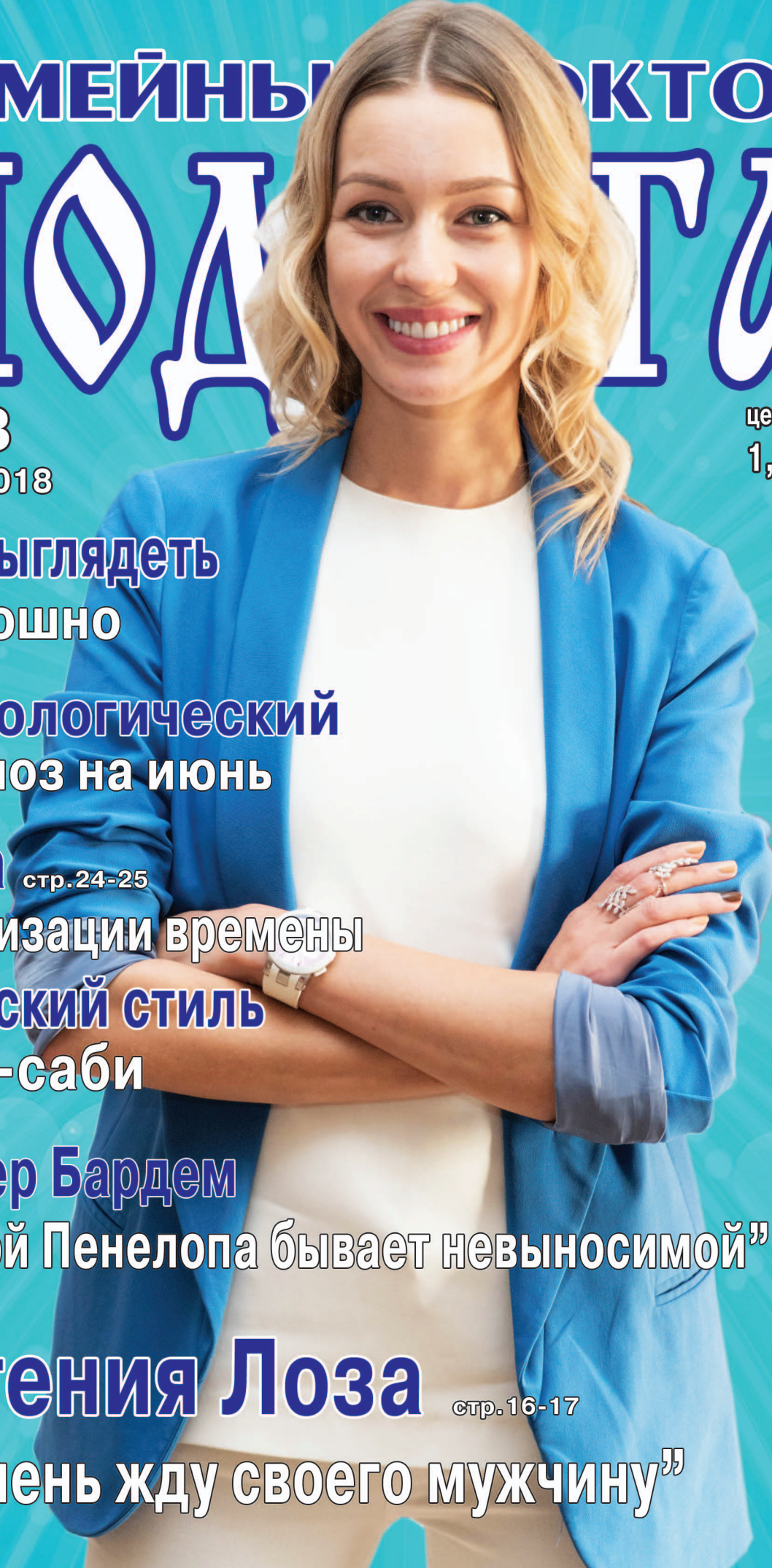


СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК



№23

ИЮНЬ 2018

цена:

1,5 лари

Как выглядеть

роскошно

стр.36-37

Астрологический

прогноз на июнь

стр.32-33

Тайна стр.24-25

организации времени

Японский стиль

ваби-саби

стр.28

Хавьер Бардем

“Порой Пенелопа бывает невыносимой”

стр. 20-21

Евгения Лоза стр.16-17

“Я очень жду своего мужчину”

Французские женщины испокон веков будоражили умы мужчин, привлекали внимание своим обаянием и женственностью. Была в них какая-то загадка, легкость, шарм. В чем секрет особого французского стиля?



Французский стиль

в новом сезоне



Базовый комплект

Француженки уделяют большое внимание составлению базового гардероба, ведь такие вещи никогда не выйдут из моды и прекрасно сочетаются друг с другом. В комплекте обязательно есть: простая белая футболка или майка, блузка нейтрального цвета, тонкий кардиган, прямые голубые джинсы и тельняшка. Главное в повседневной одежде - комфорт и простота. Вещи, как правило, выбирают из качественных тканей (хлопок, кашемир, шелк). Никакой синтетики и тем более торчащих ниток!

Любимые цвета - сдержанные и нейтральные: песочный, черный, серый, белый. Обувь предпочитают на плоской подошве или среднем каблучке, исключение могут составить классические лодочки для торжественных мероприятий.

PARIS



КТО ПРЕДСТАВИТ ГРУЗИЮ НА ДЕТСКОМ "ЕВРОВИДЕНИИ" ?



Тамар Эдилашвили будет представлять Грузию на международном песенном конкурсе "Детское Евровидение 2018", который пройдет в Минске 25 ноября.

Девиз детского "Евровидения" в этом году — #lightUp (Зажигай). Финал конкурса пройдет на Minsk Arena.

Тамар Эдилашвили – полуфиналистка грузинского аналога популярного во всем мире шоу X Factor. Тамар не смогла пройти в финал, ус-

тупив своему основному конкуренту в категории "Дети" Григолу Кипшидзе по результатам зрительского голосования. Ей не хватило лишь несколько процентов.

В 2017 году именно Григол Кипшидзе представлял Грузию на детском "Евровидении" и занял второе место. Его обошла конкурсантка из России Полина Богушевич. Грузия трижды в 2008, 2011 и 2016 годах становилась победителем детского "Евровидения".

НАТАЛИ ДОРМЕР СЫГРАЕТ ВИВЬЕН ЛИ



Натали Дормер воплотит образ звезды золотого века Голливуда Вивьен Ли в биографическом сериале, который расскажет о судьбе актрисы, прославившейся ролью Скарлетт О'Хары в «Унесенных ветром».

Звезда «Игры престолов» также выступит в качестве

продюсера байопика, уточняет Deadline. За производство возьмутся британские компании FremantleMedia и Mainstreet Pictures. Сценарий на основе книги Кендры Бина «Вивьен Ли: Интимный портрет» (Vivien Leigh: An Intimate Portrait) напишет Стюарт Харкорт.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591. 75-35-38.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

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. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковь св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

НЕ РОЙ ДРУГОМУ ЯМУ

Рассказ Нугзара И. г. Тбилиси. «Не для кого не секрет, что на многих предприятиях и в офисах, процветают интриги. Так случилось и на моей работе. Новая сотрудница начала с того, что тихо легла под начальника и стала выживать старых сотрудников, и на их место совать свою родню. Так и повелось, почти каждый месяц, кто-то из старых сотрудников увольнялся, а новички-родня этой интриганки ничего не смыслили в делах. Из-за этого в работе стали происходить провалы. Естественно, это сказалось и на наших зарплатах. После того, как я все высказал начальнику, я понял, что интриганка взялась за меня. Слава Богу, что от родственницы я узнал о специалисте блокировок – экстрасенсе Дмитрии Бибилашвили. Я сразу же к нему обратился и заказал блокировку на эту наглую деревенскую интриганку. Прошел месяц и эта нехорошая женщина с треском вылетела с работы, а вслед за ней и вся ее родня. Фирма опять стала процветать и все благодаря мастеру своего дела Дмитрию Бибилашвили. Все то зло, которая творила эта интриганка вернулось ей в тройкратном размере! Все ее интриги повернулись против нее самой! Вот так и получилось! Не рой другому яму-сам в нее попадешь!»

Рассказ Майи Б. «Так получилось, что моим злейшим врагом стала моя ближайшая подруга, с которой я дружила с 2 лет! А все случилось из-за того, что



я увела у нее парня. Ей он был просто парень, а мне он стал мужем. В день свадьбы она мне много чего наговорила, а на пороге нашего дома я нашла наутро свечные огарки, иголки, горький перец и соль. Первое, что случилось, я потеряла ребенка и никак не могла забеременеть. Далее много чего произошло-не хочу перечислять. Моя мать повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс сразу сказал, что моя бывшая подруга и есть автор порчи и на меня, и на дом, и на семью. Он и предложил в первую очередь заблокировать бывшую подругу, для того, чтобы все то зло, что

она на меня шлет, ей обратно и возвращалось. Так и сделали. Блокировка сработала так, как я и не ожидала. Бывшая подруга стала и болеть, и с ней стало происходить то, что она мне желала. А у меня после блокировки и после чудесных сеансов все наладилось и скоро я стану мамой. Вот так блокировка –это чудо. Чудо сотворенное Дмитрием. А пусть злодейки знают, что есть и на них управа!»

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5-95-14-48-88.**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ТРАВА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

«Моя дорогая, моя спасительница Ольгочка Александровна! Все у меня после ваших чудодейственных сеансов наладилось и доченька моя замуж вышла за богатого и хорошего человека. Сын за ум взялся и работу нашел себе хорошую и денежную. Муж мой быстро пошел на поправку. А я и помолодела и, как говорят мои знакомые, похорошела. И огромное вам за это спасибо...»

Вот лето наступает и мне хочется пойти за травами. Как правильно собирать травы, чтобы они не растеряли свои целительные свойства».

Екатерина Вачнадзе-Трофимова.

«Уважаемая Ольга Александровна, мне несколько лет назад подарили вашу книгу «Хранительница очага». Этот подарок мне очень дорог, потому, что я из нее узнала очень много нового и полезного. Но вот у меня к вам вопрос, сейчас начало лета и я хочу собрать травы для себя, чтобы потом делать из них настойки и микстуры. С покупными я не хочу связываться, так как знаю, чтобы от травы было больше пользы ее надо собирать каким-то особым способом. Не могли бы вы нам поведать о том как правильно собирать травы. С огромным уважением, и заранее благодарю вас за ваши знания, Мария Иванова г. Поти»



СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Действительно существуют правила при сборе трав. Лучшее время для сбора трав – это начало лета. Травы можно собирать до Петрова дня -12июля. Если вы собираете травы для магических целей, то лучшее время – это ночь на Ивана Купалу (с 6 по 7 июля)

Самое первое правило, когда вы отправляетесь за травами, то никому не надо говорить об этом. Ни в коем слу-

чае нельзя женщинам собирать травы, когда у них критические дни. Идя собирать травы, нужно повязать голову платком. Когда вы входите в лес надо низко поклониться (в старину говорилось, что это просьба к лешему), когда будете уходить из леса, то надо попрощаться. Главное, когда вы пошли за травами, в лесу нельзя справлять ни большую, ни малую нужду. Если вы случайно порезали или накололи руку и при этом пошла кровь, то уходите, так как от собранных трав пользы будет мало. Когда вы собираете травы, то женщина должна опускаться на правое колено, а мужчина на левое. Вот – это основные правила сбора трав.

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

(звонить с 10.00 по 19.00).

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам! Моб. 5-77-43-69-87, 5-95-144-888 (звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мой чудо-рецепт - влага на окне

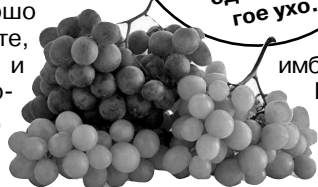
Меня герпес мучил многие годы с начала зимы и до тепла. Пыталась лечиться разными средствами. Но однажды где-то прочитала рецепт, который показался мне слишком простым. Не требовалось ни денежных затрат, ни времени. К тому же, я не могла понять, в чем его суть и как он действует. В таких случаях говорят о чуде. Так вот, мой чудо-рецепт - влага на окне, когда оно запотеваает. Чтобы влага была чистой, предварительно окно хорошо протрите и подождите, когда оно запотеет и станет влажным. Чтобы собрать влагу, смочите ватку водкой, спиртом или тройным одеколоном и протрите палец. Соберите этим пальцем влагу со стекла и смажьте герпес. Повторите процедуру 2-4 раза или сколько потребуются. Мне хватило двух

раз, и вот уже 4 года не вспоминаю о болячках на губах.

Ф. Иванова.

Этот рецепт поможет укрепить иммунитет

От шума в ушах смешайте виноградный уксус и воду (2:1), поставьте на огонь. Когда появится пар, держите над ним голову, подставляя то одно, то другое ухо.



Этот рецепт в зимнее время поможет справиться с болезнями, укрепит иммунитет и просто порадует своим вкусом. Понадобится 150 г меда, 200-300 г тыквы, 2 лимона, 1 корень имбиря, 150 г сахара. Лимоны ошпарьте кипятком, чтобы ушла горечь, нарежьте вместе с кожурой, но без косточек. Тыкву и имбирь очистите, нарежьте кусочками. Если не любите островатый привкус имбиря, тогда на такое количество ингредиентов возьмите половину корня. Пропустите все через мясорубку, добавьте мед и сахар. Хранится смесь в холодильнике достаточно долго. Очень вкусно с чаем или даже просто на десерт.

И. Жданова.

СПРАВИТЬСЯ С ПЕРХОТЬЮ ПОМОЖЕТ НАСТОЙ РЯБИНЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД КРАСНОЙ РЯБИНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ОПОЛАСКИВАЙТЕ НАСТОЕМ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ МЫТЬЯ.

ГОЛОВА ЗУДЕЛА 4 МЕСЯЦА. КАЗАЛОСЬ, БУДТО ПОД КОЖЕЙ ЧТО-ТО ШЕВЕЛИТСЯ

Столкнулась с такой проблемой. Зуд не прекращался 4 месяца и был такой сильный, что казалось, под кожей что-то шевелится. Еще через месяц стали выпадать волосы. Сдавала анализы на гормоны, прошла гинеколога, эндокринолога - все оказалось в норме. Дерматолог прописал «Регейн» и шампунь с кетоназолом. От «Регейна» волосы выпадали еще больше, шампунь тоже не помог. Диагноз так и не поставили. Стала искать в Интернете, что у меня может быть. Пришла к выводу, что смешанная себорея. Перхоти нет, волосы быстро становятся жирными, кожа зудит, и, как следствие, волосы истончаются и выпадают. Что предприняла? Купила шампунь с цинком, дегтярное мыло. Использовала их поочередно. Голову мыла каждый день, обя-

зательно с утра. Потом перешла только на шампунь с цинком, так как дегтярное мыло имеет специфический запах. Никаких бальзамов, утяжеляющих масок не применяла! Голову хорошо промыла дважды, шампунь держала на волосах минут пять, прежде чем смывать. Потом разводила 1 часть яблочного уксуса в 10 частях воды и ополаскивала волосы. Это помогает восстановить нормальный pH кожи головы. Очень важны витамины А, Е и цинк плюс пробиотики. Кожа головы может зудеть от дисбактериоза в кишечнике. Можно купить витамины для волос. Только сравните их состав с ежедневными, чтобы не было перебора. Вот все это в комплексе мне помогло. Волосы постепенно восстановились, зуд исчез.

Татьяна.

Советы окулиста

Бактерии, вирусы, аллергия?

Сами линзы не могут быть причиной конъюнктивита. Это может случиться, если при их использовании не соблюдать правил гигиены. Ведь линзы нужно держать в специальном растворе, регулярно его менять... При воспалении и во время лечения нужно обязательно отказаться от линз. Лечение конъюнктивита должен заниматься офтальмолог. Схема лечения зависит от того, что стало причиной появления боли. Бактериальный конъюнктивит лечат с помощью антибиотиков. Это могут быть глазные капли от конъюнктивита, мази («Тобрекс», тетрациклиновая). Для определения вида и типа клеточной реакции микро-организма проводится соскоб конъюнктивы.

Вирусный конъюнктивит могут вызывать те же вирусы, что вызывают обыкновенную простуду. Глазные капли или противовирусные препараты («Виролекс», «Виферон») офтальмолог назначает сразу же на первом приеме, после постановки диагноза.

Аллергический конъюнктивит можно вылечить только после выявления аллергена. Необходимо снять аллергический приступ и избавиться от аллергена. Кстати, им могут быть и линзы. В этом случае их придется заменить на другие. Конъюнктивит - достаточно серьезное заболевание, которое нельзя лечить самостоятельно. Необходима квалифицированная медицинская помощь.

*Е. Лемешев,
врач-офтальмолог.*



ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

От гинекологических заболеваний страдают до 60% женщин репродуктивного возраста. При этом, в половине случаев диагнозов можно было избежать, вовремя обратившись к врачу.

Какие же симптомы говорят о том, что медлить нельзя?

Женщина может опоздать на встречу с кем угодно, кроме короля и своего доктора - эту фразу приписывают Жозефу Клоду Анхельму Рекамье, известнейшему хирургу, профессору медицинского факультета Парижского университета. Именно он в 1918 году изобрел то, без чего и сегодня не проходит ни один гинекологический осмотр, - влагалищное зеркало. Считается, что с этого момента диагностика в гинекологии вышла на новый уровень. Благодаря новому инструменту, предотвращать серьезные заболевания стало значительно легче. По одной из версий, Рекамье придумал его после того, как потерял родную сестру, которая умерла от острого воспаления яичников.

Слабая позиция

Не самая приятная новость: даже проходя ежегодный осмотр и честно выполняя все рекомендации врача, вы не будете защищены от гинекологических заболеваний на сто процентов. Половые инфекции, опухолевые процессы, эндокринные нарушения - вариантов, увы, много. К счастью,

сигналов, сообщающих о неполадках, более чем достаточно. Главное - прислушаться к ним, какими бы незначительными они ни казались. Позиция «подумаешь, живот пару раз кольнуло» опасна: упустите момент, и процесс станет хроническим. Вот симптомы, которые категорически нельзя игнорировать.

1. Сильные боли во время менструации

Критические дни ежемесячно превращаются в пытку и хаотичное поглощение обезболивающих? Обязательно скажите об этом врачу,

возможно, сильные болевые ощущения - следствие хронического воспалительного процесса. Полипы эндометрия, эндометриоз и спайки в брюшине - вот самые вероятные виновники дискомфорта. Кроме того, боли во время месячных могут сигнализировать о развитии аденомиоза - заболевания, при котором эндометрий прорастает в мышечную ткань матки. Поселившись в неположенных местах, клетки продолжают функцио-

ЕСЛИ ЦИКЛ НАРУШИЛСЯ ПОСЛЕ ДОЛГОГО ПЕРЕЛЕТА И СМЕНЫ ЧАСОВОГО ПОЯСА, НЕ ПУГАЙТЕСЬ. ОН БЫСТРО ВОССТАНОВИТСЯ.

нировать в привычном режиме и, соответственно, разбухают и кровоточат при менструациях. Боль появляется с той стороны, где происходит патологический процесс.

Важно! К провокаторам разрастания эндометрия относят стрессы, сильные физические нагрузки, чрезмерное УФ-облучение.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Результативным может стать даже обычный гинекологический осмотр. Врач определит положение и размеры матки, придатков и наличие изменений в расположении внутренних половых органов. Исследования, которые нужно сделать: УЗИ и гистероскопия.

2. Нарушения менструального цикла

В норме он длится от 21 до 33 дней. Двухнедельная задержка - повод для волнений. Впрочем, к врачу стоит обратиться при любых заметных изменениях цикла. Например,

на протяжении многих лет он длился 21 день, а в последнее время увеличился до 25-29. Важна продолжительность выделений: к примеру, с привычных 5-6 дней процесс сократился до 2-3 или в обратной прогрессии? Обратитесь к врачу. Одна из причин, по которой могут происходить сбои, - поликистоз яичников. Он, кстати, провоцирует развитие бесплодия. Но невозможность зачатия - лишь «верхушка айсберга». Это заболевание может запустить

гормональные и обменные нарушения, повышающие риск возникновения гиперплазии эндометрия, рака матки, опухолей груди, ожирения и сахарного диабета.

Важно! Инфекции органов малого таза, например, почек и мочевого пузыря, иногда влияют на характеристики менструального цикла. Если причиной была урогенитальная инфекция или хронический процесс в органах выделения, то после лечения цикл, как правило, восстанавливается сам довольно быстро.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Записаться на прием к гинекологу и (внимание!) к урологу. Сделать УЗИ органов малого таза, кольпо- и гистероскопии (осмотр шейки и полости матки специальным микроскопом).

3. Боль во время секса

Инфекции, поражающие слизистую половых органов, - самая очевидная причина. Любой микроб, внедрившись в слизистую влагалища, нарушает ее целостность, делает рыхлой и истончает. Кроме

того, эти «агенты» могут вызывать бартолинит - воспаление железы преддверия влагалища, и тогда половой акт становится практически невыносимым. Еще одна причина - остроконечные кондиломы, вызванные вирусом папилломы человека. Небольшие выросты удлиненной формы расползаются соцветиями сначала у входа во влагалище, а затем перебираются на шейку матки и наружные половые органы. Во время секса кондиломы травмируются, возникает саднящая боль.

Важно! После наступления климакса боль может возникать из-за недостатка эстрогенов. Влагалище становится сухим, истонченным, поэтому механическое воздействие иногда вызывает микроразрывы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Анализ на флору, цитологическое исследование соскоба из цервикального канала, обследование на ИППП.

4. Кровотечения вне менструации

Частая причина мажущих кровянистых выделений в середине цикла - эрозия шейки матки. Кроме того, маточные кровотечения могут быть спровоцированы гормональным дисбалансом. Особенно, если речь идет о пациентках 40-50 лет. Дело в том, что в этот период начинается перестройка эндокринной системы, пропадает овуляция и утолщается эндометрий. Это считается нормальной частью процесса старения. Тем не менее, важно знать о том, что иногда кровотечения указывают на злокачественное перерождение тканей матки. И регулярно проверяться.

Важно! Если незначительные кровотечения возникают после полового акта, можно попросить партнера быть понежнее. Грубый секс порой приводит к микротравмам слизистой ткани, особенно в зрелом возрасте.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом. Сделать УЗИ матки и яичников, гистероскопию и обязательно сдать анализ на определение уровня железа в крови.

5. Тупая ноющая боль

Некоторые терпят боли внизу живота годами. А между тем это один из сигналов хронического воспаления в маточных трубах или яичниках. Одна из причин - киста яичника. Она растет неравномерно, иногда перекручивается и сдавливает нервные окончания и сосуды. Отсюда, собст-

ПРИЧИНОЙ КРОВОТЕЧЕНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ НЕДОСТАТОК ИЛИ, НАОБОРОТ, ПЕРЕИЗБОТ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

венно, и дискомфорт. Приблизительно по такой же схеме действует и миома матки: увеличиваясь в размерах, она начинает давить на соседние органы. При миоме обычно болит весь низ живота.

В неприятных ощущениях может быть виноват и эндометриоз. Он провоцирует тянущие «разлитые по всему животу» ощущения, усиливающиеся перед менструацией. Чем продолжительнее процесс, тем легче определить эпицентр боли.

Важно! Не прогревайте живот грелкой. При регулярных болях противопоказаны баня и даже горячая ванна.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

УЗИ органов малого таза, анализы мочи и крови, мазки из влагалища и цервикального канала.

6. Необычные выделения

Без цвета, запаха и в малом количестве - это норма. Насторожиться стоит, если они резко меняют характеристики или сопровождаются болезненными ощущениями. К примеру, обильные желтые выделения в сочетании с ноющей болью могут указывать на аднексит или сальпингит - и то, и другое инфекционные воспаления маточных труб. Желто-зеленые с резким, неприятным запахом бывают при половых инфекциях: гонорее, хламидиозе и трихомониазе. Белые, характерной «творожистой» консистенции, говорят о наличии грибковой инфекции. Водянистые с примесью крови могут указывать на онкологию.

Важно! На цвет и характер выделений может влиять прием гормональных препаратов. Если вы употребляете такие лекарства,

обязательно скажите об этом гинекологу.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сдать цитологию, мазок на ЗППП и анализ крови, сделать культуральное исследование мазка. Может понадобиться и ПЦР - этот анализ на наличие инфекционных заболеваний позволяет выявить возбудителя даже на самых ранних стадиях заражения.

7. Жжение и зуд

Причин для их возникновения несколько. Самые безобидные: аллергия на химический состав контрацептивов или средства для интимного ухода, плохая гигиена и ношение синтетического белья. Но гораздо чаще жжение и зуд появляются вследствие вагиноза, инфекционного, невоспалительного процесса, развивающегося на слизистой оболочке влагалища. Это заболевание не входит в список инфекций, передающихся половым путем, оно развивается из-за нарушения микрофлоры влагалища. Небольшое количество возбудителей вагиноза (в первую очередь бактерии *Gardnerella vaginalis*) - часть нормальной микрофлоры влагалища. Но стоит появиться провокаторам (антибиотики, частые спринцевания и т.д.), как баланс нарушается и «плохие» микробы начинают размножаться с удвоенной силой, раздражая слизистую влагалища.

Важно! Половые инфекции и скрытые воспалительные процессы также могут быть причинами таких симптомов.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не терпеть дискомфорт и не заниматься самолечением. Сдать мазок на флору, анализ на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем), сделать pH-метрию.





Известный немецкий профессор Петер Акст считает, что лень позволяет человеку сохранить достойное здоровье на многие годы.

ЛЕНЬ СПАСЕТ ОТ ИНФАРКТА

Почему ленивые живут дольше

Обратите внимание: среди здоровых, ныряющих в ледяную прорубь, почему-то нет долгожителей. Многих потрясла смерть короля российского фитнеса Владимира Турчинского - Динамита. Его горы мышц и цветущий вид говорили сами за себя. Но энергия жизни, отпущенная ему природой, нещадно расходовалась, и... взорвалось сердце в 46 лет. Выходит, надо с умом экономить и расходовать свою физическую и жизненную энергию!

Ученый утверждает; от рождения дано ограниченное количество энергии. Из него черпаются силы. И только от образа жизни зависит, как скоро запасы кончатся вместе с бранным бытием. Так, может, не стоит в фитнес-центрах проливать семь потов, а лучше на диване с газеткой полежать или перед телевизором?

Почему женщины живут дольше? Обмен веществ у женщин на 10% медленнее, чем у мужчин. Они расходуют меньше жизненной энергии.

Бегать быстро очень вредно

Среди марафонцев нет ни одного долгожителя. Первый из них - греческий скороход Фидиппид - в 490 году до н. э. пробежал 42,1 км от Марафона до Афин. Прославился - и тут же умер прямо посреди площади. А советский легендарный Вла-

димир Куц, мировой рекордсмен в беге на 5 и 10 тысяч метров, умер в 48 лет тоже от инфаркта... Спортсмены вообще редко долго живут. А вот лентяи... Известен пример с Уинстоном Черчиллем. Он начинал день с порции коньяка, а вечер заканчивал в обнимку с бутылкой и презирал спорт. Дожил до 90 лет, пережив всех своих врагов. Когда спортивный журналист Джеймс Фикс в конце 1970-х годов в США выпустил бестселлер «Все о беге», от инфарктов и инсультов по беговым дорожкам побежали миллионы американцев и европейцев. Они были убеждены, что если не сожгут 2 тысячи калорий бегом ежедневно, то скоро умрут. Однако первым скончался сам «бог бега» Фикс! В свои 50 лет он гонял по беговым дорожкам каждую неделю по 100 км. Бежал, пока однажды у него не остановилось сердце. Ему было всего 52 года!

Может ли спорт защитить от рака?

На этот вопрос отвечает доктор медицинских наук РАЕН Владимир Долгов: «Доказано пока одно: интенсивные нагрузки не оздоравливают, скорее, повышают риск возникновения рака. Более того, спортивные люди чаще умирают от разных опухолей и страдают раком простаты».

Ну и «вишенка на тортике»

Сравним судьбы двух известных академиков. Николай Амосов десятилетиями гремел в СССР, призывая убежать от старости и болезней. Он рекомендовал ограничить питание, бегать, закаливаться, заниматься с гантелями. Все ждали,

что академик доживет до 100 лет, да он и сам был уверен в этом. Но в 89 лет Амосов неожиданно умер... от инфаркта. В дневнике за месяц до смерти он писал: «Пределы нагрузок были явно превышены... Надо было сокращать упражнения и не

ждать, пока сердце откажет...» Другой академик-кардиохирург Федор Углов как бы негласно соревновался с Амосовым по продолжению жизни. Но с гантелями не бежал. Много ходил, катался на лыжах, собирал грибы. Был умерен во всем, включая секс до самого столетия. Столетия? Да-да - он умер в 104 года, пережив Амосова на 15 лет!

Но не спешите с выводом. Как всегда, нужна золотая середина. Энергично ходите по 30 минут 4 раза в неделю - до пульса 120 ударов в минуту; день в неделю поститесь или голодайте; не экономьте на сне, подъем не раньше 7.20 утра; чаще бездельничайте.

А. Серебряков, терапевт, врач II категории.

☀ Трижды в неделю выполняйте упражнения на растяжку по 10-15 минут.
 ● Избегайте стрессов.
 ● Не переедайте.
 ● Любите тепло, солнечный свет.

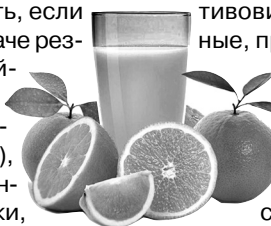
Если по утрам натощак съедать несколько цветочков и листьев розмарина с хлебом, то пройдет самая застарелая головная боль и улучшится зрение.



Не навреди!

Грейпфрутовый сок полезен, но он плохо сочетается с лекарствами. Его вообще не надо употреблять, если проходите курс лечения. Иначе резко усилятся побочные действия препаратов. Несовместимы с грейпфрутовым соком амиодарон («Кордарон»), верапамил, нифедипин, «Финлепсин», многие антибиотики,

практически все гормональные средства, теофиллин, антидепрессанты, противовирусные, противопаразитарные, противогрибковые средства. А лучше воздержитесь от употребления сока во время лечения любого заболевания, так как не все лекарства проверены на совместимость с ним.





Тем, кто страдает от диабета, полезно начинать день с чашечки какао.

Чашка какао

Этот напиток расширяет кровеносные сосуды, снижает тонус артерий, способствует обогащению тканей организма кислородом. Он содержит вещества-катализаторы, которые обеспечивают выработку оксида азота. А он способствует расслаблению артерий. Производные оксида азота еще называют флавонолами или флавоноидами. Это поистине спасатели. Сахарный диабет отравляет все органы и ткани, разрушает сосуды, снижает их просвет. Это приводит к гипертонии, затем инфаркту, инсульту. Флавонолы заставляют сосуды расширяться, делают их эластичными. Эти антиоксиданты содержатся также в красном вине, зеленом чае, овощах и фруктах. Какао и горький шоколад с содержанием какао более 80% полезны при любом диабете. Они разжижают кровь, поставляют в организм микроэлемент магний, повышают настроение. Главное - не переусердствовать. И еще: хороший шоколад из настоящего какао стоит дорого. Если вы любите какао, пейте его без сахара, можно с молоком, но не более 2-3 кружек в день. Больные диабетом, которые пьют какао регулярно, продлевают свою жизнь. Доказано, что этот напиток улучшает память, укрепляет сосуды, предупреждает атеросклероз, болезнь Альцгеймера, остеопороз, цирроз печени, облегчает течение менопаузы.

О ФИЗАЛИСЕ

Расскажите о физалисе и его применении в народной медицине. Говорят, что это единственный овощ, который содержит желирующее вещество.

Елена Петровна.

В Мексике, откуда он родом, плоды физалиса варят, подсушивают в духовке, делают из них пюре для соусов, консервируют, солят и маринуют, как томаты, а также едят сырыми, поскольку в них много витаминов А и С.

Особо ценится эта культура за высокое содержание в плодах пектина, желирующая способность которого в 2 раза выше, чем у яблок. Поэтому, физалис используют для изготовления мармелада, джема, повидла, начинки для конфет. На чехликах плодов имеются клейкие воскообразные вещества с горьким привкусом и неприятным запахом. Перед употреблением чехлики снимают, а плоды обдают кипятком.

С лечебной целью используют только спелые плоды: как поливитаминное и диетическое средство при гипацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических холециститах, сахарном диабете и гипертонии. Мелкие - по 10-15 штук на прием, а крупные - по 4-8 за 10-15 минут до еды.

Больным с повышенной кислотностью желудочного сока надо в 2 раза уменьшить дозу и есть мелкие плоды физалиса по 5 штук перед едой. По мере улучшения самочувствия дозу увеличивают.

Физалис обыкновенный легко узнать по крупным оранжевым чехликам-фонарикам, покрывающим плоды. Его еще называют

пузырной, дурной или еврейской вишней, сонной травой. Физалис обычно выращивают на цветочных клумбах как декоративное растение. Стебли физалиса с ярко-оранжевыми фонариками эффектно смотрятся в зимних букетах. Внутри этих фонариков-обертков находятся ягоды величиной с мелкую вишню.

Заливают 20 г сухих плодов физалиса 0,5 л кипятка, держат 15 минут на малом огне, настаивают до охлаждения, процеживают. Пить надо по 1/4 стакана 4-5 раз в день как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря, воспалительных заболеваниях дыхательных путей, при желудочно-кишечных коликах, как мочегонное.

В. Запекина, народный целитель.

При диабете

✓ 1 ст. ложку сухой травы одуванчика залейте 1 стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ 2 чайн. ложки сухих измельченных листьев ежевики залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Выпейте в течение дня в 3 приема.

✓ 2 ст. ложки сухих листьев малины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Плоды физалиса измельчают, смешивают со сливочным маслом или свиным жиром, используют как мазь при суставных болях.



Пригодится

Для больного диабетом имеет значение не вкус продукта, а количество содержащихся в нем углеводов, которое измеряется в хлебных единицах (1 х. е. - 12 г углеводов). Это количество содержится и в 1 куске хлеба, и в 1 лимоне.

В дневном рационе должно быть 400-500 г овощей и столько же фруктов; 3 раза в день нужна белковая пища. Углеводы (картофель, крупы, макароны) могут составлять не более 1/4 вашего рациона. Лучше исключить вовсе бананы, виноград, финики, сухофрукты.

Есть нужно небольшими порциями, 6 раз в день, не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Сладкая, но без сахара

Есть такое растение - липпия. Вкус ее листьев напоминает стевию, но гораздо слаще и не оставляет послевкусия, характерного для стевии.

При недостатке света и тепла количество подсластителя в листьях уменьшается. Мало его и в старых листьях. Сушат побеги летом, когда они еще не начали древеснеть. Высушенные листья можно добавлять в чай или домашние напитки и заготовки. А можно приготовить чайный напиток с иван-чаем. В таком напитке не будет ни малейшего количества кофеина, а также щавелевой и молочной кислот, которые не очень благоприятно воздействуют на человеческий организм. Зато много аскорбиновой кислоты, а также есть железо, марганец, медь, никель и титан, повышающие тонус человека, а значит, и работоспособность.

Как приготовить листовый чай: 1-5 ст. ложек иванчая залить 1 л горячей воды, добавить сухих листьев липпии по вкусу. Употреблять не разбавляя. Потом можно доливать воду еще 5-6 раз. Холодный напиток очень хорошо утоляет жажду. Если нет сахарного диабета, добавьте мед по вкусу.

P.S. Липпия отлично живет и дома - в горшке или подвесной корзине.



Полиомиелит вызывается вирусом и является высокоинфекционным заболеванием. Он поражает нервную систему и за считанные часы может привести к общему параличу. Вирус передается от человека к человеку, в основном, фекально-оральным путем или реже через какой-либо обычный носитель инфекции, например, загрязненную воду или продукты питания и размножается в кишечнике. Первыми симптомами являются лихорадка, усталость, головная боль, рвота, боли в конечностях.

Как считают врачи, полиомиелит, к сожалению, неизлечим, его можно только предотвратить. Предоставляемая неоднократно специальная вакцина может защитить ребенка на всю жизнь. Еще в 1988 году на 41-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения была принята резолюция о ликвидации полиомиелита в мире. Это положило начало Глобальной инициативе по ликвидации этого страшного недуга.

В настоящее время 80% населения планеты живет в сертифицированных от отсутствия полиомиелита регионах. Благодаря система-

ПОЛИОМИЕЛИТ

Этот недуг поражает в основном детей в возрасте до 5 лет. В одном из 200 случаев инфицирования развивается необратимый паралич, обычно ног, а 5-10% из числа таких больных умирают из-за наступающего паралича дыхательных мышц. По оценкам специалистов, за последний год более 16 миллионов людей было спасено от паралича в результате глобальных усилий по ликвидации этой болезни. До тех пор, пока в мире остается хоть один инфицированный ребенок, риску заражения полиомиелитом подвергаются дети во всех странах.

тическому предоставлению детям витамина А во время проведения мероприятий по иммунизации против этого недуга, предотвращено более 1,5 миллиона случаев смерти детей.

По мнению представителей Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), стратегии ликвидации полиомиелита эффективны в случае и осуществления в полном объеме. Это ясно видно на примере Индии, которая еще в 2011 году успешно остановила страшный недуг, а спустя три года весь регион стран Юго-Восточной Азии ВОЗ сертифицировал как свободный от полиомиелита.

Но неспособность изменить стратегические под-

ходы приводит к продолжающейся передаче вируса, которая в настоящее время продолжается в Афганистане, Нигерии и Пакистане. Как считают специалист, если распространение полиомиелита не остановить в этих остающихся регионах, то это может привести к тому, что через 10 лет в мире ежегодно будут происходить до 200 тысяч новых случаев заболевания.

Признавая как эпидемиологическую возможность, так и значительные риски потенциальной неспособности при консультировании с этими странами, пораженными этим недугом, заинтересованными сторонами, партнерами, донорами, а также национальными и междуна-

родными консультативными органами был разработан новый стратегический план по ликвидации полиомиелита и осуществления завершающего этапа к 2020 году. Новый план был представлен на Глобальном саммите по вакцинации в Абу-Даби (Объединенные Арабские Эмираты).

С ликвидацией полиомиелита человечество будет праздновать получение значительного глобального общественного блага, преимуществами которого будут в равной мере пользоваться все люди, независимо от того, где они живут. Экономическое моделирование показало, что ликвидация этого страшного высокоинфекционного заболевания позволит сэкономить, по меньшей мере, 40-50 миллиардов долларов США в период с 1988 по 2035 гг., главным образом в странах с низким уровнем дохода. И, что самое главное, успех будет означать, что ни один ребенок никогда больше не будет страдать от ужасных жизненных последствий паралича, вызванного полиомиелитом.

Подготовил Роберт МЕГРЕЛИ.

Родителям гиперактивных ребятшек не позавидуешь. В школе от детей требуют усидчивости и дисциплины. А избыток энергии и неумение сосредоточиться считаются чуть ли не смертным грехом.

Ни минуты на месте!

Перерастет? Действительно, в большинстве случаев гиперактивный ребенок к 13-14 годам практически ничем не отличается от сверстников. Но если ребенку еще в детском саду успели объяснить, что он «самый bestолковый», а измотанные претензиями родители не нашли в себе сил защитить своего малыша, именно в подростковом возрасте начинаются проблемы. «Самый плохой», «самый трудный» — он идет к плохим и трудным, становится членом подростковой группировки.

В этой среде его бесстрашие, импульсивность, презрение к наказаниям вызывают уважение сверстников. Заставить подростка свернуть с выбранного им пути теперь сложно. Мамы и папы должны гораздо раньше спохватиться.

✓ Оценивайте поступки, а не личность ребенка. Вы можете сказать ему: «Я терпеть не могу, когда ты разбрасываешь игрушки». Но нельзя по тому же поводу говорить: «Ты неряха».

✓ Вместе с ним планируйте и оценивайте последствия его поступков. «Это может быть опасно, потому что...», «Если ты сейчас поступишь так, то в следующий раз...».

✓ Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка. Ведь вы, родители,

— его единственный оплот и защита. Ребенок должен знать, что вы видите в нем не только хулигана.

✓ Сделайте так, чтобы ваше чадо больше двигалось. Установите в доме спортивный комплекс, чтобы ребенок в любую минуту мог повисеть на канате или покататься на кольцах. Пусть до упаду бегает во дворе. Как только позволит возраст, отведите его в спортивную секцию.

✓ Приучайте к усидчивости и внимательности с помощью таких игр: «Съедобное-несъедобное», «Да» и «нет» не говорите».

✓ Обратитесь к психологу. Совет «взять себя в руки», «сосредоточиться» не принесет ничего, кроме вреда. А попытка уговорить гиперактивного ребенка «сидеть спокойно» и «не вертеться» — бесполезная трата времени.

✓ Около 70% активных детей испытывают дефицит магния. Включите в меню ребенка больше зеленых овощей и фруктов, круп, злаков. А также продуктов, содержащих витамин В (он способствует усвоению магния) — его много в бананах, печеном с кожурой картофеле, буром рисе, гречке.

И. В. Резник, детский психолог



Поможет желудку. Оливковое масло содержит витамины А, D, Е и К, которые укрепляют костную ткань, борются со свободными радикалами, повышают иммунитет. А еще оно улучшает работу желудка, препятствует развитию язвы, гастрита. Старайтесь чаще баловать себя и членов вашей семьи блюдами с этим полезным продуктом.

По примеру испанцев. Оливковое масло - главный компонент знаменитой средиземноморской диеты. Другие ее составляющие - овощи, фрукты, морская рыба и зерновые. По мнению ученых, благодаря такому стилю питания жители Испании реже страдают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями и отличаются высокой продолжительностью жизни.

Полезно для кожи. Оливковое масло обладает увлажняющим, регенерирующим и смягчающим свойствами, поэтому издавна применяется для ухода за кожей. Оно пред-

Оливковое масло укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Пей оливковое масло и болезнь угаснет

отвращает сухость кожи, способствует восстановлению клеток и препятствует потере влаги. Благодаря содержанию витамина Е и антиоксидантам, оказывает омолаживающее действие, предотвращая появление морщин.

Для здоровья плода. Врачи советуют принимать оливковое масло беременным женщинам, так как содержащиеся в нем жирные кислоты участвуют в форми-

ровании мозга плода и его нервной системы. Благодаря содержанию линолевой кислоты, оливковое масло полезно для роста и развития детей с самого раннего возраста. Недостаток этой кислоты замедляет процесс развития ребенка.

Долой депрессию! Ученые доказали: выращенные под южным солнцем оливки и изготовленное из них масло помогают избежать се-

зонной депрессии. Секрет хорошего настроения - в мононенасыщенных жирах, полезных для нервной системы. А еще эти уникальные вещества дарят нам энергию, улучшают обменные процессы, укрепляют память, повышают работоспособность и устойчивость организма к стрессовым ситуациям.

✓ Женщины, которые ежедневно употребляют оливковое масло, на 20% реже страдают раком молочной железы.

✓ Оливковое масло дает легкий слабительный эффект, поэтому его рекомендуется применять для профилактики запоров.

✓ Улучшает работу желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ Очень полезно для беременных и кормящих мам. Жирные кислоты оливкового масла схожи с жирами, входящими в состав материнского молока.



Полезные советы

✿ Чтобы уровень холестерина всегда был в норме, каждый день съедайте 2-3 зубчика чеснока.

✿ При белке в моче включайте в рацион больше свежей моркови и обязательно добавляйте растительное масло.

Мед полезен для глаз

Знаю, что медовые капли хорошо помогают при глазных болезнях. Но мне от такого лечения пришлось отказаться, потому, что от этих капель глаза краснеют. Можно ли помочь глазам, принимая мед внутрь?

Н. Краснова.

Не только можно, но и нужно. Из 24 необходимых глазу микроэлементов мед содержит 22. Он используется для лечения глаукомы, катаракты, близорукости, дистрофии сетчатки и болезней зрительного нерва. Мед уменьшает нагрузку на глаза при работе с компьютером, снимает зрительное напряжение при длительном чтении, незаменим при детской близорукости и старческой дальнозоркости. Употреблять мед нужно за 1 час до еды, подержав во рту до тех пор, пока сладкий кусочек не рассосется, как конфетка. Не стоит добавлять мед в горячий чай или молоко - от высокой температуры он теряет

свои полезные свойства и превращается в обыкновенную сладость. Лучше употреблять его вприкуску. Для лечения и профилактики глазных болезней детям и взрослым достаточно 50 г натурального меда ежедневно. Также можно пить медовую воду - 1 ст. ложка меда на 200 мл кипяченой воды.

Есть много мяса - вредно!

Я слышала, что, если есть много мяса, это может привести к возникновению опухолей. Так ли это?

И. Кикнадзе.

Недавние исследования доказали, что, если регулярно есть мясо без зелени, риск развития опухолей толстого кишечника действительно повышается. Опасность развития рака желудка повышается на 40% у людей, которые постоянно едят сосиски, колбасы и копчености. Так что, от колбасных изделий лучше вообще отказаться. В свой рацион питания нужно включить пищу, ко-

торая обладает противораковым действием. Это капуста брокколи, листовая салат, красный сладкий перец, шпинат и морковь.

Люблю сушеный инжир

Можно ли есть его каждый день в течение года и не вредно ли это для организма?

Н. Оганезова.

По содержанию витаминов и микроэлементов инжир уступает только орехам, а железа в нем больше, чем в яблоках. Он нормализует сердечный ритм, расширяет сосуды, полезен при анемии, заболеваниях печени. Обладает мочегонным и слабительным действием. Из-за высокого содержания сахара его не рекомендуют при диабете и болезнями подагрой. Клетчатка инжира раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, так что злоупотреблять им все же не стоит.

И. Новикова, диетолог, врач высшей категории.



Болезни печени плюс другие недуги

Какие заболевания могут ухудшать состояние и без того нездоровой печени? Как предотвратить ее разрушение?

...Плюс дисбактериоз

Проблемы в кишечнике нередко возникают после приема антибиотиков (из-за снижения иммунитета) и при питании всухомятку, на бегу. В нем появляется избыток вредных микробов, которые выделяют токсичные вещества, всасывающиеся в стенку кишечника. Затем они попадают в печень, и она разрушается. При таком сочетании проблем надо несколько раз в год проходить лечение. Один курс длится примерно 15 дней и состоит из двух этапов. Первый: надо избавиться от вредных бактерий. Для этого используют специальные кишечные антисептики. Второй этап - восстановление нормальной кишечной флоры. Для этого нужны препараты, которые содержат полезные бактерии и вещества, помогающие им расти. Они называются пробиотиками или пребиотиками.

Обратите внимание и на свое питание. Ваша задача - помочь пище лучше усваиваться. Иначе то, что плохо переварится, достанется вредным бактериям, и при такой подпитке им будет намного легче размножаться. Поэтому, есть нужно часто и понемногу. Ограничьте количество сладких и мучных продуктов, откажитесь от цельного молока. Если нет противопоказаний, ешьте больше овощей, фруктов и ягод с бактерицидным действием. Это малина, клубника, земляника, черника. Целебными свойствами обладает и сок граната.

...Плюс камни

в желчном пузыре

Заболевания желчного пузыря и печени часто взаимосвязаны. Это объясняется нарушением обмена веществ и, как следствие, застоем желчи. При таком союзе нельзя сидеть на строгих диетах и тем более голодать. Будьте крайне осторожны с желчегонными

сборами. Для больной печени травы - лишняя нагрузка, потому что заставляют ее усиленно трудиться - вырабатывать желчь. Но главная опасность в том, что желчегонный сбор может способствовать перемещению мелких камешков в желчные протоки, а это чревато желтухой и другими осложнениями.

При маленьких камнях в желчном пузыре врач может назначить специальные лекарства, например препарат «Урсосан», обладающий двойным действием. Он разжижает желчь, избавляя от камней желчный пузырь, и оберегает печень от повреждений. А вот если желчные камни большие, имеет смысл сделать операцию. В противном случае в печени могут развиваться негативные последствия.

Следите за питанием. Оно должно быть дробным. Блюда нужно разогревать до теплого, но не горячего состояния. Последний прием пищи должен быть легким, продукты - свежими. Откажитесь от икры, утки и гуся. Жирные молочные продукты и яичные желтки также нежелательны. А вот нежирный творог и различные каши принесут только пользу.

...Плюс проблемы с суставами

При обострении артрита, артроза, остеохондроза люди часто принимают обезболивающие и нестероидные противовоспалительные средства, а они небезопасны для печени. Поэтому, пить таблетки нужно лишь в редких случаях и коротким курсом - по возможности не больше трех дней. Если

же прием препаратов длился больше недели, стоит сделать анализ на печеночные пробы. Более безопасны кремы и гели, например «Долгит». Они действуют только в месте нанесения и не оказывают влияния на весь организм. Разрешено гомеопатическое и физиотерапевтическое лечение.

...Плюс гипертония

Несмотря на проблемы с печенью, лечить гипертонию необходимо. Сложность в том, что удержать кровяное давление в норме можно, лишь ежедневно принимая лекарства. В этой ситуации печень надо защищать, принимая гепатопротекторы. А кардиолог должен грамотно подобрать вам лекарства от давления, чтобы они были минимально токсичными.

Гипертоникам с больной печенью нежелательно пить спиртное, курить, есть соленую и жирную пищу. Постарайтесь чаще бывать на свежем воздухе и ходить пешком. Избавьтесь от лишнего веса и негативных эмоций, тогда и сосуды, и печень будут чувствовать себя лучше. Из продуктов питания очень полезны черноплодная рябина, курага, арбузы. Вместо чая хорошо пить особый витаминный напиток. Его готовят из зеленого чая, листьев черной смородины и Melissa, плодов шиповника и боярышника.

...Плюс ожирение

В этом случае в идеале стоит составить свой рацион совместно с диетологом. Он расскажет, как можно и как нельзя снижать лишний вес. Например, нельзя пользоваться сомнительными травяными сборами, не рекомендуется есть жареную пищу. Помочь больной печени при ожирении помогает лечебная физкультура. Но нагрузки должны быть посильными.

С. Вяловский,
гастроэнтеролог-гепатолог.



Люди, которые едят рыбу, в 2-3 раза реже умирают от сердечных приступов, так как в ней всего 80 мг холестерина на 100 г продукта. Чем больше рыбы ест человек, тем меньше вероятность, что он заболеет раком толстой кишки или молочной железой. Благодаря содержанию йода, регулярное употребление морской рыбы является отличной профилактикой



РЫБА КОРМИТ, РЫБА ЛЕЧИТ

В рыбе содержатся вещества, снижающие уровень холестерина в крови, регулирующие давление, предотвращающие диабет, снимающие головные боли и боли при артрите.

тикой заболеваний щитовидной железой. В старину при переломах готовили заливное из щуки, а при недержании мочи хорошо промывали щучью голову, высушивали, толкли в порошок, заливали стаканом крутого кипятка, слегка остужали и да-

вали горячим выпить больному сразу в один прием.

При усталости и переутомлении надо съесть несколько кусочков обычной селедки. При пониженном давлении кусочек другой соленой рыбы поднимает тонус. Полосатые окуни уни-

чтожают кишечные палочки и стафилококки. Печень трески называют «пищей для мозгов». Она содержит вещества, которые уничтожают ферменты, разъедающие коллагенные суставы, понижает давление, делает мембраны клеток крови эластичными. Печень трески - эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Не надо забывать и о рыбных консервах. Они во многом так же полезны, как и свежая рыба, а в чем-то даже превосходят ее.

✓ **Отвар корней и корневищ** помогает при хронических воспалительных заболеваниях органов дыхания. Готовят его по такому рецепту: 1 ст. ложку сырья заливают в эмалированной посуде стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем доводят до стакана, доливая кипяченой воды. Принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

✓ **Настой корней** поможет при цистите, простатите, пиелонефрите, затяжном сухом кашле. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку высушенных и измельченных корней примулы, настаивайте 5-6 часов в термосе, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 5 раз в день перед едой.

✓ **Порошок из сухих корней первоцвета** принимают от импотенции 3 раза в день, запивая водой, в течение 2-3 месяцев. Доза - сколько уместится на кончике ножа.

✓ **Настойка первоцвета на спирту** поможет справиться с головной болью, головокружением, бессонницей, общей слабостью,

В ней столько полезных веществ, что помочь она может при самых разных болезнях – от кашля до нервного срыва.

ПРИМУЛА, ОНА ЖЕ ПЕРВОЦВЕТ

отсутствием аппетита и ревматизмом. Залейте 2 ст. ложки листьев и корней 200 мл 70%-ного спирта, настаивайте 12 дней в темном месте, регулярно встряхивая. Процедите через двойную марлевую салфетку, отожмите. Пейте 2-3 раза в день по 10-15 капель, размешав в 1/4 стакана воды. Настойкой также натирают суставы при ревматизме.

✓ **Чай от мигрени:** 1 стаканом кипятка залейте 1 чайн. ложку сухих или 2 чайных ложки свежих цветков примулы. Настаивайте 15-20 минут и пейте небольшими глотками. Чай снимает приступ мигрени и эффективен при бессоннице.

✓ **Чай для семейного счастья.** Считается, что он помогает сохранить спокойную, доброжелательную обстановку в семье. Залейте стаканом кипятка 1/2 чайн. ложки порошка из высушенных листьев первоцвета, настаивайте 30 минут, накрыв заварной чайник полотенцем. Затем добавьте в настой 1-2 крупинки соли. Используйте как заварку.

✓ **Настой цветков** применяют в домашней косметике. Им протирают жирную кожу лица с закупоренными порами и ополаскивают волосы.

✓ **Сок примулы** помогает при ревмокардите, воспа-

лении сердечной мышцы и сердечном неврозе. Отожмите из цветущей части растения (листья, стеблей, цветков) сок. Принимайте по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день до еды, запивая теплой водой. Или смешайте сок пополам с медом, настаивайте 7 дней, а затем принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

✓ **Как приправа к пище и зелень для салатов.** Порошок из сухих корней примулы имеет анисовый вкус. Его добавляют как пряную приправу к супам, мясным, рыбным, овощным блюдам.

Из зелени первоцвета можно готовить салаты. Листья на вкус слегка горьковаты, а стебли и цветки сладкие. Все вместе дает пикантное сочетание. Всю травянистую часть растения (или только листья, кому как нравится) моют, нарезают и смешивают с зеленым луком, вареным яйцом, натертой сырой морковью, щавелем, натертой вареной свеклой. Заправлять такие салаты можно сметаной, майонезом, растительным маслом. В итоге получится вкусное, необычное, очень полезное блюдо.

И. Анюшкина, фитотерапевт.

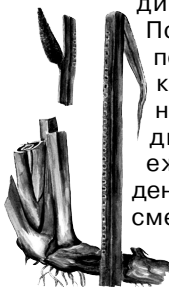


ДЕКОРАТИВНАЯ САДОВАЯ ПРИМУЛА ОБЛАДАЕТ ТЕМИ ЖЕ СВОЙСТВАМИ, ЧТО И ЛЕКАРСТВЕННАЯ, НО ОНА МЕНЕЕ ЦЕЛЕБНА. НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ ВПОЛНЕ ГОДЯТСЯ ДЛЯ САЛАТА.

Аир с прополисом подлечит десны

Когда у меня обнаружили пародонтоз, я стала полоскать рот составом из аира с прополисом. Для приготовления снадобья в 100 г спирта насыпала 10 г прополиса (предварительно поместила его в морозилку на 30 минут, затем настрогала ножом) и оставила смесь на 3 дня в темном месте, периодически взбалтывая. После этого добавила по 100 г измельченных корней аира и воды и настаивала еще 10 дней. Лечилась так: ежедневно 3 раза в день полоскала рот этой смесью (по 30 г на каждый прием).

И. Петриченко.



Компот из шиповника для печени

Одно время у меня болела печень. Лекарства я не пила, а вот диету соблюдала. Но этого было мало - печень продолжала болеть. Подруга посоветовала приготовить целебный компот. Я нагрела в духовке 3-литровую банку, всыпала в нее пол-литровую банку сухого шиповника, 3 пол-литровые банки сахара и залила все кипятком. Размешала деревянной ложкой и поставила в теплое место на 3 недели. Все это время следила, чтобы банка была теплой. Затем компот процедила и пила по 1/2 стакана перед едой, пока лекарство не закончилось. Уже после первого курса мне стало легче, но

для закрепления результата через полгода я повторила лечение. И с тех пор печень меня не беспокоит.

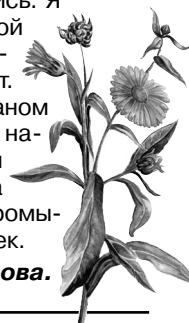
И. Савенкова.



Промывала глаза календулой

Глаза с детства были моим слабым местом, и с возрастом это не прошло. У меня часто бывали конъюнктивиты, глаза слезились, краснели и воспалялись. Я справилась с проблемой с помощью настоя календулы. Заливала 1 ст. ложку соцветий 1 стаканом кипятка, укутывала и настаивала полчаса. Затем тщательно процеживала и использовала для промывания глаз или примочек.

И. Асатурова.





Последствия ушиба копчарны

Кто из нас не падал на, так называемую, пятую точку с высоты своего роста? Эту травму многие почему-то считают совершенно неопасной, и мало кто спешит к врачу. И напрасно: последствия такого ушиба коварны. Они могут не проявиться сразу, но «заговорить» гораздо позже. Ведь когда падаем на копчик, страдает голова. Вспомните строение спинного мозга. В нижней части он с помощью концевой терминальной нити соединяется с надкостницей первых двух позвонков копчика. При падении на хвостовые позвонки эти нити натягиваются, и происходит смещение спинного мозга и его давление на головной мозг. Как говорится, падаем на копчик, а получаем проблемы с головой. Хорошо, что в копчиковом отделе терминальная нить уже не содержит нервных волокон. Это всего лишь трехслойная мозговая оболочка. Будь по-другому, ушибы копчика чаще приводили бы к неврологическим, миелопатическим симптомам и вегетативным нарушениям.

Опасно падать даже с табуретки

Самая большая опасность травмы копчика состоит не столько в его повреждении, сколько в том компрессионном сжатии, которому подвергается весь позвоночник при осевом вертикальном направлении силы удара. Приземление на копчик с большой высоты или с маленькой, но с большим динамическим ускорением, как при авариях, может привести к:

- ✓ компрессионному перелому позвоночника не только в копчике, но и в других отделах;
- ✓ сотрясению головного и спинного мозга;
- ✓ разрыву спинного мозга;

УПАЛ НА КОПЧИК

Копчик - самый нижний отдел позвоночного столба. Эти 3-5 постепенно сужающихся книзу позвонков, очень похожи на хвост. Сами копчиковые позвонки носят название хвостовых. Роль «хвоста» малозначимая, однако он способен доставить немало неприятностей, как и его собрат - аппендикс.

- ✓ вклиниванию его в затылочный свод черепа;
- ✓ ушибам мягких тканей и внутренних органов;
- ✓ трещинам и переломам ребер. Получается, что падение на копчик с большой высоты не лучше падения на шею. При падении с высоты своего роста последствия обычно минимальны, но не для пожилых людей с остеопорозом и тех, кто имеет большой вес. У них копчик может болеть несколько часов, на месте ушиба появляется синяк, возникает дискомфорт при сидении и боль, если попытаться сесть или встать. Однако особенно опасно падать вроде бы с небольшой высоты, например с табуретки. Вроде бы высота и маленькая, но и ее достаточно, чтобы ушиб копчика привел к серьезным последствиям.

Нужно идти в поликлинику, если:

- ✓ боль в копчике сильная и пронизывающая;
- ✓ она усиливается во время ходьбы, в сидячем положении или при изменении положения тела;
- ✓ боль отдает в крестец, промежность и задний проход, в ягодичные мышцы и низ живота, в ноги. Может возникнуть головная боль - она вызвана смещением спинного мозга при ударе в сторону головного мозга. На месте ушиба может появиться кровоподтек и даже гематома. Позже вокруг копчика может образоваться отек, а на самой копчиковой кости - болезненный шишкообразный нарост. Образование гематомы одновременно с отеком - симптом перелома копчика. Но синяки и гематомы могут возникнуть и при простом ушибе.

ПОСЛЕДСТВИЯ УШИБА МОГУТ НЕ ПРОЯВИТЬСЯ СРАЗУ, НО «ЗАГОВОРИТЬ» ГОРАЗДО ПОЗЖЕ. ВЕДЬ КОГДА ПАДАЕМ НА КОПЧИК, СТРАДАЕТ ГОЛОВА.

Чтобы убедиться, что нет серьезного повреждения, надо сразу после ушиба сделать рентгеновский снимок. Если он покажет, что кости целы, спинной мозг не поврежден, то можно лечиться и дома.

Боль утихла, а что потом?

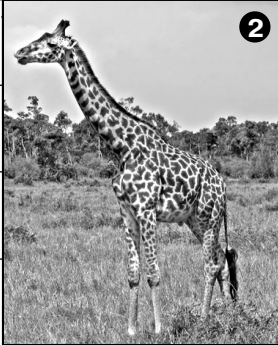



Многие думают, что, если копчик не болит, значит, обошлось. Но вот проходит время - и человек начинает замечать, что ему трудно сидеть, ходить в туалет, заниматься сексом... Появляется хроническая боль, пусть не такая острая, как в первые часы после травмы, но практически постоянная. Хроническая боль в копчике может говорить о воспалительном процессе в мягких тканях или органах таза после ушиба. Нелеченные воспаления приводят к глубоким гнойным процессам, например воспалению в прямой кишке с нагноением и свищом в копчике. Гнойный абсцесс на копчике уже требует длительного лечения.

Вообще-то, ушиб копчика считается несложной травмой, если не относиться пренебрежительно к его возможным последствиям и сразу начинать лечение.

Несложные ушибы лечат так

Первые 2-3 дня после ушиба необходимо делать охлаждающие компрессы со льдом. Тепловые процедуры сразу же после травмы и при острой боли категорически запрещены! Это может спровоцировать воспалительный процесс. В течение нескольких дней надо стараться больше лежать и как можно меньше сидеть. Если уж садитесь, используйте для сидения ортопедическую подушку или резиновый круг. Когда боль немного утихнет, можно начать растираться мазями «Випросал», «Капсикам», «Финалгон» и другими. Если на копчике образовалась гематома, больше подойдут «Фастум-гель», «Индовазин», «Лиотон», гепариновая мазь.

А. Боровицкий, травматолог, врач II категории.

Религия тысячи праздников	футляр с игло- ками и нитками									
1		Де-натурат	Театр в Милане "Ла ..."	Ядовитый иглобрюх	Самая длинная в мире лиана					2
		2	В ней гуси мыли лапки		Рыбальсач					
Одна из сторон договора									Превращение льда в воду	И холст, и креп-дешин
Работник СТО		Немецкий микробиолог	Палки на цепи у каратиста	Ею на корте машут						
				Речной изгиб	Соведущий Цекало	Селекция		Янтарь на цепочке		
☺ ☺ ☺ - Слышал, что на работу устроился? - Ну да, охранником на складе. - А график какой? - День спишь, три отдыхаешь.			Шлем с острым верхом							
☺ ☺ ☺ Девочка спрашивает подружку: - А богат ли тот молодой человек, за которого выходит замуж твоя сестра? - Нет, он очень беден. - Откуда ты знаешь? - А папа все время говорит: "Бедный молодой человек! Бедный молодой человек!"		3	Певица Мирей ...	"Бездыханная" свеча	Княжеский холоп					
					Тачка - "Опеля" землячка	Политическая сцена	Персидская корона			
Фаза жизни мухи	"Пшеница" ацтеков									
Бесстыжьсть, распутство	Музыка на плацу	Чуткий полусон	Гадальный полевой цветок	Норка на манто						
Место добычи торфа	E-mail от друга			Засахаренные фрукты						
1		Баньный "туман"								
			Обскурант	Корпоративная контора	Вид полбы					
		3			Едок в семье	4				
			Холщовая тара	4						
			Палка для игры в бабки							
Ковбойский штат				Медовый напиток						



«Я ОЧЕНЬ ЖДУ МУЖЧИНУ, С КОТОРЫМ МЫ ВСТРЕТИМСЯ ВЗГЛЯДАМИ И СРАЗУ ПОЙМЕМ, ЧТО СОЗДАНЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА»

После двух сезонов сериала «Восток-Запад» Евгения Лоза уже является экспертом по взаимоотношениям с иностранцем.

— **Евгения, в сериале вам пришлось играть вместе с иностранным актером. Вы долго привыкали друг к другу?**

— Открою секрет. Все сцены вместе с Аднаном Кочем записываются на разных языках. Аднан произносит свои реплики на турецком, а я на русском. Удивительно, но творчество может невероятно сблизить, несмотря на разные языки и менталитеты. На площадке мы с Аднаном чувствуем друг друга, он невероятный партнер.

— **А разногласия на площадке у вас бывают?**

— Ой, у нас был интересный случай. Прямо перед съемками второго сезона я захожу в гримерку и

вижу, что на моем столике стоит коробка. Открываю, а внутри плюшевый мишка и записка от Аднана. Этот небольшой презент он передал мне для настроения перед съемками. Когда мы встретились, я отблагодарила его и поцеловала в щеку, но Аднан после этого выбежал из гримерки и ничего мне не сказал. Позже я узнала, что моя благодарность ему показалась очень сдержанной, но я сумела сгладить эту историю, и мы приступили к съемкам. Аднан многое рассказал мне о Турции. Это удивительная страна, которая за время съемок стала, можно сказать, моим вторым домом.

— **Говорят, для участия в этом**

проекте вам пришлось перебороть страх воды...

— Меня до сих пор начинает одолевать паника, как только ноги перестают чувствовать дно. В детстве я чуть не утонула, и больше у меня не было желания лишний раз лезть в воду. Но сейчас могу с гордостью сказать, что ради съемок я научилась плавать и красиво нырять вниз головой. Разумеется, чтобы преодолеть свой страх, я занималась с тренером.

— **У вас пока нет ребенка, но есть крестники. Опыт общения с детьми полезен, когда нужно играть маму?**

— На съемках первого сезона, когда малышу было всего лишь два месяца, я много консультировалась с подругами, которые уже стали мамами. Сейчас Миша подросток, с ним бывает забавно. Мы всей группой жили в одной гостинице, и он как-то попросился в гости. Ему уже три года, и он верит во все, что происходит на съемочной площадке. И вот Миша входит в мой номер и спрашивает: «А где же папа Игорь?» Я ему объясняю, что он живет в другом номере. А Миша удивляется: «Странно, а мои родители живут в одном номере». Вообще в последние месяцы меня окружает столько малышей, что появляется желание иметь ребенка. Но без любимого человека рядом рассуждать об этом бессмысленно. Конечно, в будущем у меня появится семья, но я никогда не искала мужа специально.

— **Ваш сериальный избранник полон положительных качеств. А какой мужчина мог бы завоевать ваше сердце?**

— Мужчина, на которого я могла бы обратить внимание, должен быть умным, не хамом, с задатками джентльмена, не ленивым, уверенным, опрятным. Красота для меня не на первом месте при выборе спутника жизни. Иногда красота не идет на пользу мужчинам. Если честно, мой идеал — мужчина-консерватор, который является самодостаточным, уверенным в себе человеком и не зависит от лайков в социальных сетях. А вообще, я очень жду того мужчину, с которым мы встретимся взглядами и сразу поймем, что созданы друг для друга.

— **Ваш партнер Аднан — мужчина симпатичный. Все располагает к слухам о служебном романе...**

— С Аднаном у меня вряд ли получились бы отношения, потому что между нами языковой барьер. Я не могу сложить портрет мужчины, если не понимаю, о чем он говорит. Многие поклонники сериала приписывали нам роман, но мы в один

голос твердим: мы только друзья!

— **Евгения, вы, наверное, уже привыкли к вопросам о родстве с Юрием Лозой?**

— Сейчас уже спрашивают меньше, а раньше приходилось разочаровывать людей.

— **А вы лично в каких отношениях с музыкой?**

— Раньше я занималась пением, хотя и понимала, что это не совсем мое. В юности мы все что-то пробовали. Я записала несколько песен, сняла клип, но на этом все и закончилось. Возможно, это хорошо, а то Юрий Лоза взялся бы и меня обсуждать.

— **Ваши коллеги жалуются на дефицит времени и невозможность правильно организовать быт и отдых. Как вы справляетесь?**

— Если у меня есть свободные дни между съемками, я люблю уехать за границу и побродить одна, побыть наедине со своими мыслями. Иногда люблю остаться дома, почитать книгу или посмотреть телевизор. Что касается быта, то справляюсь сама. Но иногда нанимаю помощницу по хозяйству, когда совсем нет времени. А готовкой и стиркой занимаюсь с удовольствием.

— **А к финансам относитесь внимательно?**

— Я все больше учусь экономить. Раньше, даже зная, что у меня нет работы в ближайшее время, могла побаловать себя брендовой сумочкой или невероятным платьем. Большая страсть для меня — хоро-

ший автомобиль. Когда-то я даже ночевала вместе с подругой в авто, потому что не было денег на съемную квартиру. К счастью, жизненный опыт научил меня рациональному отношению к деньгам. По крайней мере я стараюсь, честно! (Улыбается.)

Аднан Коч. Турецкий актер и певец. Аднан Коч родился 26 июня 1981 года в турецком городе Мардина в многодетной семье. Отец владел ремонтной мастерской. Мать - домохозяйка, воспитывала детей. В семье 3 сестры и 6 братьев. Аднан - седьмой ребенок. "Я пережил некоторые недостатки того, что не первый ребенок, но мой папа был очень чутким человеком. Он был очень милосердным, делал разделение между братьями, заботился о детях всего квартала. Быть частью многодетной семьи - прекрасное чувство. Я обязательно раз в 2 дня созваниваюсь с семьей, мы часто видимся. Я очень привязан к своей семье", - рассказывал актер. До 20 лет он жил в Мардине, рос в строгости. Работал в ремонтной мастерской своего отца, ныне покойного - он умер, когда Аднану было 9 лет. С детства любил музыку. Отличался хорошим слухом и голосом. Когда исполнилось двадцать лет, ушел служить в турецкую армию. К слову, его первые песни пронизаны военной тематикой. В 22 года он приехал в Стамбул. Тогда он собирался делать карьеру певца и не помышлял об актерстве. Однако все его друзья советовали



ему попробовать, говорили, что у него безупречные данные и он станет известным - стоит лишь попробовать.

И он в итоге согласился. Несмотря на то, что у него не было никакого актерского образования, спустя месяц поступило предложение: "Я сыграл главную роль в одном турецком фильме. Тогда я ничего не знал касательно актерского мастерства. На самом деле я смотрел на все это с точки зрения: «По сути, разве мы все не актеры?». Каждый играет свою роль, но кто-то скрывает это. Постепенно я привык к игре на сцене. Затем выросла уверенность в себе, мне начало нравиться актерство. Продюсеру тоже понравилось, и мы сняли 12 фильмов", - рассказывал актер. Широкую известность не только в Турции, но и за ее пределами получил благодаря сериалу «Великолепный век», в котором Аднан Коч сыграл одну из главных ролей - Бэхрам Пашу. Сериал получил огромную популярность во многих странах мира.

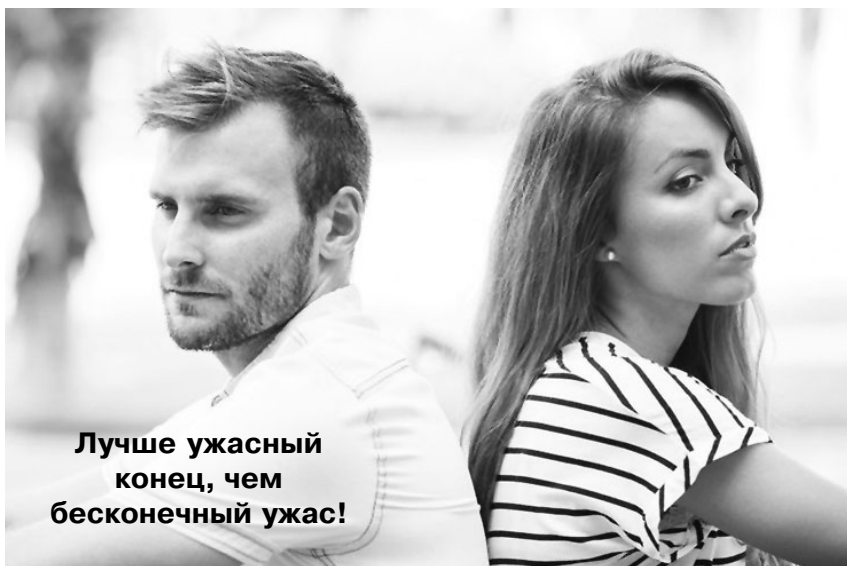
Добавим, что за съемками в кино артист не забывает и о музыкальной сцене, на которой он занял свое прочное место. В 2009 году вышел его первый альбом. Когда не занят в кино, он выступает с концертами, записывается для телевидения.

В 2011 году актер женился. Его супругу зовут Дилек, она врач-дерматолог. До этого они несколько лет встречались. В июле 2012-го у пары родился сын, которого назвали Мехмет Эфе. В ходе съемок сериала «Восток-Запад» Аднан Коч развелся с женой, заявив, что они не сошлись характерами. При этом, по его словам, они остались друзьями.



По сюжету сериала «Восток-запад» у героини Евгении есть и любимый мужчина, и ребенок.

Но сама актриса пока не встретила свою любовь



Лучше ужасный
конец, чем
бесконечный ужас!

ПОРА РАССТАТЬСЯ?..

Когда мы влюблены, нам кажется, что избранник - самый лучший, добрый и прекрасный человек на земле. Однако из-за сильных эмоций мы игнорируем собственную интуицию, которая может кричать: «Это не твой человек!»

Очень часто после начала совместного проживания у супругов открываются глаза друг на друга. Оказывается, она не такая уж и хорошая хозяйка и деньги тратит направо-налево. А он вовсе не романтичный, как казалось в начале отношений: походы по кафе остались в прошлом, цветов и то не допросишься. Можно ли было предугадать такой поворот событий до начала совместной жизни? Психологи говорят, что в 85% случаев можно! Итак, вас должно насторожить, если мужчина...

НЕ ДЕРЖИТ СЛОВО

Вы навели марафет: прическа, макияж, маникюр, надели лучшее платье и каблуки. Теперь вы на 100% готовы к свиданию сегодня вечером. И вдруг в последнюю минуту выясняется, что встречу придется перенести. Да, бывает, случаются форс-мажоры. Но если эта ситуация повторяется из раза в раз, стоит задуматься: важны ли вы человеку? «Какая ерунда! Это же такие мелочи!» - размышляют некоторые дамы. Но когда мужчина не держит слово в мелочах, он может подвести вас и в более серьезных ситуациях. Неужели вы готовы к этому?

НЕ ПРОЯВЛЯЕТ ЗАБОТУ

Если вы часто слышите от любимого такие фразы: «Я не люблю меркантильных женщин!», «Я не обязан тратить деньги», «Мужчина - не мешок с деньгами» и т.д., при-

дется вас расстроить. Скорее всего, это не высокие моральные принципы, а обыкновенное... жлобство. Некоторые женщины действительно садятся на шею избранника и стараются «вытянуть» из него как можно больше. Но если это не ваш случай, обратите внимание на поведение мужчины, например, в кафе. Оставляет ли он чаевые? Вежлив ли с официантами или притрачивается к пустякам?

Жлоб не будет задаривать вас подарками, но это не самое страшное. Как правило, такие люди скупы не только на деньги, но и на эмоции, заботу, поддержку. Не каждая женщина хочет всю жизнь рассчитывать только на себя. Важно в трудную минуту опереться на сильное мужское плечо. Но этот тип мужчин его никогда не подставляет.

НЕ УВАЖАЕТ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

Мужчина, который говорит гадости о своих друзьях, знакомых, родных у них за спиной, должен как минимум насторожить вас. Особенно важно то, как он отзывается о своей матери. И если он уже второй месяц не может заехать к маме, чтобы собрать шкаф, то вряд ли проявит себя с лучшей стороны рядом с вами.

Тот, кто обвиняет всех вокруг в своих бедах, не вызывает доверия. Прислушайтесь к любимому. Если он говорит, что бывшая - ведьма, и алименты он платить не будет, на-

чальник - монстр, поэтому о повышении можно не мечтать, а друзья - предатели, так что можно не торопиться отдавать долги... Бегите как можно дальше! Вероятнее всего, вы рано или поздно окажетесь в этом списке «негодяев».

СМОТРИТ НА ЖИЗНЬ ПО-ДРУГОМУ

Когда партнеры отличаются в чем-то - это не плохо, а даже интересно, ведь они дополняют друг друга. Но, если ваши взгляды на жизнь совершенно не совпадают со взглядами избранника, вы можете столкнуться с проблемами.

Елена, 35 лет: «Когда я родила ребенка, мне хотелось проводить с малышом как можно больше времени. Я без сожаления ушла с работы и превратилась в домохозяйку. Я чувствовала себя счастливой и думала, что так будет всегда. Благо муж хорошо зарабатывает, и мы ни в чем не нуждаемся. Но уже через год после рождения сына супруг стал намекать, что мне пора вернуться на работу. Доходило до абсурда: он прятал от меня свои карты, «забывал» о моих просьбах заехать в магазин и т.д. Когда я вызвала его на серьезный разговор, оказалось, что он считает: оба супруга должны приносить деньги в семью. Мой вклад как матери и жены почему-то не учитывался. Я не могла разорваться между работой и домом, а терпеть бесконечные упреки уже не было сил, поэтому я ушла от мужа. И до сих пор не могу поверить, что любимый оказался совсем не тем человеком, за кого я его принимала».

Иногда компромисс найти невозможно, и лучше разойтись, чем мучить друг друга взаимными обидами и упреками.

Мы – разные люди?

Пройдите тест, чтобы проверить, есть ли будущее у ваших отношений. Отвечайте «да» или «нет».

- Вы будете рады, если ваш ребенок унаследует привычки и характер своего отца?
- Вы чувствуете, что духовно растете рядом с возлюбленным и эти отношения не тянут вас вниз?
- Ваши жизненные цели совпадают с целями любимого?
- Вторая половинка ценит и уважает ваше мнение?
- Вы уверены, что можете рассчитывать на избранника в любой ситуации?

Если вы ответили «нет» хотя бы на 2 вопроса, у вас есть повод задуматься и пересмотреть ваши отношения с избранником.

Ощущение неопределенности или, как мы говорим, подвешенное состояние, может вывести из равновесия, но в наших силах сделать его своим «топливом» для достижения целей.

Марина долго не решалась намекнуть своему мужчине, что хочет ребенка. Пара встречалась 5 лет, но возлюбленный не торопился узаконить отношения. Женщина мучилась, потому что не понимала, каким будет ее будущее, а главное - видит ли вторая половина общее будущее? Или просто ждет, пока подвернется «вариант получше». В конце концов, пришлось спросить любимого прямо: «Ты готов жениться на мне и завести семью? Я могу подождать еще год, не больше. Если ты не планируешь ничего, нам придется расстаться». Через полгода новоиспеченные супруги уже ждали появления на свет малыша.

Иногда, чтобы выйти из состояния неопределенности, приходится идти на радикальные меры. Марине повезло, она получила то, что хотела. Но нужно быть готовыми к любому развитию событий. И все же это лучше, чем ждать у моря погоды, утешая себя иллюзиями и надеждами.

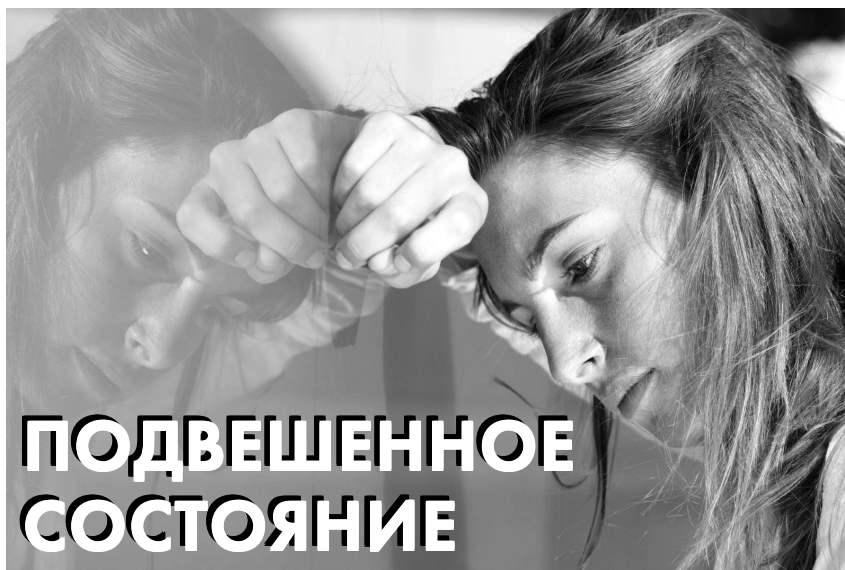
ПОЧЕМУ МЫ НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАЕМ

Не все могут «рубить с плеча» и принимать решения, чтобы выйти из подвешенного состояния. Многие мирятся со своим положением. А все потому, что неопределенность может означать...

Отказ от ответственности.

Представьте себе, что фирма, в которой вы работаете, разоряется и постепенно сокращает штат сотрудников. Вы же при этом не ищите новую работу, ждете чуда. Что это означает? Только одно: таким способом вы избавляете себя от ответственности. Выбрана позиция жертвы: вы якобы не виноваты в том, что рискуете потерять свое место. Можете успокаивать себя этим, однако взгляните правде в глаза: вполне возможно, что страх перемен пугает вас намного сильнее неопределенности. Увы, это не позиция взрослого человека.

Отсутствие движения. Наша жизнь - это бесконечная гонка за успехом, счастьем, признанием - у всех свои приоритеты. Иногда эта гонка выматывает, даже приводит к эмоциональному выгоранию. Чтобы обезопасить себя, человек выбирает подвешенное состояние, когда не нужно двигаться вперед. Вы стоите на месте и просто смотрите по сторонам. Конечно,



Как пережить это?

всем требуется отдых. Но если передышка превращается в бесконечную стагнацию, пора бить тревогу.

Чтобы добиться поставленных целей, важно суметь найти в себе силы переступить через состояние неопределенности. Ну, или повернуть его себе на пользу.

ПЕРЕМНЫ - К ЛУЧШЕМУ!

Вспомните, как вы защищали диплом, или, скажем, сдавали на права, или устраивались на работу. В 90% случаев вы, скорее всего, не были уверены в гарантированно удачном исходе. Но все равно делали то, что задумали. И получили щедрую награду: работу в престижной фирме, уверенность за рулем и т.д.

Пребывая в страхе за будущее, мы забываем о настоящем.

Сергей давно мечтал открыть свое дело, но не был уверен в успехе, хотя все просчитал и продумал. Его мучил страх: «А вдруг уволюсь с работы, займусь бизнесом, а у меня ничего не выйдет? Останусь без работы и без уважения родных». Его жена Анна поступила мудро: поддержала идею мужа и устроилась на работу секретарем, чтобы в семье был стабильный доход, пока супруг «раскручивается». Со временем необходимость в этом отпала, но она полюбила то, чем занимается, получила повышение и необходимые знания, чтобы помогать любимому в бизнесе. В итоге, в выигрыше остались все.

Очень часто неопределенность выбрасывает нас из зоны комфорта. И тогда приходится трудиться не покладая рук, генерировать новые идеи, принимать решения, чтобы вернуться в комфортные условия, выходит, подвешенное состояние - это «топливо», необходимое для развития потенциала человека.

ЕСЛИ СТРАХ НЕ ПОКИДАЕТ

Вы понимаете, что пора уже что-то решать на работе, в личных отношениях, в планах на будущее - неважно. Вы затаили с периодом выжидания и застряли в подвешенном состоянии. Страх перемен не оставляет вас. Как помочь себе?

Представьте худшее развитие событий. Например, у вас не получится реализовать себя в какой-либо деятельности. Продумайте свои действия на этот случай. Вы должны быть готовы ко всему. И тогда страх неудачи просто трансформируется в план «Б».

Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Если вы не достигли цели, это не значит, что проиграли. В конце концов, можно сменить цель. Главное - наслаждаться процессом движения вперед. Вы растете над собой, а значит, становитесь лучше - помните об этом.

Начните с чего-то осуществимого. Да, вы не можете за день сменить профиль работы и стать директором фирмы. Начните с малого: запишитесь на курсы переквалификации. Постепенно, шаг за шагом, двигайтесь к своей цели. Оказывается, это не так уж и страшно!



ХАВЬЕР БАРДЕМ: «ПОРОЙ ПЕНЕЛОПА БЫВАЕТ НЕВЫНОСИМОЙ»

Добрейшей души человек, который переиграл уже, кажется, всех злодеев в Голливуде. Любящий отец, воспитанный матерью-одиночкой. Горячий испанец, много лет ждавший свою нынешнюю жену Пенелопу Крус. Хавьер Бардем с легкостью совмещает в себе все эти черты и еще немного больше. В интервью он рассказывает о том, что сохранить счастье в семье намного сложнее, чем сыграть любую роль, а сходить в магазин за молоком без щелчков фотокамер — это роскошь, о которой ему давно пришлось забыть.

— Хавьер, поделись, чем ты сейчас занят?

— Ох, хаос в моей жизни сложно описать! (Хохочет.) Пенелопа занята на съемках, так что дети и дом на мне. Но я привык, такова наша работа: за безумным проектом, который отнимает все силы, идет затишье, и не всегда эти периоды у нас с женой совпадают. К счастью, мы порой снимаемся вместе, хоть так можно проводить побольше времени вдвоем. Так было и на съемках «Эскобара»: три месяца пролетели незаметно.

— Вы с Пенелопой не первый раз работаете вместе. Проще ли тебе сниматься с близким человеком?

— В чем-то проще, а в чем-то, пожалуй, даже сложнее. Кинематографическая реальность — вещь воображаемая, а наши отношения с женой реальны. Порой очень сложно не потерять эту границу между выдумкой и жизнью. Нужно все время себя напоминать, что мы другие люди, и оставлять сценарные конфликты на площадке. Хотя в этот раз не все у нас получалось. Ближе к концу съемок Пенелопа даже сказала, что моя трансформация ее сильно напугала,

в какой-то момент она начала видеть не меня, а мой персонаж. Когда я узнал об этом, мы сели и обсудили все. Да, мы играем этих героев, но они не мы.

— Расскажи о своем детстве. Каким оно было?

— По испанским меркам у нас небольшая семья. Родители развелись, когда я был еще крохой, и мы остались четвером: я, мама и брат с сестрой. Мы были как стая волков — любого бы порвали, если б почуяли угрозу. Мама занималась нашим воспитанием одна, и ей было очень нелегко: чтобы прокормить нас, деньги приходилось зарабатывать всеми возможными способами. К слову, она тоже актриса. Днем мама снималась на телевидении, вечером выступала в театре, а ночью танцевала в кабаре. Ближе к утру ей удавалось поспать пару часиков, а потом снова на работу. И все ради нас. Но даже этого не хватало, мы еле сводили концы с концами. Часто дома нечего было есть. И ничего, выросли приличными людьми.

— Но теперь у тебя с деньгами проблем нет...

— Я уверен, что деньги приходят к

тем, кто увлечен своим трудом, хотя мой подход к ним практически не изменился с детства. Я не транжира. Мама научила меня экономить, так что я до сих пор еще не все потратил из гонораров семилетней и даже десятилетней давности.

— Сложно тебе рослось без отца?

— Сейчас я понимаю, что в неполной семье мальчику тяжело стать настоящим мужчиной. У него банально нет героя для подражания. Я был предоставлен сам себе и, конечно, наделал кучу ошибок. Но как иначе? Приходилось самому разбираться во всем, ведь отец не мог рассказать мне, как устроен этот мир. Его просто не было рядом.

— А в школе ты как учился?

— Понятное дело, без отцовского ремня можно было особо не напрягаться. Да и вообще мне учиться не нравилось. Я терпеть не могу дисциплину. Все делал из-под палки. Поэтому не могу сказать, что школа меня реально чему-то научила. Конечно, читать и писать я умею, но ведь важно не только это. Школа должна помочь выстроить картину мира, привить какие-то основополагающие знания, а мне хотелось только нарушать правила. Естественно, я был несдержанным и постоянно дрался, врагов нажил немерено.

— Дело ограничилось только драками?

— Сначала да, а потом прибавились проблемы с алкоголем. Я в то время очень много пил. И вот как-то в баре набрался как обычно и увидел у стойки симпатичную девчонку...

— Хотел ее соблазнить?

— Нет, ни в коем случае. Потребительское отношение к девушкам — это не про меня. Иначе я бы тотчас потерял мамино уважение, а мне оно слишком важно. Короче, та девчонка мне очень понравилась, и я старался любыми способами привлечь ее внимание. Не заметил только, что она была с бойфрендом, ну и ляпнул лишнего. Следующее, что я помню, — как меня дубасят этот парень и еще четыре пацана, причем жестко. Хорошо, что я тоже был не один, а то бы живым не ушел. Моим друзьям, правда, тогда прилично досталось: одному сломали плечо, а другому — ногу. После этого случая я осознал, что не стоит лезть на рожон и порой полезнее промолчать. И что самое важное — я понял, что грубое отношение всегда к тебе возвращается, поэтому стоит относиться к людям с большим терпением и вниманием. С той драки у меня как будто все внутри перевернулось: я стал ненавидеть жестокость. До сих пор не допускаю никаких ее проявлений в своем поведении.

— Злодеи у тебя выходят мастерски. Как же так?

— Честно? Сам не понимаю. Обычно думаю, что можно вытащить какую-то свою черту характера и вы-

строить образ на ней, но в этих героях вообще ничего от меня нет. Может, дело во внешности? Взгляд исподлобья творит чудеса. (Улыбается.) Или во всем виноват мой испанский акцент... Мне тут недавно сказали, что у меня рот будто новокаином обколот.

— **А тебе нравится играть отрицательных персонажей?**

— Как ни странно, очень. Ведь они все такие разные, у каждого свои особенности. Все же есть в зле что-то безумно привлекательное. Особенно мне нравится разбираться, как мои герои стали такими монстрами, что лежит в основе их характера. К примеру, Антон из «Старикам тут не место» вообще не проявляет никаких признаков человечности. И это было своеобразным испытанием — влезть в шкуру такого персонажа. Пришлось практически забыть о своем эго на площадке, чтобы его понять. Еще мне нравится играть злодеев, потому что они почти всегда умирают. У меня даже есть примета: чем чаще актер в кино погибает, тем дольше проживет в реальной жизни. Судя по количеству моих экранных смертей, я буду жить вечно. (Смеется.)

— **Как ты смог попасть в Голливуд, ведь изначально снимался только в Испании?**

— У всех испанцев в кино свой путь. К примеру, моя жена целенаправленно переехала в Лос-Анджелес в начале двухтысячных и очень быстро стала звездой, сыграв в «Ванильном небе» с Томом Крузом. Я выбрал другую дорогу: охотился за лучшими ролями в Испании. По моему мнению, если ты отличный актер, то Голливуд в итоге придет к тебе сам. Так и произошло.

— **Кто из партнеров по съемочной площадке тебя особенно впечатлил?**

— Я до сих пор чувствую себя ребенком, попавшим в сказку. Столько звезд вокруг! Ну, например, Джуди Денч, с которой я работал в фильме о Джеймсе Бонде. У нее наград больше, чем ей лет, при этом она очень человечна, у нее отменный британский юмор. Еще, пожалуй, Джонни Депп. Мы с Пенелопой снимались с

ним в «Пиратах Карибского моря», правда, в разных частях франшизы. Я ему очень благодарен за то, что он тогда серьезно помог моей жене. Она узнала, что беременна, когда ее уже утвердили на роль. Отказываться от такого проекта ей не хотелось, и Джонни сказал, что сам все разрулит.

— **Вы с Пенелопой так давно вместе и все же очень редко говорите о своем браке. Может быть, поделишься историей вашего знакомства?**

— Это случилось на съемках фильма «Ветчина, ветчина» больше двадцати пяти лет назад. Она меня поразила, такая красивая... Я глаз оторвать не мог. Между нами проскочила искра. Но ей было всего шестнадцать, так что ничего не случилось. Страсть мы разыгрывали только на экране. Наверное, в старости я посажу детей перед телевизором, включу этот фильм и скажу им нравоучительным голосом: «Дорогие мои, смотрите внимательно, вот почему вы появились на свет». Хотя не знаю, получится у меня задуманное или нет. Может, со стыда сгорю, все-таки этот фильм — чистый секс. Не знаю, как родители Пенелопы вообще разрешили ей сниматься. Если дочка когда-нибудь принесет мне подобный сценарий и заявит, что это роль ее мечты... боже, я с ума сойду! Хотя в моем случае, именно после «Ветчины» пришла неожиданная популярность. Меня стали узнавать на улицах.

— **Когда же вы стали встречаться?**

— Многие годы спустя. Все это время мы поддерживали контакт, но довольно поверхностно. И вот снова встретились — на съемках фильма «Вики Кристина Барселона» Вуди Аллена в 2007 году. Но никто из нас не решался сделать первый шаг. Не знаю, в чем была причина. Возможно, мы стеснялись... Короче, до конца съемок ничего между нами не было. К счастью, как раз в это время наш общий друг устраивал вечеринку, и мы с Пенелопой там слегка расслабились. Ну а остальное, как говорится, уже история.

— **А какова твоя жена в реаль-**

ной жизни? Такая же вспыльчивая и эмоциональная, как ее героиня?

— Конечно, она же испанка! Порой она бывает невыносимой. Когда мы ругаемся, бьет тарелки и кричит как ненормальная. Даже страшно становится. Но я безумно ее люблю. В ней есть эта всеобъемлющая страсть, любому делу она отдается полностью.

— **Тяжело быть примером для подражания своим детям, учитывая, что ты рос без отца?**

— Да, порой я понимаю, что моих знаний недостаточно. Хорошо, что у меня есть друзья, у которых тоже есть дети, — с ними можно обсудить волнующие моменты. Вообще растить детей — это, наверное, самое сложное и ответственное, что может быть в жизни. Особенно пока они еще совсем маленькие. Я быстро понял, что для этого нужна полная самоотдача, но тут очень легко переборщить. Чрезмерная опека тоже до добра не доведет, и надо учиться заботиться о малышах, не душа их своей любовью.

— **Твои дети не страдают звездной болезнью?**

— Нет, они даже не живут в Голливуде. Они — в Испании. Мы с женой вообще стараемся не проводить много времени в Америке. Думаю, это уже половина успеха счастливых отношений. Да и для детей Испания больше подходит. Там люди видятся с друзьями каждый день, а не ставят лайки в Инстаграме...

— **От чего тебе пришлось отказаться ради славы?**

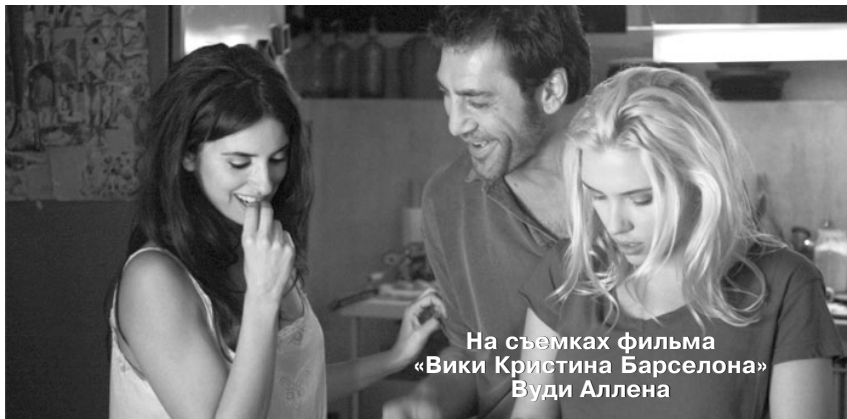
— Главное, чего я лишился, — это возможность быть невидимкой. Когда я иду за продуктами, со мной минимум раз десять просят сделать селфи. Ну а сколько людей снимают меня просто так, я уж и не считаю. Сначала я пытался ходить безлюдными улицами и выбираться из дома поздним вечером, но это мало что изменило, только создало мне неудобства. В итоге пришлось принять, что это часть моей работы, и расслабиться.

— **Стандартный вопрос: в чем секрет твоего успеха?**

— Скажу так: наполовину это удача, на четверть хорошая подготовка и еще на четверть — дьявольское упорство. Ну и сущая мелочь напоследок: надо в любой момент быть готовым к неожиданностям, тогда все наверняка получится.

— **С тобой так все и произошло?**

— Да, счастливый случай. Режиссер Бигас Луна случайно заметил меня выходящим с вечеринки и решил узнать, не актер ли я. То есть, я оказался в правильном месте в правильное время. В итоге он дал мне роль в «Ветчине», за что я ему до сих пор безумно благодарен. Этот фильм не только дал старт моей карьере, но и познакомил с будущей женой. Двойная удача!



На съемках фильма
«Вики Кристина Барселона»
Вуди Аллена

СВАДЬБА ХЬЮ ГРАНТА: НЕВЕСТА БЕЗ ПЛАТЬЯ И ЖЕНИХ СО «СВЕТОФОРом» НА ПАЛЬЦЕ

Стали известны любопытные подробности бракосочетания 57-летнего Хью Гранта, который на днях впервые стал женатым человеком. Как сообщается, Хью и его подруга Анна Эберштейн официально оформили свои отношения во время простой гражданской церемонии. Они «расписались» в офисе, регистрирующем браки, расположенном в лондонском Челси, неподалеку от дома актера. Церемония была очень скромной, на ней присутствовало всего несколько друзей пары, а также двое старших из трех совместных детей.

Хотя Анна выходила замуж впервые, она решила обойтись без свадебного платья. 39-летняя Эберштейн пришла к офису для регистрации брака в обычной коротенькой белой юбочке и незатейливой бледно-голубой рубашке. Грант на ее фоне смотрелся нарядно одетым — он облачился в темно-синий костюм и рубашку с темным галсту-



ком. Но больше всего внимания привлекло кольцо, которое отныне служит символом нового статуса Хью. У него на пальце появилось массивное ювелирное изделие с тремя красными камнями, явно напоминающее, по мнению некоторых фанатов актера, светофор, на котором одновременно включились три сигнала «стоп».

Сообщение, о том, что Грант наконец решил жениться, появившееся пару недель назад, произвело эффект разорвавшейся бомбы.

Многие, включая друзей актера, были уверены, что такого просто быть не может. В то, что Грант решил расстаться со статусом холостяка, не верили до самой последней минуты, ведь Хью не раз делал весьма категоричные заявления, объясняя, что он крайне негативно относится к институту брака. Так, однажды он признался: «Я совершенно не верю в брак. За всю свою жизнь я видел всего пару-тройку положительных примеров супружества. Во всех остальных случаях это

самый надежный способ, как сделать обоих участников брака абсолютно несчастными...» А в другой раз актер заметил: «Я не думаю, что люди могут и должны соблюдать друг другу верность на протяжении 40 лет. Ни в коем случае!»

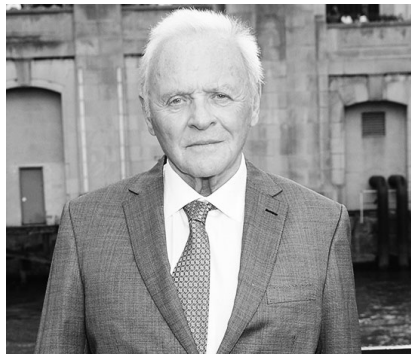
Однако Анне удалось совершить чудо и как-то воодушевить Гранта на то, чтобы он пересмотрел свои взгляды и женился на ней. Напомним: Грант и Эберштейн начали встречаться 6 лет назад. За это время она осчастливила Хью тремя «чадами». Их сын Джон Мунго появился на свет в 2012-м. В 2015-м она родила от актера дочку, имя которой они держат в тайне. А в марте этого года семейство пополнилось еще одним ребенком, имя и пол которого «конспираторы» Анна и Хью разглашать не пожелали. Кроме этого, У Гранта есть еще двое детей — дочка Табита и сын Феликс от его любовницы-китайки Тинглан Хонг.

ЭНТОНИ ХОПКИНС РАСКАЗАЛ О СЕМЕЙНОЙ ДРАМЕ

За спиной Энтони Хопкинса десятки успешных ролей в кино, отмеченных наградами, но его личная жизнь — вовсе не сплошная череда побед. Так, в интервью радио Times актер поведал историю частного характера, которая касается его единственной дочери Эбигейл. По словам Хопкинса, свою родную дочь он не видел уже много лет и даже не знает, сколько у него внуков и есть ли они вообще.

«Люди расходятся, семьи раскалываются... Надо просто продолжать жить и сделать свой выбор. Так или иначе, мне все равно», — ответил Энтони на вопрос о наличии наследников.

С матерью Эбигейл, Петронеллой Баркер, Энтони расстался в 1972 году, когда девочке было 4 года. Они перестали общаться с дочерью, но в 90-х



наладили связь. Тогда Хопкинс помог ей начать карьеру в Голливуде и снял в нескольких эпизодических ролях. Впрочем, на этом актерская деятельность

Эбигейл завершилась. Ее последнее появление в кино было в фильме «Ромео против Джульетты» в 2015 году. Сейчас Эбигейл 48 лет, она работает в театре, пишет и исполняет песни. Известно, что в юности дочь актера пережила наркотическую зависимость.

Среди знаменитостей немало тех, чьи отношения с детьми складываются непросто. Алек Болдуин в свое время долго не мог найти общий язык с дочерью Айрленд Болдуин, ему даже запрещал видиться с ней суд. Сын Мадонны Рокко Ричи в 2016 году сбежал от нее в Лондон к отцу, после чего между ними началась холодная война. Трудными подростками были сыновья Майкла Дугласа, Роберта Дауни-младшего и Тома Хэнкса, но всем им удалось со временем восстановить семейные узы.

КЛИНТ ИСТВУД С НОВА СТАНЕТ ДЕДОМ

24-летняя Франческа Иствуд скоро осчастливит своего отца Клинта еще одним внуком. Однако сама Франческа станет мамой в первый раз. Остальные внуки 87-летнего актера — заслуга ее шестерых братьев и сестер.

О своей беременности Франческа объявила, появившись на церемонии Media Association Awards в Лос-Анджелесе. Она появилась на сцене, чтобы получить присужденный ей приз в облегчающем платье, не оставив никаких сомнений в том, что она — в положении. В своей благодарственной речи


она подтвердила, что действительно ждет ребенка. Как решили присутствовавшие там репортеры, девушка сейчас на седьмом месяце. Кто отец ребенка, не сообщается.

Франческа уже успела побывать замужем — правда, совсем недолго. В 2013-м она стала законной супругой Джордана Фельдштейна, брата актера Джона Хилла. Однако их брак оказался мимолетным — он был аннулирован всего через пару недель после свадьбы. Судьба Джордана оказалась трагической: в прошлом году он в возраст-

те 40 лет внезапно скончался.

Кроме Франчески, у Клинта Иствуда есть еще четыре дочери и два сына от разных женщин. Дочка Кимбер — от подруги Роксанн Тунис, сын Кайл и дочка Элисон — от первой супруги Клинта — Мэги Джонсон, сын Скотт и дочка Кэтрин — от любовницы Джеслин Ривз, и дочка Морган от его жены номер два — Дины Руис. А мамой беременной Франчески стала гражданская супруга Иствуда — актриса Фрэнсис Фишер, с которой он прожил с 1990 по 1995 годы.

Ваш любимый сканворд

Сосно- вый лес	Ненуж- ные вещи	Астролог заканчивает лекцию: — Козерог, Телец, Овен... На небе, как на земле: одна Дева, а троем наставила рога!				вил мне в дневник какую-то цифру".				Декор. камень	"Слово" лягуш- ки			
		"Учитель сказал, что я совсем не знаю математики, и поста-				Разговор на рынке: — Это у вас картошка на посад- ку? — Нет, на взлет!				Показн. рос- кошь				
	Танц. вечер		Ткань с ворсом	...Жог- лов	Река, Тамбов		Шест, рычаг							
4-уголь- ник	Раздел физики						Боевой ключ		Колен- чатый		Духов- ный учитель			
			Амино- бензол	Скан- далист		Заяв- ление в суд			Овраг		Руко- ятка лопаты			
...-ТАСС	Увле- чение					Село в горах		Размы- шление						
Загор. про- гулка	Строит. камень		Гир, фильм		Отара					Полу- прямая				
			"Или- ада"				Поло- сатый хищник							
	Между- дого- вор		Анти- лопа			Маслич. расте- ние	Плаву- чий мост		Удуш- ливый газ	Егип. Бог солнца				
				"Ску- пой"										
	"Папа" Бура- тино	Супруга	 <p>Прогулочное судно</p>					Чернеть		Город на Саха- лине				
	Буква кирил- лицы													
											Улыбка хищ- ника	Набро- сок		Вино- град, хмель
Живот (прост.)	Правит лоша- дьми	Игра актера					...- натуго							
				Гар- монь				Опера Ген- деля		Деньги, Албания				
	Корсар	Оковы				Прошед. реаль- ность		Нижняя часть одежды						
				Движ. само- лета				Нем. естест- воиспыт.						
	Кате- гория глагола	...сим- метрии			Мате- рик									

Путь к счастью



ТАЙНА ОРГАНИЗАЦИИ

«Как успевать жить и работать», «Пять минут вместо часа», «Искусство продуктивности без стресса» - книги по тайм-менеджменту не теряют популярности. Но сама идея управления временем за последнее время слегка изменилась.

В сутках 24 часа, в часе 60 минут - на это не в силах повлиять никто. Но почему-то одни счастливицы успевают все, а другие постоянно живут в режиме жесткого цейтнота. Все дело - в рациональном распределении времени, считают гуру тайм-менеджмента.

РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

В их арсенале - множество навыков и инструментов. И все для того, чтобы действовать сознательно и целеустремленно и не дать ни одной юркой минуте проскочить мимо. В результате продуктивность возрастает, усталость снижается, а список дел представляет собой череду ровных горизонтальных линий - все выполнено, все зачеркнуто.

Сначала тайм-менеджмент применяли только в рабочей сфере, сейчас же есть методики для домохозяйек и молодых мам, для фрилансеров, школьников - словом для тех, кто хочет упорядочить свою жизнь и успеть максимум. Принципы для всех примерно одинаковые:

• Списки дел

Короткие и длинные, на год, на месяц, на неделю, на день, на ближайший час. Все-все дела вносятся в ежедневник. И маркируются. Например, по степени важности:

обязательные и неотложные, средней и низкой значимости, второй свежести, как осетрина. Последние - смело переносить и игнорировать. Можно внести пометки - что делается, не выходя из дома (офиса, отеля или из себя), что требует подготовки и дополнительных передвижений, что совмещается. Например, после посиделок с подругой в кафе можно спланировать поход в магазин, который находится неподалеку. Вечером - подведение итогов, корректировка планов на завтра.

ЧАС ОТ ЧАСУ

Иногда для повышения производительности труда нужен вовсе не пятый ежедневник и двадцатый по счету план, а всего-навсего регулярный сон не меньше 7-8 часов. А еще - оптимальный режим дня, учитывающий ваши собственные биологические ритмы. Например, у жаворонков самое продуктивное время - с 10:00 до 13:00 и с 15:00 до 18:00. После 21:00 вообще никаких дел, иначе бессонница гарантирована. Но, поскольку стопроцентных жаворонков и сов не так уж много, лучше ориентироваться на свои ощущения. Как быть, если они требуют круглосуточного отдыха, ученые не сообщают.

После 2 часов непрерывной работы эффективность почти всегда снижается. Отдыхайте!

КАЖДУЮ МИНУТУ

Иногда мы неправильно оцениваем количество времени, которое уйдет на то или иное дело. Думаем, что потратим весь вечер, и до последнего откладываем. Или, наоборот, планируем разобраться за полчаса, а в итоге тратим весь день. Если дела рутинные, воспользуйтесь таймером - это поможет четко понять, действительно ли блины на скорую руку являются таковыми.

• Учет зазоров

Помните листки с режимом дня из нашего детства? С 8:00 до 8:15 зарядка, с 16:00 до 17:20 делаем уроки. Но планирование минута в минуту - довольно опасный вариант. Потому что любое дело может затянуться и единственная проволочка вызовет настоящий эффект домино. Задержалась на маникюре - опоздала в гости, не успела зайти в банк и вовремя забрать ребенка после занятий.

• Чередование работы и отдыха

Перезагрузка - наше все, поэтому в списки дел и в планирование обязательно включаются островки отдыха. Тоже четко регламентированные. Например, 45 минут работы - 15 минут перерыв. В идеале продуктивный - не в соцсетях за чашкой кофе, а активно, на свежем воздухе и с мыслями о прекрасном.

• Делегирование полномочий

Делать все самостоятельно довольно тяжело, да и не нужно. Поэтому, и офисным работникам, и домохозяйкам, и даже студентам стоит делегировать полномочия. Коллегам, родным, умной технике и магазинам с доставкой.

• Приоритет неприятным делам

Не хочется звонить клиентам или мыть плитку? Приступите к этому в первую очередь. И дело закончено, и самооценка поднята, и настроение хорошее, поскольку самое противное уже позади. Кто молодец? Я и тайм-менеджмент!

• Разделение слонов на стейки

Ну или гигантской тыквы на куби-

ки (если вы веган). Проще говоря, неподъемные дела стоит разбивать на множество мелких этапов. Планируете ремонт в квартире? Найдите дизайнера. Потом составьте смету. Напишите в соцсетях пост, посвященный поиску рабочих. Купите обои и валерьянку.

Согласно экономическому закону Парето, 20% усилий приносят 80% результата. Отсеките ненужное

ГОЛОС РАЗУМА

Иногда нам приходится выбирать строго одну из двух задач - совместить их ну никак не получается. Например, важная конференция и мамин юбилей совпадают по датам. Или родственники приезжают на день и просят показать им город. А у вас, как назло, ни одной свободной минутки. Как выбрать наиболее важное дело? Представьте оба варианта и прислушайтесь к себе. Какой из них вызывает ощущение, что все правильно? Если вы склонны к излишней тревожности, принимайте решения утром, когда мозг отдохнул. К вечеру он так устаёт от постоянных мук выбора, что не всегда подсказывает правильные слова.

МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Работа на износ допоздна, в выходные и в отпуске, с головной болью и температурой, в общем, при любых условиях - это презентеизм (от англ. present - «присутствующий»). Парадоксально, но чем дольше и самоотверженнее мы работаем, тем ниже производительность труда. Ну, просто потому, что измученный организм пока способен на подвиги, но продуктивность ему уже не дается. Расходы компании между тем, наоборот, растут: такой сотрудник рано или поздно свалится прямо в офисе и уйдет на больничный минимум на месяц. Или совершит серьезнейшую ошибку в ключевой момент работы.

СЛИШКОМ ХОРОШО ДЛЯ МЕНЯ

Казалось бы, секрет раскрыт - покупай книгу по разумному планированию, заводи ежедневник и станешь сверхчеловеком. Но, положи руку на сердце, после изобретений тайм-менеджмента жизнь не сильно изменилась. Мы по-прежнему ложимся спать с ощущением, что уж завтра точно пройдем квест «Мой успешный безукоризненный день». А просыпаемся - и снова сегодня. В чем подвох выверенных систем? Он есть, и не один:

• Неправильные задачи

Тайм-менеджмент учит ставить цели и уверенно идти к ним. Психологи же советуют, перед тем как делать первый шаг, задуматься: а нам правда это нужно? Именно ремонт, а не ощущение новизны? Именно английский, а не чувство, что ты - продуктивная и успешная - идешь в ногу со временем? Мы привыкли думать, что каждое дело надо довести до конца. И тарелку оставлять чистой, да! Но невкусную еду иногда лучше просто выкинуть. И даже вкусную отодвинуть, если не голодны. Так же и дела: если в про-

цессе все идет не так, когда вы не совсем понимаете, для чего все это, собственно, нужно, - просто не расходуйте силы. Да, жалко времени. Но стоит ли тратить его дальше - на ненавистную работу, на осточертевшие походы в спортивный клуб и на токсичные отношения?

• Ненужная продуктивность

Сделала отчет, оплатила счет, проехала пять километров на велосипеде, разобрала кладовку, налепила пельменей, вымыла сантехнику. Все-все успела, напротив каждого дела - галочка. Отлично? Но довольны ли вы прошедшим днем? Станете ли вспоминать его через год? Да, 5 апреля 2018 года я успела 22 дела сделать! И что? Даже такая удивительная продуктивность не залог счастья. Именно поэтому, очень важно, практически необходимо, заниматься тем, что вас действительно радует. Например, вместо велопогулки спонтанно встретиться с друзьями или во время уборки завалиться на диван и посмотреть «Джейн Эйр». А деление дел на важные и нет, вообще очень условно. Иногда чашка какао и просмотр фотографий из отпуска гораздо полезнее и нужнее оплаты коммунальных услуг.

• Нехватка ресурсов

Рассчитывайте свои силы - с учетом настроения, самочувствия, событий в жизни. Отлично, если в понедельник мы планируем наполненные событиями выходные. Но в пятницу неожиданно можно понять, что насыщенный уикенд - худший из возможных вариантов. Важно учитывать и внутренние ресурсы - если встреча класса или день рождения отнимают их, задумайтесь перед тем, как туда идти. Определите меру своей ответственности - что вы должны, а что - совсем нет. Не стремитесь к идеальному качеству. Как известно, любая работа может занять все отведенное на нее время. Но стоит ли вырезать звездочки из морковки, если вы готовите суп для большой семьи? Спасти ситуацию помогут временные зазоры, оставленные на случай форс-мажора.





КАК ТРИ ЖЕНЫ ОДНОГО МУЖА ДЕЛИЛИ

«Все они одинаковые!» - восклицают женщины, намекая на неверность своих избранников. Но порой полигамность мужчин действительно переходит все границы.

Знаю, многие женщины так говорят о своих возлюбленных, но все же повторюсь: Юра был не похож на остальных. Когда я встретила его, вдруг поняла, что все предыдущие мои избранники - лишь репетиция перед этой большой любовью. Ну как можно было не мечтать о таком мужчине? Галантный, сдержанный, воспитанный, при этом добрый, нежный и чуткий. Это все было о нем.

Познакомились мы банально: ждали автобус на одной остановке, и Юра подошел, чтобы сделать мне комплимент. Уже через две недели мы жить не могли друг без друга. Подруги намекали: «Ты еще обязательно найдешь у него скелеты в шкафу!» Я искала, а их все не было и не было.

Червячок сомнения появился, когда спустя год наши отношения так и не сдвинулись с мертвой точки. Мне тогда уже было 34 года, Юре - 38. Самое время оформить отношения! А мы даже не жили вместе, только встречались. Но так как я видела искренние чувства с его стороны, решила отбросить все приличия и сама, первая, предложила расписаться. Ответ меня удивил. «Я не могу», - сказал любимый. За этим последовали три дня молчания и полного игнорирования меня. Я сходила с ума от неизвестности, перебрала все возможные варианты, как Юра объявился. Только вот легче мне от этого не стало...

«Я женат», - заявил любимый, и земля ушла у меня из-под ног. В го-

лове не укладывалось: как он целый год мог об этом молчать?! Честное слово, после такого хотелось уйти, хлопнув дверью, но Юра твердил о любви и нежелании меня терять. И я почему-то ему поверила. С его стороны не было обещаний о скором разводе. Как раз наоборот, любимый признался, что искренне привязан к своей жене, более того, они воспитывают пятилетнего сына, а потому уйти он никак не может. «Я предлагаю тебе свою любовь, но это мой максимум...» - честно сказал он. И я почему-то согласилась на его условия.

Только те, кто был в подобной ситуации, поймут, как это больно - быть не единственной, не той, к которой любимый мужчина спешит по вечерам и проводит праздники. Всегда на вторых ролях. Мы все также продолжали видеться с Юрой, но теперь я знала, что делю его с другой, и от этого становилось тошно.

Я не собиралась знакомиться с супругой возлюбленного, все вышло случайно. Одна из моих подруг однажды заметила Юру с прелестной брюнеткой в кафе. Оказалось, она видит их там уже не в первый раз. Не знаю, откуда я набралась смелости, но однажды подкараулила эту сладкую парочку и при-

Я пришла в кафе, где Юра сидел с прелестной брюнеткой. «Так вот как выглядит твоя жена...» Девушка покраснела и смущенно произнесла: «Я ему не жена».

соединилась к их обеду. Решила: была не была, попробую побороться за свое счастье. Заявилась со словами: «Так вот как выглядит твоя жена!» И тут же испытала неловкость, потому что спутница Юры покраснела и смущенно произнесла: «Я ему не жена». И добавила: «А вы кто такая?»

Даже Юра, всегда такой невозмутимый и непробиваемый, на этот раз занервничал, но все же решил представить нас друг другу. Жанна оказалась еще одной его большой любовью. Полагаю, это звучит комично, но всем нам тогда было совсем невесело. Я честно спросила, сколько нас еще таких. Юра клялся и божился, что только трое. Три женщины, которые завладели его сердцем, и он никак не мог отдать предпочтение одной из них.

Моя близкая подруга, услышав позже эту историю, тут же высказала предположение: «Скорее всего, он не любит ни одну из вас...» Я и сама понимала, что в ее словах есть доля истины. Но в глубине души у меня теплилась надежда: вдруг однажды он все-таки отдаст кому-то предпочтение? И что, если это буду я?

В доказательство свежих серьезных намерений Юра вскоре снял для меня хорошую квартиру. Я жила там, горя не зная. Любимого видела несколько раз в неделю, иногда реже. Прав не предъявляла: понимала, что ему нужно успевать уделять внимание остальным пассиям.

А потом я узнала, что Жанна беременна. Злость, досада, ненависть - вот что я испытала, услышав эту новость. Значит, не упустила своего, решила захомутать мужика! Оказалось, что это мало что меняло в их жизни с Юрой. Также как и мне, он снимал ей квартиру, божился признать ребенка и помогать с ним. В нашей странной фигуре с четырьмя углами только жена Юры не знала, в какой лжи она живет. Я считала ее самой счастливой в этой истории. Себя же - самой несчастной. С начала нашего знакомства прошло уже три года, теперь мне 37. У меня нет детей, и я не уверена, что готова их заводить. Ведь мужчины у меня, по сути, тоже нет: треть от Юры не считается.

Сколько раз я хотела выскочить из этого замкнутого круга! Даже вещи собирала, переезжала на время к подруге, но Юра всегда меня возвращал. Он и сам страдает из-за невозможности сделать выбор.

С Жанной, кстати, мы с некоторыми пор неплохо общаемся. Я помогаю ей с ребенком - прелестной девочкой Евой. И пусть кому-то это напоминает гарем, мы пока живем именно так.

Оксана.

В офисе - как в террариуме!

Милая «Подруга»! В нашем рабочем коллективе сложились непростые отношения. Все стараются друг друга подставить, подсидеть, подколоть. Как работать в такой атмосфере?

Марина К.

ПОДРУГА: Если слишком чувствительны, эмоциональны и подвержены влиянию извне, то вам будет непросто. Вплоть до того, что однажды вы решите сменить работу.

Если вы не ведомый, психологически устойчивый человек, вам просто нужно взглянуть на ситуацию трезво. Скорее всего, в вашем коллективе есть люди, которые вместе ужиться не могут. Так, может, и не надо стараться? Просто будьте в стороне от любых пердрыг. Создайте себе собственный уголок. Поставьте на рабочий стол фотографии детей или свои фото, принесите из дома цветок в горшке, приведите свое место в порядок. Вам станет легче, если в офисе будет ваш «уютный домик».

Возможен и другой вариант, например, в вашем коллективе высокая конкуренция. Из-за нее люди просто не могут подружиться. В этой ситуации также стоит держаться в стороне и отстаивать свои интересы.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ НАМ НРАВИТСЯ ЗАПАХ КНИГ?

Большинство людей по-прежнему предпочитают бумажные книжки. Удивительно, но частично этот выбор основан на запахе. Многие, только взяв томик в руки, открывают его на любой странице и вдыхают аромат. У новых книг - это запах бумаги, типографской краски и клея. У старых - тот же самый набор, но с поправкой: спустя время компоненты начинают взаимодействовать с окружающей средой и окисляться. В итоге, в воздух отправляются мельчайшие химические частицы. Ученые выяснили, что по запаху они напоминают яблочные семечки и миндаль, приправленные сладкими и цветочными нотками. К тому же, старые книги всегда вызывают ностальгию и воспоминания, к ним мы относимся более бережно, с особым трепетом. Поэтому их запах кажется нам приятным.



Муж винит меня во всем...

Милая «Подруга»! Я люблю мужа, но уже устала угодать ему. Что бы ни случилось, я всегда виновата, все делаю не так и не вовремя, по его словам. Я заметила, что постоянно оправдываюсь, прошу прощения, но за что? Как выйти из этого круга?

Ольга.

ПОДРУГА: Я вижу две причины, по которым вы оказались в этой ситуации. Или ваш супруг по натуре своей человек сильный, властный и не терпящий пререканий. Об этом вы должны были знать еще до замужества. Или же вы сами по характеру слишком слабы, чтобы давать отпор, когда с вами поступают нечестно. Подумайте, какой вариант ваш?

Супруг однозначно чувствует себя не просто главой семьи, ее лидером, но и человеком, который диктует свои условия. Он не считает, что в чем-то может быть неправ, не умеет признавать свою вину. В ваших силах переломить ситуацию, изменив свое поведение. Совет

прост - перестаньте бесконечно оправдываться! Как только супруг вновь захочет сделать вас виноватой, скажите себе: «Стоп! А что я сделала не так?» И дайте ему отпор - вежливо, без оскорблений, но очень жестко. Предупреждаю: поначалу он будет в недоумении, может даже разозлиться. Ведь супруга вдруг перестала ему подчиняться. Но только выдержав оборону до конца, вы сможете что-то изменить.

Главное - не делайте одной ошибки - не начинайте во всех грехах винить мужа. Позиция «я не виновата, а ты виноват» проигрышная. Отстаивайте свои права, но не копируйте поведение супруга.

Когда можно начинать читать?

Милая «Подруга»! Моему сыну годик, и я не знаю, стоит ли ему уже сейчас читать книжки? Он ведь ничего еще не понимает! Или я ошибаюсь?

Екатерина Карташова.

ПОДРУГА: Читать ребенку книги можно и нужно с самого рождения! И пусть вас не пугает, что малыш ничего не понимает. Чтение несет в себе и другое предназначение! Прежде всего, это общение. Если произнести стишок эмоционально, вы обязательно получите обратную реакцию в виде улыбки ребенка. Это упрочит вашу связь с ним, поможет установить контакт. Благодаря чтению дети начинают запоминать слова, у них формируется словарный запас: у малышей - пассивный, у старших детишек - активный. Те, кому мамы рано начали читать книжки, как правило, раньше начинают говорить.

Конечно, необходимо учитывать возраст ребенка. Для малышей подойдут стишки-потешки, в которых слова простые и многократно



повторяются. Дети постарше способны воспринимать стихи со смыслом, их потом можно обсудить с мамой или папой.

Современные издательства помогают родителям и выпускают книги с пометками о возрасте, для которого они предназначены. Так что выбрать подходящий вариант - не проблема!



Ваби-саби - это больше чем стиль. Это образ жизни...

ЯПОНСКИЙ СТИЛЬ ваби-саби

«Красота - в несовершенстве», - решили японцы и создали стиль ваби-саби. Он учит ценить прелесть изъянов и отказываться от роскоши.

Пока в Европе и Америке люди тратят целые состояния на обустройство дома, японцы предпочитают экономить в этом вопросе. Причем их экономия не бездумна - в ней заложен особый смысл. В Японии давно поняли: проще починить старую вещь, чем обзавестись новой.

В МОДЕ НЕСОВЕРШЕНСТВО

Если вы увидите в интерьере необработанное дерево, старую мебель с потертыми краями, посуду со сколами - знайте, это не неряшливый хозяин пустил дело на самотек. Это просто стиль ваби-саби.

В таком интерьере всегда есть несовершенства, которые никто не собирается исправлять. В них видят мимолетность красоты и свою изюминку. Считается, что вещь с изъяном становится уникальной, ведь второй такой в мире точно не найдешь.

Главные принципы интерьера в стиле ваби-саби - простота, удобство, функциональность, отсутствие роскоши. Здесь все нарочито аскетично, как будто в такой квартире живет настоящий минималист. Недаром само сочетание «ваби-саби» переводится с японского как «скромная красота».

Дизайнеры, пропагандирующие этот стиль, призывают перестать улучшать свой дом, покупая все новые и новые вещи. Этот процесс бесконечен и приводит к захламлению пространства. Куда важнее

присмотреться к тому, что уже имеется, и дать этим вещам новую жизнь.

ПРИНЦИП ЭКОНОМИИ

Возьмите любой стиль - и на его создание в интерьере понадобятся некоторые средства. Придется обновить мебель, пересмотреть оформление стен, пола и потолка. Но ваби-саби - исключение. Он, наоборот, позволяет хозяевам экономить на обустройстве пространства. Даже материалы, используемые для оформления и декора, предлагается брать натуральные, необработанные и недорогие.

Помимо прочего, ваби-саби учит бережнее относиться к уже имеющимся вещам. Например, пытаться починить их, а не выбрасывать. А если это возможно, дать им вторую жизнь.



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Важно не воспринимать принципы ваби-саби слишком буквально, превращая квартиру в бедлам с обилием старых сломанных вещей. Лучше начать с малого, руководствуясь следующими советами.

- Избавьтесь от предметов, которые лишь заполняют пространство, но не выполняют никаких функций. Например, от мелкой бытовой техники, которой вы пользуетесь раз в несколько лет.

- Присмотритесь к вещам с историей: откройте бабушкин сундук, прогуляйтесь по антикварным магазинчикам, разберите шкафы.

- Попробуйте приобрести хотя бы одну «неправильную» вещь - с дефектом, сколом, царапиной. Найдите в ней свою прелесть, пусть она станет элементом декора.

- Посетите блошиный рынок. Особенно интересные вещи можно найти за границей, во время путешествий.

ИНТЕРЬЕР - ПРОЩЕ НЕКУДА

Ваби-саби часто сравнивают с минимализмом, однако у него есть свои особенности. В частности, оформляя интерьер в этом стиле, важно придерживаться некоторых правил.

Пастельные тона. Идеальными будут белый и серый, бежевый, молочный.

Сочетание темного и светлого. Стиль ваби-саби предполагает наличие светлых стен, потолка и пола в сочетании с темной мебелью.

Дерево и камень. Чем больше предметов в квартире будет сделано из природных материалов - в частности, дерева и камня, - тем лучше.

Меньше света. Убавьте яркость света в квартире, создав в ней особый уют. Пусть дневное освещение будет естественным, а вечером пользуйтесь торшерами, бра, ночниками, свечами.

Естественные изъяны. Не бойтесь мелких трещин, сколов и дефектов. Наоборот, считайте их изюминкой той или иной вещи.

- Тем, кто только знакомится с ваби-саби, адепты этого движения советуют начать с... незаправленной постели. Если вы привыкли к идеальному порядку, однажды утром не заправляйте кровать, а прикройте ее пледом, например. Пусть это будет первым небрежным штрихом в вашем доме.

Ваша дочь еще не вышла замуж, но вы уже готовитесь к роли тещи? Похвально, ведь эта миссия - чуть ли не самая сложная в жизни любой женщины.

Каждой матери девочки кажется, что она станет самой лучшей тещей. Но реальность может оказаться другой: конфликты, недопонимание и распри начнутся после свадьбы молодых. Можно уже сейчас предположить, как вы справитесь с новой ролью, с помощью теста.

1. Любите ли вы посплетничать?

А. Да! Знаю все про своих соседей.

Б. Нет. Если получается поддерживать какой-то слух, то только случайно.

В. Мне вообще все равно, что происходит у других людей в жизни.

2. Согласны ли вы с выражением «Все мужчины козлы»?

А. Ну, допустим, не все, но многие!

Б. Абсолютно не согласна. Есть много достойных мужчин!

В. Увы, да. Но что еще от них можно ожидать?

3. Представьте себе будущее знакомство с избранником дочери. Как вы подготовитесь к нему?

А. Накрою шикарный стол, позову всех родственников на смотрины.

Б. Угощу молодых чаем с пирожками.

В. Никак, пусть он готовится к встрече со мной.

4. Часто ли вы делаете первый шаг к примирению?

А. Да, потому что жить не могу без общения!

Б. Стараюсь, не люблю долго таить обиду.

В. Нет, обычно жду этого от других.

5. Молодые попросили вас о помощи. Вы?

А. Тут же прибегу и сделаю даже больше, чем требуется.

Б. Помогу с тем, о чем меня просят. Надоедать не стану.

В. Если очень нужно, помогу. Но вообще считаю, что они должны справляться сами.

6. Любите ли вы давать советы?

А. А как же! Они у меня нужные и ценные!

Б. Только если меня об этом просят.

В. Нет, пусть сами разбираются.

7. Дочь поссорилась с мужем. Ваша реакция?

А. Постараюсь разобраться, в чем суть конфликта, и помогу им помириться!



КАКОЙ ВЫ БУДЕТЕ ТЁЩЕЙ?

Б. Поддержу дочь, если она попросит.

В. Ничего не буду делать, это их семья.

8. Часто ли вы хотели бы навещать молодых?

А. Как можно чаще! Так интересно следить за их жизнью!

Б. В меру, только по приглашению.

В. Изредка. Зачем надоедать? Да и времени у меня на это немного...

9. Если вас что-то будет не устраивать в зяте, как вы поступите?

А. Постараюсь перевоспитать

зятя, чтобы сделать из него настоящего мужчину.

Б. Ничего, ведь это выбор моей дочери.

В. Периодически буду напоминать дочке о том, какой неудачный выбор она сделала.

10. Позволили бы молодым жить вместе с вами, если это было бы необходимо?

А. Была бы даже рада!

Б. Конечно, если бы возникла такая необходимость.

В. Ни за что! Мой дом - это моя территория.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. К роли тещи вы, несомненно, готовы, но представляете ее неправильно. Вы считаете, что теща должна стать частью жизни молодой семьи: участвовать в ней, давать советы, влиять на решения. Только вот согласен ли будет с этим подходом ваш будущий зять? Вряд ли... Иногда такими тещами женщины становятся в силу своего характера. В других случаях у них отсутствует собственная насыщенная жизнь. Тогда все, что остается - жить жизнью детей, и это не лучший выбор. Пока ваша дочь не замужем, постарайтесь найти себе интересные занятия, увлечения, дела. И когда вы станете тещей, молодым не придется страдать от вашей излишней навязчивости.

Большинство Б. Вас однозначно можно будет назвать прекрасной тещей, если ничего в дальнейшем не поменяется в ваших взглядах. Вы готовы помогать, но только при необходимости, можете дать совет, но только если вас спросят. Такие женщины становятся надежным плечом для своих дочерей, но при этом уважают их личную жизнь. Они всегда на подхвате и готовы прийти на помощь. Если помощь не понадобится, теща найдет, чем себя занять. Кстати, отношения с детьми у таких женщин складываются, как правило, очень тесные, дружеские и доверительные. Контакт с зятем они налаживают в силу своей коммуникабельности.

Большинство В. Увы, но вы вряд ли пока готовы к новой для себя роли тещи. Вы не хотите жертвовать чем-то ради детей, не хотите никого впускать в свою жизнь и что-то в ней менять. Самая главная ваша отговорка: «Пусть сами решают». Подобный подход может быть следствием холодных отношений с дочерью или эгоизма. Однако вам стоит вспомнить о том, что в жизни детей - пусть они уже и повзрослели - могут возникать моменты, когда им понадобится помощь и участие матери. Не концентрируйтесь только на себе и уже сейчас готовьтесь пожертвовать чем-то ради близких людей.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-22)

— Как мило! — театрально воскликнула Лайза, одарив Паркера ослепительной улыбкой. — Наконец-то ты сможешь сравнить собственные способы отнятия имущества у вдов с методами банкиров всего мира!

Мередит заметила, как мгновенно изменилось и застыло лицо Паркера, как сузились от бешенства его глаза, и впервые почувствовала смутное удивление оттого, что уколы Лайзы могут так глубоко ранить Паркера. Но сейчас ее собственные проблемы перевесили все остальные эмоции.

— Пожалуйста, вы оба, — предупредила она, глядя на любимых ею людей, которые не могли друг друга выносить, — не препирайтесь. Только не сегодня! Лайза, я крошки не смогу проглотить...

— Нужно есть, чтобы поддерживать силы.

— И, — решительно продолжала Мередит, — я бы предпочла побыть одна... откровенно говоря.

— Не получится. Не выйдет, говорю я тебе. Твой отец подъезжал к дому как раз в тот момент, когда я пришла.

И, словно в подтверждение ее слов, захлебываясь, затрещал звонок.

— Он может простоять там хоть всю ночь, мне абсолютно все равно, — пробормотала Мередит, открывая Паркеру дверь квартиры.

Но Паркер круто развернулся:

— Мередит, ради Бога, я же уйти не смогу, если он там будет! Мне придется открыть ему дверь!

— Не делай этого, — равнодушно бросила Мередит, пытаясь взять себя в руки.

— Но что, черт побери, мне сказать ему, когда он попросит не захлопывать дверь?!

— Позволь объяснить тебе, Паркер, — вмешалась Лайза, беря его под руку и направляясь к двери. — Почему бы тебе не отнестись к нему, как к любому бедняге простаку с дюжиной малышей, который нуждается в кредите вашего

РАЙ

банка, и не сказать «нет» раз и навсегда, твердо и решительно?

— Лайза, — процедил он сквозь зубы, выдергивая руку, — еще немного, и я действительно возненавижу тебя. Мередит, я прошу, подумай, этот человек не только твой отец, но и деловой партнер.

Лайза, подбоченившись, взирала на него с дерзкой улыбкой:

— Паркер, где твоя стойкость, твоя воля, твое мужество?

— Лайза, занимайся своими чертовыми делами и не лезь в чужие! Будь у тебя хоть немного такта, сама сообразила бы, что все это тебя не касается, и подождала бы на кухне!

Резкий упрек возымел поразительное действие: обычно, не привыкшая лезть за словом в карман, Лайза поблагоговела от унижения и не нашлась что ответить.

— Подонок, — наконец прошипела она себе под нос и, повернувшись на каблуках, направилась на кухню. Проходя мимо Мередит, она наклонила голову:

— Я пришла сюда утешить тебя, а не расстраивать, Мер. Подожду на кухне.

Оказавшись на кухне, девушка сердито смахнула обжигающие глаза слезы и включила радио.

— Давай, Паркер, можешь рвать и метать, — окликнула она, поворачивая регулятор громкости на полную катушку, — я все равно ни слова не услышу.

Из приемника понеслись визгливые трели soprano исполняющей арию из «Мадам Баттерфляй». Им вторил назойливый, непрекращающийся вопль звонка, и Паркер набрал в грудь побольше воздуха, разрываясь между желанием шмякнуть приемник об пол и удушить Лайзу Понтини, но взглянул на безразличную к адскому шуму невесту, поглощенную собственными несчастьями, и его сердце немедленно смягчилось.

— Мередит, — мягко сказал он, когда звонок смолк. — Ты действительно хочешь, чтобы я отказался открыть дверь Филипу?

Мередит взглянула на него и, судорожно сглотнув, кивнула.

— Значит, я так и сделаю.

— Спасибо, — прошептала она, но тут же в изумлении обернулась.

Разъяренный голос ворвавшегося в комнату отца застал обоих врасплох:

— Пропади все пропадом! Неужели я еще должен как вор прокрадываться в дом собственной дочери за спиной другого жильца?! Да что у вас тут творится? Вечеринка? — допрашивал он, пытаясь перекричать вопящее радио. — Я дважды просил твоего секретаря связаться с тобой, и четыре раза беседовал с автоответчиком.

Гнев за бесцеремонное вторжение внезапно вытеснил усталость.

— Нам нечего сказать друг другу!

— Наоборот! — отрезал отец, сжав зубами сигару и злобно глядя на дочь. — Стенли отказался от поста президента. Сказал, что вряд ли справится.

Слишком расстроенная утренним разговором, чтобы почувствовать радость при этой новости, Мередит деловито спросила:

— Поэтому ты решил предложить должность мне?

— Только не я! Я предложил ее второму кандидату, избранному советом, — Гордону Митчеллу.

Но и это известие почти ее не затронуло. Мередит равнодушно пожала плечами:

— В таком случае почему ты здесь?

— Митчелл тоже отказался.

Паркер удивился ничуть не меньше Мередит:

— Но Митчелл чертовски честолюбив! Я думал, он по трупам пойдет ради этого поста!

— Я тоже так думал. Однако он заявил, будто считает, что сможет сделать для магазина гораздо больше, занимаясь закупками. Вот для него благосостояние «Бенкрофт» куда дороже личных амбиций, — добавил он, подчеркнуто глядя на Мередит, явно обвиняя ее в стремлении захватить власть.

— Ты была третьим кандидатом. Поэтому я здесь, — резко добавил он.

— И, насколько я полагаю, ты ожидаешь, что я ухвачусь за эту возможность? — осведомилась Мередит, настолько оскорбленная жестокой правдой, высказанной отцом, что по-прежнему не ощущала никакой радости.

— Я ожидаю, — начал он, мгновенно, угрожающе багровея, — что ты будешь вести себя, как подобает настоящему руководителю и способному администратору, то есть, отбросишь все обиды, усмиришь самолюбие и воспользуешься той возможностью, которая тебе предлагается.

— Есть и другие возможности.

— Не будь душой! Тебе никогда не представится лучший шанс показать, на что ты способна!

— Именно это ты и даешь мне — шанс показать себя?

— Да! — проскрежетал он.

— А если я покажу себя, тогда что?

— Кто знает...

— На таких условиях мне ничего не нужно.

— Черт побери! Никто из них не подготовлен к этой должности лучше тебя, и ты прекрасно знаешь это! — взорвался отец со смесью неприязни, раздражения и отчаяния.

Но для Мередит его неохотное признание прозвучало куда слаще любой похвалы. В душе вспыхнула неожиданная надежда, возбуждение с каждой минутой становилось все сильнее, но Мередит старалась говорить как можно небрежнее:

— В таком случае я согласна.

— Прекрасно, обсудим дела за завтрашним ужином. Остается пять дней, чтобы поработать над незаконченными проектами, прежде чем я отправлюсь в круиз.

Он потянулся за шляпой, намереваясь уйти.

— Не так быстро, — сказала она,

внезапно прищурившись. — Прежде всего, хотя это и не самое важное, поговорим о прибавке к жалованью.

— Сто пятьдесят тысяч в год, через месяц после того, как займешь мой кабинет.

— Сто семьдесят пять тысяч, и не медленно, — упрямо возразила она.

— Согласен, — рассерженно бросил отец, — но с тем, что ты станешь получать прежнее жалованье, когда я вернусь.

— Договорились.

— И, — добавил отец, — ты не должна проводить, повторяю, не должна, никаких изменений в политике руководства, не посоветовавшись сначала со мной.

— Договорились, — повторила Мередит.

— Значит, все улажено.

— Не совсем... мне от тебя нужно еще кое-что. Я полностью намереваюсь посвятить себя работе, но нужно позаботиться и о личных делах.

— Каких именно?

— Замужестве и разводе. Я не могу получить одно без другого.

И, видя, что отец продолжает напряженно молчать, Мередит шагнула вперед:

— Думаю, Мэтт согласится на развод, когда я принесу ему оливковую ветвь — одобрение комиссии по районированию и гарантию, что ты не будешь больше вмешиваться в его личную жизнь. Я почти уверена, что так оно и будет.

Отец с мрачной улыбкой уставился на дочь:

— Ты действительно так думаешь?

— Да, но ты, очевидно, нет. Почему?

— Почему? — удивленно повторил Филип. — Я скажу тебе. Ты считаешь, что он напоминает тебе меня, а я ни за что не пошел бы на такую жалкую приманку. Ни за что. И не сейчас. И вообще никогда. Я бы заставил его пожалеть о том дне, когда он решил встать мне поперек дороги, а уж потом выставил бы свои условия, которыми он подавился бы!

Ледяной озноб предчувствия прошел по спине Мередит.

— Тем не менее, — настаивала она, — прежде чем я сделаю хотя бы шаг, ты должен дать слово, что он получит одобрение Саутвилльской комиссии, как только подаст заявление вторично.

Филип, поколебавшись, кивнул:

— Я прослежу за этим.

— И поклянешься к тому же не вмешиваться ни во что, если он согласится на быстрый развод и без огласки?

— Даю слово. Паркер, — сказал он, наклоняясь, чтобы взять шляпу, — желаю счастливого путешествия.

После его ухода Мередит взглянула на весело улыбавшегося Паркера и мягко сказала:

— Отец не способен признать свои ошибки или извиниться, но судя по тому, что он сказал, это его способ мириться. Ты не согласен?

— Возможно, — без особой убежденности кивнул Паркер.

Но Мередит, ничего не замечая, стиснула его в объятиях с неожиданным, неудержимым, бьющим через край восторгом.

— Я смогу справиться со всем — с новой работой, разводом и подготовкой к свадьбе! — весело пообещала

она. — Вот увидишь!

— Знаю, — кивнул Паркер, улыбаясь, и, обняв ее, привлек к себе.

Сидя у стола и положив ноги на сиденье стула, Лайза решила, что опера Пуччини не просто скучна, а поистине невыносима, но в этот момент, случайно подняв глаза, увидела стоявшую на пороге Мередит.

— Паркер и твой папаша ушли? — осведомилась она, выключая радио. — Господи, ну и вечер!

— Потрясающий, чудесный, волшебный вечер! — объявила Мередит с ослепительной улыбкой.

— Тебе кто-нибудь говорил, что такие смены настроения опасны? — удивленно подняла брови Лайза. Всего несколько минут назад в гостиной явно шел разговор на повышенных тонах.

— Прошу обращаться ко мне уважительно и с почтением!

— И какого же обращения ты ждешь? — поинтересовалась Лайза, изучая лицо Мередит.

— Как насчет «мам президент»?

— Да ты шутишь! — с восторгом вскричала Лайза.

— Только насчет обращения. Давай откроем бутылку шампанского! Нужно отпраздновать!

— Шампанское так шампанское, — согласилась Лайза, обнимая подругу. — А потом можешь рассказать обо всем, что случилось с тобой и Фаррелом вчера.

— Это было ужасно! — жизнерадостно провозгласила Мередит, вынимая из холодильника бутылку шампанского и сдирая фольгу.

ГЛАВА 31

Со следующей недели Мередит с головой погрузилась в новые обязанности: принимала решения, осматривала, но сделавшие бы честь опытному руководителю, встречалась с администраторами, прислушивалась к их мнению, предлагала свои идеи и уже через несколько дней сумела заслужить доверие и повысить угасающий энтузиазм служащих. Одновременно она умудрялась выполнять большую часть своих обязанностей вице-президента, и в этом ей неизменно помогала Филлис: ее постоянная преданность, готовность всегда остаться после работы вместе с Мередит намного облегчали тяжелую ношу, которую та взвалила на свои плечи.

Однако уже через несколько дней Мередит научилась сдерживать темпы, работать равномерно, и первоначальная усталость уступила место эйфории. Она даже ухитрилась посвятить немного времени подготовке к свадьбе: заказала приглашения в канцелярском отделе «Бенкрофт», и, узнав, что в секции для новобрачных получены новые модели одежды, отправилась туда, чтобы посмотреть. Одна из моделей — роскошное шелковое бледно-голубое платье, вышитое жемчугом, с глубоким треугольным вырезом на спине — оказалась именно такой, какую она все время искала и до сих пор не могла найти.

— Превосходно! — воскликнула Мередит, прижимая к себе рисунок, пока продавщица в салоне, захваченные ее безыскусным восторгом, добродушно и приветливо улыбались. — С рисун-

ком в одной руке и образцом свадебного приглашения — в другой она усеялась за резной стол, принадлежавший ее отцу и деду. Цифры продаж в универмаге были рекордно высоки, она прекрасно справлялась с любовью, самой сложной проблемой, возникавшей в фирме, и, кроме того, выходила замуж за лучшего мужчину на земле, которого любила с самого детства.

Откинувшись во вращающемся кресле, Мередит улыбнулась портрету Бенкрофта, основателя компании, висевшему в широкой вычурной раме на противоположной стене, и, охваченная внезапным приступом сентиментального счастья, поглядела на бородатого человека искрящимися голубыми глазами.

— Ну что ты думаешь обо мне, дедушка? — с любовью прошептала она. — Я все правильно делаю?

Неделя шла к концу, и Мередит была по-прежнему поглощена работой. Успех сопутствовал ей во всех делах, кроме одного: отец отправился в круиз, но перед этим сдержал свое обещание и уладил дела с комиссией по районированию, но Мередит никак не могла связаться с Мэттом, чтобы сообщить ему обо всем.

Сколько бы она ни звонила ему в офис, секретарь коротко сообщала, что он либо уехал из города, либо отлучился с работы. Днем в четверг, когда Мэтт так и не позвонил, несмотря на все просьбы Мередит, та попыталась снова. На этот раз секретарь передала сообщение от Мэтта.

— Мистер Фаррел, — объявила она ледяным голосом, — просил вас обратиться не к нему, а к его адвокатам, Пирсону и Левинсону. Он не будет отвечать на ваши звонки ни сейчас и ни в будущем, мисс Бенкрофт. И велел передать также, что если вы будете продолжать звонить ему, он обратится в суд с жалобой на постоянное преследование.

И женщина повесила трубку!

Мередит разъяренно оставила на телефон и уже было решила отправиться в офис Мэтта и настоять на встрече с ним, но передумала: вероятнее всего, он, в его теперешнем настроении, просто велит вывести ее из здания да еще полицию вызовет! Поняв, что сейчас важнее всего оставаться хладнокровной и объективной, Мередит спокойно размышляла, что предпринять, совсем как в случае возникновения любой деловой проблемы. Она понимала, что звонить поверенным Мэтта бессмысленно, они сделают все, чтобы унижить ее, просто ради забавы. Кроме того, Мередит с самого начала знала, что ей понадобится адвокат для составления всех необходимых документов, как только Мэтт согласится на развод. Очевидно, поверенный понадобится раньше, чем она предполагала, такой, кто сумеет справиться со всеми утомительными формальностями и передаст ее мирные предложения фирме «Пирсон энд Левинсон» с тем, чтобы уже они обратились к своему клиенту.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ИЮНЬ

Долгожданное лето 2018 года пришло, значит, можно рассчитывать на отдых, заряд бодрости и новые впечатления. Все это обязательно будет в жизни, если не забывать про решение насущных задач. Гороскоп на июнь 2018 года советует быть прозорливее и оптимистичнее, чтобы не упустить удачу в любви и успех в делах. В личной жизни ожидаются такие перемены, что придется менять не только принципы, но и окружающую обстановку. Вы можете влюбиться так сильно и внезапно, что все остальные связи окажутся лишь призрачным маяком вдали.

У семейных пар в июне 2018 года тоже многое изменится в отношениях. Кто дорожит друг другом, будет вознагражден по заслугам. Возможно, рождение первенца и переезд в новую квартиру. Ну, а

если вы постоянно ругаетесь и что-то делите, то семья быстро развалится. У вас даже не будет возможности вновь возобновить прекрасные отношения. Частой причиной раздора в июне будет ревность и собственнические чувства.

Гороскоп на июнь 2018 года предсказывает стабильное положение в финансах. Деньги будут заметно прибавляться, но только у тех, кто не ленится и не валяется на диване. Не желательно брать деньги в долг, а также раздавать суммы на все четыре стороны. Только не стремитесь резко поменять профессию или место работы.

Астрологический прогноз на июнь 2018 года рекомендует внимательнее относиться к здоровью, ведь даже летом можно запросто простудиться и слечь с температурой.

ОВЕН



Овну в июне предстоит принять какое-то важное решение в жизни, от которого будет зависеть и личная, и профессиональная сферы. Не нужно бурно реагировать на критику со стороны коллег и друзей. Пусть сначала они достигнут таких высот, как вы. Гороскоп на июнь 2018 года Овну предсказывает конкуренцию, но даже тут вы преуспеете и всех обгоните.

ТЕЛЕЦ



Астрологический прогноз на июнь 2018 года Тельцу предсказывает большие перемены в личной сфере, целеустремленность и взвешенность решений. Вы будете так заботливы и щедры по отношению к близким людям, что сможете наладить отношения даже с теми, с кем были в длительной ссоре. Сохранить здоровье Тельцу поможет внутренний позитивный настрой.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецы в июне смогут привлечь к себе успех только в том случае, если не пренебрегут даже мелкой и скучной работой. Не нужно порхать, как мотылек, иначе все вмиг потеряете. Даже, если лето и создано для отдыха и веселья, гороскоп на июнь 2018 года Близнецам не советует быть легкомысленными и ленивыми. Особенно, если судьба дает шанс на любовь, прибыль и карьерный рост.

РАК

Гороскоп на июнь 2018 года Раку советует раскрыть наконец-то свои

таланты и блеснуть ими в высшем обществе. Перед вами раскроются новые горизонты и перспективы, о которых вы даже не мечтали. Главное, не лениться и не томиться в ожидании чуда, а работать и еще раз работать. Вот тогда и деньги придут, и признание, да и взаимная любовь.



ЛЕВ



У Льва масса возможностей и сил, чтобы в июне добиться того, к чему он стремится. Проблемы и препят-

ствия на пути вас не остановят, значит, путь к успеху открыт. Астрологический прогноз на июнь 2018 года Льву не советует расходовать энергию и время на тех, кто этого не заслуживает. Тем более, что рядом предостаточно искренних людей, готовых ради вас отправиться на край земли и поддержать в трудную минуту.

ДЕВА



Гороскоп на июнь 2018 года Деве советует следить за своим эмоциональным состоянием, иначе резкие перепады настроения и бурные всплески испортят прекрасные отношения с людьми. У Девы достаточно благоразумности и практичности, чтобы не ставить себе палки в колеса. Но в июне вам придется стать еще увереннее, чтобы достичь своих целей.

ВЕСЫ



У Весов в июне ожидается безоблачное положение в финансах. Ваши планы и идеи так быстро воплотятся в жизнь, что вы сами обомлеете. Главное, что есть шанс открыть свой бизнес и удачно вложить деньги. Гороскоп на июнь 2018 года

Весам обещает богатый потенциал и запас энергии, которого хватит на многие крупные дела.

СКОРПИОН



друзьям. Со здоровьем проблем не будет, если вспомните про зарядку по утрам и режим питания.

Астрологический прогноз на июнь 2018 года Скорпиону предсказывает долгое раздумье, неоднозначные решения и сомнительные ситуации. В вашей жизни будет столько всего намешено, что придется обращаться за поддержкой к близким

СТРЕЛЕЦ



У Стрельца в июне личная жизнь заиграет яркими и новыми красками. Вы даже сами не думали, что так страстно и неожиданно влюбитесь. Гороскоп на июнь 2018 года Стрельцу не советует сравнивать избранника с тем идеалом, который он выстроил в своих мечтах. Иначе запросто потеряете то, что так долго искал.

КОЗЕРОГ



Гороскоп на июнь 2018 года Козерогу советует сначала разобраться в своих внутренних переживаниях, а потом браться за решение внешних проблем. Иначе, путаница получится колоссальная, что навредит в разных сферах жизни. У Козерогов возможны перемены в финансовой области, если им вернут давние долги. Только не вздумайте брать кредит.

ВОДОЛЕЙ



Водолею в июне нужно больше общаться с родственниками и друзьями, которые обижаются на них за невнимание. Вы даже на мероприятия и праздники не ходите, что тоже непростительно. Гороскоп на июнь 2018 года Водолею советует наладить личные отношения, а только потом браться за карьеру, финансы и планирование отпуска. Для укрепления иммунитета пропейте курс витаминов.

РЫБЫ



Гороскоп на июнь 2018 года Рыбам предсказывает массу перемен в жизни, если они сами прекратят ныть, грустить и надеяться на Удачу. Будьте реалистичнее, решительнее и тогда никто не посмеет даже косо посмотреть в вашу сторону. В любви ожидается переломный период, когда одиночество Рыбам покажется лучшим средством для гармонии души и счастья.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



УХОД ЗА КОВРОЛИНОМ НЕ ДОСТАВИТ ХЛОПОТ

Во-первых, ковролин нужно регулярно пылесосить. В комнатах - 1-2 раза в неделю, в прихожей - ежедневно. Если загрязнения значительны, необходима уборка с моющим пылесосом, после которой ковролин нужно хорошо просушить. Чаше одного раза в 4-5 недель влажную чистку проводить не советуем. Во-вторых, удаляйте свежие пятна сразу. Чтобы избавиться от пятна, используйте

специальные средства бытовой химии и белые хлопчатобумажные салфетки. Чистящее средство наносите на салфетку, но ни в коем случае не на ковролин. Движения при чистке должны быть промокающими. Что касается глубокой химчистки покрытия, то ее не стоит проводить самостоятельно - доверьте эту работу профессионалам.

Юлия Тарасова.

КУДА ДЕТЬ НЕНУЖНЫЕ КНИГИ

Старые книги можно отдать друзьям, знакомым, отнести в детскую библиотеку или школу, отдать любому желающему, опубликовав пост на специальных сайтах. Есть еще один способ, который стал популярным недавно - буккроссинг. Прочитав

книгу, просто пустите ее «гулять по свету»: оставьте в любом общественном месте, где люди вынуждены ожидать что-либо (например, в поликлинике, на вокзале). Кто-то обязательно возьмет почитать.

Евгения Машкова.

ЗАНАВЕСКИ КАК НОВЫЕ



Я люблю готовить, но запах жареной картошки, лука, рыбы впитывают в себя занавески. С недавнего времени, благодаря совету свек-

рови, для меня это не проблема. Достаточно растворить в стакане кипяченой воды 1 ч. л. натурального лимонного сока, залить в пульверизатор и sprыснуть этой жидкостью занавески. Так же можно делать перед началом жарки. Этот способ ограничит впитывание запахов.

Чтобы тюль стал вновь белоснежным, растворите пакетик разрыхлителя для теста в 5-6 л воды и замочите занавески в этом растворе на полчаса. Потом постирайте тюль с порошком и несколько раз прополощите. Занавески как новые!

Виктория Глушко.

СТАРУЮ КОСМЕТИКУ В ДЕЛО!

Моя дочь скупает в магазинах косметику в большом количестве. Все эти тюбики пылятся на полках в ее комнате, пока не истечет срок годности. Тогда я забираю это «богатство» себе. Нет, не подумайте, что я пользуюсь просроченной косметикой. Пользуюсь, конечно, но исключительно в хозяйственных целях.

Кремом для лица, тела, рук и ног можно смазывать изделия из кожи, чтобы придать им блеск (например, кожаные сапоги).

С шампунем я стираю шерстяные вещи и одежду из деликатных тканей. Поверьте, вашему свитеру все равно, закончился у шампуня срок годности или нет. Результат будет даже лучше, чем от порошка: риск, что вещь даст усадку, минимален.

Если у вас остался тоник, со-

державший спирт, используйте его как антибактериальное средство: время от времени протирайте руки, экран мобильного телефона и клавиатуру компьютера. Прозрачный лак можно использовать для закрепления винтиков в дужках очков и заполнения царапин на лакированной мебели.

Мицеллярная вода поможет вернуть белизну подошве обуви. Нанесите средство на ватный диск и протрите подошву. Результат приятно вас удивит.

Эфирные масла я добавляю в воду при мытье пола. После уборки остается приятный аромат, к тому же многие эфирные масла - природные антисептики. Можно избавиться от бактерий. 3 капли масла достаточно на 5 л воды.

Валентина.

УБЕРИТЕ МЯГКИЕ ИГРУШКИ В ХОЛОДИЛЬНИК



котике или зайке запросто могут завестись опасные для здоровья пылевые клещи. Чтобы этого не случилось, я время от времени кладу игрушки в морозилку на 3-4 часа: пы-

Если вы любите мягкие игрушки, имейте в виду: без должного ухода в симпатичном плюшевом мишке,

левые клещи не терпят низких температур (как и горячих).

Ольга Иванова.

БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РУК

Кто жарил хоть раз бекон, знает, сколько брызг разлетается в момент жарки. Вот способ приготовить бекон в микроволновой печи. Застелите дно формы двумя бумажными полотенцами. Положите на них ломтики бекона бок о бок. Накройте еще двумя бумажными полотенцами. Включите печь в режиме высокой мощности с интервалом в 1 минуту, проверяя, достаточно ли бекон хрустя-

щий. Обычно требуется 3-4 минуты. Не придется мыть форму, а полотенца впитают жир.

Как это раздражает, когда, заглянув в отделение для овощей в холодильнике, видишь заплесневелую морковку вместе с пожелтевшим салатом! Выстелите отделение бумажными полотенцами. Они впитывают влагу, вызывающую гниение фруктов и овощей.

Маргарита.

ТОП С ВЯЗАНОЙ ТЕСЬМОЙ

Тесьма, украшающая этот женственный топ из пряжи двух близких цветов, связана на спицах.

РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (70% вискозы, 30% льна; 93 м/50 г) — по 150 (200) 200 г песочной и бежевой, а также 100 (100) 150 г белой; спицы №3,5; круговые спицы №3.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЦВЕТОЧНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 6 + 1 + 2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кром.

1-й ряд: лицевые петли.

2-й ряд: 1 лицевая, * 5 x 3 накида и 1 лицевой соответственно, 1 лицевая, от * постоянно повторять.

3-й ряд: 1 изнаночная, * 5 п. снять на вспомогательную спицу, как изнаночные, при этом нить протянуть за работой, сбросить накиды предыдущего ряда и вытянуть петли, затем нить 2 раза обмотать вокруг этих 5 п. и снять петли на правую спицу, 1 изнаночная, от * постоянно повторять.

4-й ряд: изнаночные петли.

Выполнить 1 раз 1—4-й ряды.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ И ЦВЕТОВ

* 4 ряда цветочным узором белой нитью, 12 рядов лицевой гладью песочной нитью, 4 ряда цветочным узором белой нитью, 12 рядов лицевой гладью бежевой нитью, от * повторить еще 3 раза, закончить 4 рядами цветочным узором белой нитью = всего 132 ряда.

УКОРОЧЕННЫЕ РЯДЫ

При вязании укороченными рядами оставлять в конце каждого ряда петли следующим образом: провязать ряд до оставляемых петель, нить протянуть перед работой, следующую петлю снять и нить снова отвести назад. Так получится петля с петелькой из нити. Эту петлю вновь вернуть на левую спицу и оставить. Затем повернуть работу. При вязании на этой петле постоянно провязывать петлю с петелькой из нити вместе согл. узору.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23,5 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано последовательностью узоров и цветов;

23,5 п. x 29,5 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Белой нитью набрать на спицы 111 (123) 135 п. и вязать согл. последовательности узоров и цветов. Для намеченных рукавов через 31 см = 84 ряда от начального ряда прибавить с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду 5 x 1 п. согл. узору и цвету нити = 123 (135) 147 п.

Через 49 см = 132 ряда от начального ряда продолжить работу лицевой гладью песочной нитью.

Через 6 см = 18 рядов (8 см = 24 ряда) 10 см = 30 рядов от конца последовательности узоров продолжить работу для плечевого скоса с обеих сторон укороченными рядами. Для этого оставить 1 x 5 п., затем в каждом 2-м ряду оставить 6 x 5 (6) 7 п.

Затем на всех петлях связать еще 2 ряда лицевой гладью, при этом петельки из нити провязывать с соответствующи-



СВОИМИ
руками

ми петлями вместе согл. узору и через 11,5 см = 34 ряда (13,5 см = 40 рядов) 15,5 см = 46 рядов от конца последовательности узоров закрыть все петли, как лицевые. Средние 53 п. образуют горловину, внешние по 35 (41) 47 п. — плечи.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но одновременно с началом вязания плечевого скоса оставить для горловины средние 13 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю продолжить работу укороченными рядами, при этом по краю горловины оставить в каждом 2-м ряду 5 x 4 п.

На высоте спинки на всех петлях плеч и горловины связать 2 ряда лицевой гладью, при этом петельки из нити провязывать с соответствующими петлями вместе согл. узору, затем закрыть все петли, как лицевые.

СБОРКА

Выполнить плечевые и боковые швы.





Для вас – лучшие, проверенные опытом рекомендации, которые позволяют оставаться молодой и красивой в любом возрасте!

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ РОСКОШНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

30 Глубокое увлажнение

Ближе к 30 годам появляются первые морщинки, процессы регенерации замедляются. Делаем вывод: чем раньше вы начнете увлажнять кожу, тем дольше сохраните ее красоту, свежесть и тонус. **Выбирайте кремы, сыворотки, маски, которые содержат следующие компоненты:** гиалуроновая кислота; биофлавоноиды; фитоэстрогены; омега-3 кислоты; коллаген; пептиды.

Хорошо, если активный компонент будет дополнен витаминами А, С или Е. В таком сочетании состав крема активизирует клеточный метаболизм и восстанавливает рельеф кожи.

Как еще можно увлажнить кожу лица, шеи и области декольте? **Используйте домашние маски** из натуральных ингредиентов 1-2 раза в неделю.

Медовая. 1 ст. л. меда слегка подогреть на водяной бане, добавить к ней 2 ст. л. сока алоэ. Все перемешать. Нанести на чистую кожу на 15-20 мин., затем смыть.

Банановая. Половину

банана тщательно размять, к получившейся каше добавить 2 ст. л. сливок и 1 ст. л. овсяной муки. Все перемешать и нанести на чистую кожу на 20 мин., после чего смыть теплой водой.

✓ **Водный баланс необходимо поддерживать не только снаружи, но и изнутри. Поэтому обязательно выпивайте не менее 1,5-2 л чистой воды в день.**

Добавьте в свой рацион полезные продукты, которые помогут сохранить молодость кожи: форель, орехи, листовая капуста, морковь, яблоки, черная смородина и - хорошая новость для сладкоежек - горький шоколад. Эти продукты содержат витаминные вещества, необходимые для поддержания тонуса эпидермиса.

Исключите из вашего меню трансжиры (фастфуд, выпечка, жареная пища), старайтесь есть меньше сахара и откажитесь от употребления алкоголя. Алкоголь особенно способствует преждевременному старению.



40 Регенерация клеток

Как правило, после 40 лет морщины становятся глубже, поэтому только домашнего ухода уже недостаточно. **Запишитесь на салонные процедуры.**

Мезотерапия. Косметолог с помощью тонкой иглы вводит под кожу тот или иной витаминный состав, в зависимости от проблемы. Мезотерапия помогает бороться с мелкими мимическими морщинами, сухостью кожи. Ее секрет в том, что средства попадают в глубокие слои и начинают действовать непосредственно в клетках. Результат не заставляет себя ждать: свежесть, упругость и эластичность кожи уже после нескольких процедур гарантированы.

Нитевой лифтинг. Представляет собой подтяжку и закрепление опущенных тканей с помощью нитей. В коже делаются микропроколы, через которые вставляются специальные нити. Нитевой лифтинг способен поднять уголки бровей, скорректировать линию скул и щек, подтянуть «брыли», сгладить носогубные складки, убрать второй подбородок.

Контурная пластика. Процедура пред-



ставляет собой восстановление контура лица путем инъекций препаратов на основе гиалуроновой кислоты. Врач заполняет специальным составом объем провисших участков кожи. В результате овал лица корректируется, становится полнее и моложе, морщинки разглаживаются.

Чтобы закрепить результат от салонных процедур, ежедневно выполняйте омолаживающий массаж. Вам понадобятся две серебряные чайные ложки. На кожу перед массажем нанесите оливковое масло. Движения выполняйте с нажимом, используя выпуклую часть ложки. Положите холодные ложки на закрытые веки на 5 се-



кунд. Повторите 5 раз. Проведите ложками от центра лба до линии волос 5 раз. Далее расположите их у носогубных складок. Начните движения от крыльев носа до мочек ушей. Закончите массаж в районе подбородка, проведя ложками от его центра до висков.

Следите за своим весом. Лишние килограммы - это нагрузка на сердце, печень, кишечник, не говоря уже о том, что чисто визуально полные люди выглядят старше. Пешие, лыжные и велопогулки, бассейн, тренажерный зал, танцы - не принципиально, чем вы будете заниматься. Главное - регулярность.

✓ **Не забывайте ухаживать за кожей рук - именно они выдадут ваш возраст. Защитные, питательные, увлажняющие кремы для рук нужно наносить также часто, как и крем для лица. И обязательно приучите себя все домашние работы выполнять в перчатках.**

50 Философия молодости

После 50 лет негативное влияние на кожу оказывает гормональная перестройка, которая происходит в организме, - климакс. Уровень эстрогена и коллагена снижается, появляются отеки, темные круги под глазами. Но, несмотря на возрастные изменения, вы можете выглядеть моложе своих лет, если заведете определенные привычки.

Высыпайтесь. Несмотря ни на что, старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

Защищайтесь от солнца. Кремы на лето обязательно должны содержать SPF-фильтры, а если вы проводите отпуск на даче или на море, то выбирайте защитные кремы с фактором защиты не меньше 30. К сожалению, загар прибавляет возраст.

Замените тяжелые физические



нагрузки скандинавской ходьбой. Вам нужно приобрести для занятий ходьбой специальные палки. Их длина равна вашему росту, умноженному на 0,68. Идеальное место для прогулок - дорожки парков, не покрытые асфальтом.

Чтобы повысить эффективность занятий, дышите так: вдох на 2 шага, выдох - на 3-4 шага. В чем польза? Тренируется сердце, расправляются легкие, улучшается кровообращение всех тканей и головного мозга. Благодаря опоре в виде палок снижается нагрузка на суставы, разгружается позвоночник, улучшается осанка.

Принимайте витамины. Подберите индивидуальный витаминный курс. **Запишитесь на лазерное омоложение лица в салоне красоты.** Процедура безболезненна. Лазер проникает в глубокие слои эпидермиса и запускает процессы регенерации. Он разглаживает кожу, устраняет морщины и складки. Лазер способен убрать пигментацию, которая часто появляется после 50 лет.

Важно также учиться расслабляться, не нервничать и любить себя. Постоянные печали и заботы отражаются на вашем лице: появляются морщины на лбу, уголки губ опускаются, возникает складка между бровями. Не раздражайтесь по пустякам!

Так вы будете чувствовать себя лучше, а выглядеть моложе. Устраивайте сеансы релаксации. Начните с дыхательных упражнений, устройтесь поудобнее, минуту старайтесь дышать глубоко и спокойно, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот, затем попробуйте после глубокого вдоха задержать дыхание и с силой выдохнуть воздух через рот.

Печали и заботы отражаются на вашем лице, так и появляются морщины.

✓ **Мудрые люди говорят, что старость начинается тогда, когда мы перестаем быть любопытными и начинаем верить в то, что этот мир ничем не может нас удивить. Поэтому не ленитесь знакомиться с новыми людьми, посещать новые места, пробовать необычную еду, смотреть интересные фильмы.**

АРОМАТЫ ОТ МОРЩИН ПОЛЕЗНЫ ВСЕМ!

Ароматерапия - отличное средство для решения самых разных косметологических проблем. Эфирные масла по эффективности не уступают кремам от морщин.

Жасмин. Лучший аромат для тонкой, сухой и гиперчувствительной кожи. Устраняет сухость, раздражение, улучшает цвет лица, освежает и омолаживает, отбеливает постакне. Добавьте 3-5 г масла на 15 г основы (дневного или ночного крема, лосьона для тела и т.п.).

Иланг-иланг. Подходит для ухода за чувствительной кожей. Омолаживает, увлажня-

ет и разглаживает кожу. Для массажа 5-7 капель иланг-иланга добавляют в 15 г масла жожоба или оливы. Смесь слегка подогревают.

Герань. Идеальное средство для кожи, подверженной гормональным изменениям во время менопаузы. Устраняет шелушение, регенерирует кожу, возвращает ей упругость. Для массажа лица и зоны декольте смешайте 10 капель герани, 3 капли аниса, 3 капли иланг-иланга с 50 мл масла жожоба или виноградной косточки.

Бергамот. Если у вас проблемная или жирная кожа с расширенными порами, вам

подойдет эфирное масло бергамота. Оно нормализует секрецию сальных желез, устраняет воспалительные процессы, пигментные пятна и раздражение кожи. Добавьте несколько капель масла в ваш дневной или ночной крем.

Перед применением проверьте, нет ли у вас аллергической реакции на эфирное масло. Смешайте 1 ч. л. подсолнечного масла с 3 каплями эфирного масла. Нанесите небольшое количество на кожу руки возле локтя и оставьте на 2 часа. Если покраснения не появятся, тест прошел успешно!





МЯСО НА СТОЛЕ

Чтобы не навредить организму, выбирайте нежирные куски баранины. Ешьте ее в вареном виде с овощами и зеленью, не больше 1-2 раз в неделю.

Рагу душистое

600 г баранины, по 1 луковице и моркови, 5-6 картофелин, растительное масло, соль, душистый перец горошком, лавровый лист.

Нарежьте баранину средними кусочками. Морковь натрите на крупной терке. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами. Обжарьте баранину на растительном масле до образования корочки. Переложите в форму для запекания. В этой же сковороде спассеруйте морковь и лук до золотистости. Переложите в форму. Картошку нарежьте соломкой, выложите к мясу и овощам. Посолите, налейте воды и тушите в духовке 40-60 минут при 200 градусах.

С картофелем в рукаве

По 1 кг баранины и картофеля, 1 большая луковица, хмели-сунели, соль, перец по вкусу, растительное масло, зелень.

Мясо порежьте на порционные куски и слегка обжарьте в небольшом количестве масла. Картофель нарежьте кусками, как мясо. Лук нашинкуйте полукольцами. В отдельной миске перемешайте масло, соль и специи. Выложите в рукав мясо, картофель и лук и полейте сверху маслом со специями. За-

вяжите рукав и как следует все перемешайте. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 1,5 часа. Готовое блюдо освободите из рукава и посыпьте зеленью.

Запеченное в духовке

1,5 кг баранины, 2 головки чеснока, 7-8 горошин душистого перца, 5-6 гвоздичек, 1 лимон, лавровый лист, соль и молотый перец.

Очистите целый кусок мяса от пленок, вымойте и высушите бумажным полотенцем. Нашпигуйте баранину порезанным на кусочки чесноком, смешанным с солью и перцем. Затем этой же смесью натрите мясо. Выложите на лист фольги лавровый лист, гвоздику, душистый перец горошком. Сверху уложите мясо. Сбрызните его лимонным соком и плотно заверните в фольгу. Оставьте на несколько часов мариноваться. Выложите мясо в форму, налейте немного воды, запекайте в духовке до готовности при 180-200 градусах (примерно 2 часа). При необходимости доливайте воду. Достаньте готовое мясо из духовки, снимите фольгу, образовавшийся сок слейте, а мясо поставьте обратно в духовку на 30 минут и периодически поливайте его мясным соком. Держите в духовке до образования корочки.

Пригодится

Чтобы хорошо и быстро отмыть стеклянную форму, можно воспользоваться обыкновенной фольгой. Скомкайте небольшой кусочек фольги и используйте как губку.

КОНФЕТЫ ИЗ СЕМЕЧЕК

Нехватка витаминов и микроэлементов сказывается на здоровье. Чтобы этого не произошло, почаще включайте в свой рацион семечки подсолнечника. Из них можно приготовить вкусные и полезные конфеты.

✳ Из семян подсолнечника и кунжута. По 4 ст. ложки семечек подсолнечника и кунжута, 2 ст. ложки семян льна, 1 ст. ложку мака измельчите в муку. Смешайте с 1 бананом и 1,5 ст. ложки меда. Слепите из массы конфетки и поставьте на 2 часа в холодильник.

✳ Из фиников и семечек. 550 г фиников, 300 г семечек подсолнечника, 70 г кунжута. Поджарьте семечки на сухой сковороде. Пока они остывают, измельчите финики в пюре (можно пропустить через мясорубку или блендером). Добавьте в финиковую массу семечки, размешайте. Получится густая масса. Берите ее по чуть-чуть и скатывайте в шарики. Затем обваляйте их в слегка поджаренном кунжуте. Можно на пару часов поставить в холодильник.

✳ С курагой. 50 г семечек, по 25 г семян льна и кунжута, 60 мл воды, 100 г кураги, 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Курагу проварите. Семена и семечки обжарьте, затем измельчите вместе с хлопьями. Курагу измельчите вместе с водой, в которой она варилась, соедините с семенами и сформируйте конфеты.

В доме малыш

ВОЗДУШНЫЙ ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

500 г творога, 150 г манной крупы (6-7 ст. ложек с горкой), 350 мл молока, 4 яйца, 150 г сахара, ванилин, цедра 1 лимона, 50 г изюма.

В холодное молоко насыпьте манку и сварите густую кашу. Охладите (после охлаждения каша станет еще гуще). Желтки, творог и кашу взбейте миксером. Добавьте промытый изюм, снова перемешайте. Отдельно взбейте белки с сахаром и ванилином, добавьте в творожную массу. Перемешайте лопаткой, выложите в смазанную форму и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке до подрумянивания. Остудите, подайте со сметаной или растопленным шоколадом.



ОЛАДЫ С ЗЕЛЕНЬЮ «ВЕСЕННИЕ»

200 мл кефира, 200 г муки, 1 яйцо, по пучку зеленого лука, укропа, петрушки, 1/2 чайн. ложки соды, по щепотке соли и сахара, растительное масло для жарки.

Лук, укроп и петрушку мелко нарежьте. Зелень можно добавлять самую разную - базилик, черемшу, сныть, лебеду. В кефир всыпьте соду, размешайте. Добавьте соль, сахар, яйцо и муку. Если кефир жидковат, можно увеличить количество муки. Размешайте до однородности. Всыпьте измельченную зелень и еще раз перемешайте. Выкладывайте тесто ложкой и жарьте с двух сторон в хорошо разогретом масле на медленном огне. Подавайте горячими со сметаной, йогуртом.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

10-15 капустных листьев, 1/2 стакана риса, по 1 моркови и луковице, 300 г шампиньонов, растительное масло, соль, перец, чеснок и томатная паста - по вкусу.

Отварите рис до полуготовности. Капустные листья пробланшируйте в кипящей воде минуту, достаньте из кипятка и сразу же окуните в холодную воду. Лук-вицу мелко нарежьте и спассеруйте в масле. К рису добавьте натертую морковь, лук и мелко нарезанные грибы. Выложите начинку в центр каждого капустного листа и заверните конвертиком. Сложите голубцы в толстостенную кастрюлю, залейте стаканом воды, томатной пастой, добавьте рубленый чеснок, соль и перец. Тушите голубцы до полной готовности, пока вода не выкипит, а соус не загустеет.

КАБАЧКИ В ПАНИРОВКЕ

3 кабачка, 2 яичных белка, по 1/2 стакана муки и панировочных сухарей, 30 г сыра, любая зелень на выбор (тимьян, шалфей, базилик, розмарин), соль.

Духовку разогрейте до 220 градусов. Кабачки нарежьте кружками толщиной 2-3 см, сложите в большую чашку, посыпьте щепоткой соли и оставьте на час. Муку смешайте с сухарями, тертым сыром и мелко нарезанной зеленью. Белки взбейте венчиком. Кабачки окуните в белки, затем в панировку и выложите на противень. Запекайте минут 7-10.



«ДИКИЙ» САЛАТИК НА ДЕСЕРТ

От всех болезней я собираю сныть, крапиву, одуванчики, сурепку, ярутку, пастушью сумку, чесночник, молодые листья липы, малины и смородины. Главное при приготовлении такого салата - как можно мельче нарезать, потому что у дикорастущих растений же-

стковатые листья, и крупно нарезанный салат плохо пережевывается. Для заправки годится растительное масло с уксусом и/или горчицей, майонез, сметана, кефир - по вашему вкусу.

В. Артамонова.



ЗА МИНУТУ ПРИГОТОВИМ ЗАКУСКУ

Если есть отварная свекла, салат этот готовится за минуту. Понадобится всего-то 3 небольшие свеклы, банка консервированной кукурузы, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза. Свеклу натираю на терке или нарезаю кубиками. Добавляю кукурузу без жидкости, соль, сметану, майонез и перемешиваю. Для пикантности можно добавить раздавленный зубчик чеснока или натертый сыр. Этот простой и быстрый салат подходит для разгрузочных дней, но тогда заправлять его нужно нежирным йогуртом. Это идеальный гарнир к рыбе. А если заправить растительным маслом, получится постное блюдо.

И. Пулина.



КАМЕННЫЕ РОЗЫ

Мои самые любимые растения - очитки. С их помощью можно создать прекрасный каменный садик. Они, как маленькие звездочки, будут проглядывать сквозь камни и повышать настроение. Есть множество цветущих и нецветущих сортов очитков самых разных окрасов: белые, розовые, сиреневые, желтые, оранжевые, красноватые. Их цветение начинается в августе и продолжается до

заморозков. Они хорошо растут в легких, хорошо пропускающих влагу почвах. Если же почва тяжелая, в посадочную ямку добавьте песок и гравий. Уход за очитками несложный. В основном он сводится к прополке, удалению отцветших соцветий и подкормке всего раз за сезон. В поливе очитки практически не нуждаются - разве что в длительный засушливый период.

Елена.

МЯТА ДЛЯ ДУШИ



Обожаю запах свежей мяты. Хотела поставить на подоконник горшочек с кустиком мяты - все магазины обошла,

но ничего не нашла. Выращивать из семян ее очень сложно. Проблему я решила так. Купила на рынке обычный пучок мяты. Подрезала стебли, отщипнула нижние листья и поставила ее в воду, до появления корней. Можно просто обработать нижнюю часть стебля препаратом для ускорения образования корней и воткнуть в мокрый песок. Посадила веточки мяты в горшочек с питательной смесью. Теперь у меня на кухонном подоконнике круглый год растет любимая пряность!

Татьяна Исаева.

СТИМУЛЯТОРЫ КОРНЕОБРАЗОВАНИЯ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

Для укоренения черенков многие дачники используют специальные покупные средства, а я пользуюсь теми, что есть под рукой.

В крупной и чистой картофелине без глазков делаю надрез, в него вставляю черенок и высаживаю в грунт. Даже удобрять не нужно: из картофеля растение получает все необходимые питательные вещества. Не забывайте лишь о частых поливах.

* 1 ч. л. меда растворяю в 1 л воды. Черенок на треть погружаю в раствор ровно на сутки.

В воду, где стоит черенок, добавляю 5-7 капель сока алоэ, и корни образуются гораздо быстрее.

В 1 л воды растворяю 100 г дрожжей. Черенок полностью помещаю в раствор на сутки, затем обмываю под краном и ставлю в стаканчик с водой.

Ирина.

МАЛИНА ИЗ СЕМЯН

Многие садоводы считают, что сажать малину семенами очень хлопотно: урожай точно не дождешься. Однако при нынешних ценах на саженцы этот способ очень актуален. Перезревшие ягоды нужно отжать через марлю, распределить по бумаге и подсушить, но не до конца. Семена смешать с речным

песком и посеять в парник. Следить, чтобы почва всегда была влажной. Всходы обычно редкие, поэтому их не пикирую. Когда окрепнут, высаживаю на постоянное место, но обязательно прирентаю. Первый урожай саженцы дают уже к следующей осени.

Светлана Климчук.

ЧИТАЕМ ПО ЛИСТЬЯМ



Мало кто знает, что рассада не нуждается в подкормках: все необходимые питательные вещества она берет из почвы. И вносить удобрение нужно не комплексное, а конкретное, и не регулярно, а только по признакам голодания. Они проявляются при высоте рассады в 15-20 см.

Листья светлеет - не хватает азота, появились фиолетовые пятна - недостаток фосфора; листики сохнут по краям и на кончиках - срочно нужен калий. Лучший способ поддержать рассаду - это подсыпать новый слой плодородной земли.

Татьяна.

ПЕРЕЦ В БУТЫЛКАХ

Рассада перцев очень капризная, и после высаживания в грунт часто болеет. Чтобы ее укрепить, я выращиваю перцы в пластиковых бутылках. Секрет - в их особом устройстве. Беру пластиковую бутылку 1,5 л, откручиваю крышку. Разрезаю бутылку пополам - так, чтобы получились стаканчик и воронка. Вставляю воронку в стаканчик, насыпаю в нее землю. Чтобы земля не про-

сыпалась, предварительно застилаю отверстие бумажной салфеткой. Лишняя влага будет уходить через воронку и в то же время поддерживать влажность грунта, что для перцев просто необходимо. Рассада вырастает крепкой, меньше болеет. При пересадке в грунт растение легко достать из воронки - корни не повредятся.

Любовь.



Поздравления

Анастасию МИКРОПУЛО поздравляем с днем рождения и Днем пришествия Святой Нино.

Желаем настоящей любви, цвести красивой маленькой розочкой, ведь недаром ты дитя маленького всего. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Фессалоники и Тбилиси –
Города эти побратимы,
Звездочки на небесной выси
Видит во сне Анастасия.
Прогулка по Фессалоники
С Каламарья до Эгнатия,
Через Левкос, Тигрос и Трики
Их совершит Анастасия.
Огни от Эльма в Паралия
Словно вспоминаешь детства.
Сладко живи, Анастасия,
Пусть долго бьется твое сердце.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мария Савиди,
Мелина и Эмилия Родаки, Анатолий Цагариди, Лана, Нина и Йоргос Астериади, Мира Триандафилиди, Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгопуло, Екатерина Станиси, Варвара Каниди, Нина, Иола и Дионис Харациди, Мария Марagoзи, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Измина Леониди, Лолита Папандопуло, Эрида Мустиди, Автандил и Анна Бостаниди, Анемона Иродопуло, Ирина, Яннис и Спирула Икономиди, Севиль Енчиева, Елена, Зоя, Ирина, Лариса и Раиса Назлиди, Лана Чамурлиева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Натали Сацерадзе, Алла, Михаил и София Фотовы, Цветелина Стойкова, Анна, Мира и Нина Аргираки, Майя и Мими Унгиадзе, Валентина Гладко, Росица Билянова, Елизавета Шаманиди, Теона Янакопуло, Гликерия Уранопуло, Ангелина Клионики, Елена Доксопуло, Аннета Хашомова, Изольда Параскевова, Ирина Санадзе.

Диаманту БИЕШУ от души поздравляем с днем рождения и Днем пришествия Крестительницы Нино.

Желаем хорошего песенного настроения, радоваться и веселиться нашей неповторимой бриллиантовой девушке из Молдовы Диаманте.

Бусы, колье, кольцо, бриллианты
Готовы подарить друзьям,
Ведь это все для Диаманты,
Подарки делает семья.
Картины Репина, Рембрандта...
Стихи Виеру о любви.
В модной одежде Диаманта

Тайной мечтою окрылит.
А в Кишиневе бьют куранты,
Пьют «Нино», поют веселой.
Завтра мечта от Диаманты
Реальностью станет скорей!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Драгомириу, Ангелия и Лидия Ботезату, Арина и Мелисула Спатару, Ланда Урзичану, Дорина Ротару, Зоя Дранга, Елена Будуран, Кристина Лазару, Сильвия Загоряну, Армина Гелага, Иоанна Капрату, Диаманта Патеряу, Майя Санду, Маргарита Доряну, Марелия Чептанару, Эстера Мунтяну, Дорина Юрку, Мирелла Иорданеску, Нино Палавандишвили, Ия Короглишвили, Инга Саркисян, Нино Хадури, Марина Бибилашвили, София Христиди, Ирина Мелкова, Нана Кобалия, Лора Пенчева, Лела Гудумидзе.

Дали МХИТАРЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей Даличке побольше радости и света и радоваться всему самому, что ни на есть хорошему.

После ночи солнце взошло,
Только рассвет настал едва ли,
Счастье границы перешло
Для нашей доброй, милой Дали.
Пусть улыбнется экран,
Подруга радостно смеется,
Сегодня Дали Мхитарян
От смеха так сильно зальется.
Дальше застолье и вино,
Зеленая толма, хинкали,
Вместе с подружкой заодно
Будь счастлива, милая Дали.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Роза Вартанян, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Нана Даушвили, Пепела Копалеишвили, Нина Романиди, Елена Иваницкая, Валентина Шипулина, Элеонора Гвадзабия, Алла Буковинская, Татьяна Корчагина, Вектра Диомова, Лали Изория, Ирина Епифанова, Лия Кодуа, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Диана Мцитури, Майя Гиоргобиани, Нино Кванталиани, Ирма Тавадзе, Цицо

Беруашвили, Мери и Нино Кешелава, Манана Орагвелидзе, Марина Карадочева, Екатерина Зелинская, Алла Изверская, Манана Масхарашвили, Марина Гоциридзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Писо Калмахеидзе, Тамара Авалишвили, Замира Цотадзе, Лили Чоговадзе, Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Берта Енукидзе, Изо Самхарадзе.

Маргариту ЗАРЕЙЧУК поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей украинской жемчужине всегда блестять, сиять своими красивыми глазами. Пусть на Украине будет мир и спокойствие. Да хранит тебя Господь.

В эти дни весной и летом
Часто слышим мы в дверь стук,
Принесла письмо с ответом
Маргарита Зарейчук.
«Технологии столетья:
Мерказолин, каучук», –
Пишет часто в интернете
Маргарита Зарейчук.
Галоген, полимеры
И для курева мундштук,
Всегда будь счастлива сразу,
Маргарита Зарейчук.

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

Если Вы желаете поздравить своих любимых, родных и близких со страниц журнала «Подруга», присылайте текст поздравления на эл. почту журнала: jurnal.podrug@gmail.com

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15

К	М	Е	С	Е	Р	Ш	М	И	Т	Т
А		Л	А	А	Р					
М		И	М	П	О	Р	Т	Е	Р	
Н		Я	П	А	Б					
Е		Н	О	К	А	Н				
Т	О	П	А	З	И	Р	Ж	А	Н	И
Е	О	А	Д	Е	П	Т	С	А	К	С
С	Е	З	А	М	А	Б	Т			
Ф	А	Л	В	Ш	Ц	Л	Я	С	С	Е
И	О	К	Ю	В	Е	Т	А	Ю		
Л	Е	Т	Ч	И	К	Б	В	Ы	Д	Р
А	А		Г	О	Ф	Р	Ж	И	А	
Н		Д	И	О	Р		О	Ж	И	К
Т		Ч	А	Л	О	В	Н	Э	П	
Р	Е	Н	Т	Г	Е	Н	В	Р	А	Н
О	Р	У	Д	А						А
П	О	Г	О	Р	Е	Л	Е	Ц		
П	Д	А	Р	И						
П	О	Д	А	Т	Ь	Н	И	Г	Е	Р
И										Я

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: По-басенка. Кривда. Хряк. Ава. Кубрик. Мастика. Бравада. Кокон. Магия. Хорал. Банк. Таро. Канюк. Закоулок. Текила. Лига. Боец. Жаба. Счет. Притолока. Уха. Дуб. Стокс. Лежак. Опора. Лютик. Годар.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Куб. Аббат. Опыт. Брага. Непер. Ост. Кора. Индюк. «Цирк». Ивняк. Кий. Сок. Ошибка. Жок. Завал. Лог. Дама. Болеро. Слава. Кушак. Жад. Аск. Ада. Топот. Улус. Укор. Кортик. Ралли. Чуб. Комар. Орех. Океан. Ложка. Тар.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



ПАКЕТ С СЮРПРИЗОМ

Что было на душе у того человека? Да и есть ли у него душа, если он положил в полиэтиленовый пакет трех новорожденных однодневных котят, пакет завязал тугим узлом и выкинул, как мусор, в ближайший перелесок, подалее от тропинки. В деревнях это частая практика. Стерилизовать кошку? Зачем эти хлопоты! Проще убить потом весь приплод - бесплатно и быстро. Сколько пищали слепые комочки, зовя маму-кошку, сколько времени задыхались в «камере» - неизвестно. Шансов выжить у них не было. Но не зря говорят, что есть ангелы не только у людей. Наверно, кошачий ангел и шепнул на ушко двум ребятам-подросткам пойти именно по этой тропинке. Пошли, увидели странный пакет, развязали. Два котенка не дождалась спасения, а третий отчаянно цеплялся за жизнь своими крохотными лапками. Из после-

дних сил беззвучно раскрывал ротик, но дышал. находку принесли домой. Родители в шоке - что делать? Ночь мама промучилась, выкармливая из пипетки кроху, утром на семейном совете решили искать кормящую кошку. Самим не справиться. А там видно будет. Артем уговаривал родителей взять котенка потом в город. Даже имя придумал - Ромашка. Глава семейства лишь рукой махнул: «Выживет - разберемся!» Ромашка словно приказ к действию получила. Не только выжила, но и не потерялась, и снова в дом пришла, точнее принесли. «Обещали? Забирайте!» И осенью, когда вереницы нагруженных урожаем машин потянулись в город, Ромашка впервые отправилась домой. Теперь она важная городская барышня, с характером. Но по молодости лет кто без характера? Помо-



гает маме хозяйничать по дому, папе лежать на диване, а Артему - своему спасителю - с уроками: то хвост на учебник положит, чтобы легче училось, то ручку погрызет, чтобы лучше думалось. И летом планирует поехать на правах дачницы в ту самую деревню, где невероятным образом изменилась ее судьба.

Елена Егерова.



Сначала он жил припеваючи. Ласковая хозяйка, мягкая кровать, полная миска еды. Все изменилось за 5 минут. Хозяйки

не стало. Чужие люди, запахи, суета... Пришли дальние родственники, осмотрели квартиру, брезгливо поморщились, увидев его,

НЕНУЖНОЕ НАСЛЕДСТВО

холодного домашнего уральня. На следующий день кот был выставлен во двор на вольные хлеба. Никому и дела не было, что животное, рожденное дома, абсолютно не приспособлено к выживанию на улице. Оно испытывает шок, а затем рано или поздно погибает. Исхудавший, больной, с наполовину выпавшей шерстью, потухшим взором, побитый и дворовыми собратями, и какими-то алко-

голиками, Костик пришел зимой к магазину. Таким его и увидела одна из волонтеров приюта. Как пройти мимо? Никак! Забрала. Постепенно кот начал приходить в себя. А когда слегка поправился и опушился, в приюте ему нашли семью. Настоящих людей, которые не предадут никогда! Теперь Костик король в трехкомнатной квартире и на улице даже носа не кажет. Хорошо, что еще остались неравнодушные люди в нашем мире!



Такие разные платья

Маленькое черное платье - основа гардероба не только француженок, но и всех женщин мира. Такое платье для каждой дамы свое: оно идеально сидит по фигуре, подчеркивает достоинства и скрывает недостатки. Его можно дополнять новыми аксессуарами и каждый раз оно будет «играть» по-новому. Кроме черного платья в гардеробе француженки можно найти платья в цветочек, ярких расцветок и с приталенным силуэтом. Как правило, длина выбирается мини или макси, без глубоких разрезов на юбке и в зоне декольте.



Винтаж на пике моды!

Французские женщины не стремятся выглядеть дорого. Одежда должна подчеркивать вкус, а не финансовое состояние. Если сочетать вещи между собой правильно, выглядеть стильно можно и с недорогим гардеробом. Важно, чтобы хоть одна вещь была оригинальной. Возможно, именно поэтому француженки не забывают посещать блошинные рынки. Винтажные вещи они умело сочетают с современными моделями и создают оригинальный образ. Попробуйте тоже! Это могут быть обычные прямые джинсы и блузка в горошек из 50-х, а может это будет ретро-шляпка, сумочка, которые идеально впишутся в ваш повседневный образ.





ОВОЩНОЙ

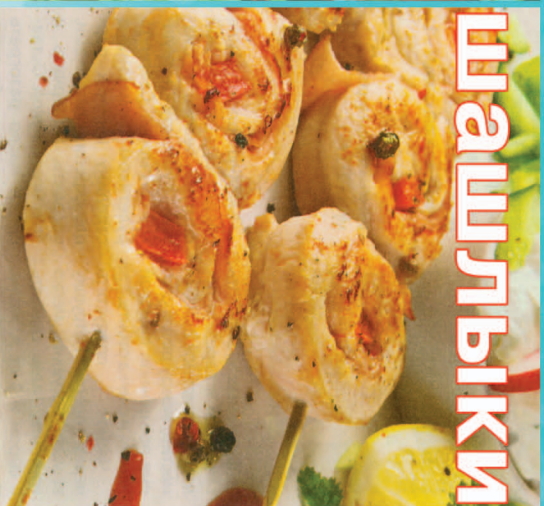
Цуккини – 2 шт., баклажан – 2 шт., лук красный – 2 шт., помидоры черри (красные, желтые) – 12 шт., масло оливковое – 4 ст. л., соль, перец
черный молотый. Для подачи: листья салатные – 5-6 шт., лимон – 1/2 шт.
Деревянные шпажки предварительно замочить в воде. Кабачки и баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5 см. Место срезов баклажана смазать маслом. Лук очистить и нарезать крупными дольками. Помидоры черри разрезать не нужно. Нанизать на шпажки поочередно овощи, присыпать солью и черным перцем, сбрызнуть оливковым маслом и на 15-20 мин. отправить в духовку, разогретую до 200 градусов. Выложить на тарелку листья салата, сверху – шашлычки. Сбрызнуть лимонным соком и подавать.
Для приготовления шашлыка также можно использовать кукурузу в початках (предварительно отварив), сладкий болгарский перец, молодой картофель, шампиньоны, тыкву.



Мировые

ИЗ БАРАНИНЫ

Баранина молодая – 2 кг, лук репчатый – 1 кг, сок гранатовый – 100 мл, масло растительное – 2 ст. л., лимон – 1/2 шт., чеснок – 3 зубчика, специи (соль, зира, тимьян, кориандр, базилик, паприка, перец черный горошком).
Нарезать мясо кубиками и поместить в эмалированную посуду (лишний жир срезать и отложить). Лук нарезать полукольцами, подсолить, слегка помять, добавить к мясу. Раздавить горошины черного перца, взять по 1 ч. л. кориандра, паприки, базилика и по 1/2 ч. л. тимьяна и зиры. Смешать специи и отправить к мясу с луком, досолив по вкусу. Добавить к мясу мелко нарезанный чеснок, масло, сок лимона, гранатовый сок. Убрать в прохладное место на 4-8 ч., положить сверху гнет. Нанизать мясо на шампуры, чередуя с небольшими кусочками срезанного в начале жира и (по желанию) овощами. Жарить над раскаленными углями, периодически поворачивая, 12-15 мин.



Шашлыки

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ

Филе куриное – 4 шт., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 1 пучок, сыр тертый твердый – 30 г, масло оливковое – 4-5 ст. л., бекон – 8 ломтиков, перец болгарский красный – 1 шт., соль, молотый черный перец, мука – 2 ст. л.
Филе вымыть, обсушить салфеткой и нарезать полосками шириной 2 см. Поместить между двумя слоями прозрачной пищевой пленки и слегка отбить. Чеснок пропустить через пресс. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить, затем смешать с сыром и 2 ст. л. масла. Кусочки бекона разрезать пополам. Болгарский перец нарезать брусочками. Каждую полоску филе обернуть половинной ломтика бекона и смазать рубленой петрушкой с сыром. Свернуть рулетиком (поместив в середину кусочек перца), скрепить шпажками, посолить, поперчить и присыпать мукой. Оставшееся масло разогреть в сковороде и обжарить рулетики на слабом огне в течение 3-5 мин.



В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Мед – 4 ст. л., соус соевый – 2 ст. л., масло оливковое – 5-6 ст. л., чеснок – 2 зубчика, перец черный молотый, паприка, кориандр, куркума.
Для маринада растопить на водяной бане мед, непрерывно помешивая. Жидкий мед соединить с соевым соусом, добавить оливковое масло, перемешать. Добавить в маринад пропущенный через пресс чеснок, пряности и молотый перец. Полученную массу вылить в емкость с нарезанным мясом, перемешать и оставить мариноваться на 1,5-2 ч. Нанизать кусочки мяса на предварительно замоченные в воде деревянные шпажки. Отправить шашлыки в разогретую до 180 градусов духовку и готовить около 20 мин., периодически поворачивая. По желанию можно положить в маринад любые обжаренные и растолченные орехи, они добавят блюду интересную нотку.

