

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№16

апрель 2018

цена:
1,5 лари

Какая вы

в любви?

стр.29

Тыквенные

семечки

стр.13

Уход за

чувствительной кожей

стр. 36

Программируем

себя на удачу

стр.18

Максим Матвеев

Не утонуть в море обаяния

стр.20-21

Дакота Джонсон

Звезда "50 оттенков серого"

стр.16-17

**ПАСХАЛЬНЫЕ
МЕГА-СКИДКИ!!!**



**ЭФФЕКТИВНО! ЭКОНОМИЧНО!
БЕЗВРЕДНО! ЭКОЛОГИЧНО!**

dalli

СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ИЗ ГЕРМАНИИ!
ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО И ДУМАЕТ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ!

Продаётся в сети магазинов «NAVNE» · ☎ 5 99 23 35 17 · mydalli.tour-vip.de



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 (C)
от 21.02.2005 г.

МАГИЯ ДЛЯ МАТЕРИНСТВА

Вероника смогла родить ребенка лишь в 35 лет, после того, как прошла обряд снятия порчи у потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили.

К ясновидящей Вероника шла, уже отчаявшись стать матерью. Официальная медицина не давала ей никаких шансов на это. Однако всего несколько сеансов женщине оказалось достаточно, чтобы избавиться от негатива и через месяц забеременеть.

Нынешний брак у Вероники второй. Однако и со вторым мужем у нее детей не было. Как же могло случиться, что потомственная ясновидящая с ее древними рецептами магии сделала то, что оказалось не под силу врачам? Как пояснила сама Нелли Бичикашвили, в данном случае причиной бесплодия пациентки стала сделанная на нее порча. И после того, как этот негатив был убран, она смогла стать матерью.

Не все знакомые Вероники верят в то, что ей помогла ясновидящая. «Ерунда какая-то! – реагирует ее школьная подруга. – В наше время верить во всякий сглаз, порчу, заговоры просто глупо!» Однако Нелли Бичикашвили уверена, что в кризисной ситуации, если не дай Бог такая приключится, ее знакомая сама бросится к ней за телефоном Нелли Бичикашвили. Ведь ситуаций, когда кроме как на помощь высших сил человеку больше не на что надеяться, достаточно. И проблема бесплодия – одна из них.

При павальном увлечении людей черной магией завязки на половую сферу, на пресечение рода – явление достаточно частое. Многих при-

влекает возможность отомстить бывшему мужу, навешав порчу на его новую жену и оставаясь при этом в тени. В случае с Вероникой порча была двойной – от бывшей свекрови, которая очень жалела своего брошенного сына, и от бывшей жены ее нынешнего мужа, которой после развода пришлось устроиться на работу и самой зарабатывать себе на хлеб. Как видим, при том, что второй брак Вероники был по настоящей большой любви, вокруг нашлось много недовольных завистников, которые пожелали ей горя. Нелли Бичикашвили сняла весь негатив и дала супругам возможность быть счастливыми.

Проблема мужского бесплодия – весьма деликатная тема. Однако эффективность ее решения у потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили заставляет мужчин быть откровенными. 40-летний Мераб не может сдерживать эмоции: после сеансов у ясновидящей все как рукой сняло – жена довольна, у него повысилась самооценка, улучшилось самочувствие. О том, кто пожелал ему бессилия, он говорить не хочет – считает, что сделанное зло всегда возвращается к человеку, и потому его обидчик будет наказан. А вот о потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, которая помогла ему в решении главной мужской проблемы, Мераб вспоминает с благодарностью: «Это – настоящий мастер!»

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07,
555-92-36-89.



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 №B 10163958



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА

Пасхальные дни у нашего народа связаны с посещением кладбищ и могил родных и близких. И какая опасность может угрожать в наши дни на кладбище. Патруль работает отлично и следит за порядком. Но есть одно «но». Страшные находки от ритуалов, проводимых на кладбище, на которые люди просто могут не обратить внимание, а поплатиться можно всем и любовью и достатком и здоровьем и жизнью!

Не для кого не секрет, что нет черной магии без белой и белой магии без черной, и очень непрофессионально разделять магию на белую и черную! Магия – есть магия. А магия – это не богоугодное дело, так же как и любые гадания – будь то примитивное гадание на кофе, по руке, на картах и картах таро! И не для кого не секрет, что многие магические ритуалы связаны с кладбищем. Как говорится на кладбище и лечат и качают.

Нам очень часто приносят восковых кукол, найденных на кладбище, фото с проколотыми органами и много еще чего находят на могилках! Сложно – очень трудно работать с порчей, сделанной на кладбище. Порча, сделанная на кладбище – это порча на смерть и любой предмет найденный на кладбище – это смертельная порча!

Рассказ Русудан Д. «Много лет назад наш семейный бизнес стал приносить бешенный доход. Я перестала считать копейки, моя семья могла себе позволить и отдых в лучших отелях и брендовые вещи, новые автомобили и все, чего просто захочется в данный момент. Но несколько лет назад я посетила могилы родни. На кладбищенской дорожке я нашла 5 лари, я их подняла и положила в кошелек. Теперь я потеряла все – еле свожу концы с концами. И все свои несчастья связываю с той проклятой находкой. Возможно ли чтобы та купюра с кладбища послужила причиной моих сегодняшних бед! Русудан Д. г. Тбилиси».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ

Ничего нельзя приносить домой с кладбища – часто на кладбище оставляют довольно ценные вещи и деньги для того, чтобы сбросить с себя серьезные проблемы, и кто подберет такую ценность – тот и получит те проблемы, которые были сброшены на эту вещь. Эта порча очень опасна и называется – откуп.

На кладбище нельзя собирать цветы, ягоды, грибы. Некоторые недобросовестные люди собирают букеты цветов на кладбище и продают их. А ничего не подозревающие люди, принеся эти цветы в дом могут поплатиться своим здоровьем и жизнью!



Нельзя на кладбище справлять нужду.

Если не очень ценную вещь уронили на кладбище, то ее нельзя поднимать. Но если это вам сделать необходимо, то перед тем как поднять упавшую вещь, надо сказать – «Беру не у тех, кто внизу лежит»

Если на могиле близкого человека вы обнаружили странный предмет, то не в коем случае не прикасайтесь к нему руками. Его надо отвести либо палкой либо венком, и срочно обратиться после этого к нам. Мы точно знаем, как с этим справиться!

«Мои родные, мои любимые, спасители Оленька и Дмитрий Алексеевич! Если помните, я та женщина, которая подобрала золотое кольцо на кладбище и после этого моя семья чуть не погибла! Все у меня, благодаря вашим молитвам теперь хорошо. Сыночек мой развелся со своей лярвой и женился на очень хорошей и хозяйственной девушке. Месяц назад моя доча родила наконец своего первенца. И мы все счастливы, благодаря вашим удивительным сеансам, вашим волшебным талисманам и вашему мастерству! С огромной благодарностью Юлия Т.»

СЕНСАЦИЯ! Из-за того, что мы не можем принять всех желающих – слишком большой наплыв пациентов, 19 апреля 2018 года в 21.00, мы проводим свой знаменитый, дистанционный, благотворительный, очистительный от негатива сеанс для всех страждущих. Для того, чтобы люди получили облегчение от своих проблем! В сеансе может принять участие любой! Главное условие зажечь в указанное время церковную свечу и сесть перед ней лицом на восток. Перед собой поставить наше фото с этой страницы, которое нами заряжено на позитив. Длительность сеанса 30 мин. БУДТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага. Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, 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 уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводится как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится 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.

P.S. Наш метод диагностики уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Мы работаем с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что мы видим ауру и все проблемы на ней. Используем чисто научный подход и древние ритуалы. Что делаем мы – никто не может. Нам нет равных! И только с нашими возможностями можно проводим массовые сеансы.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Живицей (смолой кедр, ели, сосны) лечат такие заболевания желудочно-кишечного тракта, как колиты, гастриты с пониженной кислотностью, холециститы, энтероколиты.

Чтобы приготовить лекарство из живицы, 20 г смолы растворяют в 100 мл оливкового масла, настаивают в темном месте 10 дней. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта первые 5-6 дней принимают по 5-6 капель живицы утром натощак за 15 минут до еды, при хорошей переносимости дозу увеличивают до 10 капель 3 раза в день.

Живицу лучше принимать в определенные про-

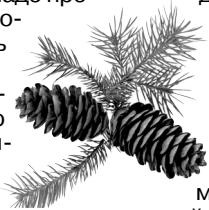
Свежую живицу собирают с началом сокодвижения у хвойных деревьев - с ранней весны до осени. Застывшую смолу можно собирать круглый год.

Как лечиться живицей

межутки времени: с 7 до 9 часов, с 11 до 13 часов, с 18 до 20 часов. Курс лечения - 30-35 дней. Надо провести 2-3 курса, чтобы восстановить нормальную микрофлору желудочно-кишечного тракта. При повышенной кислотности, так же как и при заболеваниях почек и печени, некоторые больные плохо переносят живицу. Язву желудка ре-

комендуется лечить живицей только при пониженной кислотности и не более 10 дней подряд.

Живицу можно использовать при лечении ангины: 5-6 капель масляного раствора капать на миндалины или смазывать их намотанной на палочку ваткой, смоченной в этом растворе. Процедуру надо повторять каждые 5-6 часов.



ИСПЫТАНИЕ ВОЗРАСТОМ

После 50 лет человек начинает жаловаться на здоровье. Именно в этом возрасте появляются многие заболевания. Что должно настораживать и как защититься от возрастных недугов?

Не можете присесть

Стоит присесть или согнуть руку - и неожиданно возникает резкая боль? Если такие приступы в коленях или локтях стали регулярными, нужно провериться на остеоартроз - болезнь изношенных около-суставных хрящей. **Кто рискует сильнее?** Люди с плоскостопием, а также с лишним весом, сахарным диабетом. В группе риска и те, кто в прошлом активно занимался спортом или выполнял тяжелую физическую работу. **Что делать?** Налегайте на блюда с желатином - в нем много коллагена, потеря которого с возрастом делает хрящи нездоровыми. Откажитесь от жирных мясных блюд. В них содержится арахидоновая кислота, которая снабжает организм веществами, вызывающими воспаление суставов. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени, каш, бобовых, а также богатых кальцием молочных продуктов. Плавайте в бассейне, катайтесь на велосипеде и на лыжах.

Все небо затуманилось

Внезапное ухудшение зрения может быть признаком катаракты. Обычно она начинает развиваться в возрасте 50-55 лет. Хрусталик глаза словно затягивается мутной пленкой. Это не просто мешает - катаракта

способна довести до слепоты. **Кто рискует сильнее?** Люди с травмой глаз и сахарным диабетом. А также те, у кого скачет артериальное давление. **Что делать?** Носите солнцезащитные очки большую часть года - ультрафиолет разрушительно действует на глаза. Ешьте продукты с витамином Е. Он защищает зрение от катаракты. Ваши помощники - шпинат, орехи, растительные масла, печень, фасоль.

Недержание мочи

Обычно с недержанием мочи сталкиваются женщины, а мужчины, наоборот, с ее поддержкой. **Кто рискует сильнее?** Те, у кого есть хронические мочеполовые инфекции, а в прошлом имелись травмы таза. Также в группе риска женщины, у которых были сложные роды, или те, кто занимался тяжелой физической работой. **Что делать?** Следите за тем, что едите и пьете. Провоцируют частые позывы к мочеиспусканию напитки с газом и кофеином, алкоголь, цитрусовые, томаты, шоколад, острые блюда. Освойте упражнение Кегеля - нужно поочередно напрягать и расслаблять мышцы промежности. Так укрепляются мышцы сфинктера не только мочевого пузыря, но и прямой кишки.

И. Галич, геронтолог, врач II категории.

При болях в груди во время простуды сухую живицу разотрите в порошок, просейте через марлю и принимайте по 1/3 чайн. ложки за 1 час до еды 3 раза в день, запивая небольшим количеством кипяченой воды.

При гриппе лекарство из живицы закапывают в рот по 3-5 капель 4 раза в сутки.

Противопоказаний у живицы практически нет. Единственное: при повышенной кислотности желудка и приеме ее в больших количествах, живица может вызвать изжогу. Тогда от лечения лучше отказаться.

Правильно собираем травы

1. Собирайте лекарственные растения в сухую ясную погоду, после того, как полностью испарится роса.

2. Надземные части срывайте во время цветения на растущей луне. Подземные - осенью или ранней весной, на убывающей луне.

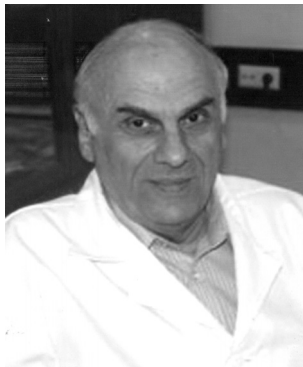
3. Почки собирайте ранней весной, до момента их распускания, кору - в начале сокодвижения, семена и плоды - в период полного созревания.

4. Сушить лекарственные растения надо быстро, разложив в тени тонким слоем или подвесив пучками в проветриваемом помещении. Плоды можно сушить на солнце или в духовке при умеренных температурах. Корни и корневища перед сушкой промывайте в холодной воде, крупные разрежьте.

5. Храните заготовленное растение от 1 года до 6 лет, не дольше.

И. Соколов, травник.

ОЧЕНЬ КОВАРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



- Батоно Роман, интересно, что же такое инсульт?

- Он представляет собой острое нарушение кровообращения в мозгу – кровоизлияние. Зачастую инсульт проявляется при симптоматической артериальной гипертензии, которая обусловлена атеросклерозом сосудов мозга, патологией почек, заболеванием эндокринных органов, крови, при интоксикации. Этот недуг – одно из самых распространенных заболеваний у людей среднего, а также пожилого возраста. Уровень смертности от нарушений мозгового кровообращения, к сожалению, стоит на третьем месте, уступая лишь опухолям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Различают два вида инсульта: ишемический и геморрагический. Так, геморрагический зачастую развивается у людей в возрасте от 45 до 60 лет, как у мужчин, так и у женщин. Как правило, он проявляется внезапно, зачастую после резкого перенапряжения. Геморрагический инсульт диагностируется намного реже, однако он опаснее ишемического, поскольку происходит стремительно, с быстрым нарастанием поврежденных тканей мозга. Его начальными симптомами являются рвота, внезапная насы-

Речь идет об инсульте, наибольшее число которого приходится на весну и осень. По статистике, от этого страшного недуга в течение первого месяца умирают 20-25 процентов больных. К сожалению, вернуться к полноценной жизни удастся немногим. Инсульт – опасный удар по здоровью человека, в результате чего нарушается мозговое кровообращение, погибают нервные клетки, поражается центральная нервная система, что в итоге влечет за собой поражение речи, памяти, умственных и физических функций.

Сегодня наш собеседник – руководитель Национального института неврологии имени П. Сараджишвили, профессор, академик Роман ШАКАРИШВИЛИ.

ценная головная боль, расстройства сознания. Если поражено левое или правое полушарие – происходит развитие паралича ноги и руки на противоположной стороне человеческого тела.

Что же касается ишемического инсульта, то он чаще всего встречается у людей среднего и пожилого возраста, однако время от времени – и у молодых. Этот вид вполне может начаться в любое время суток. Часто перед приступом проявляются головокружение, потемнение в глазах, расстройства сознания. Прогнозирование состояния больного главным образом определяется тем, какие же участки мозга пострадали. Начинаются онемение половины лица, головокружение, головная боль.

- Кто в группе риска?

- Особенно велик риск, если вы курите, имеете избыточную массу тела, ведете малоподвижный образ жизни, часто испытываете стрессы, в вашем рационе много соленого и жирного и мало свежих овощей, у вас наблюдаются скачки артериального давления, периодическое снижение остроты зрения, памяти, онемение конечностей, повышен уровень холестерина в крови.

- Как распознать инсульт?

- К сожалению, не всегда он дает выраженную симптоматику. Для выявления заболевания необходим специальный тест. Так, попросите больного улыбнуться. Искривленная улыбка – признак инсульта. Пусть больной высунет язык. Если он западает или искривлен, можно говорить об этом недуге. Предложите больному наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди. Если случился инсульт, то будет затруднительно это сделать. Попросите человека повторить за вами какую-нибудь фразу. Дефекты речи, нарушение артикуляции – признаки инсульта.

При наличии хотя бы одного из указанных признаков срочно вызывайте «неотложку», чтобы не упустить драгоценное время.

- Видимо, до приезда «скорой», необходимо больному оказать первую помощь. Какую?

- Конечно, это очень важно. Уложите больного на постель и приподнимите его голову на 30 градусов относительно тела. Ослабьте стесняющую одежду, измерьте давление, и если оно повышено, дайте лекарство для его снижения, а если таких препаратов нет, опустите его ноги в таз с чуть горячей водой.

При подтверждении врачом инсульта, человека

обязательно надо уложить в больницу, в неврологическое отделение, где есть в наличии палаты интенсивной терапии. Здесь ведется систематический надзор за состоянием пациента. В частности, проводятся исследования мочи и крови в пиковой стадии болезни, цереброспинальной жидкости, компьютерная томография, рентгеноскопия грудной клетки и другие необходимые медицинские обследования.

С первых же дней во время тяжелого инсульта назначаются антибиотики, которые осуществляют профилактику пневмонии. Кроме того, важнейшую роль в остром и восстановительном периоде играет противостояние гиподинамии: человека с инсультом каждые два часа в постели необходимо поворачивать, для того, чтобы в осуществлять профилактику как пролежней, так и пневмонии.

- Худо-бедно человек выжил после инсульта. А что дальше?

- А дальше – самый сложный и долгий реабилитационный период: восстановительное лечение конечностей, возвращение речи. Больного надо постепенно самостоятельно обучать есть, одеваться. И, конечно, здесь требуется помощь близких, их душевное и теплое отношение, терпение к больному, выполнение всех рекомендаций лечащих врачей. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Это может резко ухудшить состояние больного.

Словом, будьте к нему очень внимательны!

- Батоно Роман, большое вам спасибо за интересную беседу.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Онкологические заболевания занимают второе место в мире по числу летальных исходов. Однако ранняя диагностика и правильное лечение способны творить чудеса!

РАК ЛЕЧИТСЯ!

ГЛАВНОЕ - НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ



Самые распространенные разновидности заболевания - рак легких, желудка, печени, толстой кишки и молочных желез. К сожалению, они обнаруживаются, как правило, слишком поздно. Лишь соблюдая правила регулярной диагностики, можно обезопасить себя от недуга.

Что мне грозит?

Каждому человеку стоит определить личные факторы риска - наследственность, вредные привычки и факторы жизни. Вспомнить, кто из кровных родственников какими видами рака когда-либо болел, расспросить об этом членов своей семьи. Генетическая предрасположенность к некоторым видам рака - установленный факт, но это вовсе не приговор, а только повод для повышенного внимания к своему здоровью.

У бабушки был рак кожи? Внукам рекомендуется меньше загорать, следить за родимыми пятнами, бородавками и прочими образованиями на коже, регулярно проходить осмотры у дерматолога. Дед перенес рак прямой кишки? Стоит обратить внимание на диету, уменьшить потребление мяса, есть больше овощей, сдавать анализы на скрытую кровь в кале.

Вредные привычки, плохие условия на производстве, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, частые стрессы увеличивают шанс на возникновение того или иного вида онкологии.

Внимание на грудь

Для женщин самый высокий риск - развитие рака груди. Важнейшим методом для ранней диагностики онкологии молочной железы является маммография. Последние аналитические исследования показывают, что при прохождении ежегодной маммографии после 50 лет снижение случаев смертности составляет 20-30%. Маммографию необходимо проходить на ежегодной основе. В случае, когда в семье,

особенно в первой степени родства, имеются родственники с раком молочной железы, выявленным в молодом возрасте, обследование методом УЗИ нужно начинать проводить в 30-35 лет.

Если проблема с шейкой матки

Всем женщинам в возрасте половой созревания, ведущим сексуальную жизнь, необходимо ежегодно сдавать мазок Папаниколау (Пап-тест). Это исследование мазка с поверхности шейки матки врачи-онкологи называют одной из важнейших побед: в странах, где массово используется такой тест, смертность женщин снизилась на 80-90%. Благодаря такому обследованию в большинстве случаев удается обнаружить болезнь на стадии «предрака» и справиться с помощью щадящего лечения.

В связи с тем, что при ведении активной сексуальной жизни высока вероятность заражения вирусом папилломы человека (ВПЧ), играющего большую роль в запуске ракового перерождения клеток, до 30 лет обследование следует проходить один раз в год, а затем через каждые 2-3 года. Настоятельно рекомендуется регулярная диагностика с типированием на ВПЧ. Обследование прекращается после достижения 70-летнего возраста.

Все ли в порядке с ЖКТ?

Онкология кишечника все чаще диагностируется по всему миру, что неудивительно, принимая во внимание

Важно!

Регулярность обследований нужно определять, учитывая общее состояние здоровья и иммунной системы. Если человек часто болеет и ведет не слишком здоровый образ жизни, то и вероятность сбояв в системе защиты организма от появления раковых клеток может быть повышена.

мание всеобщее увлечение фаст-фудом и малую физическую активность.

Наиболее дешевым и простым методом обследования является анализ на скрытую кровь в кале. Случаи смертности при массовом проведении такого обследования удается сократить на 30% в год. При наличии в первой степени родства пациентов с раком толстой кишки следует проходить колоноскопию (визуальный осмотр слизистой прямой кишки) на ежегодной основе, в то время как обычным людям в возрасте старше 50 лет проводить процедуру целесообразно каждые 3-5 лет.

Проблемы сильного пола

Учащается у сильного пола явление рака предстательной железы. Рекомендуемыми обследованиями для профилактики рака простаты являются исследование простатического специфического антигена (ПСА) и пальцевое ректальное обследование. Постарайтесь объяснить необходимость регулярных (раз в год) осмотров и анализов всем своим близким мужского пола.

Когда легкие в зоне риска

Для курильщиков и тех, кто много лет работал в условиях повышенной запыленности, жизненно важна диагностика рака легких. Для этого сейчас наиболее эффективна низкодозная компьютерная томография, в то время как обычная флюорография и рентген выявляют только уже развившиеся образования. Постарайтесь проходить это обследование не реже одного раза в два года, а при появлении каких-либо тревожных симптомов со стороны дыхательной системы идите к врачу немедленно.



Все больше женщин хотят сначала сделать карьеру, а уже потом посвятить себя материнству. Но репродуктивные ресурсы организма не бесконечны. Что об этом говорят специалисты?

Родить после 40

функции. Снижается упругость мышц, в том числе эластичность родовых путей. Обостряются хронические заболевания. Увеличивается риск наличия спаек в маточных трубах, рубцов на тканях матки, а также воспалительных процессов. Вероятность внематочной беременности становится выше. Изменяется гормональный фон, организм готовится к менопаузе. Все это уменьшает шанс полноценного вынашивания ребенка и естественных родов в срок. Однако оценить состояние организма и репродуктивной системы можно только в индивидуальном порядке. Иногда у некоторых женщин в 40 лет состояние здоровья в разы лучше, чем у многих двадцатилетних. Это зависит от генетики, образа жизни и ряда других показателей.

от спокойствия мамы, а лишний раз волноваться из-за хамства некоторых врачей не стоит.

Придется делать кесарево сечение!

Старение мышц и суставов часто приводит к тому, что родовой канал не может раскрыться, а значит, роды не могут быть естественными. Большинство поздних беременностей разрешается путем кесарева сечения. Однако показанием для кесарева сечения является не возраст, а состояние органов и плода (например, преждевременное старение плаценты, ягодичное предлежание и т.п.). Если состояние матери и ребенка удовлетворительное, то женщина может родить самостоятельно.

Детородный возраст женщины длится с 15 до 50 лет. Это значит, что в данный период она теоретически может родить ребенка, однако все зависит от индивидуальных особенностей организма. Наиболее благоприятным для вынашивания ребенка гинекологи считают возраст 25-30 лет. Однако можно родить и позже, но важно учесть все риски.

Поздние роды - это плохо?

Термин «старородящая мать» пришел к нам из советской медицины: ранее он применялся к женщинам старше 26 лет. Сегодня эти рамки немного сдвинулись, да и сам термин во многих клиниках заменили на «позднеродящая» или «первородящая после 30». Теперь к такой категории женщин относятся будущие мамы, которые собрались родить первого ребенка после 35 лет, или второго после 40 лет. В западных странах такого понятия нет. В частных клиниках нашей страны предпочитают более корректный термин «поздние роды». Ничего плохого в этом нет, поэтому не закидывайте на терминах. Однако если вы наблюдаетесь в районной женской консультации и планируете родить после 40 лет, морально готовьтесь к такому «титулу», а также красной наклейке на медкарте, обозначающей группу риска.

В чем опасность?

После 40 лет в организме женщины происходят возрастные изменения, касающиеся и детородной

Почему врачи не советуют рожать?

Принимать решение - оставлять или нет ребенка - должна только женщина, а не лечащий врач. Часто все разговоры акушеров и гинекологов о том, что рожать после 40 лет опасно, вызваны лишь нежеланием брать на себя ответственность за ведение беременности и ход родов. Если вам не озвучили категорических противопоказаний для поздних родов (сахарный диабет, почечная недостаточность и др.), то есть смысл написать заявление о переводе к другому участковому гинекологу или обратиться в частную клинику. Помните, что качество беременности и здоровье будущего ребенка зависят

На заметку

Поздняя беременность омолаживает организм женщины, и это подтверждено исследованиями. Снижается уровень холестерина, уменьшается риск инсульта, отодвигается наступление менопаузы. Изменяется гормональный фон, что способствует укреплению иммунитета, улучшению состояния кожи, волос, ногтей и омоложению организма в целом на 10-15 лет.

Увеличивается риск родить ребенка с патологией?

Существует мнение, что после 40 лет увеличивается риск родить ребенка с синдромом Дауна. Увы, это действительно так. Именно после 35 лет в организме женщины изменяется состав гормонов, приводящих к образованию лишней хромосомы. Однако риск появления патологии увеличивается лишь на 10%. Главное - проходить все скрининги (комплексное обследование беременных) и не отказываться от дополнительных обследований. Когда женщина ответственно относится к своему здоровью, нет никакой разницы, в каком возрасте ей становиться мамой.

Какие процедуры нужно сделать?

Если вы запланировали беременность после 40 лет, то начните с оценки состояния своего организма. Для этого помимо общих клинических анализов сделайте УЗИ яичников на предмет наличия фолликулов, тест на антимюллеров гормон, проверьте проходимость маточных труб.

ТАК ДЕРЖАТЬ!

Речь пойдет об очень деликатной женской проблеме, которую многие дамы склонны замалчивать, - недержании мочи. На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, уролог Александр Николаевич Качмазов.

- Недержание - это проблема пожилых дам?

- Недержание мочи может беспокоить женщину и в 30, и в 40 лет. Но чаще всего к врачу обращаются позже, в предклимактерический период и в более старшем возрасте.

- Что становится пусковым механизмом?

- Чаще всего роды. Плод при нормальных родах идет головой вперед и прижимает мочеиспускательный канал к лонным костям. В этот момент и происходит пусть небольшая, но травма соединительной ткани, окружающей уретру. Поясню: моча не может течь, подтекать, если давление в мочеиспускательном канале выше, чем в мочевом пузыре, - такова норма. Но если во время родов эта зона травмируется, то позже может возникнуть недержание. Есть и другие причины: возрастные дисгормональные нарушения и гинекологические операции - удаление матки, яичников. Почти 15% женщин страдают недержанием мочи именно

после удаления матки. От такой операции из-за различных заболеваний в любом возрасте не застрахована ни одна женщина. А бывает, что женщина ощущает частые позывы к мочеиспусканию и из-за гиперактивности мочевого пузыря. Существуют лекарства, способные подавить излишнюю активность мочевого пузыря, они улучшают качество жизни.

- С подобной проблемой надо обращаться к урологу?

- Увы, многие к врачу не спешат. Предпочитают дедовские способы:

От недержания мочи народные лекари рекомендуют принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно использовать и свежие, и сушеные ягоды.



пьют меньше воды, прекращают заниматься спортом, отказываются от сексуальной близости. Ну и, конечно, пользуются прокладками. Одна, две, три, а когда уже и четыре не помогают - наконец «сдаются» урологу. Хотя кто-то и в этом случае не спешит, считая, что если не болит - значит, все нормально. Но никак не нормально!

- Можно ли заподозрить недержание, не обращаясь к врачу?

- Самый простой тест - прокладки. Если использовать их приходится ежедневно - это повод обра-

титься за консультацией к урологу. Возможно, нужна операция.

- Операция - самый эффективный способ остановить недержание?

- Да. Сегодня мы владеем малотравматичными методами хирургического лечения. Их эффективность приближается к 100%. Такие вмешательства можно выполнять даже амбулаторно. Под мочеиспускательный канал подводится синтетическая петля: она создает в нем необходимое давление. Причем осложнений при этом виде вмешательства минимум.

- Хорошо мужчинам - у них-то такого не бывает...

- У мужчин хватает своих проблем. Нарушения мочеиспускания появляются с возрастом у большинства: ослабление струи, частые позывы, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Все эти симптомы, как правило, связаны с доброкачественной гиперплазией простаты - аденомой. Они, конечно же, тоже повод для обращения к урологу.

Шалфей помогает при климаксе

Если незадолго перед едой выпивать по 1/2 стакана настоя шалфея (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка), исчезнет ночная потливость. А если периодически пить с ним чай,

то можно избавиться от тревожности, раздражительности, ухудшения памяти. Перед важным разговором или экзаменом тоже полезно выпить чай с шалфеем.

В. Боброва.

Мазь из лебеды и сала спасет от мастопатии

Многие женщины страдают от такого заболевания, как мастопатия. Знаю хороший народный метод лечения, который поможет без оперативного вмешательства. Нарвите веточек, соцветий и листьев лебеды (около 1 кг). Промойте в холодной воде и высушите на хлопковом полотенце. Очистите от соли 0,5 кг соленого свиного сала. Лебеду и сало порежьте на мелкие кусочки и пропустите через мясорубку. Смесь хорошо размешайте. Все, лекарство готово. Храните его в холодильнике! Возьмите лист пергамент-

ной бумаги такого размера, чтобы он покрывал молочные железы до подмышек. Намажьте на него тонким слоем мазь, предварительно подождите, пока она согреется. Наложите на грудь, плотно прижав бумагу. Сверху утеплите. Можно закрепить, надев бюстгальтер. Мазь меняйте 1 раз в сутки. Для этого обмойте грудь теплой водой с мылом, вытрите мягким полотенцем, снимите с бумаги остатки старой мази и нанесите новую порцию.

Процедуру повторяйте до исчезновения затвердений.

О. Новикова.

Спайки в трубах

Мне поставили диагноз непроходимость маточных труб после хронического воспаления яичников, которым болела 5 лет назад. Я тогда пролечилась и забыла о болезни, но вот теперь она напомнила о себе самым подлым образом! Оказывается, еще тогда в трубах образовались спайки. Врач успокоил, объяснив, что у меня есть шансы стать мамой, надо лишь сделать операцию. Смогу ли я после этого родить ребенка?

Ю. Чудинова.

Имеющиеся на сегодня методики позволяют достаточно успешно бороться с женским бесплодием. Эффективность лечения от 20 до 80% в зависимости от причины бесплодия и индивидуальности организма женщины. При непроходимости маточных труб беременность не наступает потому, что яйцеклетка лишена возможности попасть в полость матки, чтобы встретиться там со сперматозоидом. Суть микрохирургической операции по восстановлению проходи-

мости маточных труб состоит в удалении склерозированных (закупоренных) участков и соединении здоровых частей ткани. Так восстанавливается проходимость маточных труб. Операция проводится под микроскопом с сильным увеличением. Хирурги используют специальный инструмент для микроманипуляций по соединению тканей и сосудов. После такой операции женщина готова к беременности.

А. Хасанова, акушер-гинеколог, врач II категории.



ТЯНУЩИЕ БОЛИ В НОГАХ

Почти все люди описывают это состояние одинаково: тяжесть, отек, невозможность расслабиться в состоянии покоя, ноющая, иногда пульсирующая боль в нижних конечностях, которая усиливается вечером и ночью...

Все эти симптомы могут появляться после тяжелого рабочего дня, обычной усталости и как сигнал, предупреждающий о прогрессирующей болезни. Но для большинства людей тянущие боли в ногах - привычное дело. Поэтому они годами не обращают на них внимания, списывая это на усталость или чрезмерную физическую нагрузку. И все же лучше точно знать причину таких болей в ногах, с которыми может столкнуться каждый.

1. Ишиас, или ущемление седалищного нерва. Это самая частая причина тянущих болей в ногах. Когда седалищный нерв защемляется, начинается воспаление. Причиной ишиаса может быть межпозвоночная грыжа,

стеноз поясничного отдела спинномозгового канала, синдром грушевидной мышцы, остеохондроз, травма или перелом таза, различные виды опухолей. Чаще всего ишиас возникает в возрасте 30-50 лет.

2. Варикозное расширение вен. Это тоже распространенная причина тянущих болей в ногах. Болезнь возникает из-за аномального расширения вен, по которым кровь поступает из нижних конечностей к сердцу. Это происходит из-за того, что клапаны внутри сосудов, пропускающие кровь только вверх и предотвращающие ее отток в обратном направлении, перестают работать или работают слабее обычного. При варикозе кровь в венах застаивается, образуя характерные сосудистые звездочки.

3. Тромбофлебит. Этой болезнью может обернуться обычный варикоз. При тромбофлебите кровь в воспаленных венах ног начинает сворачиваться, образуя кровяные сгустки, которые перекрывают е-

стественный отток крови. Помимо тянущих болей в ногах, тромбофлебит может сопровождаться чувством жжения в венах и повышением температуры.

4. Синдром беспокойных ног. Человек жалуется на тянущие боли в ногах по ночам, чувство дискомфорта, ощущение жжения, покалывания и зуда. Этот синдром часто наблюдается во время беременности, а также у людей с почечной недостаточностью, травмами позвоночника, анемией и сахарным диабетом.

5. Диабет. Он также может сопровождаться хроническими болями в ногах. Чтобы их избежать, необходимо регулярно заниматься спортом, носить удобную обувь и каждый вечер делать массаж ног.

6. Плоскостопие. Частая причина тянущих болей в ногах. При нем мышечно-связочный аппарат стопы становится слабым, сама стопа как бы оседает, и ее амортизирующие функции ослабевают. Человек с плоскостопием бы-

стрее устает, испытывает болевые ощущения в ногах и спине даже после небольшой физической нагрузки.

7. Остеопороз. При этом недуге происходит постепенное истончение костей. Это и есть причина тянущих болей в ногах, в том числе и по ночам. И еще случаются частые переломы, изменяется осанка, болит спина.

8. Остеоартрит. Он замыкает список причин тянущих болей в ногах. Человек, болеющий остеоартритом, испытывает не только боль в конечностях, но и в суставах. Становится трудно сгибать и разгибать ноги или руки. Остеоартрит вызывает дегенеративные изменения в суставах, то есть их естественное стирание и повреждение.

P.S. Если у вас или ваших родных возникли тянущие боли в ногах, которые не проходят, надо обратиться к врачу. Возможно, у вас какое-то хроническое заболевание, которое надо лечить и нельзя запускать.

Е. Волкова, терапевт, врач II категории.

В нашей семье у всех проблемы с позвоночником

У кого-то сколиоз, у кого-то межпозвоночная грыжа. Есть ли шанс избежать этих заболеваний?

О. Тимофеева.

Действительно, остеохондроз, радикулит, искривления позвоночника передаются по наследству. Причем по женской линии. Если у бабушки была деформация позвоночника, то в 80% случаев эта же проблема будет и у мамы, и у дочери. Даже если заболевание еще не появилось, то предрасположенность к нему имеется. Обратите внимание на свой образ жизни. У вас должна быть достаточная физическая нагрузка, но не чрезмерная. Не поднимайте тяжести, не носите тяжелые сумки. Нельзя поднимать предметы на прямых руках,

делать повороты и наклоны с поднятием тяжестей. Регулярно делайте зарядку. Не переохлаждайтесь. И не стоит весь день находиться на ногах. Если выполнять эти простые советы, будете меньше обращаться к врачам.

Это хондроз или грыжа?

В последнее время стала часто болеть голова, появились боли в шее. Может, у меня остеохондроз или грыжа?

Т. Приходько.

Может. У шейной грыжи много симптомов, которые очень похожи на другие заболевания: повышенное давление, онемение пальцев, простреливающие боли в руке. Бывает опоясывающая головная боль - так называемая корона. Иногда болят виски и область шеи, появляются сдавливающие боли. Часто люди списывают это на изменение по-

годы или на то, что, резко повернувшись, неловко встали...

Говорят, помогает змеиный яд

Говорят, что на ранней стадии межпозвоночную грыжу можно вылечить мазью на змеином яде. Так ли это?

Н. Шатрова.

Мазь помогает, но не лечит. Если вы просто перетрудились, слегка воспаленную грыжу можно успокоить, устроив себе отдых или приняв болеутоляющие таблетки. А еще можно растереть больное место мазью. Но со временем от физической нагрузки грыжа увеличивается, и наступает момент, когда мазь уже не помогает. Тогда нужно обратиться к врачу.

И. Сомов, остеопат, врач высшей категории.

Как не допустить весеннего обострения и что делать, если желудок все-таки разболелся.

Опять весна, опять гастрит...



Тревожные симптомы

Гастрит - это воспаление слизистого слоя желудка. В межсезонье болезнь обычно обостряется. Если гастрит - ваш давний спутник, вы ни с чем не спутаете его признаки. Это тошнота, изжога, отрыжка и наиболее характерный симптом - боль в области солнечного сплетения, усиливающаяся после приема пищи. Но даже если вы уверены в своем диагнозе, нелишним будет проверить у врача: а вдруг болезнь зашла дальше и у вас уже язва или что похуже? Тем более, если были простудные заболевания. Вы должны помнить, что при гастрите нельзя лечить простуду аспирином, анальгином, баралгином. Эти препараты провоцируют острые боли.

При обострении гастрита желудок не должен оставаться пустым даже на ночь.

Чтобы не случилось обострения

- ✓ Питайтесь регулярно. Старайтесь есть каждые 2-3 часа малыми порциями, чтобы желудок не пустовал, но и не был перегружен. Тогда желудочный сок не будет разъедать его стенки.
- ✓ Откажитесь от пищи, которая вызывает повышенное выделение желудочного сока. Это бульоны, мясные супы с овощами, жареные и копченые блюда, острые закуски, спиртное.
- ✓ Ешьте пищу со слизью, например, овсяную кашу. Пейте рисовый отвар, кисель - они защищают слизистую желудка. Эту же задачу выполняют обволакивающие средства: «Тальцид», «Викаир», «Викалин».

Не уследили: желудок разболелся

- ✓ Справиться с приступом поможет двухнедельный курс приема лекарств. Прописать их должен врач. Обычно принимают «Алмагель», «Фосфалюгель», «Гастралцид», «Ренни».
- ✓ При обострении гастрита категорически противопоказаны жест-

кие диеты и голодание. Без пищи желудочный сок начинает переваривать слизистую оболочку. Это чревато развитием язвы желудка.

- ✓ Предотвратить приступы боли поможет мед. Утром разведите 1 чайн. ложку меда в стакане теплой воды и выпейте натощак - это запустит пищеварительные процессы и очистит слизистую желудка.
- ✓ Унять боль во время приступа поможет теплый настой зверобоя: 1 ст. ложка травы на стакан кипятка, настаивайте 30 минут.
- ✓ Чтобы не было изжоги, после еды сделайте несколько глотков простой воды - она смывает остатки пищи с пищевода.
- ✓ Облегчит симптомы гастрита с пониженной кислотностью свежесжатый капустный сок, а с повышенной - картофельный. Пить сок нужно теплым, по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

- ✓ При обострении нельзя, чтобы желудок оставался пустым даже на ночь. Перед сном съешьте что-нибудь обволакивающее, например кашу, или выпейте овсяный кисель.

Как определить кислотность

Определить кислотность желудочного сока можно по реакции на лимон. Если при одном его виде во рту становится кисло, значит, кислотность у вас повышена. Если можете спокойно есть его даже без сахара, то понижена. Кстати, при повышенной кислотности вредны лук, чеснок, черемша, наваристые и жирные бульоны, острые и копченые блюда, черный хлеб, сырые овощи, натуральный кофе, газированные напитки, а также напитки, содержащие лимонную кислоту. При пониженной кислотности не рекомендуются жареные блюда, сдоба и горячая выпечка, молоко и сливки.

Г. Баринов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Почувствовав изжогу, вы разводите в воде соду и залпом выпиваете эту гремучую смесь?

Облегчение наступает быстро, но длится недолго. Через некоторое время приступ может даже усилиться. А все потому, что кислотный пожар слишком резко залили щелочным раствором. Правильнее будет пить щелочную минеральную воду, выпустив из нее газ.

- ✿ Хорошо помогает от изжоги поваренная соль. Она вызывает выделение особых ферментов, нейтрализующих действие желудочного сока. Насыпьте на язык немного соли и глотайте соленую слюну.
- ✿ Во время приступа можно медленно жевать зерна риса, кукурузы или подсолнечника. Это тоже помогает справиться с изжогой.
- ✿ При частых изжогах исключите из рациона кофе, алкоголь и газированные напитки, не ешьте сдобу и сладости. Не стоит налегать на апельсины и грейпфруты.



ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ОСИПШИЙ ГОЛОС, ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ 2 ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКА, 50 Г МЕДА И 30 Г КОНЬЯКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Луковый джем выведет песок из почек

Приступы почечных колик мучили меня несколько последних лет. Помог рецепт одной моей знакомой, которая до пенсии работала врачом. Во время лечения этим волшебным лекарством я видела, как с мочой выходит песок. И вот уже 2 года почки меня не беспокоят. Лекарство готовила так: очистила 2 кг лука, мелко порезала (можно натереть на крупной терке) и смешала с 2 кг сахара. Томила 2 часа на медленном огне, помешивая, чтобы не пригорело. Получилось 2-2,5 л янтарной массы, что-то вроде джема. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Лечилась так 3 недели. Варенье хранила в холодильнике. Лечилась с удовольствием, лекарство очень вкусное. Уже через неделю с мочой станут выходить песочек и мелкие темные камешки. Даже если будут боли, прием лекарства не прекращайте - так крошатся камни в почках. Такое лечение для профилактики нужно повторять каждые 3 года.

Н. Никанорова.

Избавиться от зоба помогли сухофрукты

Хочу рассказать, как я вылечила зоб. Помогло мне в этом эффективное народное средство. Купила по 300 г кураги, изюма (темного, без косточек), чернослива, очищенных грецких орехов и литровую банку темного гречишного меда (сказали, что он лучше помогает). Промытые сухофрукты сложила в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залила медом, хорошо перемешала, накрыла крышкой и дала настояться при комнатной температуре 3 дня. Принимала такое снадобье натощак по 1 ст. ложке 1 раз в день, иногда - утром, за полчаса до завтрака, или вечером, за полчаса до сна, но обязательно через полчаса после еды. Уже через месяц почувствовала себя лучше - пропало чувство удушья, наладился сон, появились сила и жизненная энергия. Вкусное лекарство я принимала 1,5 месяца, и вот уже 5 лет как все в порядке.

И. Гаджиева.

На язву нашла управу

С помощью этого рецепта я вылечила язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Смешала по 1/2 стакана соков алоэ (3-5-летнего), свеклы, моркови, лука и черной редьки. Добавила по 100 г несоленого сливочного масла, меда и кагора и все тщательно размешала. Посуду закрыла крышкой, замазала тестом и на 2 дня поставила в темное место (можно у батареи). Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Лечилась 2 недели, после чего боли прошли, язва зарубцевалась.

И. Громова.

Про свеклу

✓ Во времена античности свеклу считали афродизиак, и не зря. Она богата бором, который необходим для выработки половых гормонов.

✓ Блюдами из нее украшали столы богатых и знатных людей.

✓ Чем ярче мякоть свеклы, тем больше в ней витамина С и минеральных солей.

✓ В свекле есть органическое вещество бетанин, которое предотвращает развитие злокачественных опухолей.



ВСЕГО ОДНА КОНФЕТКА

Прежде чем побаловать себя чем-нибудь вкусным и вредным, подумайте, как придется отрабатывать лишние калории. Подсказка перед вами.

ЧТО СЪЕЛИ	СЖИГАЕМ КАЛОРИИ
Конфета карамель, 20 ккал	Занимаемся гимнастикой 10 минут
Яблоко средней величины, 60 ккал	Плаваем 10 минут
Два куска пиццы «Пепперони», 690 ккал	Играем в бадминтон 20 минут
Бутерброд с сыром без масла, 150 ккал	Играем в теннис 25 минут
Порция вареников с творогом, без сметаны, 235 ккал	Бегаем трусцой 35 минут
Порция мороженого со сливками, 420 ккал	Убираем снег 60 минут
ЧТО ВЫПИЛИ	СЖИГАЕМ КАЛОРИИ
Бутылка красного вина, 550 ккал	Бегаем на лыжах 70 минут
Стакан кофе со взбитыми сливками, 500 ккал	Занимаемся пилатесом 170 минут
Чай с сахаром, 45 ккал	Поднимаемся по лестнице вверх 159 минут
Молочный коктейль, 780 ккал	Прыгаем со скакалкой 78 минут



Тыквенный сок – тоже лекарство

Сок из сырой тыквы можно пить практически всем, а вот сырую тыкву не каждый организм воспримет хорошо.

✿ При запорах пейте по 1/2 стакана сока в день натощак, за полчаса до еды.

✿ Для снижения уровня холестерина и улучшения состояния кровеносных сосудов пейте от 1 до 3 стаканов сока в день, разделив его на несколько приемов.

✿ При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно сопровождающихся отеками, пейте по 1/2 стакана сока за полчаса до еды.

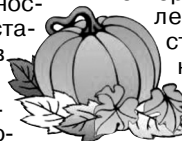
✿ От бессонницы перед сном пейте по 1/2 стакана тыквенного сока с медом - он снимет избыточное возбуждение нервной системы.

✿ При моче- и желчнокаменной болезни поможет 10-дневный курс лече-

ния соком Тыквы - по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. После 2 недель перерыва лечение можно повторить. По такой же схеме можно лечить воспаление предстательной железы у мужчин, но продолжительность курса должна составлять 2-3 недели.

✿ Сок тыквы - отличное жаропонижающее средство. В этом случае его нужно смешивать с лимонным соком (1/3 стакана) и медом (1 чайн. ложка).

P.S. Тыквенный сок нельзя пить при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастрите с повышенной кислотностью, диарее.



ОТВАР СВЕКЛЫ ПОМОГ ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ

Долго страдала воспалением желчного. В одном из журналов прочитала про отвар свеклы и решила попробовать. Очищенную

свеклу (2 шт.) залила 3 л воды. Довела до кипения и томила 6 часов. Получившийся отвар слила в кастрюлю, свеклу измельчила и отжа-

ла сок. Смешала его с отваром. Пила отвар теплым по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

И. Шапошникова.

Казалось бы, чем способны удивить обычные тыквенные семечки? А ведь это очень ценный продукт, который может помочь сохранить женское здоровье и красоту!

Тыквенные семечки сохраняют здоровье и фигуру



Еще древние ацтеки знали о полезных свойствах тыквы и использовали этот плод для укрепления иммунитета и лечения многих болезней. В ход шла не только мякоть, но и семена. Добавьте в свой рацион этот продукт и вы не пожалеете!

Кладезь витаминов

Регулярное употребление тыквенных семечек помогает укрепить иммунную систему и оздоровить весь организм. Они содержат эфирные масла, аминокислоты, жирные кислоты, важные для здоровья микроэлементы (в том числе цинк, магний, калий, железо и др.), а также витамины группы В. Тонкая темно-зеленая пленка, покрывающая очищенное семя, содержит природный яд кукурбитин, который безвреден для человека, но губителен для кишечных паразитов.

Семена тыквы снижают уровень холестерина, улучшают состав крови и укрепляют стенки сосудов. Полезны они и гипертоникам для нормализации артериального давления и снижения риска инсультов и инфарктов.

Регулярное употребление тыквенных семечек оптимизирует работу щитовидной железы, повышает

выносливость, укрепляет кости, улучшает пищеварение.

Сколько съесть

Семечки употребляют в пищу в сыром или жареном виде, причем большая часть их полезных свойств сохраняется даже после термической обработки.

Стандартная порция для профилактики заболеваний - 2 ст. л. (но не более 100 г) семян в сутки, очищенных от жесткой шелухи.

Добавляйте семечки в салаты, супы и смузи. Они отлично сочетаются с тимьяном, орегано, розмарином, петрушкой, кориандром, красным молотым перцем, тмином, кайенским перцем. Измельченными зернами посыпайте каши и легкие десерты.

Если вам трудно уснуть, вы не высыпаетесь, то смесь из 1 ст. л. меда, банана и семян тыквы за 3 часа до сна поможет решить эту проблему. Тыквенные семечки содержат аминокислоту триптофан. Она участвует в выработке серотонина, который преобразуется в мелатонин - гормон сна и способствует быстрому засыпанию и легкому пробуждению.

Особое внимание на семечки стоит обратить диабетикам, так как содержащаяся в них клетчатка

нормализует уровень сахара в крови.

Женское здоровье

Благодаря фитостеролам, содержащимся в тыквенных семечках, нормализуется гормональный фон женщины, стабилизируется менструальный цикл. Регулярно включая их в свое меню в более зрелом возрасте, вы можете облегчить и неприятные симптомы менопаузы. Кроме того, эти семена повышают шансы забеременеть, положительным образом сказываясь на работе репродуктивной системы.

Избавляемся от лишнего веса

Для перекусов тыквенные семечки - прекрасный выбор: они очень плотные, поэтому медленно перевариваются и надолго сохраняют чувство сытости. Обладая низким гликемическим индексом, семена предотвращают скачки уровня сахара в крови и снижают тягу к сладкому.

Принимая по 1 ст. л. распаренных в небольшом количестве кипятка тыквенных семян перед завтраком, обедом и ужином, вы можете своему кишечнику очиститься и одновременно избавите себя от нескольких лишних килограммов.

Еще один аргумент в пользу тыквенных семечек - большое количество белка в их составе.

Красота и молодость

Тыквенные семечки замедляют процессы старения и предотвращают раннее появление морщин. Их регулярное употребление в пищу улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Также семечки и масло тыквы используются в косметологии.

МАСКА ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН. 1 ст. л. измельченных в порошок семян смешайте с 1 ст. л. воды и 1 ст. л. меда. Перемешайте до однородности, нанесите на кожу. Смойте через 15-20 мин. теплой водой. Повторяйте ежедневно до исчезновения пятен.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА. 50 г семечек измельчите в блендере, залейте стаканом воды, доведите до кипения. Снимите с огня, оставьте на 3 ч., процедите. Полученное средство наносите на кожу лица, шеи и область декольте на 20-30 мин. в день. Храните в холодильнике не более 2 суток.

Противопоказания

Перед употреблением рекомендуется консультация лечащего врача. Какие могут быть противопоказания?

✓ Язвенная болезнь желудка и другие заболевания ЖКТ в стадии обострения.

✓ Камни в печени и почках (тыквенные семена обладают сильным желчегонным эффектом);

✓ Индивидуальная непереносимость.



ХАМАМ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Считается, что восточная парная - хамам - помогает в лечении многих заболеваний. Однако польза будет только в том случае, если вам тяжело находиться в традиционной русской бане, отправляйтесь в восточную парную.

Основная характеристика хамама - это комфортная температура и высокая влажность. Температура колеблется от 30 до 60 градусов, ее легко переносить. При этом сначала рекомендуется прогреться в предбаннике (30-40 градусов). И только после распаривания проводятся косметические процедуры и массаж, которыми славится хамам. Даже если вы посетите турецкую баню лишь раз, вы почувствуете себя намного лучше. Вас ждут и другие «бонусы».

Расслабление тела

Хамам помогает снять напряжение и накопленную усталость. Теплые лежаки и расслабляющий массаж позволят вам окунуться в атмосферу расслабления и избавят от бессонницы и тревожности. Температура хамама помогает избавиться от мышечных болей (именно поэтому полезно после тренировки в спортзале попариться в бане) и облегчает болевой синдром при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Укрепление иммунитета

Влажный и теплый воздух прогревает дыхательные пути и борется с респираторными заболеваниями. Банные процедуры в хамаме рекомендованы в качестве профилактики простуды и бронхита, они существенно укрепляют иммунитет. Ведь влажный и горячий воздух уничтожает бактерии и микробы. Посещайте парную раз в неделю, и вы будете реже болеть.

Очищение организма

Распаренное тело прогревается, сосуды расширяются, а потоотде-

ление усиливается. Регулярное посещение турецкой парной способствует комплексному очищению организма, выводит шлаки и токсины. А пилинг (после прогревания) с помощью специальной рукавицы - кесе - отшелушивает омертвевшие клетки кожи и стимулирует процессы регенерации и обновления.

Стройность и красота

Турецкая баня - это еще и косметическая процедура. Горячий и влажный пар благотворно воздействует на кожу и в том числе на целлюлит. Он распаривает кожу, оказывая лимфодренажный эффект. Выходит лишняя жидкость, поэтому исчезают отеки. Температурный режим помогает ускорить метаболизм и улучшает циркуляцию крови. А банные процедуры преобразуют тело: очищают эпидермис от ороговевшего слоя, повышают упругость.

В турецкой бане в качестве SPA-процедур может применяться морская соль, поэтому не рекомендуется посещать хамам после эпиляции. Если на коже есть порезы, ссадины, также воздержитесь от процедур.

Насыщенный эфирными маслами влажный воздух благотворно влияет на состояние проблемной кожи, сохраняя ее красоту и здоровье. При этом хамам могут посещать даже обладательницы сухой и чувствительной кожи, склонной к куперозу: комфортная среда турецкой бани не наносит вреда сосудам и кожному покрову. Влажный пар помогает раскрыть и очистить поры, избавиться от уже имеющихся прыщиков и предотвратить появление новых. За счет раскрытия пор нормализуется работа сальных

желез, жирность эпидермиса уменьшается.

Что полезно делать после бани?

После банных процедур не спешите одеваться и возвращаться к будничным делам. Выпейте травяной чай или свежевыжатый сок, насладитесь ощущением спокойствия и умиротворения. По возможности нанесите увлажняющую маску, чтобы восполнить дефицит влаги в коже. Можно нанести сыворотку или крем с питательным или увлажняющим эффектом.






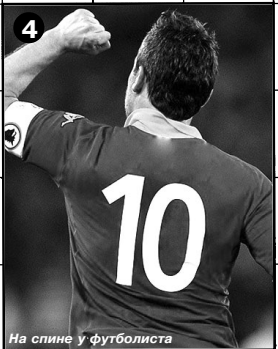
Противопоказания

Хотя и считается, что хамам переносится легче обычной русской или финской бани, у него есть ряд противопоказаний.

- ✓ Парные процедуры не пойдут на пользу будущим мамам, поэтому посещать хамам беременным не рекомендуется.
- ✓ Тем, кто реагирует на резкие перепады температуры, необходимо воздержаться от банных процедур. Эта реакция может свидетельствовать о проблемах с сердечно-сосудистой системой.
- ✓ Не рекомендуется ходить в баню людям, страдающим от варикозного расширения вен,
- ✓ Хамам может вызвать обострение эпилепсии и ряда других неврологических заболеваний.
- ✓ Абсолютным противопоказанием для любых банных процедур служат онкологические заболевания.
- ✓ Несмотря на то, что горячий влажный воздух полезен для легких, бронхов и всей дыхательной системы, лучше воздержаться от банных процедур во время ОРВИ и гриппа.

Хамам закрепляет загар благодаря сильному увлажнению кожи.

Отдыхай!

Самодур у власти					Элемент трепака	 <p>Жена и муж обедают. Жена проливает на себя борщ: - Фу, я выгляжу как свинья. - Ага, еще и борщом облилась.</p>			
Животина чеховской «дамы»				Пышная оборка	"Друг степей"			Нулевой этап работ	Холм - символ Израилья
				Майор Исаев на службе фюрера	Сосед Гватемалы			Одежда католического попа	
				"Ревизия" по ордеру				"Пернатая" поэма Овидия	Людское "море"
	Мадемуазель в роли няни	Субмарина из романа Верна	Щедрый гуляка						
				Фарцовщик	Вишневый цвет	4			
	Мундштук трубки	Авиационный двигатель							
				Газ, рожденный грозой					
Амуниция офицера	Проплаченная ревизия	Булькающий "килограмм"			Гетман Иван Степанович ...				
				Зачетная книжка студента (устар.)	Деталь затвора оружия	"Папа" швейной машины		Кавказский кинжал	Стих из Псалтыря
	Обещание (разг.)	3							Затя с расчетом на авось
					"Таис Афинская" (автор)	Фривольный водевиль	Большой и яркий концерт		
					1				
								"Скелет" велосипеда	
					Берестяной шалаш якута			"Все в мечеть" с минарета	
	Мороженое для глясе	Песнь похвала	Место, где могут сдачу дать						
	Месяц Дня строителя								
						2			
 <p>Собираюсь на девичник, причесалась, накрасилась, оделась. Спрашиваю мужа: - Ну, как я выгляжу? - Ты выглядишь так, что сейчас дома останешься!</p>					Муза Петrarки	Курорт во Франции			
									
									<i>На спине у футболиста</i>



ДАКОТА ДЖОНСОН: «СО СЪЕМОК ФИЛЬМА Я ПОЗАИМСТВОВАЛА ПЛЕТЬ И НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ»

Для Дакоты Джонсон все перевернулось в одночасье: стоило ей сняться в провокационном фильме «50 оттенков серого», как ее моментально стали узнавать на улицах и приглашать на светские рауты. Теперь уже не выйдешь в соседнюю кофейню, не сделав по пути пару селфи с поклонниками и не раздав несколько автографов. Дакота долго привыкала к нахлынувшей популярности. Ведь раньше дочь Мелани Гриффит и Дона Джонсона, падчерица Антонио Бандераса и внучка Типпи Хедрен вела очень спокойный образ жизни, снималась потихоньку в кино, но взрывной популярности не имела. Дакота рассказала в интервью о том, как скандальная трилогия повлияла на ее жизнь.

— Дакота, привет! Давай для начала немного поговорим о твоём главном фильме?

— Конечно! Ведь всех волнует, сколько раз меня отхлестали плеткой. (Смеется.)

— В одних статьях сказано, что вы с партнером по «50 оттенкам серого» Джейми Дорнаном терпеть друг друга не можете, а в других — что у вас бурный роман. Так где же истина?

— Мы действительно порой ненавидим друг друга, а на экране у нас роман. Так что никаких ошибок нет. Но в действительности что нам оставалось делать? Снимая эротические сцены,

приходишь к некоей близости, учишься понимать другого человека, доверять ему. И Джейми всегда вел себя лучшим образом. Хотя иногда я думаю: что бы было, если б он оказался настоящим засранцем? (Смеется.) А он такой милый: первым подавал мне одеяло, чтобы я закутывалась после «голых» сцен. В общем, мы очень сдружились, я даже читала в одном интервью Джейми, что он воспринимает меня как сестру. Некоторые журналисты утверждают, что именно поэтому в наших сценах так мало «химии». По-моему, «химии» там хоть отбавляй, но им, конечно, виднее. Впрочем, Джейми действительно женат, и у них в семье все отлично.

— Правда ли, что бойфренд бросил тебя именно из-за этих съемок?

— Да, все так и было. Картина оказалась не только подарком судьбы, но и большим разочарованием. Благодаря фильму обо мне узнал весь мир, но, к сожалению, мой тогдашний бойфренд, музыкант Мэтью Хитт, не смог выдержать ажиотажа и попросту ушел. Он сказал, что моя жизнь стала слишком сумасшедшей, а он не хочет быть частью этого дурдома. Ну и хлопнул дверью. Потом я полгода ни с кем не встречалась. Ощущение, что мужчины опасались меня. Вообще этот фильм стал чем-то вроде лакмусовой бумажки. Парень, с которым я была до Мэтью, Джордан Мастерсон, уговаривал меня бросить съемки и примкнуть к церкви сайентологии. Причем мы ведь встречались аж два года. О чем я только думала...

— А как обстоят дела с твоим новым возлюбленным Крисом Мартином?

— Мы вместе уже несколько месяцев. Поначалу скрывали свои отношения, но теперь решили не прятаться. Крис присылает мне оценить свои новые треки, его друзья вроде тоже меня полюбили. Я уже даже познакомилась с отцом. Кстати, он очень понравился ему. По его словам, у нас есть будущее. Ну а трилогия кончилась, так что Крису волноваться не о чем. Пока точно. Да он и не волнуется, нам просто хорошо вместе.

— Можно сказать, что ты за долгие годы изменила свои отношения?

— Да, случайные связи не по мне. До 2014 года я встречалась с Джорданом, а потом с музыкантом Мэтью. В феврале 2015 года мы ненадолго разошлись, но потом все же помирились, ровно до выхода фильма. Сейчас я тоже строю планы на серьезные отношения.

— Кстати, как ты оцениваешь свою внешность?

— Красавицей я себя не считаю. Вот моя бабушка Типпи реально красотка, не зря Хичкок называл ее своей музой. Я же в обычной жизни не всегда выгляжу на отлично. И это абсолютно нормально, поэтому больше всего я люблю честные фильмы, в которых показана реальность такой, какая она есть. В том числе и моя внешность.

— У тебя есть татуировки, но на твоей героине мы их не видим. Куда же они делись?

— Каждый съемочный день на площадке начинался с длительного сеанса маскировочного макияжа, чтобы их скрыть, ведь скромной Анастейше они были ни к чему. Всего у меня их шесть. Одна находится прямо за правым ухом, вторая — изображение трех птиц — на правом плече, на задней поверхности шеи вытатуировано слово «амог» («любовь»), на правой ступне — фраза «look at the moon» («взгляни на луну») в окружении звезд, на левом бицепсе — фраза «acta non verba» («поступки, а не слова»), а на руке — цветок. Татуировки в последнее время здорово осложняют мне жизнь. Я прошла через период, когда мне нравился сам процесс их

нанесения, но теперь их все время приходится прикрывать ради роли. Это так раздражает! На съемках у меня даже была дублерша для съемки «голых» сцен, ведь не все получалось замаскировать.

— **А взяла ли ты что-нибудь со съемочной площадки на память?**

— Раскусили! Да, я позаимствовала одну плеть и несколько пар нижнего белья. Они были слишком комфортны, чтобы расстаться с ними.

— **Давай немного вспомним о твоём детстве...**

— Ох, оно было очень странным. Я родилась в Техасе, а потом где только не жила. Родителей никогда не оказывалось рядом, и я была предоставлена самой себе, не считая, конечно, кучи няnek и учителей. Сейчас даже не могу посчитать, в скольких школах я училась, а друзья... это было что-то из разряда мифических существ. Все равно они оставались там, откуда я уезжала, так что связи ни с кем не сохранились. В три года я уже постоянно ходила к психологу. А потом пришлось справляться с разводом родителей, это было очень тяжело для крошечного ребенка, коим я тогда являлась, тем более что никто не мог меня поддержать. Естественно, я ненавидела ходить в школу. Просто не понимала, зачем это делать. Какая может быть школа, если ты живешь в Будапеште, а твой отчим снимается в «Эвите»? Сейчас понимаю, что со мной безумно мучились, но что я могла поделать? Разве я способна была вырасти обычным ребенком с таким графиком жизни семьи? Мне долгое время внушали, что со мной что-то не то, но сейчас я понимаю, что причина — в том образе жизни, который мы вели. Я постоянно stalkивалась и с обратной стороной популярности моих родителей. Дети знаменитостей вообще очень уязвимы: мы растем под пристальным вниманием и ничего не можем с этим поделать. Если у тебя возникают какие-то проблемы, ты не можешь никому о них рассказать, иначе уже на следующий день об этом напишут все газеты.

— **Как ты относишься к последнему мужу своей мамы — Антонио Бандерасу?**

— Он женился на ней, когда мне было всего четыре года. Я была тогда совсем малышкой. Естественно, я воспринимала его как очень родного человека. Я уверена, что немалую роль в развитии моего актерского таланта внес именно он. Кстати, Антонио — единственный, кто посмотрел «50 оттенков серого». Он даже сказал, что моя игра привела его в восторг. Правда, стоит добавить ложку дегтя. Я считаю, что в нынешней депрессии моей мамы виноват именно Антонио. Когда я приезжала домой последний раз, она выглядела не лучшим образом: мало ела, страдала бессонницей и ни с кем не общалась. Я пытаюсь заставить ее пойти к психологу, но пока не получается. А Антонио уже покупает новый дом со своей очередной пассией... Я не буду обсуждать тот факт, что все восемнадцать лет в браке он постоянно изменял маме. Пусть это ос-

танется на его совести. Скажу лишь, что новая девушка моложе его на двадцать лет. Может, он хочет пережить вторую молодость? Мне, наверное, никогда этого не понять.

— **Когда случился твой дебют в кино?**

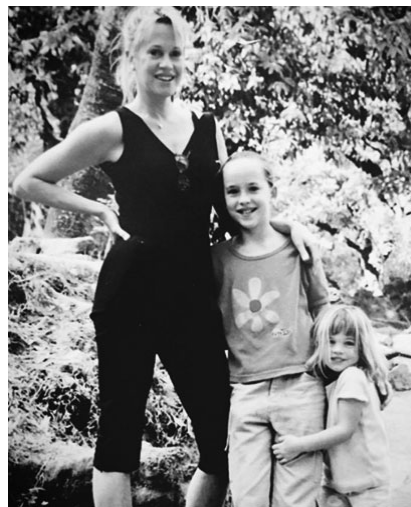
— Мне тогда было всего девять лет. Антонио позвал меня сыграть в картине «Женщина без правил», кстати, мама и сводная сестра Стелла тоже там снимались. В итоге получилось такой семейный проект, где мы со Стеллой играли дочерей своей настоящей матери. После дебюта в кино родители не разрешали мне сниматься в фильмах, пока я не закончу школу.

— **Какой была твоя бабушка Типпи?**

— Именно она сказала, что актерство у нас в генах. Она никогда не заставляла Мелани играть в кино — это случилось само собой. Так же и меня мама не гнала в кинематограф, но я хотела пойти по родительским стопам и сразу по окончании школы подписала контракт с William Morris Agency. В конце концов, это единственное, что я умею делать. Вообще бабушка — не лучший советчик, и мы с ней никогда не обсуждали негативные аспекты съемок в кино.

— **Что же было дальше?**

— Я тогда была моделью и заработала немного денег, в итоге решила пойти в школу искусств Juilliard. На поступлении даже исполнила монологи Шекспира и Стива Мартина. Но в итоге меня не взяли, пришлось возвращаться в Лос-Анджелес. Тогда я впервые начала ходить на настоящие прослушивания и даже сыграла небольшую роль в «Социальной сети». Это была всего лишь девушка, которую персонаж Джастина Тимберлейка подцепил в клубе, но процесс пошел. Оказывается, именно в «Социальной сети» меня заметила режиссер Сэм Тейлор-Вуд. Сэм тогда сказала, что ей безумно захотелось снять со мной что-то большее. Но я забегаю вперед. Сначала меня позвали в ремейк культового фильма ужасов Дарио Ардженто «Суспирия». Мне вооб-



Мелани гриффит с дочерьми

ще нравятся такие архаусные проекты: они позволяют показать какие-то свои уникальные черты. Все-таки персонажи, которые мне близки, в больших кинофильмах встречаются крайне редко. «50 оттенков серого» — это исключение. Да, это коммерческий фильм, но в его основе лежит кусочек чего-то запретного. Этим он меня и привлек. Мне близка и сама Анастейша. Она очень умная, безумно сексуальная и открытая, без страха и отвращения изучает мир БДСМ и понимает тайные грани своего возлюбленного, которые, возможно, он и сам-то не видит. Благодаря ей он меняется от одной части к другой. Я была рада ее сыграть. А поскольку мне предстояло сниматься обнаженной, хотелось выглядеть идеально. Я много занималась, ела здоровую пищу и подвергалась такому количеству эпиляций, которое не снислось ни одной женщине.

— **Свою первую награду ты получила просто так, лишь за то, кем ты являешься...**

— Да, этот немного комичный случай произошел в 2006 году. Тогда я получила премию «Мисс 'Золотой глобус», которая по традиции присуждается дочери или сыну известного человека. Таким образом, я вроде как продолжила семейную традицию: Дон Джонсон получил «Золотой глобус» за сериал «Полиция Майами: отдел нравов», Мелани Гриффит — за мелодраму «Деловая женщина», а Типпи Хедрен была награждена «Глобусом» за самый многообещающий дебют в 1964 году. Вот только им эти награды давали за фильмы, а мне — лишь за родство (Смеется.)

— **Как ты относишься к тому, что век женщины в кино очень краток?**

— Меня убивает, что маму больше не снимают. Она прекрасная актриса! То же самое я могу сказать и про свою бабушку, которую так любил Хичкок. Эта индустрия чертовски жестока. Неважно, насколько ты крута, — если ты актриса, у тебя всегда будет ощущение ненужности. Всякий раз, когда я не занята в проектах, меня не покидает мысль, буду ли я снова сниматься. И с каждым годом это ощущение все больше и больше...

— **Ты считаешь кино своим призванием или пока не решила, чем хочешь заниматься в жизни?**

— Честно говоря, скорее не понимаю. Кино — как наваждение, возможно, оно будет увлекать меня еще долго. Но иногда мне кажется, что я теряю контроль над жизнью, и это пугает. Я все-таки очень чувствительный человек, и если не ощущаю защищенности, то зарываюсь в себе. А когда все в порядке, могу горы свернуть!

— **А если говорить только о настоящем моменте...**

— Сейчас я в правильном месте и в правильное время. И все идет ровно так, как надо. Несколько лет назад я напоминала загнанного зверька: боролась, что-то искала... Так хотелось, чтобы кто-то дал мне шанс. Но теперь этот шанс у меня есть, и я его не упущу!



**Если ваша мечта сбылась,
отправляйтесь за следующей**

ПРОГРАММИРУЕМ СЕБЯ НА УДАЧУ!

Изо всех сил загадываете желание под бой новогодних курантов, до блеска трете носы у памятников, сидите на камне желаний - и все впустую? Настало время узнать, что вы делаете не так!

Загадывание желаний только на первый взгляд кажется простым. Одна неудача, следующая за другой, заставляет задуматься: возможно, в этом процессе есть свои хитрости?

ПРАВИЛЬНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ

Желание - не что иное, как задача для нашего подсознания. А ученые утверждают, что для мозга нет разницы между реальностью и вымыслом. Нужна лишь конкретика. Как же формулировать «хотелки»?

Неправильно: «Хочу получить трехкомнатную квартиру!» Правильно: «В конце этого года я живу в собственной квартире такого-то метража, в таком-то районе города. Для ее покупки мне нужно два миллиона рублей». Конечно, для правильной формулировки необходимо потратить время и проштудировать вопрос - изучить карту города и цены на недвижимость, прочесть объявления о продаже, решить, в каком именно доме вы хотите жить. Но конечная цель того стоит!

И помните, желание необходимо формулировать непременно в

настоящем времени. Не «Я куплю себе новую машину», а «У меня есть новая машина». При этом вы должны четко представлять, как будто вы на самом деле уже обладаете ею.

СНЯТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ!

Если в формулировке желания нужна конкретика, то в вопросах его достижения она совершенно не требуется! Часто мы мечтаем о чем-то, но при этом подсознательно ограничиваем способы достижения мечты. Например, рассуждаем: «Хочу, чтобы начальник вручил мне большую сумму денег в качестве премии». Но ведь финансы может дать и не босс, а, например, они могут быть выиграны в лотерею или появиться в качестве отданного долга. В конце концов, вы можете просто найти их лежащими на дороге - чего только не бывает!

Не ставьте себе ограничения! Формулируйте все желания так, чтобы дать Вселенной шанс самостоятельно выбирать пути их достижения. Вам важно задать лишь верное направление. И даже если кажется, что прийти к цели будет не так-то просто, не думайте об

этом! Рамки существуют только в нашей голове, у Вселенной их нет.

Перестаньте слушать людей, которые стремятся доказать вам, что ваша мечта не осуществима или трудна в своем достижении. Возможно, они делают это из-за зависти, а может, просто сами привыкли ставить себе рамки. Кивайте, благодарите их за советы, но не прислушивайтесь к ним. Важно уметь создать внутри себя собственную вселенную, в которой все будет возможно и все вероятно.

РУТИННАЯ РАБОТА

Иногда нам кажется, что исполнение желаний - это волшебство и ничего больше. Безусловно, в определенной степени это так, но, с другой стороны, это и большая работа, осуществлять которую должны вы сами. Мы же трудиться не хотим, да к тому же еще и перескакиваем с одной мечты на другую. Сегодня мечтаем о новом диване, завтра - об отпуске, а послезавтра - об идеальном мужчине.

Чтобы будущее формировалось именно так, как нам нужно, необходимо определить главную мечту. Она должна быть единственно важной на данный момент. Далее следует каждый день прокручивать ее в голове, представляя, как мечта сбывается, как вы рады ее исполнению, как вы живете со своим реализованным желанием. Возможно, понадобится немало времени, чтобы цель стала реальностью, но однажды вы сами удивитесь, заметив, как все, что вы раньше прокручивали в мыслях, вдруг начинается наяву происходить в вашей жизни.

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС

Бывает, мы слишком конкретно представляем себе реализацию той или иной мечты. И, если она приходит в нашу жизнь в другом обличье, мы начинаем ее игнорировать или отрицать: «Я тебя не загадывала! В моих мыслях ты выглядела иначе!»

Так часто поступают женщины, долгое время мечта о прекрасном принце и не желая видеть его черты в невзрачном коллеге по работе. Но весь секрет заключается в умении рассмотреть исполнение желания! С момента, когда оно загадано, будьте готовы быть внимательнее к событиям, которые будут происходить в вашей жизни. Важным может оказаться любое из них. Не отрицайте ничего, что будет появляться. Наоборот, рассматривайте любую мелочь как возможное будущее счастье.

Об алкоголизме не принято говорить вслух, особенно если страдает им женщина. Это некрасиво, неправильно, порицается обществом. Но иногда высказаться просто необходимо...

Я навсегда запомню свою первую бутылку алкоголя. Это было красное сухое вино, привезенное мужем из командировки. Его хранили для особого случая, но в тот вечер мне казалось, что особый случай как раз наступил. Меня уволили.

Бутылку выпила чуть ли не залпом. Этого оказалось много, так что муж, вернувшись с работы, нашел меня сидящей на полу посередине кухни.

Впереди было полтора года безработицы. Супруг утешал: он получает достаточно, чтобы обеспечить себя, меня и нашу дочь-школьницу. Но мне, привыкшей всегда быть востребованной и иметь личные деньги, это казалось издевательством.

Как-то раз дочь пришла из кружка и застала меня за привычным вечерним распитием красного сухого. «Мама, может хватит?» - в ее голосе звучало осуждение. Я возмутилась. Скандала избежать не удалось. Не обошлось без него и в следующий раз, когда Наташа заявила, что больше не может позвать к нам домой подруг, потому что никогда не знает, в каком я буду состоянии, и ей стыдно за меня. Ее слова впервые подействовали отрезвляюще. Стыдно?!

Признаваться себе в том, что у меня есть проблемы, я еще долго не хотела. Мне казалось: все вокруг немного выпивают, и я лишь звено в этой цепочке.

В один из вечеров я открыла до боли знакомую дверцу кухонного шкафчика и не нашла там своей заначки. Бутылки не было. «Явно муж или дочь постарались!» - со злостью подумала я. Случись это со мной раньше, я бы даже не расстроилась. Но тут меня охватила чуть ли не паника. На часах было уже поздно - алкоголь не продавали. Я стала лихорадочно набирать телефон близкой подруги: «Кира, привет, может, у тебя завалилась дома ненужная бутылочка вина?» Кажется, мой вопрос поставил ее в тупик. Я услышала отказ, а наутро подруга заявила ко мне домой и открыто заявила: у меня есть проблемы.

Не знаю, как ей удалось убедить меня, но через два дня вместе с ней мы пошли в городской наркологический центр. Хотелось ли мне туда идти? Нет, конечно! Там было полно наркоманов и алкоголиков, к коим я себя ни в коем случае не



Я НЕ ЗНАЛА, КУДА МНЕ ИДТИ...

причисляла! Я сбежала после первого же занятия в группе, где нас попросили рассказать, по какой причине мы начали выпивать. Мне казалось, это все не про меня.

Муж сказал, что больше так не может и думает о разводе. Я попыталась привычно возразить ему, что с его стороны это глупые выдумки, но он молча посадил меня на диван и включил видеозапись. Там было заснято все мое поведение от начала дегустации новой бутылки до ее опустошения. Я была просто в шоке. На экране я увидела весьма опьяневшую тетку, которая то смеялась, то философствовала, то признавалась в любви домашним... А ведь мне самой в тот момент казалось, что все нормально, все под контролем!

Единственным вариантом не потерять семью было отправиться на лечение. Вместе с мужем мы нашли частную клинику и пришли туда с просьбой о помощи. До сих пор помню, как вернулась после занятия с психологом, открыла свой шкафчик, взяла бутылку вина, открыла ее и... вылила все содержимое в раковину. Это было одно из заданий. Рядом стоял муж и держал меня за плечи. Без него я бы не справилась.

Говорят, самое главное - признать наличие проблемы. Пожалуй, да. Но, даже когда я ее осознала, оказалось не так просто что-то из-

менить. За плечами было полтора года, каждый день из которых я залезала в это болото. Выбраться сразу - невозможно, нужно время.

Мое состояние контролировали врачи, но гораздо важнее было то, что творилось у меня в душе. Очень помогала помощь и поддержка дочери, мужа. Они понимали: в одиночку я точно не справлюсь. Особенно тяжело было однажды узнать, что бывшим коллегам стало известно о моем лечении. От стыда горело все лицо. «Этих людей больше нет в вашей жизни», - твердила психолог, и со временем я начала ей верить. Действительно, пора было браться за что-то новое.

Я знала, что самое главное для меня - найти работу и вновь почувствовать себя востребованной и нужной. Как ни странно, место службы быстро отыскалось. А график был таким сумасшедшим, что времени на распитие спиртного просто не оставалось.

После окончания лечения прошло уже почти два года, и только сейчас я почувствовала в себе силы рассказать о своем опыте. Психолог и раньше советовала мне поделиться с кем-то этой историей, но я все время отказывалась. А теперь понимаю: это может помочь не только мне, но и другим женщинам. Может, сейчас они отчаялись и не знают, куда пойти со своей проблемой, или им кажется, что выхода нет. Я надеюсь, они прочитают эти строки и найдут в себе силы бороться. Единственное, я оставила за собой право изменить инициалы - не хочу, чтобы кто-то из новых знакомых, коллега узнал о моем прошлом.

О.С.

Однажды дочь заявила, что больше не может позвать домой подруг, потому что ей за меня стыдно.



МАКСИМ МАТВЕЕВ

Не утонуть в море обаяния

На пути к славе Максиму Матвееву пришлось преодолеть немало препятствий. При этом, к публичности он вовсе не стремится, даже наоборот - старается лишний раз не афишировать личную жизнь.

Жизнь успешного человека обыватели изучают чуть ли не под микроскопом и пытаются найти объяснение тому, почему он стал богатым и знаменитым, а они - нет. «В вину» Матвееву вменяют удачный брак - мол, женился на дочке Боярского, и теперь знаменитый «мушкетер» его продвигает. Но Максим не нуждался в протекции: он успел прославиться до брака с Лизой, и неизвестно еще, кто из них был более знаменит. Как же на самом деле ему удалось попасть в десятку лучших актеров?

ИЗ САРАТОВА В МОСКВУ

Среди родных Максима был только один человек, имевший отношение к искусству, - бабушка. Она работала билетером в кинотеатре, а потому мальчишка мог бесплатно смотреть кино. Однако он

вовсе не мечтал оказаться по ту сторону экрана. Максим рос серьезным, собиравшись стать хирургом. Для души у него была художественная школа, для общего развития - фехтование. О театре никогда не помышлял, даже в драмкружок не ходил. Словом, жизнь шла по плану: окончил школу с серебряной медалью, собиравшись поступать в медицинский. Но судьба сделала лихой поворот.

На балу медалистов к Матвееву подошел преподаватель Саратовской консерватории и поинтересовался, почему высокий симпатичный молодой человек не хочет попробовать себя в области искусства. А действительно - почему?

Произошло невероятное - его приняли сразу на второй курс актерского факультета. Вскоре Максим уже не представлял себе жизнь

без сцены. После учебы в Саратове Матвеев решил не останавливаться на достигнутом и переехал в Москву. Ждал ли он чего-то от этого города, верил ли в успех? Вряд ли... Это было скорее авантюрой, возникшей в молодом уме, а превратилось...

Истории известно немало фактов, когда столица выталкивала амбициозных провинциалов, но Матвееву опять повезло: в Школу-студию МХАТ его приняли с первой попытки. Уже на втором курсе он выходил на сцену вместе с руководителем театра Олегом Табаковым.

РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК

Сцена подарила ему и любовь. Актриса Яна Сексте тоже работала у Табакова, но в другом театре - «Табакерке». В Московский художественный он пригласил ее ради спектакля «Сорок первый»: ей дали роль Марютки, а Матвееву - поручика-белогвардейца, которого она сначала полюбила, а потом убила. «Я не сразу понял, что это мой родной человечек, зато потом стало так легко! Очень здорово, что мы коллеги: нам всегда есть что обсудить, можем вместе учить роли», - с восторгом рассказывал Максим.

Поклонницы, которых к тому времени у молодого актера уже было немало, недоумевали: низенькая, невзрачная, конопатая, да еще и старше его на два года. Противоположности, конечно, притягиваются, но не до такой же степени!

Секрет объяснялся просто: Максим устал от размалеванных красок, набрасывавшихся на него у служебного входа после каждого спектакля, от томных взглядов, букетов с записочками. Он вообще скептически относился к своей внешности. Его всегда раздражали комментарии неумных фанатов под каждой фотографией в соцсетях. Все эти «Какой милый!», «Девочки, а с чего это наш Максик похудел?!», «Лапусик, так бы и съел» он считает невероятной глупостью. А Яна, казалось, даже не замечала его внешности.

Начались совместные репетиции, и Максим вдруг увидел, какие у нее яркие глаза, какая милая улыбка, а по части темперамента она могла дать ему сто очков вперед. У них появилось еще одно общее дело: Яна и Максим навещали детей в больницах, наряжались клоунами и устраивали маленьким пациентам целые спектакли. Благотворительный проект «Доктор Клоун» сблизил влюбленных еще больше. Он существует и сейчас, хотя пара давно уже рассталась.

Яна не держит на Максима зла: им удалось расстаться друзьями и сохранить нормальные отношения.

Разлучницу Лизу Боярскую она тоже давно простила. Яна считает, что на самом деле Максима увела из семьи другая «женщина» - слава. Они с Максимом поженились в мае 2008-го, а в декабре вышел фильм «Стиляги», после которого Матвеев проснулся знаменитым. Его стали чаще приглашать на съемки, они все меньше времени проводили вместе. И случилось неизбежное - Максим влюбился.

БОЯРСКАЯ ДОЧЬ

С Лизой они встретились летом 2009 года: в фильме «Не скажу» им достались роли влюбленных. Съемки проходили в Киеве, оба оказались вдали от привычного круга и все свободное время вынуждены были общаться друг с другом. «Мы репетировали в офисе, театре, гримерках - где только могли. И это стало первым шагом в узнавании друг друга», - вспоминает Боярская. Четыре месяца продолжались съемки, но ни он, ни она, ни окружающие не понимали, что любовь уже родилась. Всем казалось, что ребята просто сдружились и прекрасно общаются друг с другом. О любви никто и помыслить не мог. Чтобы осознать неизбежное, влюбленным пришлось... расстаться. «Я столько времени проводила бок о бок с Максимом, так привыкла к нему, что в первый же день, когда его не оказалось рядом, поняла, что втрескалась по самые уши», - признавалась позднее Лиза. Максим тоже тосковал без нее, понимал, что ему все время чего-то не хватает. А Яна долгое время не могла сообразить, что происходит с любимым. Он вдруг так изменился: стал замкнутым, необщительным - весь в себе.

Лиза с Максимом договорились встретиться в ее родном Петербурге. Признались друг другу в любви,

а через некоторое время девушка представила возлюбленного родителям в качестве жениха.

СТАРОМОДНАЯ ПАРА

Через год после встречи Максим отправился просить руки Лизы у ее родителей. «Великий и ужасный» Михаил Боярский на поверку оказался совсем другим. «Отец Лизы спросил: «Моя дочь тебя любит?» Я ответил: «Да». Он сказал: «Ну, тогда счастья вам!», - вспоминает Матвеев. Уже через две недели они зарегистрировали свой брак в лучшем загсе Петербурга - Дворце бракосочетаний на Английской набережной. Свадьба больше напоминала шпионский фильм: новобрачные в простой одежде зашли со служебного входа и расписались по-тихому в кругу самых близких.

Отец подарил Елизавете квартиру на Невском, однако семейного гнездышка не получилось. Максим уезжал на съемки, постоянно отлучался в Москву - уходить из МХАТ-а он не собирался. А у Лизы было полно спектаклей в Малом драматическом театре, о переезде в столицу речи не шло. Сидеть одной в пустой квартире не хотелось, и она ночевала у родителей.

В апреле 2012 года в семье произошло пополнение. Поклонники обыскали Интернет в надежде увидеть фото счастливых родителей с малышом, однако Лиза принципиально не выкладывала фотографии Андрюши. Глянцевые журналы много раз предлагали ей организовать семейную фотосессию, сулили немалые деньги, но она отказывалась. Их совместные фотографии в Сети по пальцам можно пересчитать, «знающие люди» сразу сделали вывод: брак Боярской и Матвеева на грани краха. Этим комментаторам Лиза ответила так: «Если публичная пара не появляет-



Режиссер «Анны Карениной» **Карен Шахназаров признался: «То, что Лиза и Максим - муж и жена, не имело никакого значения при выборе их на эти роли...»**



Влюбленные поженились в 2010 г. «Наша свадьба была простой, как хлеб с маслом», - признается Лиза Боярская



Чтобы сняться в «Стилягах», Матвееву пришлось учиться танцевать: «Мы с хореографами разучивали танцы, придумывали связки»

ся вместе на мероприятиях и на обложках журналов, это вовсе не означает, что у нее проблемы. Может, мы старомодны, но есть вещи, которыми нам хочется делиться только друг с другом. Счастье не в этом! Берегите себя и свою любовь».

Да, они нечасто появляются на светских мероприятиях, зато работать стараются вместе. Оба с удовольствием участвуют в благотворительных проектах. В 2015-м снимались в историческом фильме «Контрибуция», в 2017 году прошла премьера «Анны Карениной», где муж и жена сыграли любовников. Экранизацию многие восприняли в штыки, однако любовь героев никто не подвергал сомнению. Взгляды, которыми они обменивались, трудно сыграть без подлинного чувства.

Шоу-бизнес

КАКИЕ ПОДАРКИ НА СВОЮ СВАДЬБУ ПОПРОСИЛИ ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ

У принца Гарри и его невесты Меган Маркл совсем нет свободного времени. Ведь, помимо своих обычных дел, они улаживают последние вопросы, связанные с их предстоящей свадебной церемонией: она состоится 19 мая на территории Виндзорского замка. На днях принц и Меган определились с тем, что именно они хотят получить в подарок от гостей, приглашенных на свадьбу. Более того, на этот счет даже было сделано официальное заявление.

Как объявил представитель Кенсингтонского дворца, жених и невеста убедительно попросили гостей не дарить им дорогих сервизов и драгоценностей. Вместо этого Гарри и Меган предложили сделать взносы в ряд благотворительных фондов, которые они опекают. Размер взносов зависит, разумеется, от желания и финансовых возможностей жертвователей. К заявлению прилагается конкретный список фондов, специализирующихся на помощи женщинам и детям из бедных семей в получении образования, на



защите окружающей среды, на исследовании путей лечения СПИДа и других тяжелых заболеваний.

Подготовка к церемонии подходит к своему завершению. Меган и Гарри выбрали кондитера и заказали торт для свадебного стола. Они определились с тем, кто и какие цветы поставит для их церемонии. Полным ходом идет поиск ее подвенечного наряда, фасон которого, разумеется, держат в тайне. Разослано множество приглашений на свадьбу — ведь помимо гостей, которые будут присутствовать на венчании и большом свадебном банкете, Гарри и Меган пригласили еще 2,5 тысячи британцев, чтобы они могли полюбоваться процессией карет, в которой молодожены и другие члены королевского семейства проедут по территории Виндзора. С точностью до минут составлено расписание дня, когда состоится церемония. Как стало известно, все начнется около полудня, а завершится поздно вечером — приемом для ближайших родственников жениха и невесты.

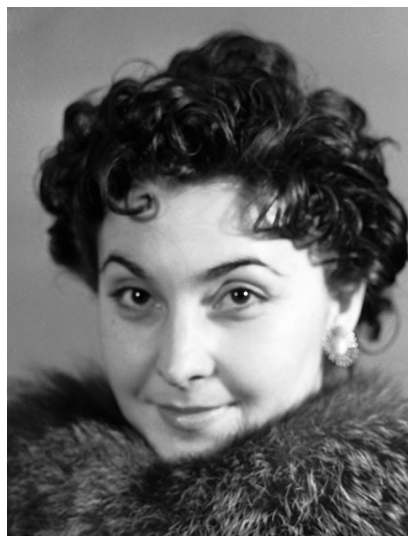
СКОНЧАЛАСЬ АКТРИСА ЛЕЙЛА АБАШИДЗЕ

В Тбилиси, на 89-ом году из жизни ушла известная грузинская киноактриса, режиссер и сценарист Лейла Михайловна Абашидзе.

По информации телеканала, актриса последний месяц тяжело болела и находилась в больнице. Лейла Михайловна Абашидзе родилась 1 августа 1929 года в Тбилиси. В 1951 году девушка окончила актерский факультет Тбилисского театрального института им. Ш. Руставели, мастерскую знаменитого педагога Додо Алексидзе.

На протяжении своей карьеры Лейла Абашидзе снималась как в комедийных, так и в драматических ролях. И в каждой ипостаси она была неподражаема.

Абашидзе очень любила пресса и критики. В 1954 году, на неделе советских фильмов в США, американская пресса писала о Лейле следующее: «Сейчас у Советов есть своя звезда экрана, своя Мэри Пикфорд». Ее сравнивали с Одри Хэпберн и Джиной Лолоб-



риджитой. У актрисы никогда не было недостатка во внимании.

В своей карьере Лейла Михайловна попробовала себя и в амплуа режиссера. Так, в 1981 году в качестве режиссера она поставила по собственному сценарию (совместно с Леваном Челидзе) комедию «Тифлис-Париж и обратно», сыграв в ней главную роль Тен Шервашидзе.

В копилке наград Лейлы Абашидзе — звание Народной артистки Чечено-Ингушской АССР (1964), Народной артистки Грузинской ССР (1965), Лауреата Всесоюзного кинофестиваля в номинации «Премии за актерскую работу» (1968), диплом КФ республик Закавказья и Украины за лучшую роль в фильме «Встреча с прошлым» (1967), Лауреата Всесоюзного кинофестиваля в номинации «Премии за режиссуру» (1972), Орден Трудового Красного Знамени (1961), звание почетного гражданина Тбилиси (2010) и многие другие награды.

ГРУЗИНСКОЕ КИНО В ЛОНДОНЕ

Пятый международный кинофестиваль грузинских фильмов пройдет в Лондоне 1-8 мая, сообщило министерство культуры и спорта Грузии.

В течение недели в Terroirs Trafalgar Square и Regent Street Cinema будут показаны фильмы грузинских режиссеров, пройдут тематические выставки и дискуссии. Откроет фестиваль выставка «Грузинские киноафиши из национального архива» с дегустацией грузинского вина и блюд национальной кухни.

В рамках кинофестиваля будут показаны фильм Эльдара Шенгелая «Кресло» (2017), картина Мариам Хач-




вани «Деде» (2017), «Исповедь» (2017) Зазы Урушадзе, а также картины, ставшие классикой грузинского кинематографа.

Впервые некоммерческий фестиваль грузинского кино прошел в 2008 году в Бристолле. Целью мероприятия является ознакомление британской аудитории с грузинским кинематографом, а также популяризация грузинских фильмов.

В этом году кинофестиваль приурочен к 100-летию со Дня независимости Грузии. Закроет кинофестиваль 8 мая фильм «Страшная мать» Анны Урушадзе.

Ваш любимый сканворд

Шкода, баловник	Амбре	Кость	Смещение волны	Пение комара	Тесные контакты, объект	'Ленни', режиссер Боб...	Широкая шубка	Макушка	
				Испанский принц					
Актриса Чулпан...	Солдат-первогодок	Римский историк	Прегорада				Моряк-подросток		
'Холодное лето 53-го', немая				Фрак					
Хам				 <p>Музыкальный инструмент</p>					
Чертеж	'Маяк' в эфире	Корм для скота	Лириллины				Любит поспать	Жители Ближнего Востока	Певца из Исландии
Горбатый заяц							Иномарка, Швеция		Покрывало для пола
		1							
Хук, свинг	Мясное блюдо	Твердыня	'Корсар', композитор	Кресло господаря	...Длинный чулок	'Прилавок' по-английски			
Сатира в стихах				Сын					
	Скоро лопнет от еды	Пороги на реке				'Жизнь', Ги де...	Бухгалтер	Миледи (актриса)	
			Труба на крыше	Офицер на флоте	Везде видит тайну			Философ-позитивист	
	Обещание	Программа Леонтьева				Лоб			
	Сапоги северян			Гонщик 'Формулы-1'	...Карден			Винегрет, оливье	
	'Чокнутый профессор', актриса	Корабль Ясона	Ядовитая змея			Проверка			
	Вид шелка				Невестка по-другому			...Поплавская	
			Крепкое вино			Такова... народа			
	Телефонный ответ	Люблю ее в начале мая			Зонтичная трава				
			Рок-певец Боб...			Число и день недели			

История из жизни



Весна нашей жизни

Как довериться любимому, когда он раз за разом заставляет сомневаться в счастливом будущем? Иногда приходится идти вперед с закрытыми глазами с одной лишь надеждой, что в жизни скоро наступит весна...

Бывает чистая юношеская любовь, к которой никакая грязь не пристаёт. Именно такое чувство было у Наташи с Димой. Их не дразнили одноклассники, и даже учителя относились снисходительно, с пониманием. Они были как попугайчики-неразлучники: повсюду ходили вместе, трогательно держась за руки.

ИСПЫТАНИЕ ТРУДНОСТЯМИ

Дима рос в неблагополучной семье: отец пил, мать надрывалась на тяжелой работе и практически не занималась воспитанием сына. Родителям Наташи это не нравилось.

- Посмотри, сколько вокруг достойных парней! - говорила ее мама. - Зачем тебе этот Дима? С такой наследственностью из него не выйдет ничего хорошего.

- Он тебе не пара, - поддакивал папа. Наташа обижалась, спорила, пыталась доказать, что Дима са-

мый лучший, но постоянно натыкалась на глухую стену непонимания. Родители не жалели сил на то, чтобы разлучить юных влюбленных. Возможно, со временем их усилия увенчались бы успехом, но вмешался случай, который все изменил.

Трагедия произошла после выпускного бала, когда бывшие одноклассники праздновали окончание школы на берегу реки, прыгая в воду с тарзанки. Наташа прыгнула неудачно, упала и повредила позвоночник. Потом были долгие месяцы боли и страха, врачи не гарантировали, что спина восстановится, и девушка сможет жить полноценной жизнью. Около полугода Наташа провела на больничной койке, закованная в гипсовый панцирь. Первое время друзья и приятели навещали ее почти ежедневно, но со временем поток визитеров иссяк, остался только верный Дима. Он всегда был рядом, приносил свежие новости, развлекал, читал книги и просто держал

за руку, не позволяя Наташе впасть в отчаяние.

- Все будет хорошо, мы справимся, верь мне, - говорил он ей каждый день, и Наташа верила.

Видя такую преданность, родители девушки смирились с выбором дочери и теперь не только не возражали против их отношений, но и надеялись, что парень не испугается трудностей и не сбежит.

НА ПОРОГЕ НОВАЯ ЖИЗНЬ

К счастью, Наташе удалось восстановиться, но она потеряла целый год и боялась, что не поступит в колледж.

- У тебя все получится, верь мне, - подбадривал Дима.

Действительно, все получилось: Наташа стала студенткой. К тому времени Дима уже зарабатывал первые деньги - после школы его взяли в гараж учеником автослесаря. Он никогда не тяготел к учебе, зато любил работать руками. Автомобили были его страстью с детства, поэтому все свободное время парень проводил в гараже, быстро научился разбираться в двигателях и вскоре стал неплохим специалистом.

О своей беременности Наташа узнала, когда получила диплом экономического колледжа. Она сразу решила, что этот счастливый день навсегда останется особенным, и они с Димой будут считать его семейным праздником. Правда, семьи пока еще не было, но девушка не сомневалась, что они поженятся в самое ближайшее время, ведь у них настоящая любовь.

Наташа надеялась, что родители будут рады, ведь они давно призывали к Диме и больше не возражали против их отношений. Однако отец с матерью восприняли новость без энтузиазма.

- С ума сошла! - закричала мама и схватилась за сердце, когда услышала о беременности. - Сама еще почти ребенок, какие могут быть дети?

- Нужно сначала трудоустроиться, на ноги встать... - подхватил папа. - Где вы будете жить? На какие деньги растить ребенка?

Наташе было обидно до слез, что самые близкие и родные люди ее не поняли и не поддержали. Хорошо, что рядом был Дима: он сумел развеять ее страхи, как делал это всегда.

- Мы поженемся и снимем квартиру, - сказал он. - Ничего не бойся.

Рядом с любимым Наташа ничего не боялась. Она не думала о предстоящих трудностях взрослой

жизни. Девушке казалось, что для счастья достаточно любви, которая поможет решить любые проблемы.

«ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ»

После свадьбы молодые поселились в съемной квартире, и первое время Наташа пребывала в эйфории. Наконец-то они с Димой вместе, и больше никто не сможет их разлучить! Она была счастлива и не обращала внимания на дырявый линолеум в комнате и ванну в ржавых подтеках. Но время шло, ее живот рос, и вместе с ним росли тревоги. Скоро родится ребенок, неужели малышу придется жить в этой убогой квартире, такой чужой и неуютной? Наташа отчаянно мечтала о собственном жилье, но где взять деньги хотя бы на первый взнос за квартиру? Она видела, что Дима тоже мучается. Он стал молчаливым, часто думал о чем-то, хмурился, но не делился с Наташей своими мыслями. Однажды он вернулся с работы позже обычного и с тех пор начал частенько задерживаться. На все вопросы отвечал односложно - заказов много. А как-то раз уехал на все выходные, зато вернулся с толстой пачкой купюр и торжественно вручил ее Наташе.

- Я заработаю на квартиру, у меня получится, - сказал он тогда.

Действительно, парень стал регулярно приносить в дом неплохие деньги. Наташа складывала их в стопки, пересчитывала и прикидывала, когда они смогут осуществить свою мечту, которая становилась все больше похожа на реальность. Девушка изучала объявления о продаже квартир и представляла, как удивятся родители, когда она пригласит их на новоселье. Пусть тогда попробуют сказать, что она выбрала недостойного мужчину!

Беда пришла неожиданно, как это всегда и бывает. Однажды Наташа проснулась от громкого и требовательного звонка в дверь и тут же почувствовала, как страх сжимает сердце. Дима спал рядом: накануне он вернулся из очередной командировки, очень устал, поэтому его не разбудили настойчивые звонки.

- Откройте, полиция, - послышалось из-за двери.

Наташа зажала рот рукой и на трясущихся ногах пошла в прихожую.

ОТ ОСИНКИ НЕ РОДЯТСЯ АПЕЛЬСИНКИ

Когда Диму увели, девушка еще долго сидела в разгромленной после обыска квартире, плакала и не могла поверить, что этот ужас ей не

приснился. Не может быть, чтобы Дима совершил что-то противозаконное! В этот момент в животе толкнулся ребенок, и Наташа разрыдалась. Бедный малыш, неужели ему суждено родиться без отца? Нет, так не должно быть, надо что-то придумать, надо помочь Диме! Она быстро собралась и поспешила к родителям.

- Вот она, наследственность. От осинки не родятся апельсинки, - сказала мама со злостью, когда Наташа, захлебываясь слезами, рассказала о своей беде. - Не плачь, дочка, не стоит этот уголовник твоих слез.

- Надо оформить развод, - сказал папа. - И ребенка сами вырастим, не нужен ему такой отец.

Несмотря на всю неприязнь, которую родители испытывали к зятю, они не оставили его без помощи и поддержки. Собрали деньги, наняли хорошего адвоката. Оказалось, что Дима перегонял угнанные машины, перекрашивал их и перебивал номера на двигателях для последующей продажи. Действовал он не один, а в составе преступной группы. Адвокат поработал на совесть, и Диме вынесли приговор мягче, чем ожидалось, - пять лет колонии общего режима.

Увидев мужа на скамье подсудимых, Наташе стало плохо, и ее увезли в роддом прямо из зала суда. Той же ночью она родила девочку.

Из больницы Наташа вернулась к родителям. Жизнь заполнилась заботами о малышке, грустить было некогда, но иногда по ночам она плакала в подушку и молилась, как умела, чтобы Дима поскорее вернулся домой.

- Горбатого могила исправит, - говорила мама. - Вернется и снова возьмется за старое, вот увидишь.

Вот только Наташа была уверена, что Дима больше никогда не нарушит закон. Он ведь не преступник, а просто человек, который совершил ошибку. Она писала ему письма каждую неделю, отправляла передачи и ездила в колонию на свидания.

НЕУЖЕЛИ СНОВА?..

Маленькая Леночка подрастала, и Наташа сумела устроиться на работу. Ее взяли помощником бухгалтер. Пусть зарплата скромная, зато опыт бесценный.

Дима отсидел четыре с половиной года и освободился из колонии досрочно. Наташа была счастлива! Наконец они заживут настоящей семьей: у дочки будет отец, а у нее - муж. Она строила радужные планы, только не учла одно обстоятельство - у них все так же не было соб-

ственного жилья. Приходилось оставаться у родителей, которые едва терпели зятя. Дима терпел, сцепив зубы, и отчаянно искал выход. Но с трудоустройством было плохо, никто не хотел брать на работу человека, отсидевшего в тюрьме. И однажды случилось то, чего Наташа так боялась - Дима исчез. Он ушел с утра искать работу, но не вернулся к ужину, а ближе к ночи прислал СМС: «Не волнуйся, вернусь через пару дней». Она прочитала сообщение и без сил опустилась на стул. Неужели снова?..

Это были два мучительных дня, Наташа страдала от неизвестности и ужасно боялась. Она вздрагивала от каждого звонка, ожидая повторения кошмара. Даже мама, видя ее состояние, не лезла с привычными нравоучениями, наоборот, старалась приободрить и обнадежить.

Дима приехал на третий день. Выглядел он крайне довольным.

- Ты снова, да? - Наташа налетела на него с порога, не дав опомниться. - На этот раз не прошу, так и знай! Лучше разведись, не нужен Леночке отец-уголовник...

- Да подожди, выслушай сначала! Дима обнял ее и крепко прижал к себе, не позволяя вырваться.

Оказалось, ему досталось наследство от бабушки - дом в селе. Дима не хотел рассказывать об этом раньше времени, для начала решил убедиться, что это правда. Получил документы, съездил на место, осмотрелся.

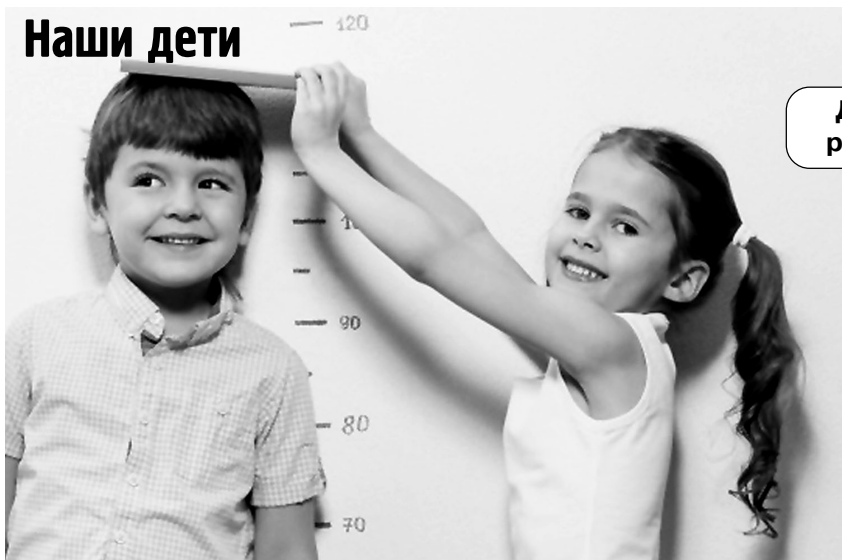
- Дом старый, но просторный и крепкий, только косметический ремонт нужен. У нас теперь есть собственное жилье, понимаешь?!

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Бывает весной такой момент, когда еще вчера на газонах лежал снег, а уже утром пробилась трава. И невозможно уследить за этим пробуждением земли ото сна, оно похоже на волшебство.

Именно в такой солнечный весенний день молодая семья въехала в свое новое жилище. Дима выгрузил и занес внутрь вещи, а потом сразу вышел с инструментами и начал поправлять чуть покосившуюся калитку. Пятилетняя Леночка пробежалась по двору, посидела на лавочке и заявила, что ей здесь нравится. Наташа огляделась - дом, просторный двор, дальше виднеются грядки огорода, а за рощей петляет речушка, уже освободившаяся ото льда. Ветерок донес аромат талого снега, первой травы и... долгожданного счастья.

Наши дети



Дети-акселераты чаще всего рождаются в крупных городах.

АКСЕЛЕРАТЫ Кто в зоне риска?

Акселерацию называют проблемой современных детей. Откуда она берется, и что делать родителям со своим не по годам созревшим чадом?

Высокий мальчик с 43-м размером ноги, длинными руками и ногами пытается втиснуться в переполненный автобус. На вид ему дашь не меньше 17 лет, на самом же деле у него еще и паспорта нет. И если кто-то считает подобную особенность выгодной, то сами дети чаще всего от нее страдают.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ НЕ ВЧЕРА...

Ускоренное развитие - это всегда проблемы со здоровьем и куча «подростковых» диагнозов. За быстрорастущим скелетом не успевают ткани, отсюда ряд заболеваний - гипертония, вегетососудистая дистония, недостаточная функция надпочечников, аллергические реакции и многое другое. С таким «букетом» детям уже не до учебы. Однако вопрос о детской акселерации давно перестал быть только медицинским. Он волнует психологов и педагогов («Я им про луч света в темном царстве рассказываю, а они мне голых женщин на полях рисуют!»), социальных работников, и юристов и даже производителей детской обуви и одежды.

Общая тенденция к акселерации наблюдается последние годы во всем мире. Дети становятся выше, весят больше, чем их сверстники несколько поколений назад. Начинается все еще с младенческого возраста и достигает своего пика в подростковый период. Если обратиться к истории, можно найти много примеров акселерации: дос-

таточно вспомнить, что раньше выходили замуж в тринадцать лет, а к тридцати годам уже становились бабушками. Получается, ускоренное взросление - не такая уж и новая проблема?

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ?

Исследований по акселерации детей множество, но ни одно не дает доказательного ответа о причинах современного ускорения развития детей. Одни ученые винят изменившиеся климатические условия и плохую экологию. Этим можно объяснить, почему в городах подростки развиваются быстрее своих сельских ровесников. Другие видят причину в улучшении качества жизни и медицинского обслуживания. Третьи уверены, что дети растут как на дрожжах из-за плохих продуктов, напичканных химией.



Кажется, будто некоторые подростки играют во взрослую жизнь. Но многие из них действительно взрослеют раньше своих сверстников

Действительно, современные дети много едят и рано сталкиваются с проблемой ожирения. Мясо сейчас богато гормонами и антибиотиками, овощи - пестицидами, шоколадные батончики и леденцы содержат искусственный сахар и усилители вкуса, представляя для развивающегося детского организма настоящую инсулиновую бомбу. Добавьте в список популярный у подростков фастфуд из генномодифицированных продуктов. Понятно, что растущее тело отвечает на такое питание взрывом.

Казалось бы, в чем проблема? Ну вырос ребенок, баскетболистом известным станет! Однако исследования показывают, что превышение физиологической нормы на один год влечет за собой отставание умственного развития на два года. Отсюда и короткие не по погоде юбки, и вызывающее поведение многих девочек: грудь сформировалась, а мозг - еще нет.

МАЛЕНЬКИЕ ВЗРОСЛЫЕ

Наряду с физиологической акселерацией существует и психическая. В этом случае ребенок вполне соответствует таблицам роста и веса, но развит не по годам. Речь не только об интеллекте, но и о философских, уже совсем взрослых суждениях детей. Они слишком рано вникают во все проблемы жизни, чересчур быстро взрослеют.

Причинами психической акселерации можно назвать постоянный стресс, в котором живет современный ребенок, увлечение гаджетами, модное развивающее обучение с пеленок. У малыша нет детства, зато есть успехи в спортивной секции, на школьных олимпиадах и конкурсах, а вместе с ними ранние невроты и ряд соматических заболеваний.

Ребенок поставлен в такие условия, что он вынужден взрослеть, подстраиваться под ситуацию. Все чаще в его жизни возникают сложности, с которыми ему приходится справляться самому, а не идти за помощью к родителям.

Выход есть - разрешите своему ребенку быть маленьким. Не посвящайте его в свои проблемы. А при раннем половом созревании удержитесь от нотаций. Поверьте, ваш ребенок и сам не рад вспыхивать гормонами. Расскажите сыну или дочке, что рано потерять девственность - совсем не модно, что интимная связь должна быть только с достойным партнером и по любви. Постарайтесь направить раннюю сексуальную энергию подростка в созидательное русло - спорт, творчество, активное хобби.

Кажется, что работать в одной компании с друзьями - это большая удача. Они не предадут, не обманут, не подставят. Но на практике все оказывается не так однозначно.

В рабочих коллективах, где царят дружеские отношения, работоспособность сотрудников повышается в 7 раз, а удовлетворенность от работы увеличивается на 50%. Поэтому компании тратят немалые деньги на организацию корпоративов, конференций, спортивных мероприятий. Но здесь речь идет скорее о приятельстве, чем о настоящей дружбе. Да, коллегам приятно находиться в одной компании, у них есть общие интересы, шутки, темы для разговоров. Однако эти связи неглубокие и рвутся, если человек находит новую работу. Совсем другое дело - настоящая дружба с людьми, которых вы знаете много лет. Тогда нужно десять раз подумать, прежде чем смешивать дружбу и работу, потому, что вы рискуете одновременно и карьерой, и отношениями.

СЛИШКОМ МНОГО ЭМОЦИЙ

Ольга, бухгалтер: «Вместе с лучшей подругой мы работали в бухгалтерии большого завода. У подруги возник серьезный конфликт с главбухом, я, естественно, встала на ее сторону, пыталась отстаивать правоту. В результате нас обеих уволили, вот только подругу муж тут же устроил к себе в компанию, а мне пришлось несколько месяцев искать новую работу».

Мы все отлично помним главное правило выживания в офисных джунглях - «не вмешиваться в разборки внутри коллектива». Но как остаться в стороне, если речь идет о подруге? От друзей мы ждем поддержки в трудной ситуации и нейтралитет воспринимаем как предательство. Будьте готовы к тому, что придется делать выбор: либо вы хотите быть хорошим другом, либо желаете оставаться на своем рабочем месте. Можно отделаться малой кровью, только если вы сумеете погасить конфликт в самом зародыше. Как только почувствуете, что обстановка начала накаляться, поговорите с подругой наедине, уговорите ее не кипятиться, проявить мудрость и спокойствие, попробуйте вместе найти мирные пути решения проблемы.

СЛИШКОМ МНОГО ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Мария, продавец: «Когда в нашем отделе открылась вакансия, я тут же убедилась босса взять на это место мою хорошую подругу. Долго расписывала начальнику, какая



Если друг оказался вдруг... ВАШИМ КОЛЛЕГОЙ

она замечательная и как легко впишется в наш коллектив. Вот только я не учла, что в дружбе и в работе человек может проявлять себя совершенно по-разному. Теперь подруга постоянно опаздывает, хамит клиентам и безответственно относится к своим обязанностям. А я оказалась виноватой, что привела такого ненадежного работника».

Если вы берете на себе смелость рекомендовать друзей, будьте готовы к тому, что ответственность за их поведение ляжет на ваши плечи. Seriously подумайте, прежде чем давать рекомендации или рассказывать подруге о вакансии в вашей фирме. Помните, как она в студенческие годы весь семестр ничего не делала, а потом в последнюю ночь готовилась к экзамену и едва-едва вытягивала его на троечку? С тех пор что-то изменилось? Если нет, то лучше не рисковать своей репутацией.

СЛИШКОМ МНОГО ДОВЕРИЯ

Карина, парикмахер: «На прошлой работе меня обвинили в воровстве. Я, естественно, была ни в чем не виновата, но пришлось написать заявление по собственному желанию. Потом я устроилась на новое место. На собеседовании не стала рассказывать эту историю, сообщив, что ушла, потому что слишком много времени уходило на дорогу до работы. Но в этом сало-

не работала моя хорошая знакомая. Она и растрезвонила всем и каждому причину моего ухода. Разумеется, долго я в этом салоне не проработала».

Друзьям мы доверяем самые сокровенные секреты из серии «строго между нами». Но, как говорил герой Броневского из «Семнадцати мгновений весны», «что знают двое, то знает и свинья». Поэтому лучше договориться еще «на берегу»: на работе вы не обсуждаете дела друг друга. Никогда и ни с кем.

СЛИШКОМ МНОГО ОЖИДАНИЙ

Татьяна, госслужащая: «Мы работаем вместе с подругой, и она постоянно пользуется нашими теплыми отношениями. То просит меня прикрыть ее перед начальством, чтобы сбежать в поликлинику, то умоляет помочь с отчетом, потому, что ничего не успевает. Мне иногда кажется, что я работаю за двоих».

Если вам не повезло с друзьями, они могут воспользоваться вашей преданностью в своих интересах. Придется потренироваться и научиться выучить фразу: «Я бы с удовольствием, но у меня самой сейчас дел по горло. Нет времени даже на то, чтобы нормально пообедать». Если подруга начнет давить, бросайтесь в контратаку: «У меня такой завал! Когда разберешься со своими делами, поможешь мне с проверкой накладных?»

Пригодится



ВНИМАНИЕ, ВАМПИР! Держитесь подальше от этих людей

Они не пьют вашу кровь, но питаются вашими эмоциями и крадут силы. От этих людей лучше держаться подальше, а если такой возможности нет, научитесь противостоять им.

После общения с одними людьми настроение поднимается, хочется улыбаться и радоваться жизни. Это люди с позитивной энергетикой, и чем больше таких личностей в вашем окружении, тем ваша жизнь лучше. А бывает наоборот: поговоришь с человеком, и на душе становится тяжело, настроение портится, самооценка падает. Именно так чувствует себя человек после общения с типичным «вампиром». Осмотритесь вокруг - вдруг в вашем окружении завелся такой экземпляр? Распознать его не так уж сложно.

КРИТИК

«Какое миленькое платьице, очень удачное - в нем совсем не видно, что у тебя нет талии!» - вроде бы и комплимент, но... обидный. Говоря такие «комплименты», человек пытается самоутвердиться за ваш счет. Критикуя других, он растет в собственных глазах, сам себе кажется умнее, успешнее и красивее окружающих. Находчивые критики обычно преподносят свои шпильки в виде похвалы, но уколы от этого не становятся менее болезненными. Лучший способ обезвредить недоброжелателя - отплатить ему той же монетой: «А какая удачная у тебя стрижка, она прекрасно смотрится на твоих жидких волосах». Критики обычно не ожидают отпора и «сдуваются», когда слышат ответный «комплимент».

ПАНИКЕР

«Ты собираешься отправить ребенка летом в детский лагерь? Ты

что, с ума сошла? Я читала, как несколько лет назад все дети отравились в лагере некачественной едой. Там же сплошная антисанитария! Старшие издеваются над младшими, а вожатые только и делают, что пиво пьют». Любое предложение, любую идею паникер загубит на корню.

Он найдет тысячу и одну причину, почему у вас ничего не выйдет. Он заставит вас сомневаться в собственных силах и решениях. Если прислушиваться к его предсказаниям, то придется безвылазно сидеть дома, потому что опасность подстерегает вас на каждом шагу. Даже не пытайтесь взывать к доводам рассудка - логика не произведет на паникера никакого впечатления, ведь он живет в своей параллельной реальности. Остается одно - не рассказывать ему о своих планах.

БОЛТУН

«В центре открылся хороший итальянский ресторан. Я отведу тебя туда как-нибудь», «Когда на работе станет полегче, мы вместе съездим в отпуск» - про таких людей в старину говорили: «Брешет, как дышит». Человек бездумно раздает обещания направо и налево, но как только дело доходит до реальных действий, он находит миллион отговорок, чтобы ничего не делать. А вы надеетесь, строите планы и ждете, ждете, ждете... Чтобы вывести болтуна на чистую воду, нужно ставить ему дедлайны. Обещает свозить на море? Пусть точно скажет, когда именно. Ответы «скоро» и «пока не могу точно сказать»

не принимаются. Когда человек раз-другой провалит дедлайн, тогда точно будет ясно, что не стоит на него рассчитывать.

ЖЕРТВА

Этот человек появляется в вашей жизни, когда у него неприятности. Например, подруга вспоминает о вас только после расставания с очередным возлюбленным, и вам выпадает сомнительная честь утешать ее и выслушивать бесконечные жалобы на «негодяя». Или младший брат звонит вам только тогда, когда хочет занять денег. Лучший способ защиты от жертвы - это нападение: начните сами жаловаться на неприятности в своей жизни. Зарплату на работе задерживают, старший ребенок не вылезает с болезненных, недавно заболел зуб, и пришлось оставить кучу денег в платной клинике, а тут еще, как назло, сломалась плита, а еще... Не позволяйте себя перебивать, пока не выльете на жертву ушат своих проблем.

ОБИЖЕННЫЙ

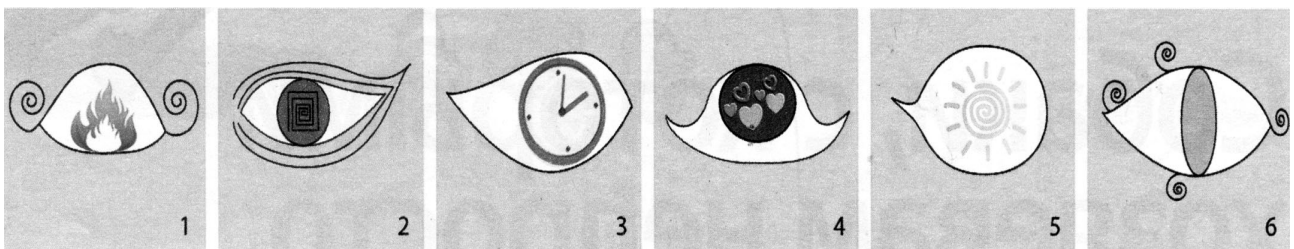
«Вы с Таней ходили в театр? А меня не позвали? Я как раз весь вечер сидела дома и скучала...» Такой персонаж сумеет надавить на ваши больные точки и вызвать чувство вины. Оглянуться не успеете, как начнете оправдываться и обещать все исправить. Обида - очень хитрая манипуляция, потому что чувство вины заставляет вас делать вещи, которые не входили в ваши планы. Осознанность - именно то оружие, которое поможет вам защитить себя и свои интересы. Важно понимать, что вечно обиженный человек предъявляет вам свои претензии не просто так, а чтобы добиться нужного ему результата. Если вы будете четко понимать его мотивы, вам будет проще пропускать обвинения мимо ушей и действовать, исходя из собственных интересов.

ПОСТАВЬТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЩИТ!

Если вы оказались тет-а-тет с человеком-вампиром (например, он ваш попутчик) и понимаете, что избежать общения с ним не удастся, поставьте эмоциональный щит. Мысленно постройте между собой и неприятным собеседником зеркальную стену. Представьте, что негатив, направленный на вас, отражается в обратную сторону. Вы почувствуете себя значительно лучше. Не поддавайтесь на провокации, максимально абстрагируйтесь: подумайте о чем-то приятном или начните строить планы на завтра. Увидев, что вы не идете на контакт, «вампир» отстанет от вас.

КАКАЯ ВЫ В ЛЮБВИ?

Недаром говорят: глаза - зеркало души. В числе прочего они могут рассказать, как женщина проявляет себя в любовных отношениях и какой ее видит мужчина.



Посмотрите на шесть изображений, представленных на странице. Каждый глаз на рисунках индивидуален: с собственным рисунком и цветом. Выберите среди них тот, который вам ближе всего и кажется наиболее привлекательным. Когда выбор сделан, можно прочитать интерпретацию.

1. ГОРЯЧАЯ И СТРАСТНАЯ

Неподготовленным мужчинам к вам лучше не подходить - сожжете огнем своей страсти. Вы горячая натура: это касается как внешности, так и характера. Мужчинам такие женщины, безусловно, интересны: они стремятся к общению с ними, хотят добиться их. Только вот когда добыча уже в руках, часто теряют интерес. А все потому, что вы для них - слишком сложная натура. Наверняка у вас много запросов, претензий, к которым большинство представительниц сильного пола просто не готовы. Да и вы сами не созданы для тихой семейной жизни - вам подавай эмоции, скандалы, острые ощущения.

2. ЗАГАДОЧНАЯ И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ

Вы - как матрешка. Открываешь ее, открываешь, а внутри всегда оказывается еще один секрет. Большинство мужчин из-за этого вас остерегаются, хотя вы и кажетесь им интересной кандидатурой. Разгадать вас непросто: порой вы и сами до конца не понимаете, чего

хотите. Среднестатистические кавалеры вас не интересуют, а сложных натур не всегда бывает просто подцепить на крючок. Самое интересное, что в браке, вы, скорее всего, будете счастливы с самым обычным мужчиной, открытым и прямолинейным.

3. ЧЕТКАЯ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНАЯ

У вас заранее все просчитано: во сколько надо выйти замуж, когда родить первого, а когда второго ребенка. И, если вдруг что-то идет не так, вы начинаете нервничать. В любви у вас тоже все по полочкам, вот только человека, который находится с вами рядом, это может не устраивать. Вы любите подгонять избранника под себя, что не очень нравится мужчинам. Такие люди тяжело переживают расставания и разводы, особенно неожиданные и незапланированные. Неудачи для них - тоже большая тема.

4. РОМАНТИЧНАЯ И ДОВЕРЧИВАЯ

В любви вы словно маленькая девочка - чистая, светлая, искренняя. Мужчинам такие женщины нравятся, потому что рядом с ними кавалеры чувствуют себя неизменно сильными и мужественными. Правда, и обвести вас вокруг пальца им бывает легко. Доверчивость не раз играла с вами злую шутку. В отношениях вам важны эмоции, признания, а вот практическую часть вопроса вы часто упускаете из виду. А зря! Женщин подобного типа могут

ожидать частые разочарования в любви, тем более они все воспринимают близко к сердцу.

5. ПРОСТАЯ И СЕМЕЙНАЯ

На таких, как вы, мужчины обычно женятся! Вдоволь нагулявшись, они видят в вас теплый домашний очаг, у которого так приятно погреться вечером. Вы для них - олицетворение уюта и тепла. Единственный минус - в отношениях вас часто считают скучной. Вам самой много эмоций не надо, и вы считаете, что другому человеку они тоже не нужны. Такие женщины становятся хорошими женами и матерями, но часто страдают из-за мужских измен. Чтобы избежать их, стоит задуматься, насколько вы интересны собственному супругу, видит ли он в вас кого-то, кроме хозяйки и поварихи?

6. ХОЛОДНАЯ И СДЕРЖАННАЯ

Может, внутри вас и играют чувства, но снаружи вы кажетесь холодной и неприступной. Мужчины таких женщин побаиваются, считая, что не смогут добиться их внимания. А сами дамы страдают в это время от одиночества... Вам может быть сложно проявлять эмоции, говорить слова любви. В такие моменты вы кажетесь самой себе слишком уязвимой. Чтобы построить крепкие отношения, стоит попробовать раскрыться, довериться другому человеку. Иначе можно на всю жизнь остаться неприступной и одинокой снежной королевой.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-14)

Он пристально поглядел на бледную, осунувшуюся Мередит:

— Ты ведь справлялась с куда более грозными противниками и худшими проблемами, чем эта, верно, солнышко?

Мередит увидела в его глазах гордость и ободрение, но, покачав головой, с беспомощным ужасом вздохнула:

— Нет... нет.

— Ну конечно, да, — настаивал он. — К завтрашнему вечеру все может уладиться, если заставишь его согласиться повидаться с тобой днем...

— Повидаться со мной! — взорвалась она. — Почему нельзя все обсудить по телефону?

— Именно так ты поступаешь, когда ситуация выходит из-под контроля или нужно получить что-то жизненно важное?

— Ты победил, — пробормотала она. Паркер ушел, но Мередит с отцом еще несколько минут провели в библиотеке, глядя в пространство в гневном осценении.

— Ты, конечно, во всем винишь меня, — выдавил наконец Филип.

Постаравшись избавиться от неуместной жалости к себе, Мередит повернула голову и взглянула на отца. Какой бледный и несчастный! Выглядит словно человек, потерпевший крушение.

— Конечно, нет, — тихо ответила она. — Ты всего лишь пытался защитить меня, наняв адвоката, который нас не знал.

— Я сам позвоню Фаррелу утром!

— Ни за что, — твердо отказалась она. — Паркер и в этом был прав. Ты выходишь из себя и забываешь о здравом смысле при одном упоминании имени Мэтта. Если попытаешься поговорить с ним, сразу потеряешь терпение, и кончится тем, что окажешься в больнице с сердечным приступом. Почему бы тебе не лечь и немного отдохнуть?

Она встала.

— Увидимся завтра на работе. Утром все покажется... менее угрожающим. Кроме того... — Она ухитрилась ободрающе улыбнуться отцу. — ...я уже больше не та восемнадцатилетняя девушка и не боюсь встретиться с Мэтью Фаррелом. По правде говоря, — солгала она, — буду очень рада пережить его. Вот увидишь, кто из нас двоих умнее!

РАЙ

И, жизнерадостно помахав рукой, поспешила сбегать с крыльца. Подойдя к своей машине, Мередит открыла дверцу, скользнула в ледяной салон, захлопнула дверцу, и, прислонившись лбом к рулевому колесу, закрыла глаза.

— О Господи, — прошептала она, охваченная ужасом при одной мысли о том, что придется вновь столкнуться с темно-волосым демоном из ее прошлого.

ГЛАВА 25

— Доброе утро, — весело приветствовала Филлис, входя в кабинет вслед за Мередит.

— Я могла бы назвать это утро немного по-другому, — пробормотала Мередит, вешая пальто в шкаф, — как угодно, только не добрым.

И, пытаясь оттянуть неизбежный звонок к Мэтту, спросила:

— Звонил кто-нибудь?

— Мистер Сенборн из отдела кадров спрашивал, почему вы не вернули свою последнюю форму на выдачу страхового полиса. Говорит, что она нужна ему прямо сейчас.

Она протянула Мередит бланк, и та, вздохнув, села за стол, взяла перо, написала свое имя, адрес и с омерзением усталилась на следующую графу: «Семейное положение. Подчеркните одно из следующих слов:

Одинока. Замужем. Вдова».

Истерический смех заклокотал в гортани. Она замужем! Вот уже одиннадцать лет как она замужем за Мэттом Фаррелом.

— С тобой все в порядке? — тревожно спросила Филлис, видя, как Мередит, схватившись за лоб, словно пораженная громом, усталилась на бланк.

Подняв глаза на секретаршу, она спросила:

— Что могут с тобой сделать, если напишешь не правду в бланке на выдачу страхового полиса?

— Наверное, откажутся платить наследникам в случае твоей смерти.

— Достаточно справедливо, — с горьким юмором кивнула Мередит, судорожно подчеркнула слово «Одинока» и, не обращая внимания на нахмуренное лицо Филлис, подала ей заполненную форму. — Пожалуйста, закрой дверь, когда выйдешь отсюда, и ни с кем не соединяй меня несколько минут, хорошо?

Дождавшись ухода Филлис, Мередит сняла с полки телефонный справочник, начала листать и через несколько минут отбросила, глядя на него с таким видом, словно у книги внезапно выросли клыки. Настал момент, которого она так боялась. Закрыв на мгновение глаза, Мередит попыталась взять себя в руки, вновь и вновь повторяя, что должна сделать. Если Мэтт до сих пор сердит за то, как она обошлась с ним на балу, придется извиниться со спокойным достоинством. Только извинение, никаких объяснений и вежливая, бесстрастная просьба о встрече по неотложному делу. Таков ее план.

Трясущейся рукой Мередит потянулась к трубке...

В третий раз за последний час переговорное устройство на столе Мэтта зажужжало, прерывая громкую и весьма бурную дискуссию с его «командой»;

Разозлившись на постоянные помехи, Мэтт, извинившись, нажал кнопку, сочтя нужным объяснить:

— Сестра мисс Стерн заболела, и ей пришлось уехать. Продолжайте обсуждение.

— Что случилось? — рявкнул он секретарше, заменившей Элинора. — Я же велел не беспокоить!

— Да, сэр, — пролепетала испуганная Джоанна Саймонс, — но мисс Бенкрофт утверждает, что это крайне важно, и настаивает, чтобы ее соединили немедленно...

— Спросите, что она хочет, — рявкнул Мэтт и уже хотел отпустить кнопку, но, что-то сообразив, остановился:

— Кто, вы говорите, звонит?

— Мередит Бенкрофт, — многозначительно подчеркнула секретарша, явно давая знать, что она тоже читала о стычке на балу, как, впрочем, и все сидевшие в кабинете Мэтта. Мгновенное ошеломленное молчание тут же сменилось нервной беседой на повышенных тонах: мужчины изо всех сил старались замять неловкость.

— Здесь идет совещание, — коротко бросил Мэтт, — попросите ее перезвонить мне через четверть часа.

Он повесил трубку, отлично зная, что по законам вежливости должен сам позвонить Мередит. Но, говоря по чести, ему наплевать — им нечего сказать друг другу.

Вынуждая себя сосредоточиться на делах, Мэтт взглянул на Тома Эндерсона и продолжил прерванное обсуждение:

— В Саутвилле не должно быть никаких проблем с районированием. У нас есть свой человек в комиссии по районированию, который заверил, что и округ и город Саутвилл рады, что мы решили построить там завод. Мы получим официальное согласие в среду, когда они встретятся, чтобы проголосовать...

Десять минут спустя он выпроводил всех из кабинета, закрыл дверь и снова уселся за стол. Прошло полчаса, но Мередит все не звонила. Мэтт откинулся в кресле и злобно уставился на равнодушный телефон, с каждой секундой все больше озлобляясь. Как похоже на Мередит — позвонить ему впервые за одиннадцать лет, потребовать, чтобы секретарь прервала важное совещание, а когда он не взял трубку, заставить сидеть и ждать. Вечно ведет себя словно герцогиня! Рождена с повышенным чувством собственного достоинства и считает себя лучше других...

Нетерпеливо постукивая кончиками пальцев по столу, Мередит не сводила разъяренного взгляда с часов, выжидая, пока пройдет сорок пять минут, чтобы снова позвонить Мэтту. Как похоже на этого самоуверенного, самодовольного хвастуна — заставить ее звонить еще раз! Очевидно, вместе с богатством он не приобрел ни хороших

манер, ни воспитания, ибо наверняка знал бы, что, поскольку именно она любезно взяла на себя труд связаться с ним по телефону, его обязанность — сделать следующий шаг. Но конечно, хорошие манеры никогда не имели никакого значения для Мэтью Фаррела. Под тонким налетом лоска и светскости скрывается не кто иной, как грубый, амбициозный...

Меридит одернула себя — не стоит зря злиться, это ни к чему хорошему не приведет, лишь еще больше осложнит ситуацию. Кроме того, несправедливо винить Мэтта за все, что произошло много лет назад. Она отдалась ему по доброй воле и не подумала при этом о том, что стоило бы предохраняться. Когда она забеременела, Мэтт как порядочный человек предложил пожениться. Позднее именно она убедила себя, что он ее любит, но Мэтт никогда не говорил этого, не обманывал ее, и вообще глупо и наивно взваливать на него вину за то, что он не оправдал детских ожиданий Меридит, так же глупо и бессмысленно, как и ее поступок на балу.

Чувствуя себя гораздо более спокойно и уверенно, Меридит решила забыть об оскорбленной гордости и пообещала себе отнестись к происходящему философски. И как только стрелки на часах показали десять сорок пять, потянулась к трубке.

Услышав жужжанье переговорного устройства, Мэтт от неожиданности подпрыгнул.

— Мисс Бенкрофт звонит, — объявила Джоанна. Он поднял трубку.

— Меридит! — сухо, нетерпеливо бросил он. — Какой неожиданный сюрприз!

Меридит рассеянно отметила, что он не сказал: «неожиданное удовольствие», как было принято, и что его голос куда более низкий и звучный, чем ей запомнилось.

— Меридит! — Его раздражение донеслось до нее через разделявшее их расстояние и вывело Меридит из нервного транса. — Если ты позвонила, чтобы дышать мне в ухо, я, конечно, польщен, но несколько недоумеваю. Что тебе нужно от меня?

— Вижу, ты по-прежнему так же самоуверен и плохо воспитан, как...

— А... значит, ты решила покритиковать мои манеры, — заключил Мэтт.

Меридит строго напомнила себе, что ее цель — уговорить его, а не раздражать и не восстанавливать против себя. Стараясь держаться в рамках приличия, она чистосердечно призналась:

— Собственно говоря, я звоню, потому что хотела бы... зарыть топор войны.

— Предварительно отрубив мне что-нибудь этим топором? Что же именно?

Это слишком близкое к правде замечание заставило Меридит беспомощно рассмеяться, и, услышав тихие звуки, Мэтт неожиданно вспомнил, как очарован был когда-то этим заразительным смехом и ее чувством юмора. Лицо мгновенно окаменело, а глаза сузились.

— Что тебе нужно, Меридит? — жестко повторил он.

— Я хочу... то есть, мне необходимо поговорить с тобой... с глазу на глаз.

— На прошлой неделе ты повернулась ко мне спиной на виду у пяти со-

стен людей, — процедил он. — Почему столь внезапная перемена?

— Кое-что случилось, и мы должны это обсудить в спокойной обстановке и без скандала, — выдохнула она, отчаянно пытаясь не раскрывать подробностей, пока не останется наедине с Мэттом. — Это... насчет... нас...

— «Нас» уже давно нет, — бесстрастно заметил он, — и после случившегося в опере ясно, что ты не способна ни на спокойствие, ни на рассудительность.

Язвительная реплика уже готова была сорваться с губ Меридит, но она вовремя сдержалась. Ни к чему эти словесные поединки, сейчас нужны мирные переговоры. Она была деловой женщиной и научилась успешно справляться с самыми упрямыми мужчинами, следовательно, необходимо привести Мэтта в более разумное и хладнокровное состояние. Спорами ничего не добьешься.

— Я не имела ни малейшего представления о том, что Салли Мэнсфилд стоит рядом, когда говорила все это, — тактично объяснила она. — И готова извиниться за все, что произошло, особенно за то, что вела себя подобным образом в ее присутствии.

— Потрясающе! — издевательски заметил Мэтт. — Ты, очевидно, изучала дипломатию.

Меридит сделала раздраженную гримаску, но продолжила все тем же мягким тоном:

— Мэтт, я пытаюсь заключить перемирие, неужели ты не можешь хоть немного помочь мне?

Звуки его имени на ее губах окончательно лишили Мэтта равновесия, и чтобы скрыть это, он колебался секунд пять перед тем, как резко ответить:

— Через час я вылетаю в Нью-Йорк. Вернусь только в понедельник поздно вечером. Меридит торжествующе улыбнулась:

— В четверг — День Благодарения. Не могли бы мы встретиться до того, скажем, во вторник, или ты ужасно занят?

Мэтт поглядел на календарь, заполненный пометками о встречах и совещаниях. Да, минуты свободной нет.

— Хорошо, во вторник. Почему бы тебе не прийти в офис в одиннадцать сорок пять?

— Чудесно, — согласилась Меридит, скорее обрадованная, чем разочарованная пятидневной отсрочкой.

— Кстати, — вспомнил он, — твой отец знает об этой встрече?

Значит, его неприязнь к отцу с годами не уменьшилась...

— Знает.

— Удивляюсь, как это он не заковал тебя в кандалы и не запер под замок. Должно быть, с годами совсем ослаб.

— Совсе нет, просто стал старше и очень болен. Пытаясь смягчить неизбежный взрыв гнева Мэтта при извести о том, что отец нанял мошенника-адвоката и они до сих пор по закону женаты, она добавила:

— Он в любую минуту может умереть.

— Надеюсь, когда это произойдет, — саркастически бросил Мэтт, — у кого-нибудь найдется достаточно мужества, чтобы вбить ему в сердце осинный кол.

Меридит едва успела подавить ис-

пуганный смешок и вежливо попрощалась. Но стоило повесить трубку, как улыбка мгновенно исчезла с ее лица, и она устало положила голову на спинку кресла. Мэтт намекнул, что ее отец вампир, и в самом деле, иногда она чувствовала себя так, словно он высасывает из нее жизнь. Во всяком случае, Филип украл у дочери радость юности.

ГЛАВА 26

Во вторник, стоя перед зеркалом в ванной комнате, смежной с ее кабинетом, Меридит ухитрилась убедить себя, что способна встретиться с Мэттом на нейтральной почве и уговорить его согласиться на быстрый тайный развод.

Она чуть подкрасила губы, взбила доходящие до плеч волосы в модную прическу и отступила, чтобы оценить впечатление, производимое ее черным платьем из мягкой шерсти джерси, с высоким воротником, узкой юбкой и длинными, широкими, собранными на запястьях рукавами. Широкое блестящее золотое кольцо ярко выделялось на черном фоне, а на запястье переливался браслет в таком же стиле. Самолюбие и здравый смысл заставили ее выглядеть как можно лучше: Мэтт встречался с кинозвездами и секс-пильными элегантными моделями, и она легче сможет договориться с ним, если будет выглядеть уверенной и изящной.

Удовлетворенная результатом, Меридит сунула косметичку в сумку, надела манто и перчатки и решила взять такси, чтобы не пробираться самой в бесконечном потоке машин и не искать место парковки в такой дождь.

Усевшись в такси, она выглянула в окно, наблюдая, как пешеходы поспешно бегут по Мичиган-авеню, держа над головами зонтики и развернутые газеты. Капли барабанили сотнями крохотных молоточков по крыше такси, и она плотнее завернулась в роскошное манто, подаренное отцом на двадцатипятилетие. Все эти пять дней и ночей она непрестанно репетировала, как и что сказать. Нужно быть спокойной, тактичной, деловой... да-да, именно так она будет себя вести. Не стоит опускаться до того, чтобы критиковать его за прошлое. Пусть у него нет совести, Меридит совершенно не желает доставить ему удовлетворение узнать, как ранило ее его предательство. Но никаких истерик — она будет спокойной, тактичной и деловой. Именно таким образом она, возможно, сумеет показать ему пример, как вести себя, и, возможно, их отношения станут более цивилизованными. Кроме того, не стоит обрушивать на его голову все проблемы сразу, нужно сообщать обо всем постепенно.

Но руки снова начали дрожать, и Меридит сунула их поглубже в карманы, судорожно сжав кулаки в нервном напряжении. По стеклам лились водяные струи, так что яркие вспышки световых фар превращались в размытые пятна красного, желтого и зеленого, напоминала Меридит о фейерверке, взрывавшемся волшебноими огнями Четвертого июля, в день, навсегда изменивший жизнь Меридит.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ОН! ТОТ САМЫЙ!

Согласитесь: вступая в отношения, мы верим, что этот мужчина и есть наша судьба. Но проходит время, отношения сходят на нет, и мы понимаем: опять не он. Ну когда же в жизни произойдет что-то для счастья, а не для опыта? Как узнать его - «того самого» мужчину, предназначенного нам судьбой?

Любая встреча неслучайна!

Ни один человек не появляется в нашей жизни случайно, особенно это касается лиц противоположного пола. Мужчина приходит в жизнь женщины на строго определенный срок, будь то считанные дни и недели или многие десятилетия. Он что-то отдает, потом получает от нее, развивается сам и меняет женщину. Высшие силы преподносят, таким образом, уроки всему человечеству, каждому строят его карму. «Кар» с древнего санскрита переводится как «действие», а сочетание «кар + ма» - это итог, судьба, обязанность. По логике восточных философов, вся наша жизнь - череда последствий поступков, которые, нанизываясь друг на друга, создают нашу судьбу. Причем, действия могут быть совершены и в предыдущих жизнях, и не только нами самими, но и близкими родственниками. Вселенский закон мироздания состоит в том, что любое событие имеет причину и следствие. Нет ничего случайного в жизни человека, нужно лишь уметь видеть знаки судьбы и с благодарностью получать любой урок, твердо веря, что он ведет к нашему благу. Так, по кармическим законам, существуют три типа мужчин, с которыми может встретиться женщина: мужчина-учитель, мужчина - кармический должник

и мужчина судьбы («тот самый»). Порой, чтобы получить своего, «того самого», женщина должна узнать первый и второй кармические образы.

Учитель жизни

«Ты чуть вошел, я вмиг узнала, / Вся обомлела, запыхала / И в мыслях молвила: вот он!» - именно так, словами пушкинской Татьяны Лариной, многие женщины могут описать встречу с предполагаемым «идеальным мужчиной». Вы удивитесь: такие чувства и эмоции в нас пробуждает... кармический учитель! Его отличительная особенность - необыкновенно активное заполнение нашей жизни и мыслей. Он будет совершать поступки, которые заставят меняться. Так, например, мягкая и добрая девушка получит вдруг урок неприкрытой агрессии и научится защищать себя морально или даже физически. Резкую и грубоватую даму завалят цветами и комплиментами, и она станет женственнее и нежнее. Легкомысленную транжирку мужчина-учитель может сделать разумным экономистом, Женщину-трудоголика - научить радоваться жизни и отдыху. Этот мужчина будет оставаться рядом с вами ровно до тех пор, пока «наука страсти нежной» не окажется усвоенной.

Кармический должник

Второй тип мужчины - кармический должник. У него своя жизненная программа, которую надо отработать, а у вас с ним - кармический долг. Тут либо он будет мучительно привязан к вам, отдавая много душевных, физических сил и материальных ресурсов, но у вас не будет возможности и желания отвечать тем же. Либо вы, положив к его ногам весь мир и себя в придачу, получите лишь равнодушные и безразличные. Такие отношения будут существовать до тех пор, пока все долги не будут отданы. Может случиться, что подобные мужчины станут возвращаться неоднократно - значит, вы были плохой ученицей, и Высшие силы оставили вас на повторный курс обучения.

Послан судьбой

Наконец, мы подошли к самому главному - какие же признаки «выдают» мужчину, посланного нам для жизни, «того самого» мужчину? Всего их - признаков - пять, и все пять должны быть соблюдены.

1. Спокойное развитие отношений. С таким избранником не будет мгновенной вспышки страстей и «знаков свыше». Возможно, ваша встреча будет неоднократной, прежде чем вы заметите друг друга.

2. Ощущение полной безопасности рядом с ним. Это так свойственно женской природе - искать сильного, того, кто убережет ее и детей, поможет сохранять очаг. И, даже будучи абсолютно самостоятельной женщиной, вы вдруг поймете, как прекрасно и уютно быть за мужчиной.

3. Вы станете лучше выглядеть. По мере выстраивания отношений с «правильным» мужчиной вы будете раскрываться, как цветочный бутон, пока не предстанете миру во всей красе любимой и любящей женщины. И речь не о чудесном похудении или наборе форм, а об особой ауре, которую излучает счастливая женщина. Сияние глаз, чарующая улыбка, мягкость движений появятся как бы сами собой.

4. Ваша женская сущность начнет раскрываться. Возможно, появятся и другие, дремавшие доселе, женские таланты. Любовь к кулинарии, искусный дизайн семейного гнездышка, рукоделие войдут в вашу жизнь совершенно естественно.

5. Вы освободитесь от психологических проблем. «Ваш» мужчина «исправит» негативный опыт прошлых отношений. Исцеленная мужчиной карма запустит процессы душевного восстановления, прощения обид. Изменится ваша самооценка: вы ощутите себя желанной, красивой, значимой. Впрочем, ведь вы уже такая!

ЖИЗНЬ - ИГРА: УЧИМ ПРАВИЛА

Поклонников у нее вагон, а удачи большая тележка. Кто она? Ведьма? Нет, просто женщина, которая умеет играть.

Красотка в холщовом мешке

Счастливая женщина играет своими внутренними состояниями, живя в согласии со своей душой и тонкими вибрациями этого мира. Внешне это проявляется так: сияющая кожа, взгляд с огоньком, летящая походка, смех и флирт. Она становится притягательной и манящей, как цветок, источающий нектар. По убеждению сильный пол — оловина человечества, такая женщина сексуальна даже в холщовом мешке вместо платья, но ей в голову не придет его надевать: она же играет, она на пике своей привлекательности, искрится от счастья, а счастливые женщины всегда заботятся о себе.

Хотя бы раз в жизни каждая дама находилась в таком ресурсном для самой себя и всех окружающих состоянии. В это время фартит не только в любви, а по всем направлениям, с обыденного пейзажа за окном вдруг сползают серые краски — открывается новый яркий мир. Все это благодаря игре — необыкновенному состоянию *Carpe diem*, что переводится как «лови момент», в котором пребывает женщина. Играть здесь не значит притворяться. Игра — это легкость, с которой отпускаются обиды и забываются промахи, а все плохое скатывается как с гуся вода. Игра — это решимость радоваться тому хорошему, что есть в настоящем, доверять вселенной и не изводить себя тревогами о будущем. Наконец, игра — это способность искренне любить и уважать себя и, как следствие, окружающих людей. Эти базовые настройки дают зеленый свет разного рода маленьким хитростям, что мы зовем игрой в ее узком понимании.

Чаша Грааля в чужом буфете

С годами способность играть почти сходит на нет: придавило кредитом, навалился ремонт, дети сели на шею. И вот плечи уже опустились, спина согнулась. *Game over*. Быть взрослым значит быть серьезным. А мужчины? Это поначалу хочется играть в их присутствии, пока нет сильной привязанности и место в сердце вакантно. А если случилась любовь, то опять все серьезно: думы о будущем, ревность, неуверенность и прочий эмоциональный груз не дают парить, как раньше. Мужчина чувствует: что-то пошло не так. Где та фея, что преображает мир вокруг себя, почему серость накрыла райские тропики в душе возлюблен-

ной? Менее уверенный в себе кавалер начинает винить себя за неспособность сделать даму сердца счастливой. Сильного пугает серьезный настрой на не менее серьезные отношения. И дело не в том, что он не готов к этим самым отношениям, просто не приемлет перемен в настроении, что сопутствуют им. Оба они готовы сбежать. Пусть даже дело дошло до создания семьи, в которой прожило немало лет. Где гарантия, что со временем благоверный, охотники открыватель по своей природе, не ринется на поиски чаши Грааля с драгоценной женской энергией в чужой буфет? Значит, играть всегда, и никаких отговорок.

Поиграем?

А давайте вспомним, что такое играть?! Вот, к примеру, 4 очень интересные и полезные игры — дерзайте!

1. «Мой герой». Давно ли вы благодарили мужчин? От благодарностей за выполнение вами же поставленных задач их сердца тают. «Что бы я без тебя делала?», «Ни один мастер не починил бы стиральную машинку лучше тебя», «Ты меня просто спас». Мужчина, с которым вы затеяли игру «Мой герой», обязательно будет давать вам обратную связь в виде похвалы и готовности сворачивать ради вас горы. Положительные флюиды будут метаться от вас к нему и обратно, как мячик в пинг-понге.

2. «Найди радость». Это любимая игра девочки по имени Полианна из одноименных книги и фильма. Своих взрослых, серьезных и несчастных друзей юная чудачка учила искать положительные моменты в любой ситуации. Комната мрачная? Зато какой вид из окна! Нога сломана? Зато можно почитать книги, на которые не хватало времени! Все лето шли дожди? Влажность сворачивать ради упругость кожи.

3. «Открытый взгляд». В течение дня замечайте только хорошее во всех окружающих людях. Как это происходит обычно: «Какая она страшная», «Алкаш, а еще с комплиментами лезет». Вместо привычных негативных клише попробуйте сказать себе о тех же самых людях: «Какие у этого алкаша творческие глаза!» или «Эта наглая толстая дама наверняка

замечательная хозяйка». Ваши визави непременно ответят взаимностью, что отразится в таком же открытом взгляде на вас.

4. «Включи актрису». Для начала разрешите себе побыть маленькой девочкой, которая искренне радуется дождю, пищит от радости, получая подарки. Затем примерьте образ королевы: элегантное вечернее платье — торжество женственности во всем ее великолепии. Проявите сексуальность, показав всем заинтересованным лицам, как страстно вы умеете отдаваться любимому делу, пусть это всего лишь вышивание. И не забудьте стать хозяйкой прежде всего своей судьбы, так как по настоящему играть и получать удовольствие от игры умеют только те, кто счастлив вне зависимости от ее результатов.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Пользуемся скидками с выгодой!

Покупатели падки на скидки и специальные акции, но в большинстве случаев не знают, как ими правильно воспользоваться. Проводим ликбез!

Вам нужно подготовиться заранее. Старайтесь изучить информацию о специальных предложениях до похода в магазин. Полистайте каталог с акциями, поищите подсказки в Интернете. Придя за покупкой, вы уже будете знать, на чем именно можно сэкономить.

Найти карту. Планируя крупную покупку, спросите у друзей и знакомых, есть ли у них карта на скидку в том магазине, где вы собираетесь отовариться. Порой по ней можно получить неплохую скидку!

Выбрать, что выгоднее. Иногда на один и тот же товар действуют сразу несколько специальных акций. Уточните у продавца, какая из них будет наиболее выгодна в вашем случае.

Узнать истинную цену. Чтобы понять реальную величину скидки, не смотрите на предыдущую цену на товар в этом же магазине. Выберите для сравнения стоимость в другой торговой сети или в Интернете.

Ориентироваться на универсальность. Если вы покупаете на распро-

даже или по скидке одежду, выбирайте универсальные варианты - то, что будет модно еще не один сезон. Например, беспроегрешный вариант - классика.

Сходить в другой магазин. Ради интереса прогуляйтесь до соседнего магазина, а лучше двух. Быть может, цена на интересующий вас товар там будет без скидки ниже, чем в другой сети со скидкой.

Купить в Интернете. Порой товары из магазина можно купить со значительной скидкой в Интернете. Чтобы не ошибиться в выборе, сначала тщательно изучите вещь, потрогайте ее и повертите в руках в розничном магазине, а затем купите на просторах Сети.

Ну и, пожалуй, самое главное правило - перед тем как совершить покупку, пусть даже с большой скидкой, спросите себя, насколько она вам нужна. В погоне за выгодой мы порой приобретаем много бесполезных вещей. Поэтому не торопитесь покупать красивые, но ненужные вам вещи.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО РЖАВЧИНЫ

Как и многие женщины, я заставила почти всю ванную самыми разными флакончиками и средствами. Муж недоволен, но что поделать!

Я стала замечать, что от некоторых флакончиков, которые стоят у меня в ванной комнате, остаются пятна ржавчины. Они образуются из-за окисляющегося металла на донышках. Когда оттирать все это мне надоело, я решила, что лучше предотвратить проблему, чем ее решать. Взяла и обработала лаком для ногтей нижнюю часть всех стоящих флаконов. С тех пор грязи на моей раковине нет!

Анна Куцвенко.



НАЧНИТЕ УТРО С МАСЛА!

В журналах часто советуют начинать утро со стакана воды. Спорить не буду, но мое утро вот уже несколько лет начинается с оливкового масла. Я просыпаюсь и принимаю 1 ч. л. масла. Только не проглатываю его, а начинаю активно перекачивать во рту. Процедура занимает у меня 3-5 минут, после чего масло я выплевываю. Спросите, что мне это дает? Во время сосания оливковое масло собирает в себе все шлаки, токсины и болезнетворные микробы, накопившиеся за ночь в ротовой полости. После такой процедуры можно и стакан воды выпить!

И. Орехова.



РАЗМЕРЫ

S/M (M/L) L/XL
 Ширина изделия по обхвату груди:
 108 (116) 124 см
 Длина изделия: 68 (69) 70 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (65% хлопка, 35% шерсти;
 50 г/110 м) – 14 (15) 16 мотков голу-
 бой; спицы № 5.

УЗОРЫ

РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 изн., 2 лиц.

ПОЛУПАТЕНТНЫЙ УЗОР

1-й ряд (= изн. ряд): 1 лиц., *сде-
 лать на спицу 1 накид и следующую
 петлю снять, 1 лиц.*; повторять от
 * до * до конца ряда.

2-й ряд: 1 лиц., *петлю и накид про-
 вязать вместе лицевой, 1 изн.*; по-
 вторять от * до *, закончить: петлю
 и накид провязать вместе лицевой,
 1 лиц.

Повторять эти 2 ряда до конца ра-
 боты.

РЕБРИСТЫЙ УЗОР

Вязать *1 изн. ряд лицевыми, 1 лиц.
 ряд изнаночными, 1 изн. ряд изна-
 ночными, 1 лиц. ряд лицевыми,* по-
 вторять от * до * до конца работы.
 Плотность вязания: 16 п. x 36 р. =
 10 x 10 см, связано полупатентным
 узором и ребристым узором на спи-
 цах № 5.

ВАЖНО!

Плотность вязания должна соответ-
 ствовать заданной. Поэтому, пре-
 жде чем приступать к работе, следу-
 ет связать образец узора: набрать
 29 п. и вязать 14 см полупатентным
 узором. Затем сосчитать петли на
 среднем участке изготовленного
 образца длиной 10 см: если на этом
 отрезке больше 16 п., поменять
 спицы на более толстые, если
 меньше – на более тонкие.

Важно, чтобы плотность вашего вя-
 зания соответствовала заданной
 плотности, в первую очередь – по
 ширине.

Если в инструкции указано только
 одно число, то оно относится ко
 всем размерам.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы № 5 набрать 128 (140) 152
 п. и вязать резинкой, начав с 2
 лиц. (1-й р. = изн. ряд). Во всех пос-
 ледующих рядах петли провязывать
 по рисунку.

Когда ширина резинки составит
 примерно 22 см, в следующем лиц.
 ряду выполнить убавки: 2 п. провя-
 зать вместе изнаночной, *1 лиц., 2
 п. провязать вместе изнаночной*,
 повторять от * до * до конца ряда =
 на спицах останется 85 (93) 101 п.
 В следующем изн. ряду петли узо-



ГОЛУБАЯ ТУНИКА С ВЫСОКИМ ВОРОТНИКОМ

Сочетание несложных рельефных узоров в этой тунике со свобод-
 ным высоким воротом выглядит графично и стильно.

ров распределить так: 43 (47) 51 п.
 полупатентного узора, 42 (46) 50 п.
 ребристого узора.

Когда длина детали составит 66 (67)
 68 см, закрыть с обеих сторон для
 плечевых скосов в начале каждого
 ряда по 5, 5, 6, 6, 6 (6, 6, 6, 6) 6, 6,
 6, 7, 7 п.

На оставшихся петлях продолжать
 вязать с тем же распределением
 узоров еще 12 см для воротника.
 Закончить изн. рядом (= лицевыми
 ребристого узора) и петли закрыть.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.
 Когда останется связать после-
 дние 24 см (сверить по спинке = до
 последних закрытых петель плече-
 вого скоса), закончить изн. рядом
 (= изнаночными ребристого узора).
 В следующем ряду выполнить при-
 бавки: вязать до 3 п. перед полу-
 патентным узором, из следующей
 петли вывязать: 1 лиц., 1 накид, 1
 лиц. (= 3 п. из одной петли), вязать
 далее, пока не будут провязаны 3
 п. полупатентного узора, из следу-
 ющей петли вывязать: 1 накид, 1
 лиц., 1 накид (= 3 п. из одной пет-
 ли), ряд довязать до конца (прибав-
 ленные петли в следующем ряду
 включить в узор, при этом накиды,
 прежде чем провязать, перекры-
 тить). Эти прибавки повторять в
 каждом 12-м р. до конца работы.
 Довязав до 1-го закрытия петель пле-

чевого скоса (сверить по спинке),
 петли для плечевого скоса на пере-
 де закрыть так же и далее вязать для
 воротника еще 12 см с тем же рас-
 пределением узоров и прибавками.
 Закончить и закрыть петли, как опи-
 сано для спинки.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы (шов не
 должен растягиваться) и швы во-
 ротника.

РУКАВА

Вязать от проймы сверху вниз.
 Отсчитать по 72 (76) 80 р. в обе сто-
 роны от плечевого шва и сделать
 метки.

На спицы № 5 набрать с лицевой
 стороны изделия между метками
 73 (77) 80 п. (= по 1 п. из каждого 2-
 го ряда).

Вязать полупатентным узором, вы-
 полняя для сужения рукава с обеих
 сторон убавки: после/перед кром.
 петлей по 3 п. провязывать вместе
 (патентным узором по рисунку),
 убавки выполнять в каждом 12-м р.
 Когда на спицах останется 41 (45)
 49 п., продолжить работу полу-
 патентным узором без убавок и вя-
 зать, пока длина рукава не соста-
 вит 43 (44) 45 см. Затем петли зак-
 рыть, не стягивая край.

Второй рукав вязать так же.
 Выполнить швы рукавов и боковые
 швы.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ?

Ваша кожа ощутимо реагирует на внешние раздражители? Скорее всего, у вас чувствительный тип, которому требуется особый уход.

Помимо сухого, жирного и комбинированного типов кожи, есть также чувствительный. Когда дело касается ухода за ним, возникает много вопросов, начиная с выбора крема и заканчивая домашними процедурами. На самые распространенные из них отвечает врач-дерматолог Ирина Рогова.

Как определить, что кожа чувствительная?

Чувствительный тип кожи отличается повышенной реакцией на любые внешние раздражители. Они могут выражаться в виде покраснения, шелушения, появления сосудистой сеточки - купероза. Часто обладательницы этого типа кожи раньше остальных обнаруживают у себя первые мимические морщины.

После воздействия воды и очищающих средств чувствуется стянутость кожи. Даже на небольшом морозе появляются неприятные покалывающие ощущения. Щеки при этом могут покрываться не просто румянцем, но и яркими красными пятнами. На солнце такая кожа реагирует неоднозначно: быстро сгорает, требует повышенной защиты.

✓ **Чтобы проверить, чувствительная ли у вас кожа, проведите по щеке тупым концом карандаша. Если линия не исчезла в течение 30 секунд, скорее всего, это ваш тип.**

Чего делать нельзя?

Чувствительная кожа не терпит агрессивного воздействия. От скрабов с крупными абразивными частицами придется отказаться, отдав предпочтение более мягким средствам. Большинство пилингов, особенно химические, также противопоказаны: они способны вызвать сильный ожог. Максимум, что можно использовать, - домашние фруктовые смеси. Продукты для очищения кожи необходимы щадящие: в них не должны содержаться спирт и щелочи. От мыла в качестве средства для умывания рекомендуется отказаться вовсе. Даже в зимнее время чувствительной коже требуется защита от ультрафиолетовых лучей, так что вся косметика должна быть снабжена SPF-фильтрами. Особое внимание стоит уделить выбору увлажняющего средства для лица: оно должно быть качественным. Если вы используете его зимой, ищите на тюбике пометку «защита от холода».

Чувствительная кожа - обязательно сухая?

Бытует мнение, что чувствительная кожа склонна к сухости. Однако это лишь один из вариантов. В этом случае ярко выражены морщины и купероз, а в уходе необходимо делать акцент на укреплении стенок сосудов и лифтинге. Стоит

выбирать средства с отварами трав и растительными экстрактами. Неплохо пользоваться термальной водой в качестве дополнительного увлажнения. Но бывает также и чувствительная жирная кожа. На ней заметны воспалительные элементы, закупоренные поры. По незнанию многие такую кожу подсушивают и отшелушивают, чего делать категорически нельзя. Наоборот, ее нужно увлажнять и питать, а скрабы и пилинги допустимо применять лишь 1-2 раза в две недели. Умываться желательно средствами, содержащими в своем составе экстракты чистотела, алоэ или огурца.

Каким должен быть уход?

В домашних условиях чувствительную кожу важно вовремя и щадяще очищать и хорошо увлажнять. Чтобы успокоить ее и придать свежести, можно использовать тоник.

По 2 фильтр-пакета травы зверобоя и листьев мяты перечной залить 250 мл кипятка. Поставить на медленный огонь. После закипания снять с огня, остудить, вынуть фильтр-пакеты. Полученный отвар использовать для протирания лица утром и вечером.

Для восполнения дефицита жирных кислот можно 2 раза в неделю делать питательную маску.

2 яичных желтка смешать с 2 ч. л. жирной сметаны и 2 ст. л. мягкого творога.

Нанести массу на лицо, оставить на 15-20 минут, после чего смыть.

Косметика для чувствительной кожи должна быть гипоаллергенной.

В салоне красоты можно воспользоваться лазерной биоревитализацией, мезотерапией и фототерапией, микрофоковой терапией. Откажитесь от пилингов и лазерной шлифовки. С осторожностью соглашайтесь на массаж: он должен быть щадящим.

Можно ли применять масла?

Для чувствительной кожи масла очень важны! Они насыщают ее необходимыми элементами, возвращают эластичность и тонус, смягчают. Особенно актуальны оливковое, миндальное масла, масло жожоба, виноградных косточек и масло ши. Их можно наносить на кожу перед сном, удаляя излишки после впитывания. Полезно также употреблять масла в пищу, чтобы они действовали еще и изнутри. Попробуйте оливковое, кунжутное и льняное.

На заметку

Чувствительной коже противопоказаны высокие температуры, поэтому от частого посещения бани и сауны придется отказаться. Даже если вы туда отправляетесь, регулируйте время нахождения в парной. Чаще выходите подышать воздухом, не допускайте перегрева.

1 Хорошо очистить кожу можно только водой. На самом деле многие вещества, которые попадают на кожу в течение дня, не водорастворимы. И умывание не поможет от них избавиться. Вода, особенно водопроводная, сушит кожу. После умывания водой вы сразу чувствуете, что кожа обезвоживается. Но по усвоенной еще с детства привычке это считается нормой - дескать, умылись хорошо, «до скрипа». После грамотного очищения никакого дискомфорта быть не должно. По-этому умываться лучше не мылом или пенкой и водой, а специальными средствами, которые не требуют смывания. Отличный вариант - термальная вода и гелевые продукты на ее основе. Чтобы кожа стала идеально чистой, смочите диск термальной водой или гелем и протрите лицо, смывая косметику и пыль. Затем смочите другой ватный диск и еще раз очистите кожу.

2 Косметику нужно регулярно менять, иначе она перестает работать. Если косметика вам подходит, не вызывает аллергии, менять ее не обязательно. Многие держат кремы в ванной или на туалетном столике. А ведь большинство кремов надо хранить в холодильнике. И еще важно периодически проверять, не закончился ли у крема или лосьона срок годности. На упаковках обычно есть значок в виде открытой баночки, на которой указана цифра. Она показывает, сколько месяцев с момента открытия средство будет сохранять свежесть.

3 Кислоты полезны для любого типа кожи. Говорить о том, что они нужны абсолютно всем, нельзя. Даже жирная кожа может быть обезвоженной. А кислоты разрушают ее поверхностный слой, способствуя еще большему испарению ценной влаги. Получается, что вы высушиваете кожу. При сухой и чувствительной коже кислоты тоже стоит использовать очень аккуратно.

4 Люксовые марки дорожат репутацией, поэтому дорогие кремы лучше обычных магазинных или аптечных. Название на баночке - это лишь бренд. Сам крем при этом может быть и удачным, и не очень. Если вы ищете действительно работающую косметику, обратите внимание на продукцию крупных фармацевтических компаний с солидной историей. У них есть лабора-



УМЫЛИСЬ ХОРОШО, «ДО СКРИПА»...

Можно ли очистить кожу без воды? Действительно ли классические «советские» кремы - самые лучшие?

торная база. Они выпускают не просто косметику, а космецевтику, которая, как правило, продается только в аптеках.

5 Кожу под глазами лучше вообще не трогать, иначе она растянется и раньше времени покроется морщинами. Кожу нельзя растянуть. Она прекрасно умеет сокращаться, поэтому аккуратное нанесение косметики не принесет ничего, кроме пользы. Особенно это касается зоны вокруг глаз. От природы кожа там очень тонкая и практически не имеет сальных желез, из-за чего активно теряет влагу. И если не использовать специальные увлажняющие и питательные средства для этой области, кожа может потерять упругость.

6 Самые классные кремы - детские и «советские». Они точно не вредные. Эти истории рассказывают дамы, которые всю жизнь использовали детский крем «за 10 копеек». Но посмотрите правде в глаза: наши бабушки пользовались такими кремами потому, что других у них не было. Сегодня большой выбор кремов. Да, они стоят дороже «советских», но зато работают. Большинство дешевых кремов имеют жировую основу. Она создает на поверхности кожи тоненькую пленку. С одной стороны, это препятствует потере влаги, но с другой - создает условия для размножения бактерий, способных вызывать прыщи.

Ю. Кузнецова, косметолог-дерматолог.

ДЛЯ ЛИЦА

УСТРАИВАЮ РЕАНИМАЦИЮ

Никакая декоративная косметика не может скрыть усталость. Кожа не просто становится серой и дряблой, а выглядит безжизненно. Поэтому для лица я устраиваю настоящую реанимацию. В стакане молока отвариваю половину очи-

щенного и разрезанного на ломтики яблока. Разминаю их в пюре и наношу на лицо толстым слоем. Лежу с маской 20 минут, смываю теплой водой. Делаю так каждый вечер в течение недели.

И. Проскурина.

ГУБКИ И РУЧКИ СКАЖУТ СПАСИБО

Зимой у меня часто шелушится кожа на губах. Справляется с проблемой мне помогает маска из 1 чайн. ложки сметаны, разведенной 5 каплями подсолнечного масла. Наношу ее на губы толстым слоем, а через 20 минут смываю теплой водой.

Шершавую кожу рук увлажняю так: смешиваю 3 ст. ложки овсяной муки, по 1 ст. ложке оливкового масла и молока, 1 чайн. ложку меда. Наношу массу на руки перед сном, а сверху надеваю хлопчатобумажные перчатки.

В. Дорохова.



ЧЕРЕМША В ЛЮБОМ ВИДЕ ХОРОША

Весной особенно хочется разнообразить меню. И черемша подходит для этого как нельзя лучше. Ведь эта витаминная травка появляется весной.

Маринованная черемша

Соберите листья черемши, промойте и залейте холодной водой на 4-5 часов.

Банки предварительно простерилизуйте. Уложите в них плотно листья черемши так, чтобы черешки торчали вверх. В кастрюле закипятить 1 л воды, добавьте по 2 ст. ложки соли и сахара. Когда вода остынет, налейте 100 мл уксуса. Маринадом залейте листья черемши и закатайте банки.

В томатном соусе

800 г черемши, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 чайн. ложки соли, 100 г томатной пасты, 3 ст. ложки 9%-го уксуса.

Замочите черемшу в теплой воде на 20-30 минут, промойте и обрежьте черешки. В глубокую сковороду налейте растительное масло и немного воды, выложите черемшу. Тушите на среднем огне под крышкой в течение 10 минут. Не передержите черемшу на огне, иначе она станет слишком мягкой. Добавьте томатную пасту, разведенную в стакане воды, сахар, соль и тушите еще 10 минут. Остудите и влейте уксус. Дайте настояться.

Пышные пирожки на кефире

500 г муки, 1 стакан кефира, 2 чайн. ложки дрожжей, 1 чайн. ложка сахара, 2 яйца, растительное масло,

соль, пучок черемши, картофельное пюре.

Разведите дрожжи в теплом кефире с растворенным в нем сахаром. Просейте муку в миску, сделайте углубление и влейте дрожжи. Оставьте, пока смесь не поднимется шапкой. Добавьте масло и яйца с солью, замесите мягкое тесто, чтобы оно не липло к рукам. Для начинки порежьте черемшу и смешайте с картофельным пюре. Слепите пирожки любой формы, какая нравится. Выпекайте в духовке, пока не зарумянятся. По желанию смажьте смесью желтка и 1 чайн. ложки молока (для блеска).

Голубчики в листьях черемши

1 пучок крупной черемши, 400 г куриного мяса, по 1 луковице и 1 моркови, 2 ст. ложки сливок или сметаны, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Куриное мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте до прозрачности. Затем добавьте морковь, натертую на крупной терке, и пассеруйте в течение 3 минут. Остудите и добавьте в фарш. Перемешайте, посолите, поперчите. Если нужно, добавьте одно сырое яйцо. Уложите немножко фарша на лист черемши и заверните в виде рулетика. Сложите голубчики в широкую кастрюлю в один слой и залейте смесью сливок и воды (1 стакан). Тушите под крышкой в течение 30 минут на слабом огне.

ПАШТЕТЫ С ТЫКВОЙ

С тыквой готовлю два куриных паштета: из печени и грудки.

Второй на вкус и вид получается нежнее. Разница в приготовлении: грудку отвариваю, а печень обжариваю. Тыкву отвариваю для обоих рецептов, 350 г куриной печени или филе, 250 г тыквы, 4 ст. ложки любых орехов, 100 г сливочного масла, 500 мл сливок, 1-2 зубчика чеснока, яблочный уксус, зелень, соль, перец, сахар.

Лук и чеснок режу и обжариваю на растительном масле (если готовлю из печени, то в этом же масле обжариваю печень), солю, перчу, насыпаю щепотку сахара, вливаю 1-2 ст. ложки уксуса и держу на огне 5 минут. Если готовлю из грудки, предварительно отвариваю ее в подсоленной воде. В блендер выкладываю лук, чеснок, грудку (или печень с луком и чесноком), тыкву, орехи, 1-2 ст. ложки сливочного масла и измельчаю. Если паштет получается сухой, добавляю сливки. По вкусу солю, перчу, добавляю горчицу, зелень. Перекладываю в подходящую емкость и заливаю оставшимся сливочным маслом.

В. Клеменская.

В доме малыш

Ячневый суп с «осьминожками»



2 л бульона, 3 картофелины, 3 ст. ложки ячневой крупы, по 1 луковице и моркови, растительное масло, 300 г куриного фарша, спагетти.

Картофель разрежьте на 2-3 части. Бульон доведите до кипения, добавьте крупу, варите 5 минут. Опустите в кастрюлю картофель и варите до его готовности. Обжарьте измельченный лук и морковь на масле. Из фарша сделайте 6 колобков. В каждый вставьте по 4 спагетти (проткните их через центр). Опустите фрикадельки в бульон, добавьте зажарку и варите до готовности спагетти.

Печенье с орехами

По 150 г масла и муки, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. ложка разрыхлителя, 100 г грецких орехов.

Масло разотрите с сахаром, добавьте яйца. Всыпьте хлопья, муку, разрыхлитель и вымесите тесто. Накройте пленкой и оставьте на час. Мокрыми руками скатайте шарики, приплюсните и выложите на противень. На каждую лепешку положите половинку ореха и вдавите. Выпекайте в духовке 35 минут при 180 градусах.

ЗАПЕЧЕННЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ

1 морской окунь, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, растительное масло, соль, перец.

Кусочки окуня посолите, поперчите, добавьте лимонный сок, немного масла. Картофель нарежьте кружочками и уложите в форму, смазанную маслом. Посолите, поперчите, сбрызните маслом. Готовьте в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите. Обжарьте на масле и выложите на картофель, сверху кусочки окуня. Запекайте до румяной корочки на рыбе.



САЛАТ «ГНЕЗДО ПЕРЕПЕЛКИ»

100 г ветчины, по 2 маринованных огурца, картофелины и куриных яйца, 50 г моркови по-корейски, 10 перепелиных яиц, соль, перец, майонез по вкусу, растительное масло.

Картофель очистите и нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте на масле до румяной корочки, посолите и выложите на бумажные полотенца. Нарежьте кубиками ветчину и огурцы. Вареные куриные яйца порежьте кубиками. Смешайте ветчину, огурцы, яйца, морковь. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте. Выложите салат на плоскую тарелку в форме круга и разровняйте поверхность. Сверху выложите по кругу картофель. Вареные перепелиные яйца положите в центр блюда.



СЫРНИКИ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ

600 г творога, 1 яйцо, по 1/2 стакана манки и сахара, 100 г шоколада, ванилин, овсяные хлопья для панировки, растительное масло для жарки.

Смешайте до однородной массы творог, яйцо, манку, сахар и ванилин. Шоколад поломайте на кусочки. Тесто разделите на одинаковые шарики. Из каждого на ладони сформируйте лепешку, положите в середину кусочек шоколада, защипните края и слепите сырник. Запанируйте сырники в овсяных хлопьях. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте сырники с двух сторон до готовности. Подавайте с растопленным шоколадом или сметаной.

Слоеный пирог с щавелем



Этот хрустящий пирог очень любят в нашей семье. Продуктов нужно совсем немного: 500 г слоеного теста, 200 г щавеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, сахар по вкусу. Сначала я размораживаю тесто. Половину раскатываю и выкладываю на противень. Щавель мою, нарезаю и слегка перетираю с сахаром. Выкладываю начинку на тесто, припудриваю крахмалом. Сверху укрываю оставшимся тестом, смазываю яйцом, делаю небольшие дырочки и выпекаю в ду-

ховке при 190 градусах примерно полчаса.

Б. Алябьева.

Шпроты готовлю сама

Для этого покупаю 1 кг мойвы, потрошу, мою, сушу. Складываю в толстостенную кастрюлю, натерев солью, перцем, до-



бавляю 3 гвоздики и 2 лавровых листа, по 50 г растительного масла и воды. Кастрюлю закрываю крышкой, щели заделываю тестом, ставлю в духовку и запекаю 3 часа при 160 градусах.

А. Пугач.

Витаминный салат из одуванчиков

Весной, как только появляются листья одуванчиков, готовлю витаминный салат. Понадобится большой пучок листьев одуванчика, по пучку укропа и петрушки, 50 г брынзы, немного лимонного сока, бальзамический уксус, растительное масло. Листья одуванчиков мою, обсушиваю бумажным полотенцем, крупно режу. Петрушку и укроп мелко крошу, сыр режу кубиками. Все перемешиваю, поливаю уксусом, маслом, лимонным соком, солю.

З. Никитченко.



Качественные семена в садовом деле - половина успеха. Самая ценная информация о них скрыта на обратной стороне упаковки. Поэтому читайте ее внимательно.



Выбираем семена для посадки



Яркая упаковка - первое, за что цепляется взгляд. Этой человеческой слабостью ко всему прекрасному активно пользуются продавцы. Стенды с семенами сегодня больше похожи на миниатюрную картинную галерею. Но это не должно сбивать с толку!

Обязательно к прочтению!

Семена можно покупать в течение всего года, но лучше делать это перед посевом. В это время и выбор, и ценовой диапазон гораздо больше.

Первое, что нужно сделать, когда у вас в руках окажется пакетик с семенами, перевернуть его и внимательно прочитать информацию. Что там нужно увидеть обязательно?

Название фирмы. Оно должно быть более-менее известным. Крупные поставщики и производители обычно дорожат своей репутацией. Обязательно ищите координаты фирмы-производителя. Если адрес неполный, значит производитель что-то скрывает, а вам некуда будет обращаться с претензией.

Количество семян в пакете. Оно может быть указано в штуках, а может в граммах. Тогда непонятно, сколько в упаковке штук и хватит ли этого количества

для посева. Чтобы с этим разобраться, нужно знать, какие семена у выбранной культуры: мелкие, средние или крупные. Например, у орхидеи, сельдерея, тимьяна семена мелкие, как пыль: в 1 г их содержится от 10 000 до 15 000! Среднего размера семена у циннии, бальзамина: в 1 г содержится от 100 до 500 штук. Самые крупные семена у настурции, душистого горошка, клецелины: в 1 г содержится не более 35 штук.

Срок реализации (или срок годности). Цифры наносятся специальным штампом синими или черными чернилами, потому что они допечатываются после того, как семена расфасуют. Если срок реализации набран типографским шрифтом, значит, пакетики были напечатаны заранее и неизвестно, когда в них были расфасованы семена. Это должно насторожить!

Даже опытные садоводы часто путают два понятия: «срок годности семян» и «всхожесть семян». Под сроком годности имеется в виду тот временной интервал, в течение которого семена можно продавать, начиная с момента их упаковки. Этот срок установлен законом.

В обычных бумажных пакетиках семена должны быть проданы до конца года, следующего за годом упаковки, а в пакетиках со слоем фоль-

ги или полиэтилена семена можно продавать от даты упаковки до конца второго года реализации.

Название культуры, сорта или гибрида. Не ведитесь на экзотические названия вроде «Томатное дерево», «Розовый жасмин», «Голубой пион», «Вьющаяся земляника», «Колоновидная слива». Такие растения существуют только в фантазиях продавца, в природе их нет. Но если уж очень хочется поверить, то не поленитесь, соберите информацию об этой культуре, почитайте отзывы в Интернете.

Также на упаковке должны быть номер партии, правила посадки и агротехника. Все надписи - четкие и не расплывчатые.

5 правил

при покупке семян

1. Перед тем как отправиться в магазин, осмотрите старые запасы. Возможно, некоторые семена, оставшиеся с прошлого сезона, еще не потеряли всхожесть. Составьте список: что и в каком количестве нужно купить.

2. Цены на семена обычно начинаются от низких и далее идут по нарастающей. Несколько пакетиков семейный бюджет не пробыют, но если вы покупаете не один десяток, лучше пройдите по нескольким садовым центрам, загляните в интернет-магазины, приценитесь. Вы увидите, что разброс цен значительный. Не покупайте семена мимоходом, на стихийных лотках: делайте это в специализированных магазинах.

3. Если есть возможность, объединяйтесь с подругами и соседями по даче. Некоторых семян в пакетике очень много, на всех хватит.

4. Составьте собственный рейтинг. Покупайте разные сорта разных фирм, запишите показатели всхожести и конечный результат в тетрадь. Так у вас накопится личный опыт и представление о рынке семян.

5. Покупать семена впритык не стоит: одни не взойдут, другие окажутся слабыми. Типичный пример - морковь, культура капризная, лишний пакетик тут очень пригодится. Но запасаться на годы вперед не стоит. Во-первых, чтобы семена не потеряли всхожесть, их нужно правильно хра-

нить, а это под силу лишь большим фирмам. Во-вторых, на следующий год вам наверняка захочется купить что-нибудь новенькое, и старые запасы просто пропадут.

Огородная мода

Привычные и знакомые сорта приобретайте обязательно, но несколько культур с оригинальной формой, цветом или необычным вкусом станут изюминкой на грядке.

Фруктовые томаты. Не так давно в продаже появились семена с пометкой «томаты-фрукты». Самый ранний - гибрид Ликер, насыщенного оранжевого цвета и характерного ликерного привкуса. Из этой же серии - Колизей и Гладиатор - слегка ребристые крупные плоды, очень сладкие, с характерным фруктовым вкусом. Они идеальны для фаршировки, потому что мякоть очень легко отделяется.

Огурец-лимон. Сорт огурцов Хрустальное яблоко - шедевр английских селекционеров. Плоды по мере созревания превращаются в лимоны, а на вкус - обычный огурец. Очень пригодится тем, кто любит дачные розыгрыши. Кстати, сорт устойчивый, плодоносит до заморозков, причем не является гибридом и опыляется насекомыми.

Необычный перец. Диковинных сортов перца очень много, например сорт Итальянские спагетти. Его длинные плоды с острым носиком напоминают висящие на ветке макароны. Сорт пригоден для закрытого грунта, очень красив в салате.

*Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.*

ИМПОРТНЫЕ ИЛИ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ?

Стереотип «все зарубежное - хорошее» не всегда срабатывает по отношению к семенам. Обычно импортные пакетики яркие и красивые, но, при этом, они в разы дороже, а семена в них могут быть банально просрочены. Для этого поставщику даже не нужно перебивать срок годности: поверх реальной информации на иностранном языке просто наклеивают текст с переводом и новой датой.

Поздравления

Эльмиру ТРАФОВУ,
подругу детства, поздравляем
с днем рождения и Светлым
Христовым Воскресением.

Желаем тебе света и радости, остаться такой же доброй, красивой и обязательной, какой была в далеком детстве, которое, к великому сожалению, ушло вдаль навсегда.

Далекого детского мира
Воспоминания летят,
Перелистаем их, Эльмира,
И добрым станет ее взгляд.
Районы детства Воронцова,
И Кирочная пред тобой,
Воспоминанья снова, снова
Всегда теснились толпой...
Прогулочки по Санapiro
И вдоль Агмашенебели,
С тобой мы совершим, Эльмира,
Вспомним, как нас в кино вели.
Зайдем в «Самикитно» внезапно,
Хинкали с перцем поедим,
И сразу вспомним, что когда-то...
Таинственно на сад глядим.
Заря нам души озарила,
А после мы пойдем домой.
Желаем мы тебе, Эльмира,
От счастья чтоб был пир горой.

*Суважением,
твои подруги
детства Ирина и Анна Орфаниди.*

Аллу БУКОВИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения
и Светлым Христовым
Воскресением.

Пусть сбывается твоя мечта, а мечтаешь ты всегда о хорошем, истинной любви. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**Звезда горит искристая,
Глазами засияла,
Аллочка Буковинская,
Для нас ты просто Алла.
Лучшей любовью счастлива,
И радости немало,
Веселая и властная
Подруга наша Алла.
Откроем дивный сладкий стол:
Эклеры, круасаны...
Пусть светлым будет детства дом!
Живи счастливо, Алла!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,*

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

Марию Петровну
НЕДОДАЕВУ-ДАНЕЛИЯ, ветерана
Великой Отечественной войны,
поздравляем с 93-летием
со дня рождения.

Желаем вам долгих лет жизни, крепкого здоровья и чтобы ваши потомки были достойны вас. Низкий вам поклон.

Счастливым долголетием
Для нас вы Ангел слвно.
Так хочется спеть песенку
Вам, Мария Петровна.
Вспомните годы светлые,
Трудные и былые,
Будьте всегда заметны вы!
Вы, Мария Петровна!
Пусть дни будут прекрасными,
Живите очень долго.
Будьте вечно счастливы
Вы, Мария Петровна!

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Мария Саввиди,
Аида Мхитарян,*

*Нина Гладышева,
Хатуна Суладзе,
Любовь Зарубина,
Ирина Морозова,
Анастасия Бойко,
Натия Сацерадзе.*

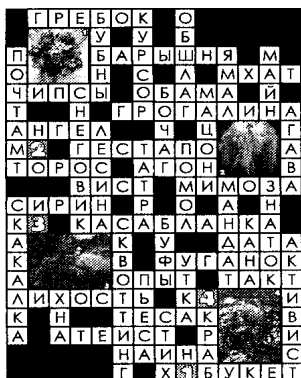
Зою КУЧЕРЕНКО
поздравляем с днем рождения
и Светлой Христовой Пасхой.
Желаем цвести и благоухать, радоваться жизни самой. Пусть Ангел-хранитель всегда будет с тобой.

Ты вспоминаешь о былом
За Украину стоя,
Ведь твой красивый, светлый дом
Наполнен счастьем, Зоя.
Днепропетровск и Черемош,
Днипро движется, стонет,
Ты счастья неустанно ждешь,
Милая наша Зоя.
Вареник с вишней подаем,
Будь Зоя доброй, милой.
За счастье, за здоровье пьем,
За мир на Украине.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Анастасия и
Маргарита Зарейчук,
Лариса Степаненко,
Любовь Искренко, Елена Яровая, Анна и
Юлия Кузнецовы, Диана Габарашвили,
Мзия Кудухова, Эльза Санакоева,
Мадонна Карсанова, Ия Перадзе,
Нанули Варазашвили,
Додо Лалиашвили, Джеджило Эристави,
Этери Шенгелия,
Лия Арвеладзе,
Лела Турашвили, Русудан Абесададзе,
Лали Дгебуадзе, Медея Чхаидзе,
София Болквадзе, Раиса Смирнова,
Манана Кавтарадзе,
Дареджан Капанадзе,
Лана Стоева, Нино Балавадзе,
Зоя и Иванка Костовы,
Лили Тодадзе, Надежда Ляпина,
Венера Кростева,
Майя Венкова, София Светлинова,
Красимира Русинова,
Раиса Мкртчян, Валентина Неженцева,
Любовь Истомина, Людмила Смоленская,
Ирина Епифанова, Полина Иванова,
Светлана Губкина, Анжела Геворкян, Алла
Есаулова, Майя Пирцхалаишвили, Елена
Микелашвили, Ирина Санадзе,
Мария Саввиди.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рэн-дзю. Радиация. Обыск. Омар. Трос. Гро. Татра. Орел. Каротель. Стас. Ильф. Евклид. Роом. Текила. Ямщик. «Леон». Сук. Конь. Раскат. Овчар. Оклад. Чук. Арес. Ямало. Тысяча. Дар. Лук. Влади. Абуладзе. Мак.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ярославль. Работа. Слом. Руть. Чечетка. Нестор. Африка. Усы. Сакс. Окорок. Сиу. Юр. Кремль. Аид. Уд. Ректор. Лена. Яхве. Папоротник. Секам. Море. Диск. Адам. Лиза. Ель. Луара. Лада. Руль. Факт. Дворик.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



Крупным политикам не чужды простые человеческие слабости - например, любовь к братьям нашим меньшим. Доказательство тому - множество питомцев, которые в тепле и заботе живут у сильных мира сего.

СИЛЬНЫЕ МИРА СЕГО И ИХ ПИТОМЦЫ

США: не просто питомцы

Собака президента Америки - не просто милое домашнее животное, а целая традиция. Четвероногий друг был у каждого лидера США, начиная с Теодора Рузвельта. Например, у бывшего президента Барака Обама и его жены Мишель две собаки гипоаллергенной породы португальская водяная. Интересно, что семейство Обамы собиралось взять пса из приюта, но туда подобные животные не попадали. Пришлось Обаме купить породистого щенка, а затем сделать крупное пожертвование Обществу по защите животных в Вашингтоне.

У Джорджа Буша - младшего также было две собаки. Первая - шотландский терьер по кличке Барни, почивший в 2013 году, даже удостоился эпитафии: «Барни был рядом со мной в течение восьми лет в Белом доме. Он никогда не обсуждал политику и всегда был верным другом». Вторая - английский спаниель по кличке Спот, прославившийся тем, что стал единственной собакой, которая жила в Белом доме при двух администрациях.

Только нынешний глава государства Дональд Трамп решил нарушить традицию и собаку не заводит. А зря!

Старушка Европа: пес или кот?

У президента Чешской Республики Милоша Земана есть охотничий пес породы ретривер. Жена Земана получила его в подарок на день рождения и назвала Дарси - в честь героя книги Джейн Остин «Гордость и предубеждение».

Эммануэль Макрон взял своего питомца Немо из приюта. Видимо, там псу не успели рассказать о правилах приличия: недавно на совещании правительства он прилюдно пометил камин зала заседаний. А вот любимец пре-

зидента Финляндии Саули Нийнисте, бостон-терьер по кличке Ленну, не только ведет себя прилично, но и старается по мере сил помогать хозяину. Например, он принял участие в традиционном вручении рождественских подарков и поздравлений и даже принесил в зубах игрушки.

Королева Елизавета II - поклонница породы корги. Сейчас рядом с королевой живут два корги по кличке Уиллоу и Холли и два дорги по кличке Кэнди и Вулкан. Одна из важнейших утренних процедур Ее Величества - кормление питомцев: Елизавета II сама смешивает все принесенные продукты, точно зная, что требуется каждой собаке.

В правительстве Великобритании котов и кошек ценят гораздо больше. И все из-за крыс и мышей! Так как здание старое, грызуны являются здесь постоянной проблемой, и в связи с этим на службу правительства регулярно привлекаются коты.

Азиатские кошки и рыбы

В Twitter есть страница «первой кошки» Новой Зеландии Пэддлс. Ее владелица - премьер-министр страны Джасинда Ардерн. Кошечка отличается количеством пальчиков на передних лапках - их шесть!

В Японии, в провинции Акита, у губернатора Норихисе Сатакэ живет подарок российского лидера Владимира Путина - сибиряк Мир. Нрав у него, судя по видеозаписям, суровый и независимый.

На Японских островах живет и самый необычный компаньон - крошечная рыбка-бычок Акихито. Император Японии Акихито с детства увлечен ихтиологией. В лаборатории при дворце находится уникальная коллекция живых рыбок. Один из ее обитателей - тот самый бычок - выглядит оригинально: у рыбки необычный удлинённый спинной плавник, а на голове желтые и коричневые пятна.

Поздравления

Тину ШОНИЯ поздравляем с днем рождения и Светлой Христовой Пасхой.

Желаем интересной и насыщенной жизни, почаще получать хорошие новости. Да хранит вам Господь Всевышний.

Уйдет подальше пусть рутинная,
Да здравствует свобода слов.
Сегодня вспоминает Тина
Сюжеты из прекрасных снов.
Снится Сухуми, Очамчире,
Апста, Бармыш и Арсаул.
Восточку счастья получили,
Дальше застолье, звонкий гул.
Бажи, сациви, апхазура,
Кучмачи, вино, «Араду»,
Желаем Тиночке гламура,
Смотреть с мечтою на звезду.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Нана Кесовия, Заира
Кварацхелия-Гулуа, Анна Адамия, Лали
Гвинджилия, Иза Мелуа, Нана Кобаля,
Ирма Чхотуа, Тина Кверцхишвили, Тамрико
Псутури, Наили Харазишвили, Цицо
Нозадзе, Лия Долидзе, Ирина Гогишвили,
Нелли Жужунашвили, Марина Ментешаш-
вили, Тина Габашвили, Луиза Манукян,
Светлана Арутюнова, Майя Райкова,
Светлана Горичко, Галина Каревская,
Светлана Ковальская, Анна Янтар, Эльмира
Яцкевич, Диана Веселовская, Снежана Куц,
Барбара Краевская, Марина Кукарская, Ева
Голонко, Нина Ветлицкая, Олеся Яроцкая,
Мара Шепинская, Елена Маевская, Галина
Вислинская, Анастасия Левандовская, Дора
Сосницкая, Марина Филина, Елена
Стрельцова, Жанна и Офелия Григорян,
Любовь Щербачева-Нугешидзе, Ия
Вардишвили, Роза Оганезова, Ламара
Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили,
Тамила Чалахешашвили.

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, побольше радости, веселья, светлых дней и хорошего настроения.

С уважением,
твои друзья и подруги, коллеги.

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

Острый на язык

Хрен не только знаменитая приправа. Этот жгучий корнеплод обладает множеством целебных свойств, которые активно используются в медицине.

1

Сплошная польза

Хрен богат клетчаткой, эфирными маслами, фитонцидами, микро- и макроэлементами, витаминами С, Е, В1, В2, В6, фолиевой и аскорбиновой кислотами. За жгучий вкус отвечает вещество аллилизотиоцианат – это отличный консервант и антибиотик.

2

Научный факт

Японские ученые доказали, что хрен препятствует размножению бактерий, провоцирующих развитие кариеса. Кроме того, ферменты, которые содержатся в этом чудо-корне, расщепляют жиры и таким образом предотвращают набор лишнего веса.

**В 100 граммах
хрена содержится
всего 48
килокалорий**

3

Проще простого

Приготовьте столовый хрен по старинному русскому рецепту. Крепкие, сочные корни очистите, промойте холодной водой, натрите на мелкой терке, добавьте немного воды, соль и сахар по вкусу. На каждую столовую ложку хрена добавляйте десертную сметаны.

4

Камера хранения

Все полезные свойства и вкусовые качества хрена сохраняются в замороженном виде. Помойте растение, очистите его, нарежьте на кусочки и отправьте в морозилку. Также из хрена получается отличная приправа. Высушите его в духовке при открытой дверце, измельчите в порошок и добавляйте в готовые блюда.

Верные спутники



Хрен отлично сочетается с томатами, огурцом, сельдереем и свеклой. Используйте его при консервировании, чтобы рассол не помутнел и не появилась плесень.



К жирной рыбе (карп, лосось, треска) соус из хрена подходит просто идеально. Для того чтобы вкус стал более пикантным, добавьте в него немного тертого яблока.



Хрен с отварным языком или холодцом – классика русской кухни. И это неслучайное сочетание. Вещества, содержащиеся в этом корнеплоде, помогают усвоению белка.

Рецепт

Чтобы справиться с сухим кашлем, натертый хрен (200 г) залейте кипятком (0,5 л), настаивайте сутки в шкафу, затем процедите, добавьте 200 г меда, доведите до кипения. Снимите, дайте остыть. Принимайте по 2 стол. ложки 3 раза в день.



РОЛЛЫ С КРАСНОЙ РЫБКОЙ

Рыба слабосоленая (лосось, форель) - 150 г, шпинат свежий - 150 г, яйцо - 2 шт., укроп (рубленый) - 2 ст. л., мука - 2 ст. л., перец черный молотый по вкусу, масло растительное - 1 ст. л., сыр плавленый - 80 г, сметана - 2 ст. л., желатин - 1 ч. л., сок лимонный - 2 ст. л.

Смешать 3 ст. л. воды, лимонный сок и желатин. Желтки отделить от белков. Белки взбить в крепкую пену. В блендере измельчить желтки, шпинат, укроп, муку и перец. В зеленую массу аккуратно вмешать взбитые белки. Противень застелить пергаментной бумагой, слегка сбрызнуть маслом. Тонким слоем распределить шпинатную массу. Запечь при 160 градусах 5 мин. Достать из духовки и остудить до комнатной температуры. В миске соединить сыр, сметану и желатиновую смесь. Равномерно нанести на зеленый корж, затем выложить кусочки рыбы. Свернуть в рулет с помощью фольги и убрать в холодильник на 2-3 ч. Извлечь рулет из фольги и нарезать небольшими кусочками.



СТЕЙК В ДУХОВКЕ

Стейк на Т-образной кости (говядина) - 2 шт., масло сливочное - 120 г, лимон - 1 шт., чеснок - 2 головки, тимьян (веточки) - 10 г, перец черный молотый - 1/3 ч. л., соль (крупная) - 1/2 ч. л.

Мясо заранее посыпать крупной солью и оставить на 5-10 мин. Чеснок нарезать тонкими ломтиками. Лимон вместе с кожурой нарезать небольшими кусочками. Растопить в сковороде 80 г масла и обжарить в нем чеснок. Добавить в сковороду тимьян, лимон и помешивая, обжаривать еще 5 мин. на большом огне. Вынуть тимьян. Оставшуюся массу поперчить и измельчить блендером. Стейки обжарить на раскаленной сковороде по 3 мин. с каждой стороны. Выложить мясо в сотейник и полить с двух сторон соусом. Довести до готовности в духовке на среднем огне (10 мин.). Достать сотейник из духовки и укрыть фольгой на 10 мин. Снять фольгу и подавать.



КАРТОШКА-ГАРМОШКА

Картофель (крупный) - 1 кг, бекон или копченая колбаса - 200 г, сыр твердый - 250 г, чеснок - 4 зубчика, зелень по вкусу, соль, перец - по вкусу, масло растительное.

Чеснок очистить, пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить. Бекон и сыр нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить. Сделать в клубнях глубокие поперечные надрезы. Посолить, поперчить, посыпать зеленью, сбобрить чесноком. В разрезы вложить, чередуя, ломтики бекона и сыра, сбрызнуть маслом. Выложить на смазанный маслом противень, накрыть фольгой. Запекать около 40 мин. при 180 градусах. За 10 мин. до готовности фольгу снять, чтобы картофель немного подрумянился (по желанию можно дополнительно смазать «гармошки» сметаной и посыпать тертым сыром). Клубни следует брать одинакового размера - для равномерного пропекания.



МИНИ-ПИЦЦЫ

Тесто слоеное (готовое) - 500 г, сыр моцарелла - 300 г, помидоры черри - 15-18 шт., базилик сушеный по вкусу, соль, перец черный молотый - по вкусу.

Разморозить тесто, аккуратно развернуть. Вырезать круги диаметром 12 см. Выложить на противень, выстеленный пекарской бумагой. Моцареллу нарезать тонкими пластинками, помидоры разрезать на половинки. Выложить в середину каждого кружка теста ломтики моцареллы и половинки помидоров. Посолить, поперчить, посыпать сушеным базиликом. Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке в течение 20 мин. Готовые мини-пиццы по желанию украсить листочками свежего базилика. Дополнительно в начинку можно добавить тонкие ломтики ветчины, полукопченый колбасы, шампиньонов. А вместо добавления помидоров смазать середину теста для пицц кетчупом.