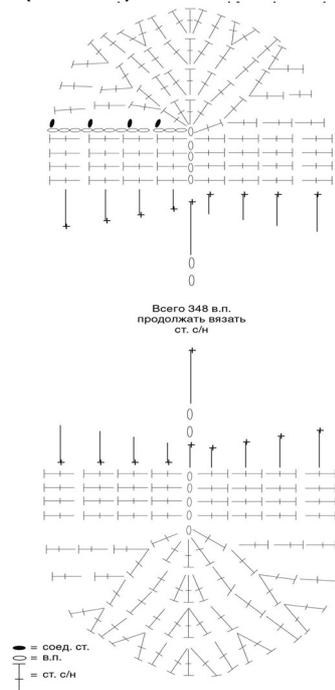


СХЕМА БОКОВЫХ ЧАСТЕЙ РУЧКИ-РЕМНЯ (СХЕМА 1)



ПОВОРОТНАЯ ПЕТЛЯ ПЕРЕД

СТ. С/Н

3 в.п. (= 1-й ст. с/н).

ПОВОРОТНАЯ ПЕТЛЯ ПЕРЕД

СТ. Б/Н

1 в.п. + 1 ст. б/н в ту же петлю.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

25 п. x 16 р. = 10 x 10 см, связано рельефным узором крючком № 3.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Крючком № 3 выполнить темно-синей нитью начальную цепочку из 75 в.п. + 3 в.п. для подъема.

Связать 1 р. ст. с/н, при этом 1-й ст. с/н выполнить в 4-ю в.п. от крючка (= 1-й р. схемы 1).

Далее вязать рельефным узором по схеме 1 прямо, пока длина детали не составит 30 см, при этом последний ряд узора – 2 р. ст. б/н – выполнить светло-серой нитью. Нить оборвать.

Изготовленную деталь расположить так, чтобы работу продолжить от нижнего края с начальной цепочкой.

Выполнить 2 р. ст. б/н светло-серой нитью и продолжить работу по схеме 1.

Вязать, пока общая длина детали не составит 61 см (= передняя и задняя части сумки), при этом последние 2 р. узора = 2 р. ст. б/н выполнить светло-серой нитью. Нить оборвать.

Затем края полученной детали с лицевой стороны обвязать темно-синей нитью 1 р. ст. б/н. Нить оборвать, работу временно оставить.

БОКОВЫЕ ЧАСТИ СУМКИ И РУЧКА-РЕМЕНЬ

Вязать как единую деталь. Для этого крючком № 2,5 выполнить темно-синей нитью начальную цепочку из 348 в.п. + 3 в.п. подъема.

Начальную цепочку обвязать сначала по одной стороне (= лицевая сторона работы) ст. с/н за задние стенки в.п., при этом 1-й ст. с/н выполнить в 4-ю в.п. от крючка. Довязать до последней в.п., выполнить на ней 5 ст. с/н (см. схему 2) и обвязать начальную цепочку по второй стороне до последней в.п. Закончить круговой ряд, выполнив 5 ст. с/н в последнюю в.п. и 1 соедин. ст. в верхнюю поворотную в.п.

Далее вязать по кругу с лицевой стороны работы.

2-й круговой ряд (см. схему 2): на концах детали вязать, как показано на схеме, между ними продолжать вязать ст. с/н за задние стенки петель предыдущего ряда. Всего выполнить 4 круговых ряда по схеме 2. Закончить соедин. ст. в верхнюю поворотную в.п. и нить оборвать.

СБОРКА

Из подкладочной ткани и волюменфлиза выкроить по 1 детали размером 65 x 32 см (включая припуски на боковые швы 1 см и по верхним сторонам 1,5 см).

Для подкладки боковых частей сумки изго-



СВОИМИ
руками

товить выкройку: часть связанной полосы с закругленным концом длиной 28 см наложить на бумагу и обвести по контуру, деталь из бумаги вырезать = выкройка боковой части.

Из подкладочной ткани и волюменфлиза выкроить с помощью полученной выкройки по 2 боковые части, прибавив по 1,5 см по верхней стороне и по 0,5 см по остальному контуру. Боковые части подкладки укрепить волюменфлизом, приутюжив его с изнаночной стороны.

Полученные детали временно отложить. Концы нитей на вязанных деталях закрепить.

Молнию пришить к верхним срезам подкладки, припуски швов заутюжить в сторону подкладки, которую затем с лицевой стороны отстрочить близко к швам притачивания молнии, прихватив припуски.

Припуски по верхней стороне боковых частей подкладки отвернуть на изнаночную сторону и настрочить, проложив строчку с лицевой стороны на расстоянии 3 мм от края.

Боковые части подкладки притачать к основной детали.

Внимание!

Основная часть длиннее боковых! Вязаную основную часть сумки сложить с подкладкой так, чтобы верхние края вязаной части выступали на 0,5 см за края подкладки с притачанной молнией, приметать и притачать с каждой стороны, проложив по строчке крупным стежком в швы притачивания молнии.

Затем вязаную полосу (= боковые части/ручка-ремень) соединить с основной частью сумки с лицевой стороны соедин. ст. (начать от середины нижнего закругления боковой части сумки): сначала вязать по одной стороне до верхнего края подкладки боковой части, затем аналогично, снизу вверх, по второй стороне.

На противоположной стороне сумки прием повторить.

Пришить подкладку к сумке на оставшихся открытых участках. От начала ручки-ремня отметить с обеих сторон вверх по 30 см и прикрепить маркеры. На участке между маркерами продольные края ручки-ремня соединить соедин. ст. Нить оборвать, концы нити закрепить.

Салон
красоты



ПИЛИНГ ДЛЯ СИЯНИЯ КОЖИ

Кому и зачем показаны пилинги, как не ошибиться с выбором компонентов, насколько болезненна эта процедура, какой результат от нее можно получить?

На курс пилингов лучше записываться зимой, когда солнечных дней значительно меньше, чем в теплое время года. Наш эксперт Ольга Вахрушева, косметолог, поможет разобраться во всех тонкостях этой процедуры.

Зачем делать пилинг?

С помощью пилинга мы помогаем коже обновляться: в нее проникает химический состав, который снимает роговой слой, выравнивает цвет лица, борется с мелкими морщинами и черными точками. Кроме того, если у вас широкие поры или остались следы от акне, пилинг - то, что вам нужно.

Неслучайно эту процедуру рекомендуют делать осенью или зимой, когда солнечные лучи еще не слишком активны. В противном случае пилинг может вызвать пигментацию, ведь кожа после процедуры тонкая и чувствительная. Но у химического пилинга есть противопоказания. Откажитесь от этой процедуры, если вы беременны или кормите грудью, у вас обострилось хроническое заболевание, имеется онкология или проблемы с кожным покровом - герпес, раздражение, дерматит.

Какой выбрать?

Пилинг нужно выбирать, исходя из проблем вашей кожи. Например, поверхностные пилинги удаляют мелкие морщины, пигментные пятна, предуп-

реждают акне. В их состав входят препараты на основе гликолевой и альфагидроксильных (АНА) кислот.

Срединные пилинги направлены на омолаживающий эффект, сглаживают следы от рубцов. Они основаны на трихлоруксусной и ретиноевой кислотах.

И, наконец, глубокие пилинги - самые агрессивные, дают продолжительный результат, зато тяжело переносятся. Глубокие пилинги могут избавить вас от морщин, ярко выраженной пигментации, глубоких рубцов и др. проблем. Выполняются они препаратами на основе фенола.

Какая именно процедура вам подойдет - подскажет косметолог.

Как проходит процедура?



Химический пилинг удаляет поверхностные слои кожи, а также глубоко очищает поры и убирает мелкие морщинки

Сначала на кожу наносят очищающий гель с гликолевой кислотой, чтобы удалить остатки жира и обеспечить равномерное впитывание дермой пилингового состава. Затем в несколько слоев наносится специальный химический состав. Область вокруг глаз и губ при этом остается нетронутой.

Химический пилинг оставляет после себя небольшой ожог, а потому нужно быть готовой к неприятным ощущениям - пощипыванию, жжению. Острой боли не будет. Через 10 мин. состав смывают и на кожу накладывают успокаивающую маску.

Между процедурами должен быть перерыв 10-12 дней.

Рекомендуется проводить процедуры пилинга курсами. Эффект будет заметен уже после 2-3 пилингов. Я советую ограничиться 6-8 сеансами (раз в две недели).

Какие могут быть последствия?

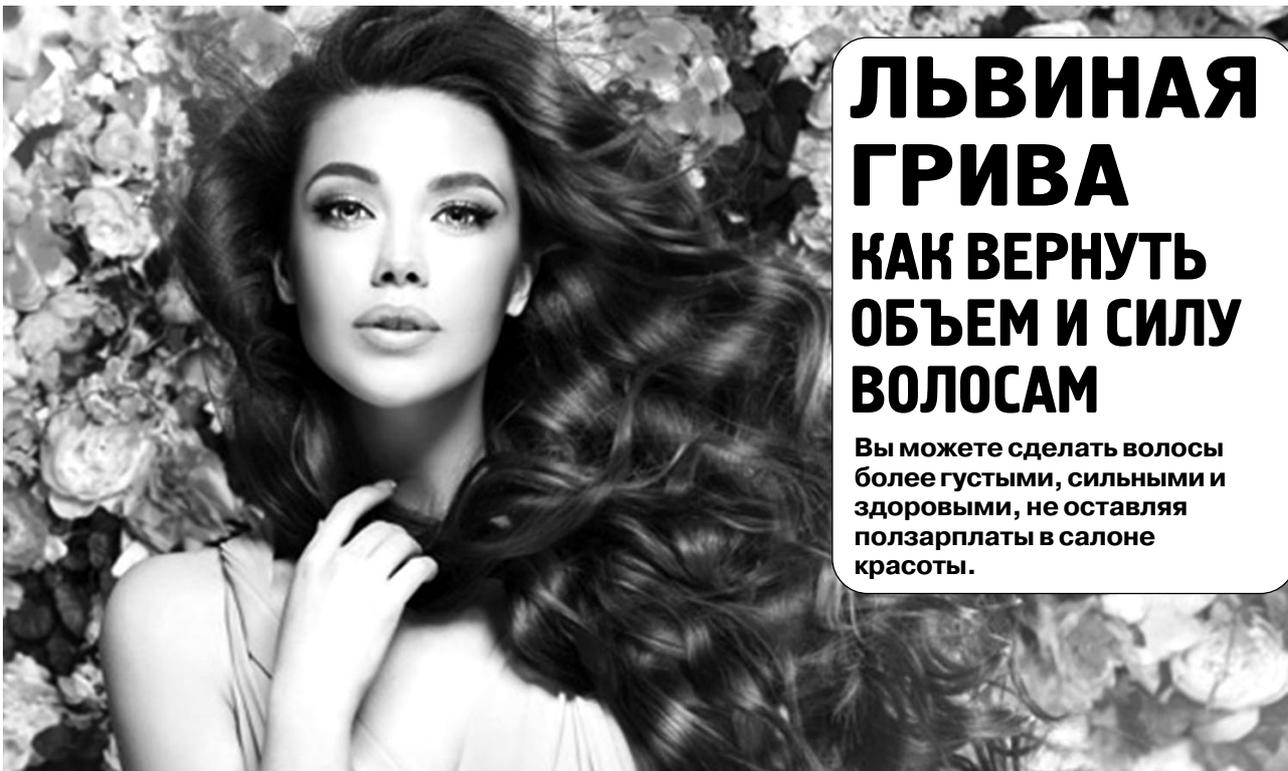
Как правило, покраснение и шелушение кожи после пилинга вам обеспечены. Но это ненадолго! После поверхностной процедуры через 2-3 дня все неприятные последствия исчезнут. Если пилинг был глубоким, придется потерпеть около 2 недель. Зато, когда побочные явления уйдут, вы увидите результат: кожа разгладится, обновится, цвет лица улучшится.

После процедуры некоторое время нельзя загорать и посещать солярий. Желательно отказаться от использования декоративной косметики.

Можно ли проводить в домашних условиях?

Лучше всего доверить свою кожу профессионалу. Если вы все же решились на домашний пилинг, используйте слабоагрессивные составы. И обязательно следите за реакцией кожи: при сильном жжении умойтесь и нанесите на лицо мазь с пантенолом.

В домашних условиях безопасно использовать механический пилинг. Но это, при условии, что у вас здоровая кожа, не склонная к появлению раздражения и высыпаний. Механический пилинг выполняется с помощью скрабов - косметических средств, в состав которых входят натуральные или искусственные абразивные частицы. Скраб наносят на влажную очищенную кожу, аккуратно, без нажима массируют лицо кончиками пальцев. Движения должны быть легкими и нежными. Скрабы можно использовать как покупные, так и домашние - из натуральных ингредиентов.



ЛЬВИНАЯ ГРИВА КАК ВЕРНУТЬ ОБЪЕМ И СИЛУ ВОЛОСАМ

Вы можете сделать волосы более густыми, сильными и здоровыми, не оставляя ползарплаты в салоне красоты.

Ежедневные укладки, сушка феном, частое окрашивание негативно отражаются на состоянии волос. В результате, вместо роскошной шевелюры вы получаете ослабленные, склонные к выпадению волосы, которым нужна скорая помощь. Что делать?

Питание для волос

Если вы мечтаете о красивых, густых волосах, для начала проанализируйте, как вы питаетесь. Скажите «нет» любым строгим диетам, «да» - здоровому, разнообразному питанию. В вашем рационе должны быть: красное мясо, яйца, орехи (кешью, грецкие, миндаль), бобовые (фасоль, чечевица), овощи, фрукты, морепродукты, зерновой хлеб.

Не забывайте о витаминах! Выбирайте поливитаминные комплексы, содержащие железо, серу, цинк, медь, витамины группы В (в первую очередь биотин и фолиевую кислоту).

✓ **Стрессы, переутомление и депрессия могут вызвать выпадение волос. Чаще старайтесь радовать себя - это пойдет на пользу вашему здоровью!**

Делать массаж головы

Массаж головы улучшит кровообращение и стимулирует рост волос. Самый простой вариант - использовать массажную щетку (предпочтительнее деревянную с натуральной щетиной). Утром и вечером проводите щеткой по всей длине волос от корней до кончиков по 30-50 раз.

Не менее полезен ручной массаж. «Прощупывайте» кожу головы от лба к затылку кончиками пальцев. Прорабо-

тайте таким же образом краевую линию роста волос. Выполняйте такой массаж утром и вечером по 5 мин.

Пить и спать

Волосы на 15% состоят из воды, и потерять ценную влагу очень просто, поэтому тщательно отслеживайте свой питьевой режим. Выпивайте не менее 1,5-2 л чистой воды в день (чай, кофе, соки не считаются).

Еще одной важной составляющей красоты и силы волос является сон. Устаем мы - устают волосы. Для многих 8 часов сна - роскошь. Но хотя бы 6 часов вы можете себе позволить? Пожелайте свой организм!

Добавить это в шампунь

Если добавите в шампунь витамины или эфирные масла, то вы получите идеальное средство по уходу за волосами.

Возьмите нейтральный шампунь (без добавок), вылейте в емкость необходимое вам количество. Добавьте 3-4 капли витамина А, группы В, С или Е, перемешайте. Сначала намылите голову половиной смеси и смойте ее как обычно. После этого возьмите оставшуюся часть, намылите снова и подождите 5 мин. Затем можно смывать шампунь окончательно.

Почему нужно использовать именно эти витамины?

- ✦ Витамин А делает корни волос более сильными;
 - ✦ витамины группы В регулируют работу сальных желез, нужны тем, у кого волосы жирные у корней;
 - ✦ витамин С реанимирует ломкие, хрупкие, безжизненные пряди;
 - ✦ витамин Е укрепляет волосы.
- В шампунь можно добавлять эфир-

ные масла. Для сухих волос подойдут розовое дерево, сандал, мандарин; для нормальных - ромашка, лаванда, Melissa; для жирных - герань, кедр, чайное дерево. Если ваша главная проблема - выпадение волос, попробуйте масло сосны или иланг-иланга.

✓ **ВАЖНО: Если в составе шампуня есть компоненты - sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, coco sulfate - откажитесь от этого средства!**

Рецепты красоты

Простые рецепты помогут вернуть волосам густоту, силу и блеск.

Кефирная маска. Для уставших волос подойдет питательная кефирная маска. Смешайте 1 сырое яйцо, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. кефира, нанесите смесь на волосы, оставьте на 30 мин. Смыть маску можно отваром лопуха. В аптеке купите сушеный лопух, заварите его, дайте настояться 30 мин., процедите и прополощите волосы.

Травяной ополаскиватель. Возьмите по 1 ч. л. аптечных трав ромашки, душицы, шалфея, листьев подорожника, липы и залейте смесь 1 л кипятка. Дайте настояться 20 мин., процедите через марлю и после мытья головы шампунем ополосните волосы травяным отваром. Гарантированы блеск и укрепление волос. Бонус - приятный травяной аромат.

Медовая маска. Против выпадения волос поможет мед. Смешайте 2 ст. л. меда с 2 ст. л. сока алоэ и сырым яичным желтком. Нанесите маску по всей длине волос, помассируйте кожу головы и корни волос. Оберните голову полотенцем, через 30 мин. вымойте голову шампунем.



ЕСЛИ ОСТАЛСЯ КУСОЧЕК КОЛБАСКИ...

Конечно, его можно съесть, но лучше приготовить полноценное блюдо.

Картофельная запеканка с сыром

100 г варено-копченой колбасы, 6 картофелин, 2 луковицы, 200 г плавящегося сыра (можно твердого), 1/2 стакана майонеза, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 2-3 помидора, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Нарежьте лук полукольцами, картофель - тонкими кружочками, колбасу - кубиками или соломкой. Сыр натрите на терке, часть отложите. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Уложите запеканку слоями: первый слой - картофель, второй слой - лук, третий слой - сыр, четвертый слой - колбаса и так повторяйте слои. Картофель слегка солите и перчите. Чеснок мелко натрите или пропустите через пресс. Смешайте с майонезом, вбейте туда яйцо и размешайте до однородной массы. Полейте ею запеканку и готовьте в разогретой до 180 градусов духовке 45 минут до мягкости картофеля. Выньте запеканку, посыпьте тертым сыром и равномерно разложите нарезанные кружочки помидоры. Поставьте в духовку и готовьте еще в течение 5-7 минут.

Ароматная солянка с чечевицей

100 г варено-копченой колбасы, 1/2 стакана чечевицы, по 1 мор-

кови и луковице, 4 картофелины, 1 болгарский перец, соль, зеленый лук.

Замочите чечевицу на 4-5 часов. В 3-литровую кастрюлю налейте 3 л воды, положите целую очищенную луковицу и варите 20 минут. Луковицу выньте и посолите бульон. Картофель и перец нарежьте кубиками, морковь натрите на терке. В бульон положите чечевицу (варите 40 минут), затем картофель (варите 10 минут), морковь и перец (10 минут). В конце положите колбасу, нарезанную соломкой, и держите на огне еще 10 минут. Готовую солянку посыпьте измельченной зеленью и подавайте к столу.

Салат с сухариками и кукурузой

70 г варено-копченой или сырокопченой колбасы, 1/2 банки консервированной кукурузы, 150 г моркови по-корейски, 2 маринованных огурца, 4 яйца, 1 зубчик чеснока, майонез, сухарики из белого или ржаного хлеба, черный молотый перец.

Чеснок натрите на терке и смешайте с майонезом. Яйца отварите, очистите. Нарежьте колбасу, яйца, огурцы маленькими кубиками, морковь по-корейски - покороче. Смешайте все ингредиенты, добавьте кукурузу. Салат перчите, заправьте майонезом. Перед подачей на стол сверху выложите сухарики.

В доме малыш

Рыбные ватрушки с сыром

150 г рыбного филе, по 1 яйцу, луковице, помидору, 50 г сыра, 70 г молотых сухарей, соль, приправы, зелень по вкусу.

Смешайте с помощью блендера нарезанные на кусочки рыбу, лук, натертый сыр, измельченную зелень, яйцо, 2 ст. ложки сухарей, посолите, добавьте приправы. Разделите «тесто» на 4 равные части. Мокрыми руками сформируйте из них шарики. Выложите их на противень и сделайте углубление для начинки. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут. Заполните ватрушки кубиками помидоров. Сверху посыпьте сыром. Запекайте еще 10 минут.

Нежнейший

творожный зефир

1 ст. ложка желатина, 200 г творога, 100 мл молока, 1 щепотка ванилина, 1 чайн. ложка сахарной пудры.

Замочите желатин в молоке. Смешайте набухший желатин, творог, ванилин и пудру. Взбейте блендером. Разлейте массу по формочкам (лучше взять силиконовые). Заготовки отправьте в холодильник на 3-4 часа.

ДОМАШНЯЯ ШАУРМА



2 тонких армянских лаваша, 300 г любого мяса, 200 г капусты, по 1 небольшой моркови, луковице и маринованному огурцу, 1 пучок зелени, половина свежего помидора, 50 г твердого сыра, по 2 ст. ложки нежирного майонеза и томатного соуса, соль, приправы, растительное масло.

Замаринуйте мелко нарезанный лук: в глубокой миске слегка помните, добавьте по 1 чайн. ложке сахара, соли и уксуса. Все перемешайте, залейте кипятком и оставьте на 10 минут, затем жидкость слейте. Огурец нарежьте длинными полосками, помидор - кружочками, сыр натрите на терке. Капусту мелко нашинкуйте, добавьте тертую морковь, посолите и помните руками до мягкости капусты. Зелень измельчите. Мясо мелко нарежьте и обжарьте на масле с приправами. Лист лаваша разделите пополам. На правую часть уложите слой капусты, сверху огурец, кружочки помидора, смажьте майонезом (можно сметаной с горчицей). Далее выложите мясо, смажьте томатным соусом, добавьте часть лука и слой сыра. Скрутите лаваш конвертом и слегка обжарьте с обеих сторон на сухой разогретой сковороде. При подаче можно разрезать пополам.

БУЖЕНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

1 кг свинины, 4-5 зубчиков чеснока, 1 чайн. ложка прованских трав, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки перца, 3 чайн. ложки горчицы, 3-4 ст. ложки растительного масла.

Смешайте масло, горчицу, соль, перец, прованские травы, измельченный чеснок и натрите свинину. Заверните мясо в фольгу и уберите на 4-5 часов в холодильник, можно на ночь. В фольге мясо выложите в форму и запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 1,5-2 часа. За полчаса до готовности откройте фольгу, полейте мясо образовавшимся жиром и поставьте в духовку до зарумянивания.

САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

150 г куриной печени, 1 картофелина, 100 г моркови по-корейски, 50 г твердого сыра, 2 вареных яйца, 3 маринованных огурца, соль, перец, майонез.

Картофель, яйца и печень отварите до готовности. Картофель очистите и натрите на терке. Выложите картофель первым слоем, посолите. Нанесите сверху майонез. Печень тоже натрите на терке. Выложите ее на картофель, поперчите и смажьте майонезом. Третьим слоем выложите морковь, смажьте майонезом. Огурец нарежьте мелкими кубиками, выложите поверх моркови и смажьте майонезом. Натрите на терке яйца, выложите их на огурцы, смажьте майонезом. Натертый сыр выложите последним слоем.

ЖАРЕННЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ КОЛЬЦА

2 яблока, 3/4 стакана муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли, соды, 150 мл воды, растительное масло, сахарная пудра.

Венчиком смешайте муку, разрыхлитель, соду, соль. Влейте воду и 1 ст. ложку растительного масла. Очищенные яблоки нарежьте кольцами толщиной 1,5 см, сердцевину удалите. В кастрюлю влейте масло и хорошо разогрейте. Обмакивайте кольца в кляр и жарьте в масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые кольца выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло. Посыпьте сахарной пудрой.



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ

Чтобы испечь такое печенье, понадобится 1 яйцо, 1 стакан сахара, 200 г маргарина, 250 г майонеза, 3,5 стакана муки, джем.

Яйцо разотрите с сахаром добела. Добавьте мягкий маргарин, майонез, муку и тщательно размешайте. Из готового теста сделайте шарики, слегка сплюсните, уложите на смазанный маслом противень и выпекайте 15-20 минут. Затем склейте по 2 печенья при помощи джема. Сверху можно посыпать сахарной пудрой или смазать помадкой.

А. Аверченко.

МОЙ ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Карпа весом 2 кг почистите, промойте. Отварите в подсоленной воде 100 г круглого риса. Обжарьте на растительном масле 100 г грибов и смешайте с рисом. Добавьте 1 чайн. ложку соевого соуса и нафаршируйте рыбу. Зашейте брюшко, сверху на коже сделайте 4 надреза и влейте в них по 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Посолите, выложите на застеленный фольгой противень и запекайте в духовке 20 минут при 200 градусах. Разогрейте 3 ст. ложки сметаны, добавьте 2 чайн. ложки муки, перемешайте и варите 2 минуты. Достаньте карпа и обмажьте его сметанным соусом. Снова поставьте в духовку на 20 минут. Натрите 70 г твердого сыра, обсыпьте им карпа и еще 10 минут подержите в духовке. Выложите на блюдо и украсьте дольками лимона.

И. Семенова.



Зеленый подоконник



Рассада на подоконнике

Если к подоконнику не подойти, значит, дачный сезон не за горами. Самые светлые места отданы под рассаду. Что важно знать об этом?

Здоровье рассады зависит от качества семян. Поэтому, в первую очередь семена нужно проверить на всхожесть, хотя на пакетиках часто пишут, что она равна 95-98%. Но это, так называемая, лабораторная всхожесть, когда семенам были созданы идеальные условия: свет, тепло, влажность. В жизни не всегда удается соблюсти все условия, поэтому лучше предварительно устроить полевые испытания. Откалибруйте семена, уберите явно некачественные и пустые. Сажать заведомо бракованный материал - зря занимать место на грядке и тратить драгоценное время.

Отбираем семена

Мокрый способ. Крупные семена, как у огурца, свеклы, тыквы, удобно сортировать в удобной воде. Для более мелких - томатов, моркови, капусты, редиса - приготовьте соляной раствор: 30-50 г поваренной соли на 1 л воды. Небольшими порциями, осторожно помешивая, семена опустите в раствор и оставьте на 1-2 часа. Пустые семена сами всплывут, а качественные останутся на дне. Те, что утонули, испытания выдержали. Их нужно процедить через марлю, хорошенько промыть и просушить.

Сухой способ. Он хорош для самых мелких семян. Вспомните простейший опыт из физики. Пластмассовую шариковую ручку протрите шерстяной тканью -

она приобретет заряд электричества. После этого заряженной ручкой проведите над семенами, рассыпанными ровным слоем на высоте 1-2 см. Самые легкие, а значит, пустые семена притянутся к ручке. Тяжелые, полновесные останутся.

Огородная математика

Каждый огородник должен быть немного математиком, ведь важно уметь как можно точнее рассчитать сроки посадки разных овощных культур. Они зависят от даты высадки в грунт, от региона, где вы проживаете, от производителя семян и капризов природы. Даже опытные дачники допускают ошибки в расчетах. Давайте потренируемся. Как правило, рассаду высаживают в открытый грунт к 10 июня (в теплицу к 10-15 мая). Теперь нужно знать оптимальный возраст рассады, готовой к посадке. У каждой культуры он свой.

Перцы и баклажаны. Возраст рассады - 50-60 дней, от посева до всходов - около 14 дней. Посев - после 10 марта.

Огурцы, тыква, арбузы. Возраст - 20-25 дней, от посева до всходов - 3 дня. Посев не ранее 25 апреля.

Капуста. Возраст - 45 дней, от посева до всходов около 5 дней. Посев - в конце апреля.

Сельдерей. Возраст - 60-70 дней, от посева до всходов - до 15 дней. Посев - после 25 февраля.

Томаты. Возраст - 50-60 дней, от посева до всходов -

около недели. Посев - первая неделя апреля.

Лук-чернушка и порей. Возраст рассады - до 50 дней. Посев - после 15 марта. Салат кочанный. Возраст рассады - до 40 дней, от посева до всходов - 4 дня. Посев - после 25 апреля.

От теории к практике

А теперь от расчетов - к практике. Например, возьмем рассаду томатов, ее высаживают в открытый грунт 10 июня. От этой даты отложите оптимальный возраст рассады (для томатов это 50-60 дней) и еще отнимите время от посева до появления всходов - примерно 20 дней. Получается: 10 июня - 60 дней - 20 дней = 20 марта. Таким образом, рассаду можно сажать в двадцатых числах марта. И такой расчет продельвайте с каждой культурой. Конечно, это примерная схема, но, думаю, она пригодится начинающим огородникам.

✓ **Досвечивание рассады на подоконниках городских квартир необходимо вплоть до высадки рассады в грунт. Если при включении лампы глаз практически не замечает изменения, то подсветка необязательна. Когда глаз видит разницу в освещении, значит, досвечивание нужно.**

Используйте

торфяные таблетки

Этот способ рассады очень популярен, у торфяных таблеток много преимуществ по сравнению с обычными пластиковыми стаканчиками и пакетами из-под йогурта и молока. Как показывают эксперименты, семена в таблетках очень быстро всходят, особенно те, которые были посажены в обычные ящики примерно на неделю. Очень хороши такие таблетки для мелких семян, и на грядку рассаду легко высаживать: ее помещают в лунку вместе с таблеткой, при этом не тревожится корневая система. Еще несколько плюсов: не нужно возиться с землей в квартире, и рассада занимает мало места. Таблетки продаются разных размеров, в зависимости от корневой системы растения, все их можно поставить на один поддон.

Способ для чистюль

Рассаду капусты, сельдерея, фасоли, лука-порея можно

выращивать с помощью гидрогеля. Это способ для чистюль, потому что никакой грязи от земли нет. В любые емкости засыпайте гранулы геля и заливайте большим количеством кипяченой воды комнатной температуры. В воду предварительно добавьте несколько капель комплексного удобрения. Через 6-8 часов получается прозрачная мягкая кашеобразная масса. Смешайте семена с гидрогелем, чтобы они равномерно распределились и попали на нужную глубину. Этот способ не требует даже полива. Очень быстро - через несколько дней - появляются первые ростки.

Пикировать или нет?

Споры на эту тему ведутся давно: нужно или нет отсаживать подросшие сеянцы из общего ящика в персональную емкость? Процесс этот трудоемкий, поэтому, каждый решает его для себя сам. Но скажу о плюсах. Во-первых, это дает возможность отсортировать сеянцы, оставить самые сильные. Во-вторых, при пикировке можно чуть прищипнуть центральный корешок, такая процедура стимулирует развитие боковых корней.

Для рассады томатов пикировка вообще необходима. Иногда в условиях роста на подоконнике ее приходится делать даже дважды, чтобы затормозить развитие растений и не дать им перерасти. Сложнее с перцами. Корневые волоски у них тонкие, повредить их легко. Неаккуратная пересадка может затормозить развитие растения на целый месяц. Поэтому лучше использовать метод «перевалки». Растение извлекают вместе с комом земли, перевернув емкость вверх дном, и помещают в горшок большего объема.

На заметку

Обратите внимание на тыквенные культуры. Они вырастают быстро, поэтому их можно выращивать сразу в торфяных горшочках, в них же потом высаживать в открытый грунт. Убирайте рассаду с подоконника, когда появится 3-4 листика. Тыквенные - скороспелые, рассада готова к посадке уже в возрасте 20-25 дней, поэтому, пользуясь нашими расчетами, ее пора сажать 10-20 апреля.

Поздравления

Марину МУРАДЯН поздравляем с днем рождения, Днем матери и Международным женским днем.

Желаем исполнения самых заветных желаний, почаще вспоминать героев детства Кошечку, Хрюшу и Степашку. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Душой чиста и неповинна,
В глазах морская глубина,
Ты улыбнись скорей, Марина,
Душа твоя любви полна.

Все ураганы пройдут мимо,
Любых конфликтов избегай,
Любим мы все тебя, Марина,
Наша Марина Мурадян.

Мы день рожденья начинаем,
Толпа, сациви на столе,
Отличный харавац в мангале...
Пусть жизнь пройдет навеселе.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка Евтимиади, Анаида Акопян, Наргиза Оганова, Светлана Бурневич, София Евдокименко, Анна Еловенко, Елена Емельяченко, Этери Марташвили, Лолила Папандопуло, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Донка Младенова, Ирина Подсоснок, Светлана Буланко, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Ирина Стасюк, Ионка Христова, Лана Стоева, Наталия Жаркова, Елена Шишкина, Цисана Квирикашвили, Лада Николова, Малуза Горанова, Цветелина Стойкова, Ната Славчева, Марианна Трайчева, Финка Гаргова, Анна Димчева, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Евгения Орнитова, Инна Зорина, Натали Сацеррадзе, Алла Титвинидзе, Стефка Дончева, Кристина Димитрова, Оксана Билозир, Алла Фридман, Гульнар Озманова, Светлана Бурневич, Тасико Векуа, Алла Тибилва, Ольга Наумова, Софико Сакварелидзе.

Валентину НЕЖЕНЦЕВУ поздравляем с днем рождения, с женскими праздниками 3 Марта и 8 Марта.

Желаем хорошей погоды на душе и выглядеть всегда женственно. Светит зарево красиво, Потом днем прольется дождь. Дорогая Валентина, Счастья, радости ты ждешь.

От заката до рассвета
Этот день в жизни твоей
Словно долгое столетье...
Мчится время веселей.

Все подруги попросили
Для тебя песенки спеть,
Пожелаем Валентине
Жить прекрасно, не робеть.

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

Маквалу ГОНАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.



Желаем побольше радости и света, успехов в творческой деятельности. Как всегда, с нетерпением ждем выхода в свет новой книги. Дивная крепость Нарикала Над Старым городом стоит, Рике, Майдан видит Маквала,

В своих стихах поговорит
О теплом городе Тбилиси,
О Ботаническом саде,
Харпухи, Авлабар, Делиси...
И жизнь тбилисцев на виду.

О любви светлой рассказала,
Выразив радость и печаль.
Желаем от души, Маквала,
Цвети цветком и петь лая-ляй.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Иамзе Арвеладзе, Лела Метревели, Тамара Габрошвили, Ирина Габлиани, Стефка Дончева, Манана Зазикашвили, Марина Мурадян, Ия Перадзе, Тети Орбелиани, Маквала Звиадаури, Мадонна Каландия, Елена Микелашвили, Ирма Тхинвалели, Тасико Векуа, Нино Цихелашвили, Лия Гудушаури, София Шарафян, Лейла Вадачория, Эрминия Карастоянова, Иамзе Челидзе, Биета Абшилава, Натия Сацеррадзе, Кети Анджапаридзе, Лейла Иасашвили, Нино Цулеакири, Майя Лобжанидзе, Лили Ботева, Иветта Павлишвили, Лизи Будагашвили, Марина Колхиташвили, Кети Шенгелия, Марина Бурдули.

Инну ЗОРИНУ поздравляем с днем рождения и со всеми женскими праздниками. Желаем побольше радости и света. Пусть твои красивые глаза сияют светом зари.

Настало ярким утро,
Цветы цветут красиво,
Блестит все перламутром,
Ведь день рожденья Инны.
Рекою льются вина
В твоём родном поселке,
Любимая нам Инна,
Пой песни сладко, звонко.
В тех песнях есть страдание,
Печали о любимых.
Мы от души желаем:
«Живи прекрасно, Инна!»

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анастасия Ковалева, Марина Мурадян, Наталия Жаркова, Светлана Губкина, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Лорина Развигорова, Иорданка Евтимиади, Элла Аспаниди, Алиса Широченко, Любовь Искренко, Кристина Лазару, Лана Манагадзе, Инна Артеменко.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №9

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Медведь. Габрово. Просека. Гир. Тори. Рассада. «Колобок». Лагерь. Око. Кур. Дело. Ми. Агроном. Шоколад. Ижора. Сало. Ободок. Шкот. Роцца. Пар. Рысак. Зима. Юноша. Рот. Этуш. Канва. Сын. «Ася». Аза.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Лоза. Обезьяна. Ендова. Гриб. Жор. Мэрия. Пике. Довод. Пат. Орден. Роза. Джоуль. Лошак. Рюш. Сомо. Герб. Куш. Рок. Какао. Крыша. Баск. Сан. Астра. Огарок. Уда. Окраска. Вид. Кум. Лещ. Оратория. Антенна.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожный издательский дом №108/104/1

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

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



БЕЛОСНЕЖНОЕ ЧУДО

Мы взяли этого активного малыша по нескольким причинам. Это маленькая очаровательная собачка, но главное: вест-хайленд-уайт-терьер - прекрасный компаньон и преданный друг.

История породы

Перед тем, как отправиться к заводчику, я изучила породу, которая, пришла мне по душе. Считается, что вест-хайленд-уайт-терьеры были выведены для охоты на норного зверя. Граф Доналд Малком, проживавший в Шотландии, добивался белого оттенка шерсти, чтобы собаку было хорошо видно в лесу. Говорят, граф однажды застрелил своего рыжего пса, перепутав его с лисой, поэтому решил, что собака должна быть белой. Со временем порода утратила первоначальное предназначение. Теперь она очень популярна в Европе и США. Я тоже не устояла перед очарованием маленького терьера, и в нашем доме появился Гарри.

Маленькая вредина

Первые два дня мы все по очереди носили Гарри на руках, целовали в носик и не могли наглядеться на крохотный комочек счастья. Может быть, таким поведением мы его избаловали... Не прошло и недели, а Гарри уже с наслаждением грыз провода в доме, кланчил еду со стола, а если ему что-то не нравилось в нашем поведении, оставлял на полу лужи. Муж ругал малыша, но у меня было ощущение, что терьер совершенно не понимает, за что на него кричат. Возможно, хитрый пес только притворялся невинным ангелочком: «Вы ко мне обращаетесь? Но я же ничего плохого не сделал!» А потом мог отомстить - испортить тапочки или украсть кусок колбасы прямо из тарелки - маленькая вредина! Пришлось показать Гарри, кто в доме хозяин: делали строгие выговоры за промахи, не разрешали беситься. Не обошлось, конечно, без проблем, но через месяц в нашем доме, наконец, воцарился мир.

Особенности ухода

Заводчик сразу нас предупредил: самое сложное в содержании вест-хайленд-уайт-терьера - это уход за его шерстью. Наш Гарри на прогулке обо-

жает рыть землю, залезать в какие-то катакомбы, нырять в лужи - в общем, та еще хрюшка. Поэтому, первое время мы буквально сходили с ума - малыш почти всегда был серым, а не белым. Когда он немного подрос, его поведение изменилось, но на прогулке мы все равно с опаской следим за ним, вдруг былая страсть проснется? Кстати, иногда эту проблему частично решает комбинезон (в холодное время года Гарри из него не вылезает), но нам приходится часто его стирать. Дважды в неделю я расчесываю шерсть Гарри, чтобы не образовывались колтуны. Покупаем собаку мы раз в месяц, хотя первое время делали это 2 раза в месяц. Заводчик посоветовал использовать шампунь для длинношерстных пород и обязательно проверить кожу собаки после мытья - возможна аллергическая реакция. К сожалению, эти терьеры подвержены аллергии больше, чем другие породы. Поэтому мы внимательно следим за рационом Гарри: кормим собаку полезным сухим кормом дважды в день - утром и вечером (подобрать корм нам помог ветеринар). И никаких подачек со стола, даже если очень просит!

Собака с характером

В детстве Гарри был врединочкой, но в итоге вырос умным, сообразительным, чуточку упрямым псом. Несмотря на небольшие габариты, он никому не позволяет себя обижать: на прогулке может без страха ринуться на крупную собаку, если почувствует опасность. На ручках долго не сидит, видимо, не любит нежности. Но, бывает, придет сам, ляжет ко мне на колени и смотрит в глаза преданно и с такой любовью, что у меня сердце щемит! Кстати, если у вас маленькие дети, заводите уайт-терьера не рекомендую. Мои подростки собаку не тискают, поэтому все довольны - и пес, и дети. Но однажды был неприятный случай: к нам в гости пришла знакомая с трехлетней девочкой. Та сразу кинулась к Гарри, взяла на руки, стиснула так сильно, что псу, видимо, стало тяжело дышать. Он слегка прикусил ее за плечо (следа не осталось), и с тех пор та знакомая в гости к нам не заходит. Эти крохотные собачки с характером, имейте в виду!

Валерия Кропоткина.

Поздравления

Главного редактора и всех женщин - читательниц журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательство Вадима Геджадзе» поздравляем с Днем матери и Международным женским днем 8 Марта.

Желаем вам крепкого здоровья, отличного настроения, будьте всегда красивыми, добрыми, нежными, любимыми и желанными.

Праздник весны Восьмого марта

Женщины с нетерпением ждут, Ведь были счастливы когда-то, Близких своих всегда зовут.

Наши мечты полны надежды, В мире прекрасном хотим жить, Видеть хорошее, как прежде, И о любви всем говорить. Будьте всегда кем-то любимы, Хотим мы от души желать, Чтоб были вы неповторимы, Ночью под мирным небом спать.

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди.*

Чрезвычайного и полномочного посла Болгарии в Грузии Дессиславу ИВАНОВУ, всех наших подруг-болгарок поздравляем со светлым болгарским праздником весны - 1 Марта, с грузинским Днем матери - 3 Марта и Международным женским днем 8 Марта.

Желаем крепкого здоровья, побольше светлых и счастливых дней в жизни, прочного и справедливого мира на Кавказе, Балканах и на всей нашей любимой планете Земля.

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Лиза Борджиева, Лина Радева-Нергадзе, Росица Билянова,
Вектра Диомова.*

У Ашота ТОНИКЯНА и Кристины БАГДАСАРЯН, а также у Орлина МАРИЧКОВА и Марины СКВОРЦОВОЙ родилась внучка, а у Артура ТОНИКЯНА и Аллы МАРИЧКОВОЙ родилась дочь Анаида.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением на свет малышки. Желаем маленькой Анаидочке вырасти счастливой, быть достойной своих предков. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Анаида-джан.

**Печаль, кручина и хандра
Исчезли быстренько из вида,
Настала добрая пора,
Родилась наша Анаида.
Кроватка полная тепла,
Кошечки Фриси и Элпиды,
Собачки Джина и Лала -
Твои игрушки, Анаида.
Среди игрушек расти ты,
Подайше пусть уйдет обида,
Глазки твои - неба цветы,
Расти большою, Анаида!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Нуну Аревшатян,
Майя Нешкова,
Тяя Дарахчян,
Милица Божидарова,
Елена Тихомирова,
Нина Завальнюк, Лариса Сенчук,
Фатима Шургая,
Русудан Ткешелашвили,
Мери Ломинадзе, Инна Закомолдина,
Валентина Злобина.*

Юбка-карандаш и брюки по фигуре

Юбка-карандаш до колена с разрезом, слегка приоткрывающим ноги, волнует сильнее, чем любое мини. Строго и сексуально одновременно. Мужчины предпочитают видеть женщин в юбках и платьях, но женщина в обтягивающих джинсах-скини тоже притягивает завороченные взгляды. Такие брюки подчеркивают стройность ног.

Обязательно наденьте туфли на высоком каблуке - это неременный атрибут любой соблазнительной женщины. Классическая форма туфель-лодочек подчеркивает хрупкость изящной женской стопы.



Красный - цвет страсти

Ни для кого не секрет - красный цвет притягивает взгляд мужчины. Девушка в алом костюме по фигуре не останется незамеченной в любом месте, где есть мужчины - помните об этом. Отдавайте предпочтение скромным, но, в то же время, подчеркивающим стройность фигуры нарядам красного цвета и сочетайте их с лаконичными аксессуарами.



Романтический стиль

Струящиеся ткани, многослойность, пастельные тона - все это незаменимые атрибуты романтического образа. Ткань должна быть мягкой и нежной, струящейся, чтобы в ней хотелось купаться. Топы и платья на тонких бретельках открывают взгляду женские руки и плечи. В таком наряде вы точно вскружите голову любому мужчине! Бежевая расцветка, сливающаяся с оттенком тела, будет смотреться красиво и естественно.



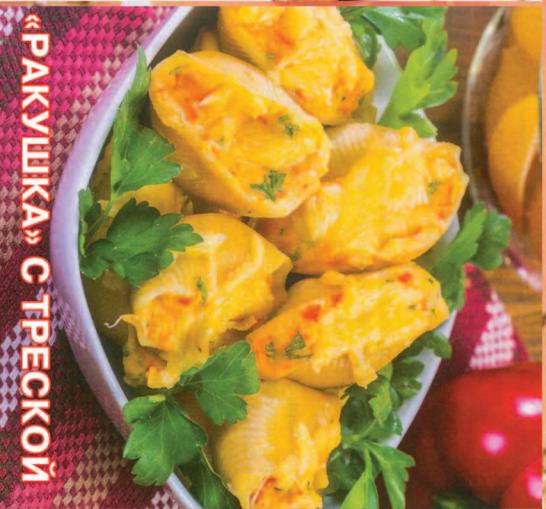


ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С ЧЕСНОКОМ

1 веточка розмарина, 1 ст. л. сахара, 4 крупных зубчика чеснока, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 небольшой баклажан, 250 г помидоров черри, 400 г консервированной белой фасоли, по 2 ст. л. оливкового масла и бальзамического уксуса, соль, молотый черный перец.

Сахар насыпать в маленькую сковороду. Добавить листочки розмарина, помешивая, карамелизовать их и выложить для охлаждения на алюминиевую фольгу. Чеснок очистить. Перец, удалив семена и перегородки, нарезать крупными ломтиками. Баклажан нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть и обсушить. Фасоль откинуть на сито. Баклажан вместе со сладким перцем жарить, помешивая, на оливковом масле в течение 5 мин. Добавить чеснок, затем, через 3 мин, фасоль и помидоры. Тушить все вместе 5 мин.

Приправить солью, перцем и уксусом. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать карамелизованным розмарином.



«РАКУШКА» С ТРЕСКОЙ

1 стручок красного сладкого перца, 2 клубня картофеля, 200 г филе трески, 1/2 стручка перца чили, 2 веточки петрушки, 150 мл сливок (жирность 20%), 300 г макарунных изделий в виде «ракушек», 100 г тертого сыра, соль, зелень для украшения.

Для начинки стручок сладкого перца запечь в духовке, нагретой до 190 градусов, до черных пятен на коже. Переложить в плотный пакет, дать остыть, затем очистить. Картофель и треску по отдельности отварить до готовности. Перец, картофель и треску измельчить в блендере вместе с горячими сливками. Перец чили очень мелко нарезать. Петрушку вымыть, обсушить, порубить и вместе с перцем чили добавить к получившемуся пюре. Посолить по вкусу. «Ракушки» отварить в подсоленной воде до полуготовности. Наполнить их начинкой, посыпать тертым сыром и поместить в духовку, нагретую до 180 градусов, на 10 мин. Украсить зеленью.

Треску можно заменить любой другой белой рыбой – судаком, тилапией или пикшей.



«СЕРДЕЧКИ» С ГЛАЗУРЬЮ

1 яйцо, 170 г сахара, 150 г сметаны (жирность 30%), 200 г густенного молока, 180 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, щепотка соли, 2 ст. л. порошка какао, 100 г сахарной пудры, 3-4 ст. л. лимонного сока. Духовку разогреть до 170 градусов. Яйцо взбить миксером с сахаром, добавить сметану, густенное молоко и еще раз взбить. Муку просеять с разрыхлителем, солью и порошком какао через частое сито. Затем соединить с ранее приготовленной яично-сметанной смесью и тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Формочки для кексиков смазать любым жиром, затем распределить по ним тесто и выпекать около 40 мин. Дать остыть и осторожно переложить изделия на большую тарелку. Для глазури сахарную пудру растереть с лимонным соком до получения гладкой белой массы. С помощью кисточки нанести ее равномерно на остывшие кексики. Дать глазури застыть. Перед подачей на стол кексики украсить по желанию.

Вместо глазури можно покрыть кексы растопленным шоколадом или кремом (сливочным, масляным или белковым).



САБАЙОН С КЛУБНИКОЙ

300 г клубники, 3 ст. л. сахарной пудры, 5 крупных яичных желтков, 100 мл сладкого белого вина, 140 г мелкого сахара.

Клубнику осторожно вымыть проточной водой, почистить и хорошо обсушить, разложив ягоды на бумажном полотенце. Каждую разрезать на четвертинки или пластинки. Выложить их на плоскую тарелку и посыпать сахарной пудрой. Желтки взбить миксером до получения пышной белой массы. Соединить с сахаром, перемешать, влить сладкое белое вино и поместить на горячую водяную баню. Массу нагревать, непрерывно взбивая венчиком до тех пор, пока она не загустеет. Снять с водяной бани и оставить при комнатной температуре. Чуть остывший соус сабайон осторожно разлить по небольшим высоким бокалам. Клубнику откинуть на сито и дать стечь образовавшемуся соку. Ягоды распределить по крему в бокалах.

Можно украсить листочками мяты и посыпать тертым шоколадом. Десерт сразу подавать на стол.