

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№29

июль 2018

цена:

1,5 лари

Сам себе

ДОКТОР

стр.9

Летние

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ

стр.38-39

Помогаем детям

СТАТЬ УВЕРЕННЫМИ

стр.26

7 способов

ПОКОРИТЬ СОБЕСЕДНИКА

стр.29

Максим Матвеев

О СЕКРЕТАХ КРЕПКОГО БРАКА

стр.20-21

Алена Яковлева

стр.16-17

“Я уже готова стать бабушкой”

Уроки стиля



С чем носить кимоно?

Кимоно - традиционная одежда в Японии, напоминает Т-образный халат, длина которого может варьироваться. Закрепляется поясом. Особенностью кимоно являются широкие рукава. Но в модном мире с подачи дизайнеров эта вещь претерпела значительные изменения: появились разнообразнейшие принты, расцветки, вышивки, украшения. Ходить в кимоно удобно, особенно если оно выполнено из тончайшего шелка или другой натуральной ткани, которая будет приятно охлаждать кожу в жаркие дни.

В теплое время года модницы со всего мира носят кимоно с джинсами, комбинезонами, мини-платьями, каблуками и обувью на плоской подошве. В зависимости от расцветки и яркости вещи вы можете создать как богемный образ для романтического свидания, так и строгий наряд для деловой встречи. Не забывайте, что кимоно сами по себе пестрые, а потому другие элементы одежды должны быть приглушенных тонов и желательны однотонными. С кимоно хорошо смотрятся маленькие сумочки и клатчи, в том числе и модные плетеные варианты.



Как подобрать сумку к одежде с принтом?

Самый простой путь - выбрать сумку к одному из оттенков принта. Есть и другие способы: приобрести аксессуар того же тона, что и один из цветов принта, но в более насыщенном оттенке (например, красные цветы на платье подчеркнет сумка винного цвета). Можно использовать фон, на который нанесен рисунок, и подобрать сумку такого же цвета. Есть еще один интересный подход: попробуйте представить, какой получится цвет, если вы смешаете цвета принта, и выбирайте такую сумку.

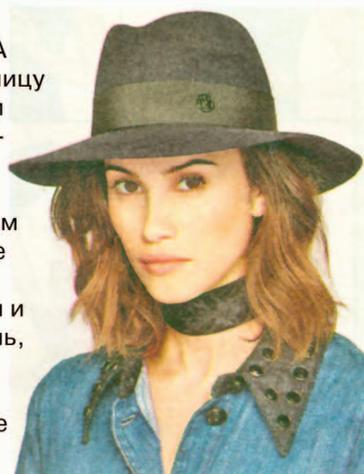


Носки и туфли - тренд сезона?

Настал тот момент, когда туфли или босоножки, надетые поверх носков, стали трендом, а не свидетельством плохого вкуса. Классическое сочетание - аккуратные белые носочки без лишних деталей и контрастная по цвету обувь. Кружевные и носки из тонкого нейлона с бусинками или звездами сочетаются с классическими лодочками.

Шляпа-федора. Кому подойдет?

Круглолицым девушкам с вытянутыми чертами лица лучше выбрать вариант с более объемными полями. А овальному и треугольному лицу подойдет как широкие, так и узкие поля. Шляпа-федора - она сочетается как с классическими брюками и рубашкой, так и с воздушным платьем. Если вы выбираете шляпку на лето, то вам подойдет модель из соломы и фетра. Если это зима и осень, то ваши материалы - твид, кожа, замша. Весной также можно остановиться на коже или замше.



Американский кинорежиссер Даррен Аронофски посетил Грузию



Знаменитый американский кинорежиссер и сценарист Даррен Аронофски посетил Грузию, говорится в сообщении Национального центра кинематографии Грузии.

Как отмечается, номинант «Оскара» и «Золотого глобуса» гостит в Грузии в рамках не рабочего, а частного визита. Однако, несмотря на это, исходя из повышенного общественного интереса и по просьбе грузинского киноцентра, Аронофски все же согласился на встречу с грузинскими журналистами.

По словам американского режиссера, он очарован Грузией как уникальной локацией для кино съемок, в результате чего Аронофски не исключает в будущем еще одного рабочего визита в страну.

«В Грузии я обнаружил действительно изумительные места. Я был в Казбеги и в западной части страны (Чиатура). Думаю, что в этой стране возможно найти съемочное пространство для любой идеи. Хотя в этот раз я приехал в Грузию по личным при-

чинам, я не исключаю еще одного рабочего визита», — сказал Дарен Аронофски представителям грузинских СМИ.

Американский режиссер, продюсер и сценарист независимого кино Даррен Аронофски родился в Бруклине (Нью-Йорк) в семье школьных учителей Абрахама и Шарлотты Аронофски. Аронофски окончил среднюю школу Эдварда Мэроу (Нью-Йорк). После окончания школы он в течение 6 месяцев путешествовал по Ближнему Востоку, Европе и Гватемале, а в 1987 году поступил в Гарвардский университет, где изучал антропологию, кино и анимацию. В 1991 он окончил Гарвард, получив степень бакалавра искусств с отличием.

Даррен Аронофски — автор кинокартин «Реквием по мечте», «Рестлер», «Фонтан», «Ной», «Черный лебедь», «Мама!» и др. Его фильм «Черный лебедь» был представлен в 5 номинациях на «Оскар», победив только в одной (главная женская роль).

Бибер женится



Канадский певец Джастин Бибер обручился с моделью и телеведущей Хейли Болдуин. Музыкант сделал своей девушке предложение во время отдыха на Багамах. По словам очевидцев, на ужине в ресторане он попросил посетителей убрать телефоны, а затем обратился к Болдуин.

Родители Бибера намекнули на случившееся в социальных сетях. «Горд — не то слово! Взволнован в ожидании следующей части!» — от-

метил отец исполнителя в Instagram. «Любовь Любовь Любовь Любовь Любовь Любовь», — написала мать в Twitter.

Хейли Болдуин — младшая дочь актера Стивена Болдуина и племянница Алека Болдуина. Она встречалась с Бибером в 2015-2016 годах, но затем молодые люди расстались. Их отношения восстановились в июне 2018 года, когда певец расстался с актрисой Селеной Гомес.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА



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

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5-93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ
НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий, наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим



полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. За-

пись только по телефонам!

**Тел.: 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 dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.



Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику,

определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы.



Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 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

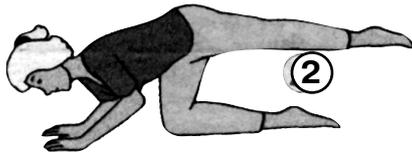
Каждую пятницу с 12.00 до 17.00 проводятся бесплатные сеансы, для пациентов, которые предварительно записались на них.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

От запоров избавит гимнастика

Не спешите принимать слабительное при запорах, попробуйте выполнять это простое упражнение.

При запорах эффективны не только диеты, но и гимнастика. Это упражнение укрепит мышцы живота, наладит моторную функцию кишечника. Встаньте на колени, поставив ладони на пол на ширину плеч. Не сгибая руки в локтях, вытяните левую ногу назад, оттянув мысок (рис. 1). Сохраняя положение ноги, согните руки и наклонитесь как можно ниже, но не



касаетесь грудью пола (рис. 2). Не спеша и следя за дыханием, поднимитесь и опуститесь несколько раз, при этом напрягая и расслабляя мышцы живота. Те же самые движения проделайте с правой ногой. Делайте это упражнение как можно чаще и ведите активный образ жизни.

А. Искандеров, терапевт, врач высшей категории.

МНЕ ПОМОГ ГЛИЦИН, ВАЛЕРЬЯНКА И УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ

Если у вас отрыжка, но больше ничего не беспокоит - нет болей в желудке, в боку, - то все это на нервной почве. Проверить легко: когда начинается частая отрыжка возду-

хом, читайте наизусть (про себя) любое стихотворение, которое знаете. Это нужно, чтобы отвлечься. Если отрыжка пройдет, значит, причина в нервах. У меня отрыжка началась

после сильного стресса и потом всегда начиналась перед месячными. Помогли глицин (принимала долго), валерьянка в таблетках и успокоительные чаи.

И. Легостаева.

Полип надо удалять сразу

Когда у мамы только появились неприятные ощущения при дефекации, кал изменил цвет, часто стал беспокоить понос, вздутие, газы, она от меня это скрыла, терпела. Потом я все равно все узнала и сразу повела ее в больницу. Оказалось, у мамы полипы. Сделали биопсию, предложили прижечь. Мы согласились, но полипы появились

снова. Маме сделали эндоскопическое удаление, оставив в шве часть клеток полипа. Через год полип вырос и переродился в злокачественную опухоль. Пришлось делать полостную операцию с удалением части кишечника. Как итог всех мучительных мучений - надо было удалять полип полостным способом сразу.

Т. Мазикина.

Знаете ли вы, что...

Устанавливаемые гинекологами контрацептивные спирали из современных материалов примерно на треть понижают риск рака шейки матки. Причина, по мнению исследователей, в том, что инородный предмет в матке стимулирует иммунный ответ, что помогает бороться с вирусом папилломы человека (ВПЧ), вызывающим опасную болезнь. Сегодня есть прививки против онкогенных штаммов ВПЧ. Но они полезны только для девочек, еще не начавших половую жизнь и не встретившихся с вирусом. Пока речь не идет о спиралях как средстве профилактики рака шейки матки. Но то, что их эффект не ограничивается противозачаточным, доказано.

Спешим помочь

Дефекты речи исправит пение

Соберите в августе в лесу или лесопосадках листья костяники. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев 300 мл кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Еще дефекты речи помогает исправить пение слогов («ап», «ам», «ит», «ут»).



А. Видус.

А еще надо купить ортопедическую

подушку и сидеть на ней

От кокцигодии я вылечилась за 2-3 недели. Лечение было простое. Невролог сказал купить 10 ампул гомеопатического препарата «Траумель-С» и шприцы с самой тонкой иглой. Врач колот мне это лекарство внутримышечно. Еще обязательно нужно купить ортопедическую подушку на стул и сидеть только на ней. Подушка бывает в виде кольца, но мне больше нравится такая, которая повторяет форму сиденья стула, - она удобнее. В этой подушке обязательно посередине должно быть отверстие (она так и называется - «ортопедическая подушка с отверстием на сиденье»). Продается в ортопедических салонах или можно заказать в интернет-магазине. Предназначена такая подушка для разгрузки крестца, копчика, чтобы не больно было сидеть. Когда будете на нее садиться, копчик не будет касаться жесткого стула, и боли постепенно пройдут. Вот такое простое лечение мне помогло. Кстати, подушка мне так понравилась, что пользуюсь ею до сих пор.

Светлана.

Гирудотерапия: плюсы и минусы



Дорогая «Подруга»! За последнее время внимание медиков вновь обращено к старым, традиционным методам лечения, которые, наряду с новейшими, используют в комплексной терапии многих заболеваний. Я имею в виду гирудотерапию. Буду вам признателен, если на страницах журнала более подробно расскажете об этом методе: что он лечит, какая польза от него для здоровья, почему пиявки полезны и т.д.

Гурам Шавладзе.

Лечебное действие гирудотерапии заключается в том, что через укус пиявки в кровь человека попадает ее слюна, которая насчитывает различные, уже хорошо изученные биологические вещества. Например, гирудин и другие вещества в ее составе разжижают кровь, не только растворяют имеющиеся холестериновые бляшки и тромбы, но также препятствуют образованию новых, снимают воспаление, восстанавливают стенки сосудов, способствуют образованию новых капилляров. Как следствие, восстанавливается микроциркуляция крови и лимфы.

Сегодня гость редакции – ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, лицензированный семейный доктор **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**, которая отвечает на наши вопросы.

- Что же лечит гирудотерапия, калбатано Майя?

- Она эффективно применяется для лечения целого ряда заболеваний: сердечно-сосудистые, гинекологические и урологические, дерматологические, нарушения обмена веществ, щитовидной железы, различные болезни позвоночника и суставов и т.д. Пиявки улучшают работу отдельных органов, способствуют повышению

иммунитета. Гирудотерапия широко используется как средство для ускорения процесса выздоровления после перенесенных тяжелых заболеваний, а также в качестве профилактики. Еще одной сферой применения пиявок является косметология, борьба с лишним весом и целлюлитом.

Данный метод, в частности, эффективен при гипертонических кризах, а также при атеросклерозе мозговых сосудов, часто осложняющихся тромбозами и эмболиями сосудов головного мозга, которые нередко приводят к развитию инсульта. Издавна известно положительное действие гирудотерапии при воспалении женских половых органов. Пиявки прикладывают на область пояснично-крестцового ромба, в каком количестве и какой курс лечения, определяет специалист. Эффективность метода отмечают также отоларингологи при лечении острых и хронических заболеваний уха, горла и носа, например, катарального отита, неврита слухового нерва.

- Как нам известно, для лечения используют пиявки медицинские. Почему они полезны?

- Вы правы. В природе существуют около 400 видов пиявок, но для лечения используются только три: аптекарская, лечебная и восточная, которые объединены общим названием «пиявка медицинская». Медицинские пиявки, как правило, хранятся в стек-

лянной банке, наполовину заполненной отстоявшейся водопроводной или прудовой водой, туго затянутой сложенной вдвое холщевой тряпкой. Воду следует менять по мере ее загрязнения продуктами жизнедеятельности пиявок. Питаются они исключительно кровью и могут голодать продолжительное время – от трех до 12 месяцев. Вообще, для лечения годятся пиявки, голодавшие не менее 4 месяцев. Присосавшись к коже больного, они не отпадают до полного насыщения. Процесс насыщения крови может продолжаться от 30 минут до полутора часов. Должны знать, что пиявки, бывшие в употреблении, повторно не используются. Их уничтожают, помещая в раствор формалина или нашатырного спирта. Осложнения после применения пиявок очень редки. Общую ванну больному разрешается принять лишь через 5-6 дней после гирудотерапии. Для лечения используются только пиявки, специально выращенные на особых биофабриках, что гарантирует их стерильность.

- Если больной решил провести сеансы гирудотерапии, на что ему стоит обратить внимание?

- Прежде чем решиться на данный метод, важно собрать сведения о медучреждении, где вы хотите пройти курс лечения, а также о враче, который должен быть не только просто хорошим, но и высокопро-

фессиональным. При постановке пиявок важно не только то, что она отсасывает у пациента определенное количество крови и с его слюной в организм человека попадают определенные лечебные вещества. Главное, здесь важно знать, куда, на какие точки следует подсаживать пиявки, сколько пиявок использовать за одну процедуру, давать им накушаться полностью или нет, какой должен быть интервал между процедурами, сколько процедур входит в курс и сколько курсов необходимо пройти при каждом отдельном заболевании. К сожалению, все эти нюансы знает не каждый врач, который берется лечить пиявками.

- Можно ли при беременности и онкологии применять гирудотерапию?

- При беременности лечение пиявками не только избавит женщину в положении от мучающих ее проблем со здоровьем, но также улучшит ее общее самочувствие, поднимет иммунитет. Интересно, что действие пиявок распространяется и на ребенка в животике у мамы.

Включают этот метод и при онкологии. Только следует знать, что пиявки не влияют на рассасывание опухолей. Гирудотерапия является только дополнительным к основному лечению и применяется для укрепления иммунитета, улучшения обмена веществ и кровотока, повышению резервов организма.

- Какие противопоказания у гирудотерапии?

- К сожалению, лечение пиявками имеет ряд противопоказаний. Это – плохая свертываемость крови, выраженная анемия, продолжающиеся кровотечения, в том числе внутренние хронические, аллергия на лечение пиявками.

Интервью вел Роберт МЕГРЕЛИ.

О РАКЕ ГРУДИ

- Какую роль в диагностике играет маммография?

- Раком молочной железы во Франции болеют вдвое чаще, чем у нас. Но дело в том, что на Западе лучше диагностика. Наши онкологи обычно рекомендуют регулярно проходить маммографию. Это рентгеновское исследование молочной железы, которое советуют проводить раз в 1-3 года. А вот в США и других странах считают, что маммография для женщин от 40 до 49 лет спасает мало жизни и часто дает ложноположительный результат. В Норвегии сетуют на то, что, с одной стороны, маммография не замечает каждую пятую опухоль, а с другой - 1 из 4 диагностированных случаев рака не требует лечения. Так что, женщинам до 40 лет в любом случае делать маммографию не рекомендуют. В молодости ткани молочной железы плотные и различить опухоль на снимке очень тяжело. С возрастом молочная железа становится более прозрачной для рентгеновских лучей, а значит, и различимой.

- Грозит ли заболевание мужчин?

- Большинство мужчин не знают, что рак молочной железы грозит и им. У них это заболевание встречается редко, но формы рака более агрессивные, чем у женщин. Кроме того, мужчины редко беспокоятся, даже если находят уплотнения в груди. В итоге, примерно у половины больных обнаруженные опухоли нельзя удалить сразу, без предварительной терапии. Чаще всего мужчина (обычно в возрасте 60-70 лет) приходит к врачу с жалобами на уплотнение в области соска или кровянистые выделения из него. Главными

факторами риска специалисты считают случаи заболевания раком груди в семье, облучение высокими дозами радиации, а также болезни печени и алкоголизм.

- Причина рака - «поломки» в генах?

- Каждый 20-й случай рака молочной железы - наследственный. «Поломки» в генах BRCA1 и BRCA2 передаются из поколения в поколение. Риск заболеть у их носителей в 10 раз больше, чем у других женщин, и составляет 50-87%. Есть и другие гены, мутации в которых ставят молочную железу под удар, например TP53 и VACH1, но они встречаются гораздо реже. Мутации же BRCA1 и BRCA2 угрожают раком не только молочных желез, но и яичников - вероятность возникновения такой злокачественной опухоли возрастает до 40%. В США женщину проверяют на наличие этой генетической поломки, если среди ее близких родственников трое болели раком груди. Или хотя бы у одной из родственниц опухоли находили сразу в двух молочных железах. За рубежом носительницы мутаций часто удаляют молочные железы задолго до появления рака. В России такую операцию официально могут выполнить только в Российском онкологическом научном центре им. Н. Н. Блохина при наличии рака одной молочной железы. Удаление молочных желез, в отличие от удаления яичников, не грозит женщине

гормональными последствиями, а риск заболеть раком действительно снижается почти до нуля. Болезни просто негде возникнуть.

- Считается, что вероятность заболеть раком груди повышают аборт.

- Ученые проанализировали жизнь нескольких тысяч женщин. Оказалось, что у не делавших аборт те же шансы заболеть, что и у не избежавших абортов. Кроме оральных контрацептивов, в возникновении рака виноват добрую половину достижений современной цивилизации. Биохимики предполагают, что организм может принять соединения алюминия, находящиеся в антиперспирантах, эстрогены и подтолкнуть развитие рака груди.

Но врачи попытались выявить связь между антиперспирантами и раком не в пробирке, а у своих пациенток и здоровых женщин, и у них это не получилось. Пока нет подтверждений и тому, что рак молочной железы вызывают бюстгалтеры с косточками, излучение от сотовых телефонов и увеличивающие грудь импланты. Последние действительно затрудняют диагностику болезни. Хотя многие женщины, заболевшие раком груди, связывают возникновение опухоли с ушибом.

- Почему всем женщинам независимо от наследственности маммологи и онкологи советуют рожать пораньше и кормить детей грудью?

✓ Большинство мужчин не знают, что рак молочной железы грозит и им.

✓ Поднимать тяжести после любой операции по поводу онкологии не стоит.



- Раннее начало менструаций повышает вероятность заболеть. Ведь молочные железы дольше находятся под действием гормонов, которые стимулируют деление клеток. А чем оно больше, тем больше вероятность поломки в ДНК, которая может привести к раку. Распространено убеждение, что женщины, принимающие оральные контрацептивы, больше рискуют заболеть раком. Однако исследования это не подтверждают.

- Если в молочной железе обнаружена опухоль, злокачественная она или доброкачественная, может определить только биопсия?

- Самая безопасная и безболезненная процедура - аспирационная вакуумная биопсия - это когда под местным наркозом в толщу железы вводится длинная тонкая игла и засасывается кусочек железистой ткани. По ней оценивают, как ведет себя опухоль. После процедуры, в отличие от традиционной биопсии, на груди остается едва заметная точка. Этот же метод используется для операции по удалению доброкачественных опухолей. После нее реабилитационный период не требуется.

На вопросы отвечал врач высшей категории онколог-маммолог Б. ЩЕРБАКОВ.



И как у всякого лекарства, у них есть противопоказания. Поэтому важно знать, в каких случаях травами можно лечиться, а когда не стоит.

ТРАВЫ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Мята - не мужская трава

Мята перечная помогает умирять боли и дискомфорт в критические дни, снимает спазмы сосудов и гладкой мускулатуры. Мятный настой пьют при кишечных коликах. Она способствует снижению давления при гипертонии, поэтому эту траву нельзя использовать для лечения гипотоникам - она может еще больше понизить давление. Кроме того, мята замедляет ритм сердца, а это ухудшает самочувствие больных бронхиальной астмой и брадикардией. А у мужчин, которые любят чай с мятой, и выпивают, например, 3 стакана такого напитка в день, эта трава может спровоцировать снижение эрекции.

аллергии - «Кларитином», «Зиртеком», «Тавегилом».

Мать-и-мачеха не для астматиков

Это хорошее отхаркивающее средство. Оно снимает воспаление, ее добавляют в настои от ожогов, при кожных заболеваниях и гнойных воспалениях. Отвары мать-и-мачехи полезны при болезнях верхних дыхательных путей, заболеваниях легких, почек, воспалении мочевого пузыря, нарывах, перхоти, фурункулах, а также при выпадении волос. К сожалению, вред этой травы в том, что в ней есть токсичные вещества, способные вызвать воспаление в печени. Лечение мать-и-мачехой противопоказано астматикам и сердечникам.

Валериана несовместима с препаратами от аллергии - «Кларитином», «Зиртеком», «Тавегилом».

Чай с душицей не для мальчиков

Душица обыкновенная - отличное средство при бронхите, ОРЗ, воспалении легких, экземе, дерматитах, фурункулах и нарывах. Эта трава успокаивает, улучшает пищеварение, помогает понижать давление при гипертонии, снимает спазмы и останавливает кровотечение. При заболеваниях почек, воспалении печени, ревматизме, параличах и туберкулезе с мокротой также лечатся душицей. Но во время беременности эта трава может спровоцировать выкидыш. Отвары и настои душицы способствуют задержке правильного полового развития мальчиков. А у мужчин - любителей чая с душицей - эта трава может привести к импотенции.

После стресса - валериана

Валериана снимает спазмы в желудке и кишечнике после стрессов. Это прекрасное средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Но часто использовать валериану вредно, так как это может вызвать диарею или запоры (у кого как), а также тошноту, головную боль. Кроме того, лечение валерианой может привести к обратным эффектам - нарушению работы сердца и перевозбуждению нервной системы. Валериана несовместима с препаратами от ал-

Дубовая кора может вызвать рвоту

Ее используют при приготовлении снадобий при поносах, инфекциях в горле и полости рта, воспалении десен. Можно делать примочки на воспаленные глаза, ставить компрессы на язвы голени, лечить ожоги и мокнущие экземы. Но если с помощью дубовой коры постоянно укреплять десны, добавляя ее в отвары для полосканий, может ухудшиться обоняние. А прием больших доз внутрь может вызвать рвоту.

Алоэ не для лечения цистита

Это растение используется при заживлении ожогов, гнойных ранах, воспалениях на коже, хронических запорах и гастрите. Это прекрасное средство при язве двенадцатиперстной кишки и желудка, бронхиальной астме. Однако алоэ противопоказано при маточных кровотечениях и беременности, так как усиливает прилив крови к органам малого таза. При цистите, геморрое, заболеваниях желчного пузыря и печени также не стоит лечиться алоэ.

И. Резник, фармацевт.

ГАСТРИТ ЗАМУЧИЛ? ПО УТРАМ НАТОЩАК ВЫПИВАЙТЕ ЧАШКУ ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕЛОЙ ВЕРБЫ. ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫПЕЙТЕ ЧАШКУ СВЕЖЕГО МОЛОКА.

Мне очень нужен позитив. Нет, не потому, что я толстая (вешу 113 килограммов), а потому, что у меня гормональные проблемы - гирсутизм. При этой болезни волосы на теле растут по мужскому типу. Видели женщин с бородой? Так вот, это обо мне... У меня к миру одна-единствен-

Видели женщин с бородой? Так вот, это обо мне...

ная просьба: пожалуйста, можно я буду просто жить с этим? Не настаиваю ни на любви, ни на принятии, ни на сексе. Боже упаси! Просто дайте мне чувствовать себя человеком. Понимаю, что думают люди, когда видят меня

(сама думаю примерно то же самое), но слышать лишнее подтверждение каждый раз грустно. Не все выигрывают в генетическую лотерею. Спасибо за возможность выговориться.

Без подписи.

Перцовое масло для суставов

При радикулите, остеохондрозе, суставных болях, ломоте, неврите лицевого нерва, параличах ослабленные мышцы натирают маслом, которое готовят так. В 1 стакан растительного масла добавляют 1 ст. ложку черного молотого перца, доводят до кипения на маленьком огне, кипятят 5-10 минут. Охлаждают, процеживают и используют для растираний.

Легкие любят отвар овсянки

При тяжелой форме пневмонии залейте в эмалированной посуде стакан промытых неочищенных зерен овса 1 л молока. Доведите до кипения, проварите 1 час на слабом огне, процедите и выпейте горячий отвар вечером перед сном. Добавьте по вкусу сливочное масло и мед. Ежедневно готовьте свежее лекарство. Употребляйте до выздоровления.

При тахикардии горичвет спасет

Закипятите 300 мл воды. Всыпьте 1 ст. ложку травы горичвета весеннего и держите на огне не больше трех минут. Затем накройте крышкой и настаивайте в теплом месте полчаса. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Через неделю-две сердцебиение нормализуется.

Жарко – холодно

Водные процедуры способны улучшать самочувствие при разных недомоганиях. В каких случаях помогает горячий душ, а в каких - холодный?

Холодный душ

Температура воды 10-15 градусов.

- ✓ Тонизирует, заряжает энергией.
- ✓ Стимулирует иммунитет, предупреждает простуды и ОРВИ.
- ✓ Ускоряет обмен веществ, способствуя более эффективному сжиганию калорий.
- ✓ Улучшает кровообращение, что полезно при сниженном давлении, «жестких» сосудах и варикозном расширении вен.
- ✓ Повышает бдительность, улучшает внимание и память.
- ✓ Останавливает выпадение волос.
- ✓ Способствует выработке адреналина и «гормонов радости» и таким образом лечит депрессию.

Горячий душ

Температура воды 40-50 градусов.

- ✓ Успокаивает, снижает тревожность.

- ✓ Готовит организм ко сну.
- ✓ Открывает поры и глубоко очищает кожу.
- ✓ Расширяет кровеносные сосуды, мягко снижая повышенное давление.
- ✓ Расслабляет мышцы и снижает напряжение шеи и спины.
- ✓ Облегчает приступ мигрени.
- ✓ Уменьшает отеки.
- ✓ Улучшает дыхание носом, борется с застойными явлениями при гайморите.

Контрастный душ

- ✓ Нельзя применять после недавно перенесенного инфаркта или инсульта.
- ✓ При гипертоническом кризе и тяжелой аритмии.
- ✓ Во время обильных месячных.
- ✓ При высокой температуре тела.
- ✓ При инфекционных заболеваниях с сыпью.
- ✓ При серьезном иммунодефиците.



От туберкулеза - напиток на меду

Растопите в эмалированной кастрюле 1,2 кг меда, не давая ему закипеть. Добавьте 1 стакан сока алоэ и кипятите на маленьком огне 7 минут. Отдельно в 2 стаканах воды заварите по 1 ст. ложке березовых почек и цвета липы. Кипятите 3 минуты, настаивайте, укутав, 20 минут. Процедите, остаток отожмите. Соедините оба состава, смесь разлейте в темные бутылки и в каждую из них добавьте поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Успокоит квас из бузины

Размешайте в 3 л воды 300 г сахара и прокипятите. Всыпьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты и залейте этим сиропом 100 г цветков бузины и 5 веточек мяты. Поставьте для брожения на 5 дней. Процедите, слейте в стеклянную посуду и плотно закройте крышками. Квас полезен для нервной системы, незаменим при вздутии живота, помогает при головной боли и лихорадке.



Синдром Лермитта при рассеянном склерозе длится всего несколько секунд. Это ощущение может быть пронзительным. Стоит только больному наклонить голову, повернуть шею и даже кашлянуть, как вспышка боли, похожая на электрический импульс, пробегает вниз по спине в руки или ноги. Часто это самый ранний симптом рассеянного склероза. Синдром Лермитта болезненный, но для жизни не опасный. Со временем или после лечения у многих пациентов он исчезает. Что происходит в организме на самом деле?

Если у вас есть диагноз рассеянный склероз, ваша иммунная система начинает атаковать слой, называемый миелином, который защищает нервы, и сообщения, пе-

СИНДРОМ ЛЕРМИТТА

ЭТО РАННИЙ ПРИЗНАК РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА.

редающиеся в головной и спинной мозг, не поступают должным образом. В результате возникают внезапные судороги, похожие на электричество. Они повторяются каждый раз, когда человек, допустим, наклоняет голову. Кстати, такие же ощущения появляются не только при рассеянном склерозе, но и при других расстройствах, связанных с верхней частью спинного мозга, а также при острой нехватке витамина В12. Шейный спондилез, грыжа шей-

ного диска, опухоли спинного мозга также могут провоцировать симптом Лермитта. Но врач, к которому пациент обращается с жалобой на прострел по позвоночнику, когда крутит головой, должен предусмотреть и наличие рассеянного склероза в том числе.

Симптом Лермитта может случиться, если вы устали (для организма это серьезная нагрузка), перегрелись на солнце, долго парились в бане. Что поможет в этом случае? Врач может назначить несколько процедур, которые облегчат боль. Это электростимуляция, мягкий воротник, чтобы ограничить движение, массаж для расслабления мышц, растяжка, гимнастика, плавание. Есть и лекарственные препараты.

Мышечная гипотония

Ваш малыш не отличается резвостью и подвижностью, свойственной сверстникам? Ему больше хочется поспать, полежать?

Здоровые дети подвижны

Возможно, это лишь свойство его темперамента. Но иногда причина может быть и в другом - у ребенка гипотонус, то есть, тонус мышц снижен. Могут ли родители сами заподозрить у малыша мышечную гипотонию? Конечно, если с самых первых дней будут обращать внимание на его поведение. Несмотря на то что большую часть времени новорожденные спят, даже во время кормления или сразу после него вы можете заметить, что ребенок не слишком активен, с трудом проснулся, чтобы поесть, молоко сосет неохотно, любит подремать у груди. Обычно в момент пробуждения здоровые ребятки сразу становятся подвижными: они потягиваются, двигают ручками и ножками. Вялые малыши, наоборот, предпочитают спокойно полежать, пока им не предложат поесть или попить. Они почти не обращают внимания на то, что их одевают или пеленают (здоровые детки в этот момент оказывают мамам сопротивление).

Спустя время

Родители замечают, что психомоторное развитие у ребенка за-

держивается: вялые малыши позже начинают держать голову (не к 2 месяцам, а, например, к 3-4), не торопятся переворачиваться, садиться, вставать. Когда же они начинают сидеть, их спинка чаще бывает не прямой, а сгорбленной, животик распластан, а ноги так легко сгибаются, что большой палец спокойно оказывается во рту.

Не болезнь, а симптом болезни

✓ Если сниженный тонус появился по неврологической причине, то, скорее всего, виной тому сложное течение беременности и родов (врачи называют это состояние перинатальной энцефалопатией). В некоторых случаях мышечный тонус становится нормальным, иногда сменяется более высоким, а в тяжелых ситуациях дело может закончиться детским церебральным параличом.

Иногда гипотония возникает из-за тяжелой родовой травмы. Здесь многое зависит от того, когда ребенку окажут неотложную помощь: это необходимо сделать в первые часы или дни его жизни.

✓ Часто сниженный тонус сопровождает тяжелые нервно-мышечные болезни (например, спинальную амиотрофию). Кроме того, он может измениться из-за наследственных проблем, в том числе хромосомных (болезнь Дауна). Обычно некоторые из них врачи обнаруживают с помощью специального скрининг-теста, который проводят в родильном доме всем новорожденным.

✓ Гипотонус может быть связан с некоторыми проблемами обмена веществ (например, сахарным диабетом) или появиться после полиомиелита. Кстати, даже рахит обычно сопровождается вялостью и снижением мышечного тонуса.

Есть много других причин

При снижении тонуса мышц малыш нуждается в тщательном обследовании. Правда, в некоторых случаях бывает достаточно показать ребенка педиатру и неврологу, но иногда его могут отправить на консультацию к генетику или эндокринологу. Чтобы понять причину снижения тонуса мышц, врачи проводят специальные анализы и исследования, например, электромиографическое обследование. Если тонус снизился в результате неврологических отклонений, врачи рекомендуют делать ребенку специальный массаж, физиотерапию, принимать витамины группы В, А, Е.

В. Дудко, детский невролог.

У многодетных матерей сердце здоровее.

РОДИЛИ ЧЕТВЕРЫХ И БОЛЬШЕ?

Несмотря на беспокойства и стрессы, связанные с вынашиванием, рождением и воспитанием детей, мамы, родившие четверых и больше детей, реже страдают заболеваниями сердца и сосудов и в 2 раза реже умирают от инфарктов и инсультов. Ученые предполагают, что все дело в гормонах, вырабатывающихся в организме женщины в период беременности. Кроме того, если у женщины много детей, то эмоциональной поддержки и радости она получает больше. Бесплодие же отрицательно сказывается на здоровье женщины. По статистике, женщины, не способные забеременеть, чаще страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы из-за поликистоза яичников.

И нос дышит, и слух восстановился

У внука с рождения был постоянно заложен нос. Уже и аденоиды удалили, но легче ребенку не стало. Внук уже начал терять слух. Вот тогда я взялась за лечение. В справочнике по народной медицине нашла заметку: «Родиола розовая лечит профессиональную тугоухость». И больше ни слова. Но все же решила попробовать. Разводила в 1 ст. ложке воды 5 капель аптечной настойки родиолы розовой и закапывала малышу в нос и уши по 2 капли. А еще в стакан воды добавляла совсем чуточку настойки и заставляла полоскать горло. И теперь внук хорошо и носом дышит, и слух у него восстановился.

З. Тарасова.

Вылечить стоматит помогли травы

Когда моя дочка была маленькой, у нее часто появлялся стоматит. Не хотела пичкать ребенка лекарствами, поэтому лечила травами. Вот несколько рецептов.

✿ 1 ст. ложку соцветий календулы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на маленьком огне 10 минут, процедите.

✿ Залейте 1 стаканом кипятка 15-20 г цветков ромашки, настаивайте до остывания.

✿ 1 ст. ложку травы шалфея и 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Мы эти средства использовали для полосканий несколько раз в день.

И. Осьмухина.



Пила натошак каждое утро

Моя знакомая клянется, что вывела камни в желчном пузыре. В течение трех лет с сентября по май она пила сок красной свеклы. Просто натирала сырую свеклу, отжимала и принимала сок натошак каждое утро. Утверждает, что УЗИ показало: камней нет. Насколько этот рецепт сработал? И можно ли растворить камни травяными отварами?

В. Татаркина.

На какие только ухищрения люди не идут и какие только чудодейственные рецепты не пробуют, лишь бы помогло. Хотим сразу предостеречь – всяческие народные советы для растворения камней опасны. Избавиться от них таким образом нельзя. А вот получить воспаление желчного пузыря просто. Что же касается вашей подруги, то никакого чуда не произошло, скорее всего, у нее были не сформировавшиеся камни, а лишь сгустки желчи. На УЗИ сложно отличить сгустки от камней.

Как бы болезнь не передалась мне

У меня нехорошая наследственность - у мамы и старшей сестры камни в желчном. Опасаюсь, как бы болезнь не передалась и мне. Слышала, что для профилактики камнеобразования нужно соблюдать 1-2 голодных дня в неделю. Так ли это?

И. Сазонова.

Нет, скорее наоборот. Голодание - это первое, чего надо избегать. Отказ от еды на длительный срок, так же как и редкие приемы пищи, могут усугубить ситуацию. Они провоцируют застой желчи, которая естественным путем образуется, но без пищи не расходуется. Отсюда и камни. Лучший способ избежать этого - приучить себя к частому и дробному питанию. В идеале, надо съедать что-то каждые 3-4 часа. Необязательно это должен быть полноценный прием пищи. Придерживайтесь традиционной схемы: завтрак, обед, ужин, а между ними перекусы. Также надо отказаться от жирной, пряной, копченой пищи. Под запретом злоупотребление алкоголем и курение. И, конечно, не забывайте про физическую активность. Регулярные нагрузки ускоряют обмен веществ, предупреждая застойные процессы в организме.

Хочу похудеть, но боюсь

Мне 30 лет, но при росте 168 см я вешу 80 кг. Но боюсь, как бы не вызвать движение камней в желчном. Как быстро и без проблем снизить вес?

Алена.

Торопиться не стоит. Голодания и редкого питания надо избегать. Тем более при камнях в желчном пузыре. Это действительно может не только спровоцировать движение камней со всеми вытекающими из этого последствиями, но и способствовать образованию новых.

Медленно снижайте вес, по 1-1,5 кг в месяц. Что касается физических нагрузок, то имейте в виду: степ, аэробика и силовые нагрузки нежелательны. Резкие изменения положения тела и поднятие тяжестей могут вызвать движение камней.

При желании
леистите за-
лейте 1 ст. ложку
кукурузных рылец
стаканом кипятка,
настаивайте час, про-
цедите. Принимайте
по 1 ст. ложке че-
рез каждые 3
часа.

Оливковое масло гонит желчь!

Слышала, что при камнях в желчном пузыре нельзя оливковое масло, так как оно обладает желчегонным эффектом.

Тамара Викторова.

Любые растительные масла, в том числе и оливковое, усиливают желчеобразование и желчеотделение. Поэтому их нельзя употреблять во время обострения. Но в растительных маслах содержатся жиры, улучшающие обмен холестерина в организме. А это важно не только для сердца и сосудов. Чаще всего камни в желчном пузыре как раз холестеринные. По этой причине совсем исключать из питания растительные масла не стоит. Но следите за количеством - не более 1-1,5 ст. ложки добавляйте в салаты.

Настой овса камни растворит

Мой врач советует пить настой овса от желчнокаменной болезни. Можно ли воспользоваться этим советом?

Антонина.

Длительный и бесконтрольный прием того же настоя овса может привести к нарушению в работе пищеварительной системы. И как результат - вызвать спазм желчных путей и болевой приступ.

**М. Сапарова,
врач высшей категории.**

Полезно знать

✓ Подошвы горят огнем даже во время отдыха? Натрите сырую картофелину, добавьте по 1 чайн. ложке меда, растопленного сливочного масла, творога, йода, овсяных хлопьев. Приложите смесь к стопам, наденьте целлофановые пакеты, а сверху - шерстяные носки. Делайте процедуру на ночь.

✓ Замучил геморрой? Настругайте ножом кору или веточки осины. Заварите 1 ст. ложку 1 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте до остывания, процедите. Выпейте весь объем в течение дня. На другой день приготовьте свежий отвар.

Лечитесь так, пока геморрой не уймется. Если пить месяц или чуть больше, болезнь долго не будет беспокоить.

✓ Одолевает кашель? Разотрите яичный желток от домашней курицы с 1 ст. ложкой меда. Добавьте по 1 ст. ложке водки, растопленного сливочного масла и лимонного сока. Взбейте и съешьте перед сном. Закутайтесь в теплое одеяло и спите. Делайте так 3 дня - и кашель как рукой снимет.



Удалить занозу просто...

Если знать, как это сделать правильно.

- ✿ Место с занозой обязательно обработайте спиртом.
- ✿ Распарьте больное место в ванночке с содой. Кожа станет мягкой, и это облегчит процесс.
- ✿ Занозу вытаскивайте пинцетом под тем углом, под которым она вошла в кожу. Если кончик ее не виден, аккуратно подденьте ее за край иглой, слегка разрывая кожу.
- ✿ Удалив занозу, разомните то место, где она была. Важно убедиться, что нет болезненных ощущений. Это верный признак, что заноза полностью удалена.
- ✿ В конце обязательно обработайте место поражения зеленкой или спиртом.
- ✿ Нет пинцета или иглы? Обработайте ранку мазью Вишневского, сверху накройте марлей. Через 20-30 минут кожа станет мягкой, и заноза приблизится к выходу. Слегка надавите на кожу, и заноза легко выйдет.

ИММУНИТЕТ ТОЖЕ СТАРЕЕТ

Он формируется постепенно. Пика своего развития иммунитет человека достигает к 10 годам жизни, а с 12 лет начинает постепенно «стареть». Поэтому в течение жизни не испытывайте иммунитет на прочность, поберегите его.

Где прячется иммунитет

Этот орган иммунной системы расположен в верхней части грудной клетки. С возрастом тимус стареет. К старости он почти полностью замещается жировой тканью. Можно ли притормозить этот процесс? Да, если соблюдать низкокалорийную диету. Старение иммунной системы приводит к развитию различных заболеваний.

Аутоиммунные

Псориаз, красная волчанка, аллергия возникают в результате старения иммунной системы. При этом клетки иммунитета организма становятся агрессивными по отношению к собственным тканям - возникает воспаление. Курение, вредные условия труда, бесконтрольный прием лекарств провоцируют быстрое старение иммунитета и возникновение аутоиммунных реакций. Например, сейчас популярны препараты, содержащие йод. Но никто не говорит о том, что длительный прием йодсодержащих препаратов может способствовать развитию аутоиммунного тиреоидита (воспаление щитовидной железы). Поэтому, перед употреблением йодсодержащих витаминов нужно пройти обследование у эндокринолога.

Ежедневный прием продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, рыба и морепродукты) мешают развитию аутоиммунных заболеваний. Еще для борьбы с аутоиммунными заболеваниями нужны низкокалорийное питание (выходить из-за стола с легким чувством голода), отказ от сладостей, короткие голодания, сон минимум 7-8 часов, от-

каз от курения, регулярные пробежки или ежедневные прогулки - не менее 10000 шагов.

Онкологические

Каждый день клетки организма делятся и заменяют друг друга. Но время от времени появляются клетки-мутанты. Иммунитет распознает эти клетки и уничтожает их. Однако с возрастом иммунитет слабеет и ему все труднее становится это делать. Чужеродных клеток становится больше - так возникает злокачественная опухоль.

Инфекционные

Неспособность организма бороться с инфекциями тоже признак старения иммунной системы. Как ее укрепить? Ешьте брокколи, яблоки, лук - они хорошо борются с инфекциями. Вещество сульфорафан, содержащееся в брокколи, убивает бактерию хеликобактер, которая живет в желудке и вызывает гастрит и язву. Аллицин лука обезвреживает многие микробы и вирусы прямо во рту человека, поэтому каждый день в рационе должны быть эти овощи.

Не навреди!

Мать-и-мачеха бывает опасна

- ✓ Мать-и-мачеха категорически противопоказана маленьким детям до 2-3 лет. Ее им нельзя давать ни в каком виде!
- ✓ Ни в коем случае мать-и-мачехой нельзя лечиться большим гепатитом или циррозом печени.
- ✓ Увлекаетесь алкоголем? Кашель придется лечить каким-то другим средством, потому что в сочетании с ним мать-и-мачеха нанесет огромный вред здоровью.
- ✓ Врачи советуют лечиться этим растением не дольше 6 недель в год, чтобы избежать накопления токсинов в печени.



☛ Замучил кашель? Соберите цветки гороха любого сорта, заварите в термосе 1 ст. ложку стаканом кипятка. Оставьте на 6 часов. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день в течение недели.

☛ Для выведения камней из почек листья молодого гороха срежьте, мелко измельчите, возьми-



Целительный горох

те 2 ст. ложки на 120 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки три раза в день перед едой.

☛ Для сохранения половой потенции. Залейте 2 ст. ложки сухого гороха стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Процедите, со-

едините 1 жидкость с медом, принимайте по 1 ст. ложке снадобья 3 раза в сутки.

☛ От фурункулов, гнойных ран, экземы сухую гороховую муку смешайте с яичным белком. Полученную массу наложите на больное место и закрепите повязкой.

☛ От зубной боли и болезней полости рта возь-

мите 2 ст. ложки гороха на 100 мл оливкового (подсолнечного) масла и отварите в течение получаса, масляный отвар процедите и полощите рот.

P.S. Противопоказано лечение горохом при подагре, воспалительных заболеваниях почек, обострениях заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, повышенной свертываемости крови.

«Кулак». Резко распрямите ладони, максимально вытянув и растопырив пальцы. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху, удерживайте в течение 30-60 секунд. Упражнение не должно причинять боль. Повторите движение не менее 4 раз для каждой руки.

«Растяжка». Положите руку на ровную поверхность ладонью вниз. Осторожно распрямите пальцы, стараясь не напрягать суставы. Удерживайте положение в течение минуты, затем расслабьте ладонь. Повторите не менее 5 раз для каждой руки.

«Когти». Поверните руку ладонью к себе. Согните пальцы так, чтобы подушечка каждого упиралась в ладонь. Рука должна быть похожа на лапу с растопыренными когтями. Подержите 30-60 секунд, затем распрямите пальцы. Повторите упражнение каждой рукой минимум 4 раза.

«Хватка». Для этого упражнения потребуется наполовину сдутый мячик,

Артроз часто поражает суставы кистей рук. Эти упражнения не снимут проблему полностью, но помогут поддерживать суставы в рабочем состоянии.

ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ

неплотный клубок ниток или небольшая мягкая игрушка. Возьмите предмет в руку, стараясь сжать его как можно сильнее. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем отпустите. Повторите 10 раз каждой рукой. Упражнение нельзя делать в стадии, когда воспалены суставы больших пальцев. А вот когда боль утихнет, такие движения можно выполнять 2-3 раза в неделю, с

интервалом не менее 48 часов.

«Щипки». Резко зажмите край мягкого мячика между большим и любым другим пальцем. Удерживайте в течение минуты и отпустите. Повторите 10-15 раз каждой рукой. Можно выполнять для всех пальцев по очереди. Для выполнения этого упражнения действуют те же ограничения, что и для упражнения «хватка».

Пригодится

При воспалении мочевого пузыря залейте 2 ст. ложки сухой травы иван-чая 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Поднимаем пальцы. Положите ладонь на стол, плотно прижав ее центральную часть к поверхности. Поднимайте пальцы поочередно, стараясь как можно выше отвести их концы от стола. Можно поднимать все пальцы одновременно. Повторите 10-12 раз для каждой руки.

«Резиночка». Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Стяните резинкой ладонь с большим пальцем. Отведите большой палец в сторону, преодолевая сопротивление резинки. Держите так 30-60 секунд, расслабьте. Повторите 10-15 раз для каждой руки. «Касания». Поднимите руку, повернув ее ладонь к себе и распрямив запястье. Поочередно касайтесь большим пальцем каждого пальца так, чтобы, смыкаясь, кольцо. Каждое положение удерживайте не меньше 30 секунд. Повторите 4 раза для каждой руки.

А. Сабанеев, инструктор по лечебной гимнастике.

После варки яиц воду не выливаю...

Не знаю, как другие, а я воду после варки яиц не выливаю. Прежде чем варить, хорошо их мою щеткой. И использую эту воду при различных кожных высыпаниях. Делаю компрессы, смешав известковую воду, полученную после варки яиц, 1:1 с растительным маслом. Моя бабушка добавляла воду, в которой варились яйца, в ванну, когда купали малышей. Говорила, что такая процедура помогает при диатезе, высыпании на коже и аллергии. Еще бабуля рассказывала, что раньше женщины умывали лицо такой водой, чтобы дольше сохранить молодость кожи. Остуженной яичной водой поливаю цветы. Ведь пока яйца варятся, из скорлупы выделяются минеральные соли. Некоторые хозяйки растолченную яичную скорлупу подсыпают в почву, но тогда кальций усваивается годами. А минералы из воды, в которой яйца варились, действуют мгновенно. Особенно полезна такая подкормка для косточковых растений.

И. Войтова.

Не навреди

Злоупотребление поваренной солью изменяет кишечную микрофлору. Это, в свою очередь, чревато развитием гипертонии и усугубляет течение аутоиммунных заболеваний, например рассеянного склероза. Такой вывод сделали немецкие ученые, впервые исследовав влияние соли в рационе человека на лактобактерии. Эти бактерии - важная часть микрофлоры кишечника и во многом определяют состояние здоровья человека.

И в наши годы мы хотим быть здоровыми

Мне скоро исполнится 81 год. В больницу не обращаюсь вот уже 10 лет, после того, как доктор сказал: «А что вы хотите в ваши-то годы?» С тех пор лечусь отварами и настоями трав и разными народными средствами. Раньше о них толком не знала. В молодости у меня был сад. В нем росло столько лекарственных растений! Пришлось продать. Скучаю по тем временам. Пишу, как лечилась. Может, кому-то мои рецепты помогут.

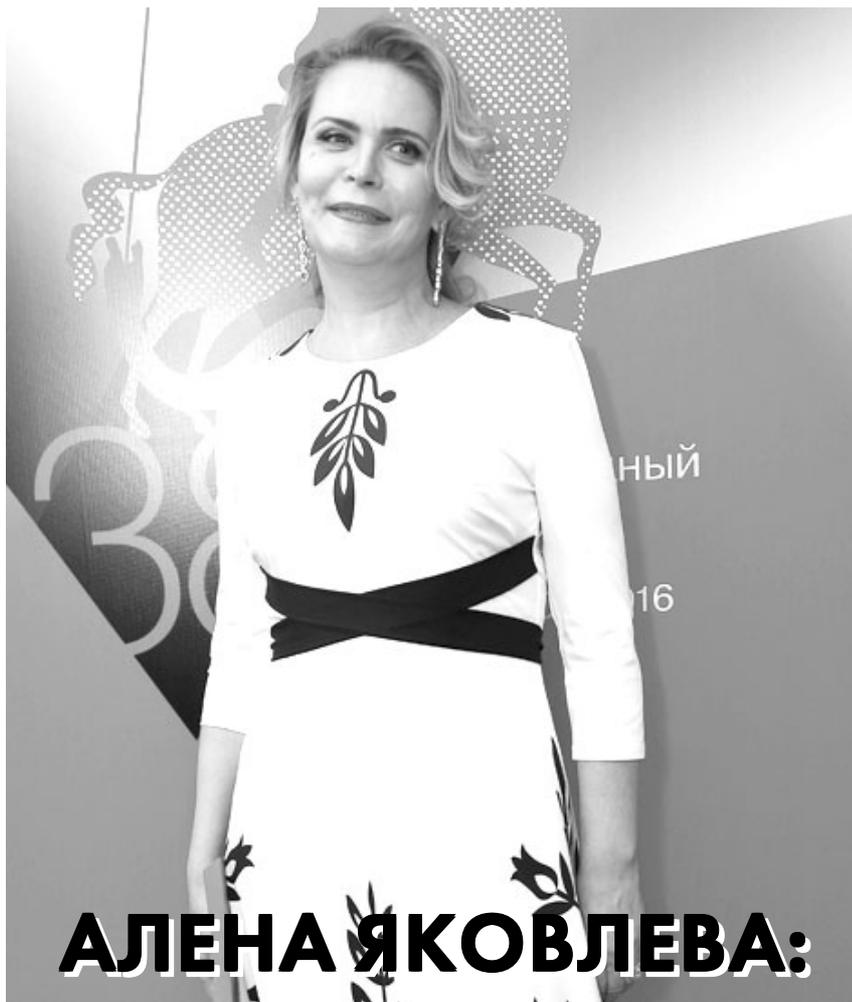
✓ Для улучшения зрения 22 июня, до восхода солнца, выкапывала корни спорыша, очищала от земли, промывала и высушивала. Затем пересыпала в хлопчатобумажный мешочек и постоянно носила на шее.

✓ Для улучшения мозгового, кровообращения и памяти 2, 5, 11, 14, 20, 23-го числа любого месяца собираю цветы красного клевера. Сушу и готовлю настой: 40 г цветов заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели. Пью по 1 ст. ложке перед обедом и перед сном. Курс лечения - 3 месяца. Этот рецепт давала даже врачам после того, как вылечила своего мужа.

✓ Каждый день ем свою «кашу». Раздавленную головку чеснока смешиваю с 300 г плавленого сыра, натертого на мелкой терке. Добавляю 2 ст. ложки сметаны. Намазываю смесь на кусок хлеба и ем утром и вечером.

Г. Евдокимова.





АЛЕНА ЯКОВЛЕВА:

«СТАТЬ БАБУШКОЙ Я УЖЕ ГОТОВА»

Продолжательница актерской династии сыграла в многочисленных фильмах, сериалах и театральных постановках, а еще Алена выходит на подиум и сама облагораживает участок на даче.

— Алена, не так давно вы отметили свой день рождения. Как прошел праздник, что подарили?

— Отметила в узком кругу с дочкой и друзьями. Никаких гуляний особых не было. От Маши я получила в подарок очень красивый платок, Дмитрий Харатьян вручил мне оригинальную куклу. Молодые актрисы из театра подарили вазу с цветами и очень красивое зеркало.

— В этом году вы и сами себе сделали подарок в виде новой постановки — спектакля «Горгоны», где играете голливудскую диву...

— Для меня это важная работа. Мы не избалованы драматическими ролями, поскольку наш театр

сейчас в основном ориентируется на комедии. В «Горгонах» показана история взаимоотношений двух голливудских актрис: их борьба, интриги, истории любви и ненависти. Кроме того, внутри пьесы, происходят съемки фильма ужасов. Играем с Машей Ильиной, моей давнишней партнершей, у нас с ней сложившийся дуэт.

— Когда на сцене две профессиональные актрисы, не ощущаете ли вы между собой некоей конкуренции?

— Нет, мы помогаем друг другу во время работы. У меня много подруг-актрис, и наши взаимоотношения длятся годами. Безусловно, где-то там далеко в сознании, может, и есть мысль о конкуренции,

но она никак не выражается. Мне вообще интереснее, когда сильный партнер. Маша — очень талантливого человека с режиссерскими и сценарными мозгами.

— Если уж мы заговорили о дружбе... Со своей дочкой Машей вам удалось стать подружками?

— Безусловно, мы подружки, хотя и очень разные. Конечно, мы можем спорить, поскольку принадлежим к разным поколениям, но всегда находим общий язык. Понятно, что у меня есть огромный опыт в смысле профессии, я могу что-то посоветовать. Это уже ее право, воспользоваться советом или нет.

— В вашем совместном интервью с дочкой лично вы признались, что не верите в принцев на белом коне, а Маша говорила, что пока еще верит. Не пытались ее переубедить?

— Зачем, может быть, ее жизнь опровергнет мои представления. Я с этим не столкнулась, но, может, она столкнется. Каждый человек имеет право верить в чудеса и сказки. Никаких назиданий я Маше не даю. Как и советов по поводу мужчин. Зачем ставить перед выбором между мамой и любимым молодым человеком? Я думаю, она сама разберется.

— Вы прямо-таки идеальная мама...

— Далеко не идеальная. Я не знаю, с чем столкнусь. Все равно жизнь преподносит разные сюрпризы.

— А если появится перспектива стать бабушкой?

— Это прекрасно, я буду только рада. Я готова, но пока не вижу объективных предпосылок для этого.

— Для вас стало неожиданностью то, что Мария выбрала актерскую профессию?

— В детстве ее талант не особо проявлялся. Она была скромной и зажатой девочкой, как и я в свое время. Когда ее пригласили в фильм «Кармелита», ей было 15 лет, помню, сказала Маше, что нужно в первую очередь понять, сможет ли она выдержать это физически. И вот она поехала, при этом у нее были экзамены — музыка, английский. Она снималась, спала по три часа, училась, но все выдержала. И поняла, что хочет этим заниматься.

— Какой период вашей жизни вы могли бы назвать сложным?

— Это было в 2005 году... У меня шли съемки, я строила дом, у мамы были проблемы со здоровьем, Маше всего 12 лет, я развелась с мужем. Но в итоге я все выдержала: Маша выросла, с мужем у нас



Актриса Алена Яковлева с дочерью Марией Козаковой

сложилась прекрасные отношения, дом построила. Сейчас смотрю на сад, огород, альпийскую горку и думаю: как я это все осилила?

— **То есть вы еще и садовница?**

— Ну, в какой-то полудилетантской степени, конечно. У нас растут груши, яблоки, сливы, смородина, крыжовник, огурцы, помидоры, а еще пионы, сирень. Что-то я сама сажала, что-то уже было на участке. Мне помогают друзья или специально обученные люди. Когда есть время, я с удовольствием сама ковыряюсь.

— **Чем еще любите занимать-**

ся, если выдается свободное время?

— У меня много увлечений. Люблю заниматься собой: делаю массажи, пользуюсь косметологией. У меня масса друзей, подруг, с которыми я встречаюсь, люблю ходить в театры. Сейчас мне хочется, например, просто полежать, почитать, посмотреть фильмы. Еще собираю кукол... Не могу сказать, что это безумно дорогие куклы, но они все интересные. В моей квартире мастера программы «Идеальный ремонт» специально для них построен огромный шкаф.



Легендарный актер Юрий Яковлев с внучкой Машей Козаковой, которая уже в подростковом возрасте начала сниматься, и дочерью Аленой Яковлевой

Звери как люди

«Мать-кукушка» забыла новорожденного котенка зимой на улице. Но хаски, вышедшие на прогулку, учуяли живое существо по запаху и принесли находку хозяину. Мол, смотри! Деваться было некуда, котенка надо было спасать. И тут одна из собак - сибирский хаски Лило - еще раз проявил благородство и взял малыша под свое покровительство. Ведь в таком возрасте тепло котенку нужно не меньше, чем пища. Дни и ночи Лило не отходил от новорожденного, согревал его своим телом, и котенок начал оживать на глазах. Назвали его Роза. Вскоре Роза и Лило стали закадычными друзьями.

Цифры и факты

- Птица-палач накалывает мышей на шипы кустарника, делая таким образом запасы на черный день.
- Больше 20% всех деревьев мира - сибирские лиственницы.
- Одна из разновидностей морских звезд может полностью восстановить свое тело из частицы длиной всего в 1 сантиметр.
- Коалы тратят на сон около 22 часов в день.

Готовится к открытию космический отель

В прошлом веке полеты за пределы Земли были несбыточной мечтой для любого, кто не являлся космонавтом. Но сегодня все изменилось.

Если есть несколько «лишних» десятков миллионов долларов, вполне можно оказаться на орбите уже сейчас. А в 2021 году американская частная компания планирует открыть возле Земли первую в истории космическую гостиницу. Отель будет находиться на космической станции на высоте 320 километров над поверхностью Земли, будет иметь длину 13 и ширину около 5 метров. Там смогут разместиться 4 постояльца и 2 члена экипажа (обслуживающий персонал). Стоимость 12-суточного проживания в таком отеле составит около 10 миллионов долларов. Перед полетом каждый турист пройдет 3-месячную подготовку. Оказавшись на орбите, можно будет не только любоваться Землей, Луной и космосом в целом, но и участвовать в научных экспериментах, например в условиях микрогравитации выращивать овощи, фрукты и зелень.



РАЗГАДАЕМ ЖЕЛАНИЕ

Сегодня хочу, завтра нет, а послезавтра снова хочу, но совсем другого. Женское либидо – явление сложное, ведь на него влияет множество факторов: исследователи из Гуэлфского университета насчитали аж целых 115. Все перечислять не будем, но найти наиболее распространенных нарушителей вашего секс-драйва постараемся.

ГОРМОНЫ

Тестостерон и эстроген - два главных гормона, отвечающих за наше либидо. Недостаток тестостерона сказывается на уровне желаний, а нехватка эстрогена вызывает сухость в самых интимных местах. В результате заниматься сексом и не очень хочется, и не очень приятно. Именно поэтому, анализ на гормоны - первое, что назначает гинеколог-эндокринолог, если пациентка жалуется на отсутствие желаний и возбуждения.

УСТАЛОСТЬ

Не нужно быть кандидатом медицинских наук, чтобы на собственной шкуре почувствовать, что усталость и сексуальное желание несовместимы. С усталостью вообще мало что совмещается. То же самое относится к длительному стрессу. Пока вы который месяц подряд пытаетесь воплотить план пятилетки за три года, гормоны стресса адреналин и кортизол убивают ваш секс-аппетит.

ДЕПРЕССИЯ

При клинической депрессии на мысли о сексе банально не хватает ресурсов организма. Все силы уходят на выживание. К тому же, многие антидепрессанты негативно

влияют на либидо. По данным доктора Дженнифер Вайдер, автора книг о женском здоровье, около 30% пациентов, принимающих СИОЗС - антидепрессанты третьего поколения, отмечают снижение сексуального желания.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Даже думать о сексе трудно, если боишься показаться перед мужчиной во всей своей обнаженной красе. А вдруг он заметит эти складочки и прочие несовершенства! Когда не получается принять и полюбить свое тело таким, какое оно есть, чувствовать себя желанной и желать практически невозможно.

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ

Если в прошлом женщина пережила насилие или прежние мужчины были не слишком заботливыми любовниками, то у нее сформировано не самое позитивное отношение к сексу. И это напрочь убивает влечение. Причем, травмирующие воспоминания могут быть вытеснены из сознания, поэтому, для того, чтобы разобраться в происходящем, нужен хороший психотерапевт. А потом очень нежный любовник.

ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ

В романтических фильмах такие

Похоже, слухи о женской холодности несколько преувеличены. Согласно британскому опросу, 60% женщин хотят секса чаще, чем их партнер

сцены пользуются большим успехом: герои сначала бурно ругаются, потом не менее бурно занимаются любовью. Секс-терапевт Изадора Алман говорит о том, что романтика «секса после ссоры» (makeup sex) не более чем голливудский штамп. На самом деле там, где есть место гневу, ссорам и обидам, страсти иного толка не живут.

НЕДОСТАТОК ОБЩЕНИЯ

В русском языке с секс-словарем все довольно сложно. Приходится пользоваться либо сухими медицинскими терминами, либо сниженной лексикой, либо затейливыми эвфемизмами. Но секс может потерять свою привлекательность, если вы не сможете объяснить партнеру, что ему делать, чтобы вас порадовать. Поэтому стоит научиться говорить на деликатные темы.

АЛКОГОЛЬ

Ученые из Флорентийского университета установили, что любительницы красного вина обладают более сильным либидо, чем трезвенницы или поклонницы других напитков. Одна из теорий, объясняющих этот феномен, предполагает, что в красном вине содержатся антиоксиданты, усиливающие приток крови к определенным частям тела.

НЕДОСТАТОК ВОДЫ

Доктор Мэри Джеймс, специалист в области эндокринологии и женского здоровья, предупреждает, что нехватка жидкости в организме может спровоцировать сухость влагалища, и тогда секс станет менее приятным, а то и вовсе болезненным.

НЕДОСТАТОК СНА

Да, в таких случаях постель вызывает только одно желание - спать, а все остальные предложения раздражают, как и их авторы. Регулярный недосып меняет гормональный фон: уменьшается уровень тестостерона, падает кортизол. Ученые установили, что один дополнительный час сна в день увеличивает сексуальное желание на 15%.

ХРАП

Он звучит ужасно несексуально и часто разводит супругов по разным кроватям. По данным Национального фонда сна США, 25% семейных

На либидо негативно влияют фталаты – химические вещества, используемые для изготовления предметов из пластика. Даже такие невинные бытовые предметы, как занавеска для душа, могут плохо сказаться на вашей сексуальной жизни

пар спят в разных спальнях из-за того, что один из партнеров ночами грохочет, как дитя грозы. Но это еще полбеды. Храп может быть симптомом апноэ - когда у человека несколько раз за ночь останавливается дыхание. Если это повторяется регулярно, то ухудшается качество сна, появляются головные боли, раздражительность. Уровень тестостерона падает, и желание снижается.

ЛЕКАРСТВА

По данным портала pharma.cytimes.com, чаще всего на уровень либидо влияют антидепрессанты и препараты для нормализации кровяного давления. Если сексуальная забастовка совпала с приемом нового препарата, стоит сказать об этом врачу. Он поможет подобрать другое лекарство или откалибрует дозировку.

МЕНОПАУЗА

Это время глобальной гормональной перестройки, и последние могут быть неожиданными. Опрос, в котором участвовали 580 женщин, показал, что после менопаузы 45% респонденток почувствовали снижение сексуального драйва, 37% не заметили разни-

Ученые из Университета Рочестера в США доказали, что мужчины в окружении красного цвета кажутся женщинам более привлекательными. Торреадор, смелее в бой!

цы, а у 10% счастливиц либидо даже повысилось.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Регулярная физическая нагрузка с низкой интенсивностью (йога, зарядка или просто энергичные прогулки на свежем воздухе) может снизить синдром усталости на 65% и повысить уровень энергии на 20%. Дополнительные силы организм с удовольствием потратит на более интенсивную активность, то есть, на секс.

КНИГИ И КИНО

Сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет. С сексом дело обстоит ровно наоборот, ведь он начинается с головы. Так что, все эти дурацкие книжечки с обнаженными по пояс красавцами на обложке могут самым лучшим образом сказаться на вашем либидо. Секс-коуч Памела Мздсен называет подобную эротическую стимуляцию «библиотерапией». Сколько-сколько там оттенков серого осталось охватить?



Согласно новейшим исследованиям, низкий уровень либидо у женщин в период менопаузы может быть связан с нехваткой витамина D. Редкий житель мегаполиса не испытывает в нем недостатка. Уточнить, как обстоят дела у вас, поможет анализ крови

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Пик сексуального желания приходится на время овуляции. В период непосредственно перед месячными секс-аппетит, наоборот, снижается, а иногда и вовсе пропадает.

ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

По этому поводу сломано немало копий. Одни исследования доказывают зависимость низкого либидо и приема ОК, другие, наоборот, фиксируют повышение секс-драйва. Согласно метаанализу, который охватывает 36 исследований за 33 года, лишь у 15% женщин наблюдается снижение сексуального желания на фоне приема ОК, у 22% либидо повышается, а 63% не заметили изменений.

Из личного опыта

Карина, 39 лет

Мы были в гостях у коллеги, бестолковый выдался вечер. Народ что-то никак не собирался, одни опаздывали, другие скучали, зато по телевизору фоном шел «Титаник». А у нас с мужем первый секс когда-то случился именно во время этого фильма, на раннем сеансе, в последнем ряду. Ну мы и прилипли к экрану телевизора. А потом, уже дома, друг к другу. Включили Селин Дион и вспомнили юность. Даже не думала, что страсть можно вот так внезапно распалить.

Лола, 42 года

У меня бзик - люблю заниматься сексом на только что постеленных, чистых простынях, пахнущих морозом (на самом деле кондиционером для белья). Этот хруст, который они издают, меня моментально заводит. Но потом простыни хочется срочно сменить и еще раз постирать для достижения эффекта. Муж считает, что я просто маньяк чистоты, потому что убранный (не мной) кухня тоже настраивает меня на игривый лад...

Ирина, 36 лет

Раньше я думала, что всякие аф-

родизиаки - глупость и сказки. Тем более, на клубнику у меня аллергия, морепродукты я просто не люблю, а от красного вина вообще сплю. Но недавно я начала встречаться с мужчиной, который божественно печет. И есть у него в арсенале особые миндальные булочки. Если мы едим их на завтрак, обязательно потом оказываемся в постели.

Марина, 43 года

Мне стыдно в этом признаваться, но мое либидо стабильно повышает разговор с одной подругой. Нет, к ней я влечения не испытываю. Но во время наших встреч она подолгу рассказывает о том, какой у нее ужасный муж. И скучный он, и глупый, и вообще надоел. Домой меня несет волна нежности к собственному мужу - он сразу кажется мне красавцем и гением. Мы занимаемся любовью, и я чуть не плачу от счастья.

Вера, 39 лет

У нас секс бывает только в отпуске. Даже примета такая: если в поездке ни разу не случилось, значит, рутинная заела окончательно. И нужно срочно планировать новое путешествие к морю и солнцу. По-

хоже, в нашем климате страсть не выживает.

Анна, 38 лет

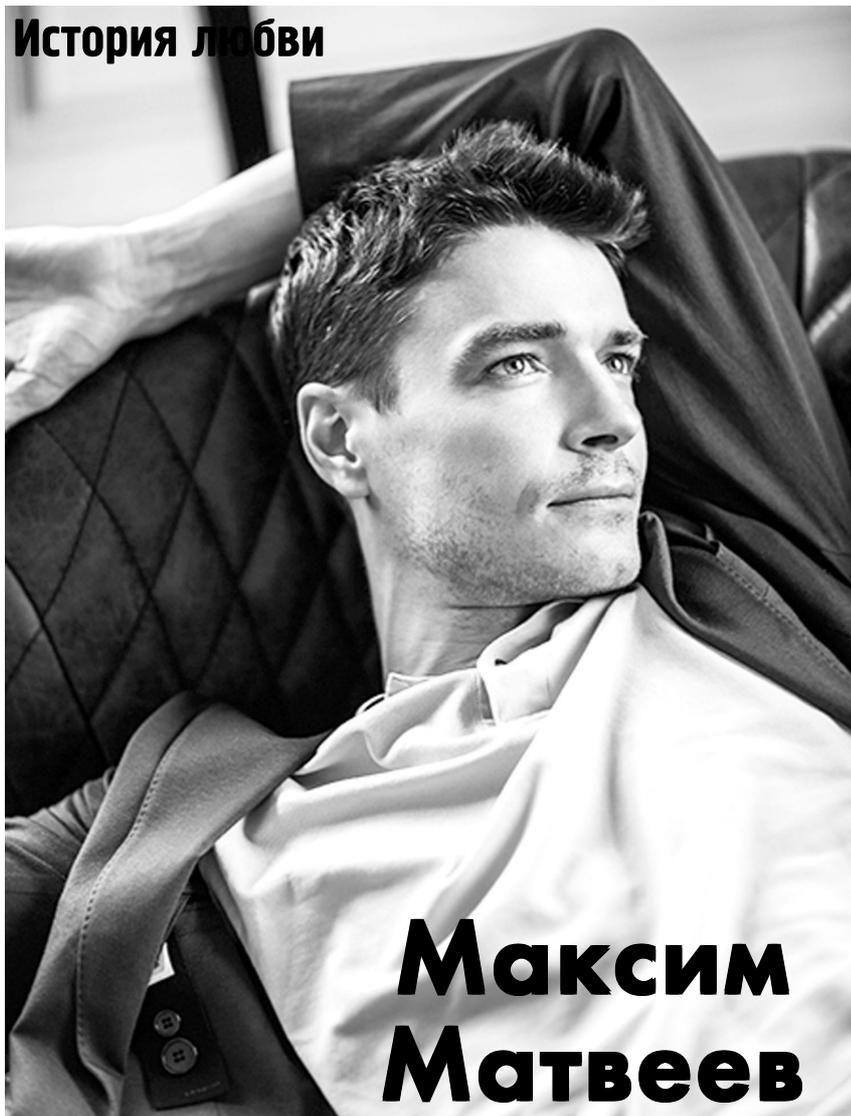
У мужа есть старая клетчатая рубашка, такая, знаете, лесорубская. Уже в дырках, сыплется. Она очень возбуждает. Какой-то муж в ней одновременно брутальный и страшно родной.

Елизавета, 41 год

А меня заводит, когда мужчина умеет что-то делать руками. Починить кран или гвоздь вбить ровно, или просто красиво вести машину. Да можно просто лампочку вкрутить - и все, я таю.

Инна, 44 года

У нас трое детей, и именно их отсутствие положительно влияет на секс. Когда они все разъезжаются по бабушкам и лагерям, мы вдруг вспоминаем, что не только родители, но и любящие друг друга люди. Даже разговариваем как-то по-другому, молодыми голосами. Единственное условие - в первые две ночи без детей высыпаться: никакого секса, только здоровый сон. Ох, скорее бы лето!



Максим Матвеев

О СЕКРЕТАХ КРЕПКОГО БРАКА, СТЕРЕОТИПАХ И КЛОУНАДЕ, КОТОРАЯ СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Максим Матвеев, в рамках международного театрального фестиваля "Толстой Weekend", вышел на сцену в спектакле "Дьявол", основанном на одноименном произведении классика. Мы встретились с Максимом, чтобы расспросить его об отношении к Толстому, работе на одной площадке с женой и внутреннем самоощущении, которое не совпадает с оценкой зрителей.

- Максим, спектакль проходил под открытым небом. Вам впервые пришлось играть в таких условиях?

- Нет, уже был опыт проведения спектакля под открытым небом в Японии. Мы вывозили спектакль "Король Лир", созданный Тадаши Сузуки, к режиссеру на родину и играли в открытом пространстве. Должен сказать, это любопытно, так как природа в каком-то смысле очень помогает - создает особую атмосферу.

- На фестивале вы представи-

ли спектакль о том, как моральная гибель человека неизменно приводит к гибели физической. Более того, считается, что эта повесть автобиографична для Толстого. Как вам работало над ролью?

- Льву Николаевичу Толстому, как человеку тонкого душевного склада, было свойственно размышлять о морали в жизни людей. Считается, что он писал роман "Дьявол", отталкиваясь от собственных воспоминаний и статьи в газете о дворянине, который убил крестьянку и

покончил с собой, бросившись под поезд. Впечатлившись трагической историей, автор выплеснул свои переживания в роман, но испугался гнева жены и спрятал черновики в обшивку кресла, где они и пролежали больше 10 лет. Когда Софья Андреевна нашла произведение (именно она занималась внесением правок в произведения мужа), то устроила писателю большой скандал. В итоге, данная повесть дошла до читателя в первоизданном виде без единой корректировки. Там есть определенного рода повторы в предложениях, тавтологии, которые мы, кстати, стараемся использовать в спектакле.

Мой герой мучается и не может принять решение в сторону той или иной женщины только потому, что обладает достаточно высоким уровнем морального воспитания. Нет, мой герой не смешон. Напротив, ему можно посочувствовать, так как он был настолько увлечен своими честолюбивыми планами на жизнь, что пропустил ее чувственную сторону. Из-за того, что он не отнесся внимательно к чувствам, которые его влекли к крестьянке, возникла череда лжи по отношению к близким людям, выбраться из которой оказалось очень сложно. По сути, это произведение несет в себе много смыслов: оно не просто об измене и не о том, как делать хорошо, а как плохо. У повести более глубокие и объемные смыслы: нужно быть внимательнее к своим чувствам и к чувствам окружающих, ведь именно недосказанность и ложь могут привести к фатальным последствиям. Моему герою страшно признаться жене, что он не чувствует к ней того, что он себе придумал и в чем ее убедил. На мой взгляд, в самом конце он выбирает единственный возможный для себя выход, потому что боится сделать больно жене. В голове моего героя только одна формула: "Мы в ответе за тех, кого приручили". Можно сказать, что помещик "приручил" свою жену, только вот быть с ней не может. Именно поэтому нельзя сказать, сдался герой или выиграл - это должны решить зрители. Такой сценарий вполне возможен в современном обществе, стоит только почитать светские хроники. Совестьливые люди и те, кто искренне переживает за своих близких, есть вокруг нас.

- Это не единственный герой Толстого, которого вам пришлось играть, ведь был еще Вронский в "Анне Карениной". Как вам кажется, есть в этих героях что-то общее?

- Безусловно. И в произведениях есть общее - в виде размышлений

на тему семейных ценностей и страстей. Все поступки и ошибки, которые главные герои романов совершают в зрелом возрасте, имеют начало в детстве. Не случайно при знакомстве читателя с каждым из них Лев Николаевич описывает то, в какой семье они родились, показывая, говоря современным языком, бэкграунд, который несут Вронский и Иртеньев.

- В сериале “Анна Каренина” вы снимались вместе с женой Елизаветой Боярской, как это было?

- Это был прекрасный опыт! Взаимоотношения Анны и Вронского являются очень интимными. Лев Николаевич очень точно и очень тонко описывает отношения этих двух людей, ярко обрисовав те моменты, которые могут происходить только с людьми, находящимися в тесной связи. Если бы на месте Лизы была другая актриса, это был бы другой фильм, он был бы по-другому сыгран, по-другому сработан. На тот момент нашей личной жизни у нас с Лизой уже было доверие, поэтому мы не проходили процесс партнерского привыкания. У нас были заложены связи взаимопонимания, что дало фильму определенный вкус и градус. С Лизой было легко, потому что она феноменальная актриса и феноменальная партнерша. Что касается сложностей, я не привык расставлять такие приоритеты относительно своей работы, это был, скорее, азарт, интерес в постижении своих персонажей.

- Тему семьи в произведениях

Толстого можно назвать ключевой. По вашему мнению, в чем секрет благополучной семейной жизни?

- Ну, мне сложно сказать, я еще не прожил столько, сколько прожил Лев Николаевич. (Улыбается). Но, по моему мнению, секрет в принятии, во взаимопонимании, в работе над собой и над тем, чтобы не выставлять свои эмоции и свои страсти на первый план, а быть внимательным к тому, что чувствует и испытывает партнер. На этом строится понимание, уважение, продолжительные отношения и любовь.

- Вы считаетесь одним из самых красивых актеров российского театра и кино. Вам важен такой “титул”? Он мешает или помогает в работе?

- У людей есть особенность - им свойственно расставлять стереотипы, потому что так легче жить. Люди делят - это белое, это черное, и когда все поделено, им понятнее, как дальше действовать. То же самое и про “это красивый актер”. Я отношусь к этому как к некой природной данности, за которую я благодарю вселенную, родителей, генетику и природу. В моем случае внешность - инструмент, которым нужно уметь пользоваться и менять под те или иные роли. Я не сталкиваюсь в жизни со статусом “красавчика”, ко мне относятся, как к актеру и профессионалу своего дела, который готов ради роли себя поменять.

- Критики считают, что вы сделали резкий шаг с театральной сцены на большой экран, мино-

вав эпизодические роли и начав работу сразу с главных ролей. Те же критики положительно оценивают ваши киноработы. А сам Максим Матвеев собой доволен?

- Ну, как вам сказать, я, естественно, самокритичен. Ведь если не подвергать критике и сомнениям то, что ты делаешь, то куда же расти потом? Если нет сомнений относительно правильности выбора роли, сыгранности сцены, можно сразу идти на кладбище и ложиться в могилу со словами: “Я доволен собой”. Написать это на надгробном камне и на этом, собственноручно, успокоиться. Думаю, самокритика и самоирония позволяют расти дальше, развиваться, постигать свою профессию, жизнь, в конце концов. В этом есть определенный прогресс.

- Помимо кино и театра важную роль в вашей жизни занимает работа в благотворительном фонде “Доктор Клоун”, который способствует развитию в вашей стране больницы клоунады для детей. Как обстоят дела в фонде?

Прекрасно, на мой взгляд. У нас есть свой спектакль “Снежная королева”, который был создан в союзе с театром Олега Табакова. Спектакль рассчитан только на показ в больницах. Он имеет определенную продолжительность, не больше того времени, которое дети могут потратить на спектакль, выйдя из отделения. Произведение “Снежная королева” выбрано не случайно, потому что в нем есть замечательная идея: в какие бы жизненные обстоятельства ты не попал, что бы с тобой в жизни не случилось, как бы тяжело тебе не было, всегда найдется тот, кто придет к тебе на помощь.

Больничная клоунада появилась больше 30 лет назад в Нью-Йорке, а сейчас с ее помощью помогают детям во всем мире. В Израиле, например, существует факультет докторов-клоунов на базе института Хайфа. Во Франции в прошлом году был принят закон, согласно которому лечение ребенка не может обходиться в детских отделениях без присутствия доктора-клоуна. Мы стараемся развивать эту практику в России. Сейчас наши доктора-клоуны обладают уникальным набором знаний. У нас есть школа докторов-клоунов, куда мы набираем новых волонтеров.

Доктор-клоун шутит и лечит, ребенок получает положительные эмоции и быстрее идет на поправку. Для меня лично мотивирующей мыслью является то, что если моя профессия актера, которой я учился 7 лет, может принести такой результат, этим обязательно нужно заниматься.



Лиза Боярская и Максим Матвеев

ИАНА ГУРЦКАЯ ПРАЗДНУЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Ровно 40 лет назад на берегу Черного моря в Сухуми, в семье шахтера и учительницы, родился четвертый ребенок, маленькая Диана. Незрячая от рождения, девочка была наделена прекрасным слухом и голосом.

Диана окончила школу-интернат для незрячих и слабовидящих детей в Тбилиси. Затем в 1999 — эстрадное отделение московского Музыкального училища имени Гнесиных, а в 2003 — Институт Современного Искусства и поступила в магистратуру факультета искусств МГУ им. М. В. Ломоносова.



В марте 2000 студия «АРС» выпустила дебютный альбом певицы «Ты здесь». В 2002 вышел второй альбом

певицы — «Ты знаешь, мама».

В 2008 году в Тбилиском Дворце спорта состоялся отборочный тур, по результатам которого Диана представила Грузию в Белграде на международном конкурсе «Евровидение 2008» с песней Peace Will Come.

Диана Гурцкая является организатором Международного благотворительного фестиваля «Белая трость», который помогает незрячим и слабовидящим детям. Фестиваль проводится ежегодно с 2010 года в октябре месяце.

ДРАМА «ДЕДЕ» ОДЕРЖАЛА ПОБЕДУ НА ФЕСТИВАЛЕ «ЕВРАЗИЯ»

Фильм грузинского режиссера Мариам Хачвани «Деде» стал призером XIV Международного кинофестиваля «Евразия», который проходил в Астане (Казахстан). Как сообщают в Национальном центре кинематографии Грузии, сванская драма о любви и жестоких традициях высокогорного края Грузии стала обладателем Специального приза жюри.

«Поздравляем Мариам и всю творческую группу фильма», — говорится в сообщении киноцентра.

Как отмечается, картина «Деде» боролась на фестивале за победу в пяти номинациях: лучший фильм, лучший режиссер, лучшая акт-



риса, лучший актер и награда жюри. В основном конкурсе кинофестиваля было представлено 12 полнометражных и 35 короткометражных картин.

Кинофестиваль «Евразия» был основан в 1998 году

и проходил в городе Алматы. За 20 лет своей деятельности он стал одним из ведущих культурных событий в Центрально-Азиатском регионе. Уже третий год фестиваль проводится в Астане. «Деде» — копродукция

четырёх стран: Грузии, Ирландии, Катар и Голландии. В главных ролях в фильме сыграли Натия Виблиани, Георгий Баблуани, Нукри Хачвани и Гришел Челидзе.

История о любви в суровых сванских горах стала призером 52-го Международного кинофестиваля в Карловых Варах. На польском XV Международном кинофестивале Toifest Film Festival получила приз «Серебряный ангел» за лучшую режиссуру, во Франции была удостоена Приза зрительских симпатий на Международном кинофестивале Cinemed в Монпелье, а после вернулась победительницей с престижной международной кинопремии Asia Pacific Screen Awards (APSA).

АНДРЕЮ МЯГКОВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

8 июля исполнилось 80 лет заслуженному и народному артисту РСФСР, популярному советскому и российскому актёру кино и театра Андрею Мягкову, которого многие зрители помнят и любят как Женю Лукашина и Новосельцева в рязановских фильмах.

Андрей Васильевич Мягков родился 8 июля 1938 года в Ленинграде, в семье профессора Политехнического института. В школьные годы тяготел к техническим наукам, но в старших классах увлёкся театром, стал посещать драматический кружок, где играл главные роли в спектаклях. Тем не менее, после школы поступил в Ленинградский химико-технологический институт и после его окончания в 1961-м был направлен на работу в институт пластических масс. В том же году в Ленинград приехали преподаватели Театрального училища имени Немировича-Данченко в поисках талантливых молодёжи. Мягков решил попробовать свои силы и, успешно пройдя три отборочных тура, был принят на учёбу.

В 1965 году Андрей Васильевич закончил Школу-студию МХАТ и был при-

нят в труппу «Современника», где одной из его первых работ стала роль Дядюшки в спектакле «Дядюшкин сон» по Достоевскому. Позднее он сыграл в таких постановках, как «Обыкновенная история», «На дне» и «Балалайки и К», а в 1977-м перешёл из «Современника» во МХАТ. На театральной сцене не только играет, но и ставит спектакли.

Кинодебют мастера состоялся в 1965 году, когда он согласился на главную роль в картине Элема Климова «Похождения зубного врача». Через четыре года вышла классическая экранизация «Братьев Карамазовых», поставленных Иваном Пырьевым, где молодому артисту достался образ Алёши Карамазова. Настоящая слава к нему пришла, когда он стал одним из любимых актёров Эльдара Рязанова. Сначала зрителей в 1975 году покорила новогодняя комедия «Ирония судьбы, или С лёгким паром!», где Мягков предстал в роли Жени Лукашина. Через два года последовала роль Новосельцева в «Служебном романе», закрепившая за ним и Алисой Фрейндлих статус звёзд первой ве-

личины. Он также сыграл и в других работах Рязанова («Гараж», «Жесткий романс»).

На счету мастера 50 ролей в кино. Среди его работ заметными событиями стали «Дни Турбиных», «Гонки по вертикали», «4:0 в пользу Танечки» и «Послесловие». Дважды играл Александра Герцена («Старый дом», «Сильнее всех иных велений»), а также побывал в образе Аркадия Гайдара («Серебряные трубы»). После развала СССР снимается мало, отдавая предпочтение театральной и преподавательской деятельности в Школе-студии. В частности, он сыграл в комедии Леонида Гайдая «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди», политическом детективе Дмитрия Астрахана «Контракт со смертью», сказке Сергея Овчарова «Сказ про Федота Стрельца» и сиквеле Тимура Бекмамбетова «Ирония судьбы. Продолжение».

Автор нескольких детективов. Увлекается портретной живописью. Женат на актрисе Анастасии Вознесенской.

Ваш любимый сканворд

Полова	Дру- жище	Катер	"При- шельцы", актер	Источник тепла в доме	"Зигзаг удачи", ...Рязанов	Удушливый газ	Мелкий мошенник	Детина			
						Спелость яблока	Дворовые хулиганы	Территория обитания			
	Прогно- зист погоды	Пробои- на на судне			Переда- ча Дубо- вицкой						
					Оружие в фехто- вании						
	Свиное филе	Возьмем быка за...			Забор, изгородь	Слуга в ливрее					
	Футляр для чер- тежей	Парень	Хлопча- тобу- мажная ткань	"Джу- ман- джи", имя актера			1	Домик олене- вода			
				Серый хищник	Рождена в Эдеме	Слоеная сладость					
Казак- началь- ник	Дом в имени	Лицевая сторона монеты				Тропиче- ский комар	Бьерн Ульвеус (группа)	Потер- певший			
"Ясный мой свет", певица						Разница курсов					
"Шеве- люра" под носом		Зарытые драго- ценности				Рубли на доллары					
Артист в разъез- дах					Ледяная гора в море						
	Анти- лопа	Крик, шум									
									Бубно- вый валет	Опреде- ленный порядок	Река во Влади- мире
Первая гречес- кая буква	Иномар- ка из Кореи								На голове строи- теля	Большой нож	Нет проезда
	Наез- женная дорога	Еще... не валялся	Комфор- табель- ный номер	Знатный, важный человек	Тазик с ручками	Венера для Амура	Моряк- одессит из песни				
				Итог сложе- ния				Над королем в колоде			
	"Улыбка" бульдога	Молодой мужчина					В ней за- мерзал ямщик				
				Распись на ткани				Артист театра жестов			
	Повеса, озорник	Склад фигуры					Текс- тильный банан				

За гранью



Помидоры тянутся к Баху и читают мысли

У растений нет глаз, ушей и мозга, но они испытывают эмоции, хоть и отличные от человеческих. Ученым понадобились десятилетия, чтобы разобраться в этом.

РАСПОЗНАЮТ ВРАГОВ ПО ЗАПАХУ

То растениям нравится музыка, то нет, то они тянутся к Баху и отстраняются от рока, то наоборот. А на джаз и вовсе плевали с высокой колокольни. Учеными были проведены сотни опытов, тысячи проверок, и почти всегда результаты были разными. А недавно исследователи решили проверить, как растения реагируют на жуткий звук жующих гусениц.

Представьте, что вы неожиданно услышали под ухом рык голодного тигра или пронзительный волчий вой. Первая реакция - бежать или схватить палку, чтобы отбиться. Растения единогласно выбрали второй вариант и покрыли свои листья химической защитой. Некоторые деревья, например золотарник канадский, распознают своих вредителей по запаху. А томаты, уже искусанные прожорливыми личинками моли, сами издают предупреждающий запах, чтобы соседи успели подготовиться к отражению атаки. Паразитический вьюнок повиллика показал, что способен «вынюхивать» жертву среди томатов, прежде чем обвить ее вокруг нее и начать вытягивать соки. Любопытная защита обнаружилась у кукурузы. Заслышав жующих гусениц, она испускает вещества, привлекающие ос, которые питаются этими гусеницами.

ОРИЕНТИРУЮТСЯ ПО ЗВУКУ

Восприятие звуковых волн помогает растениям не только при

защите или атаке, но и в поисках пищи. Недавно австралийские биологи обнаружили, что посевной горох прекрасно ориентируется на звук бегущей воды. Гороху давали на выбор два источника звука - журчание воды и просто шум, а затем лишали регулярной поливки. Результат оказался один и тот же: корневая система гороха росла в направлении журчания, притом, что настоящей воды там не было.

ПОДКАРМЛИВАЮТ СОСЕДЕЙ

Мы знаем, как деревья конкурируют за территорию и солнечный свет. Но известны случаи их сотрудничества. А они сотрудничают будь здоров! Корневые системы, переплетаясь друг с другом, позволяют деревьям делиться полезными веществами с соседом в период нужды - иногда как раз в тех случаях, когда более пышная крона одного не позволяет как следует вырасти другому. В смешанных лесах хвойные деревья «подкармливают» зимой лиственных товарищей, а те, в свою очередь, делают то же самое летом. По корням также можно передавать сигналы опасности, хоть происходит это не моментально.

К растениям подключали датчики, чтобы исследовать их реакцию на гибель животных и других растений, боль и другие человеческие эмоции. Оказалось, что растения не только реагируют на боль и смерть, но и способны улавливать мысли людей!

У моей жены есть талант предугадывать будущее

Иногда ей снятся вещие сны. Однажды супруге приснился сон обо мне. Будто я ехал осенью ночью на велосипеде за городом с включенной фарой, обочины заросли кустами. В том сне меня ждала смерть. И это должно было случиться совсем скоро. Я посмеялся - какая чушь! Не езжу я за городом на велосипеде в темное время суток, только на работу или в магазин. И потом, октябрь - не сезон для велопрогулок. Через два дня вечером друг пригласил меня в гости. А живет он в жутком захолустье, куда не ходят автобусы. Я прикинул: чтобы добраться, придется ехать как раз по неосвещенной пустынной дороге, заросшей кустарником. Сразу вспомнил сон жены. Что ждет меня на той трассе? Алкоголик за рулем? Маньяк? А кто его знает... Не поехал я.

Михаил.

Курить хочу страшно, сигарет полно, а закурить не могу

Месяца три тому назад отправляла посылку. У кассира сдачи не нашлось, она предложила взять на выбор марку или календарь. Я, не глядя, взяла календарь. Дома развернула и удивилась: календарь-то церковный, с преподобным Серафимом Саровским. Повесила его на видном месте на кухне. А потом совершенно без повода, но искренне обратился к святому с просьбой помочь мне бросить курить. Ну, попросила и забыла. Делов-то, ведь бросала раз сто, знаю, что бесполезно. Через какое-то время взяла сигарету - а закурить и не могу! Так час сидела, крутила ее в пальцах, а потом отложила. И странное дело: курить хочу страшно, сигарет в квартире полно, а закурить не могу - противно. А ведь могла тогда на почте марку взять...

Марина.

Цифры и факты

- Температура ада - 718 градусов. Ученые вычислили ее, сопоставляя цитаты из Библии.
- В Швеции владельцы собак платят налог по росту своих питомцев, а в Норвегии - по их длине.
- Из 25 самых высоких вершин мира 19 находятся в Гималаях.
- В Древнем Китае люди кончали жизнь самоубийством, съедая фунт (453 г) соли.

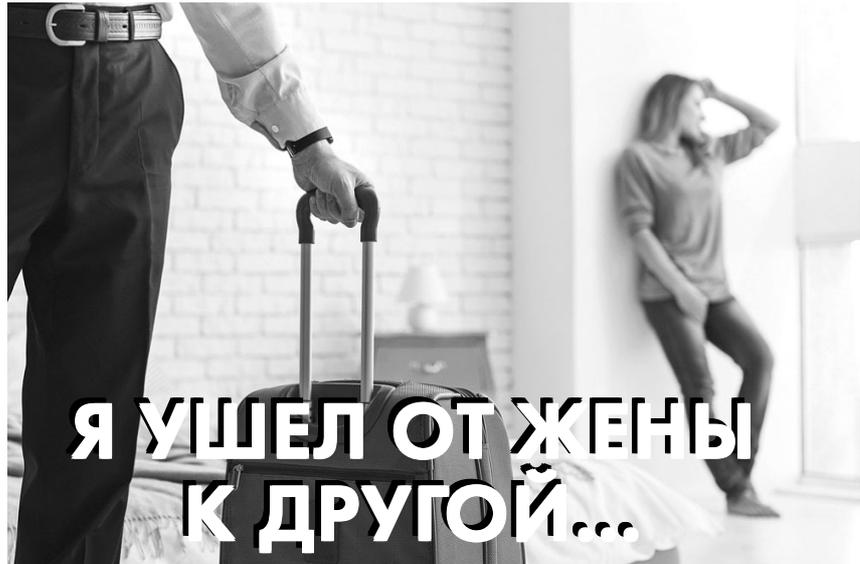
Когда мужчина уходит от жены к любовнице, да еще оставляя экс-супругу с ребенком, часто он сталкивается с осуждением: «Как ты мог так поступить? Ты предатель!» Однако все не так однозначно.

Женился я рано, зато по большой любви. Мне было хорошо с Леной, и я считал, что нам станет еще лучше, когда мы проживем одной семьей. Мы всегда были вместе, летом ходили в походы с палаткой, пели песни под гитару у костра, зимой катались на лыжах и коньках. У нас были одинаковые увлечения и на мир мы смотрели одними глазами. Я думал, что так будет продолжаться всю жизнь, но все изменилось, когда через три года совместной жизни родилась наша дочка.

Лена изменилась, из беспечной хохотушки она превратилась в заботливую и хлопотливую мамочку, которая постоянно устает. Нет, не подумайте, я не махровый эгоист, я тоже очень любил и люблю дочку, но существует еще и другая любовь, между мужчиной и женщиной, однако Лена о ней забыла. Я больше не был для нее другом и любовником, я превратился в добытчика, помощника и опоры семьи. Это правильно, мужчина обязан содержать семью и помогать супруге с ребенком, и я достойно исполнял свои обязанности. Но я все чаще ловил себя на мысли, что нас засасывает бытовое болото, мы забываем, что значит любить, радоваться каждому дню, одним словом, жить полноценной жизнью. Секс стал редким, буквально по расписанию, потому что Лена постоянно чувствовала себя утомленной.

Честное слово, я старался быть хорошим отцом и мужем, я делал все, что от меня требовала жена, но в какой-то момент понял, что мне скучно так жить. Мне стало необходимо проводить какое-то время вне дома, и я увлекся игрой в бильярде. Это хобби стало моей отдушиной, глотком свежего воздуха. Гоня шары и общаясь с приятелями, я на пару часов забывал об обязанностях и просто наслаждался жизнью. Я думал, что Лена меня поймет и позволит это безобидное развлечение. Она и позволяла, но всякий раз, когда я отправлялся в клуб, она находила повод позвонить и прервать мою игру - то Катюша заболела, и нужно срочно купить лекарства, то Катюша захотела фруктов, и надо срочно съездить в магазин...

Наконец, дочка подросла и пошла в школу, а Лена вернулась на работу. Но в семье все оставалось



Я УШЕЛ ОТ ЖЕНЫ К ДРУГОЙ...

по-прежнему: домашние заботы, проблемы, усталость жены и редкий унылый секс. Однажды за кружкой пива я разоткровенничался с другом, и он посоветовал мне завести любовницу. Я обдумал эту мысль и отверг ее: мне было противно изменять жене, я все еще ее любил и не хотел предавать. Наверное, мысли материальны, потому что в тот же вечер Лена впервые заподозрила меня в неверности. Мне было странно и дико наблюдать, как она обнюхивает лацканы моего пиджака и демонстративно читает сообщения в телефоне. Я усадил жену напротив, предложил поговорить, пытался достучаться до нее, просил вспомнить, какими счастливыми мы были раньше, предлагал попытаться изменить нашу жизнь к лучшему. Лена слушала, кивала, а потом расплакалась и заявила, что я ее разлюбил. Похоже, она так ничего и не поняла.

На пятнадцатую годовщину нашей свадьбы я приготовил Лене сюрприз - купил двухдневные путевки в дом отдыха на берегу озера. Это очень красивое место, я думал, что мы с женой проведем выходные вдвоем... Но Лена не только не обрадовалась, она рассердилась, что я задумал поездку, не посоветовавшись, нарушил все ее планы. Конечно, в санаторий мы съездили, но настроение было испорчено, и романтический отдых не получился. Наверное, эта поездка и стала последней каплей в чаше моего терпения, Лена просто убила нашу любовь.

А вскоре я познакомился с Кирой. Эта женщина была ровесницей

Лены, тоже воспитывала дочь, но она не научилась радоваться даже мелочам, ее глаза не утратили блеска, а ее сердце жаждало любви. Рядом с ней я снова почувствовал себя сильным и сексуальным мужчиной, она заряжала меня энергией, как мощная батарейка. После каждой встречи с Кирой мне все меньше хотелось возвращаться домой к не улыбающейся и вечно озабоченной жене.

Рано или поздно все тайное становится явным, Лене донесли, что у меня есть любовница. Она не поверила, но засомневалась и начала за мной следить. Скоро жена увидела нас с Кирой, и вот тогда закатился скандал. Сначала она кричала, а потом расплакалась и жалобно спросила: «Неужели у тебя с ней серьезно? Не верю, она же не красавица, да и возраст... Что ты в ней нашел?» Я долго не мог подобрать слова для ответа, не хотел быть жестоким по отношению к некогда любимой женщине. Действительно, Кира не красавица, Лена на ее фоне выглядит куда эффектнее. Но ведь красота заключается не только во внешней привлекательности, настоящая красота горит в человеке внутренним светом. Мне с Кирой так же хорошо, как было с Леной в молодости. Я в любой момент могу позвонить ей и позвать в горы, к морю или в лес по грибы, и знаю, что она обрадуется и поддержит. Я объяснил Лене, что для меня главное в партнерстве, - я могу простить любимой женщине отсутствие горячего ужина на столе, но не прошу равнодушия, скуки и не любви. Не знаю, поняла она меня, или нет. Развод был болезненным, но я не жалею, что решил разорвать старую жизнь и начать новую.

Рядом с ней я снова почувствовал себя сильным и сексуальным мужчиной она заряжала меня энергией, как мощная батарейка...

Артем С.



УВЕРЕННЫЙ РЕБЕНОК

ПОМОГИТЕ ЕМУ СТАТЬ ТАКИМ!

Уверенность в себе помогает человеку быстро адаптироваться в новых условиях, двигаться вперед, противостоять стрессам. По мнению специалистов, придать чувство уверенности можно любому человеку, независимо от его характера.

Если ваш сын или дочь разговаривает тихо, часто грызет ногти, поправляет одежду без видимых на то причин, иногда просто улыбается в неподходящей для этого ситуации, то это мелкие признаки неуверенности в себе.

ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ

Не скупитесь на объятия и поцелуи. Кстати, мальчики в них нуждаются не меньше девочек. Психологи уверены: девочка должна быть особенно любима отцом, а мальчик - матерью. От этого зависит правильный выбор будущего спутника жизни. Именно отец должен подарить девочке первые в жизни цветы, а мать - восхититься волей и мужеством сына и приучить его к проявлению нежности к женщине.

НЕ ПЕРЕХОДИТЬ НА ЛИЧНОСТИ

Не давайте личностных оценок ребенку: «ты плохой», «невыносимый», «неряшливый», «бестолковый» и т.д. Говорите только о поступках - и обязательно аргументированно и спокойным тоном: «Я огорчена тем, что ты разбил мою любимую вазу. В следующий раз будь внимательнее. Давай попытаемся вместе ее склеить». Попытка «реанимировать» испорченный предмет гораздо эффективнее наказания.

Задавайте ребенку вопросы, на

которые он должен сам ответить: «Как ты думаешь, привлекательно ли выглядят зубы с остатками пищи? Нет?», «Приятно ли стоять рядом с человеком, от которого дурно пахнет?» Он должен ответить и сделать выводы.

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

Для любого ребенка родители - центр Вселенной. Их невнимание равносильно катастрофе. Отвечайте на каждую улыбку малыша, внимательно выслушайте то, что он хочет сказать, не отмахивайтесь от него. Советуйтесь с ним, решая семейные проблемы. Пусть с раннего детства ребенок знает, что его мнение важно для окружающих.

ОБОЗНАЧИТЬ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

Некоторые родители придерживаются такой тактики: «Пусть ребенок делает, что хочет. Я не стану ему мешать». Но от вседозволенности до самоуверенности - один шаг. Держите свое чадо в рамках: четко обозначьте, что делать нельзя, и аргументируйте, почему. Иначе привычка делать «что хочу и когда хочу» сослужит ему плохую службу.

ХВАЛИТЬ

Подчеркивайте достоинства ребенка и хвалите даже малые порывы к творчеству. Забудьте слова

«каракули», «мазня» и прочие не лестные характеристики. Советы лучше давать, когда юный художник закончит работу: «Замечательно! Ты так старался! Но у тебя получилось бы еще красивее, если бы...»

Предложите ему хранить тетради, чтобы сравнить их с красивым почерком, над которым ребенок поработает. А рисунки прикрепите магнитиком к холодильнику или повесьте на стенку и показывайте гостям.

НЕ ВЫСМЕИВАТЬ

Смех над ребенком вместе с другими людьми - это предательство. «А мой Илюша-то влюбился!» - смеется мама вместе с подругой над симпатией сынишки к однокласснице. Обе покатываются со смеху в присутствии мальчика. А он уже понял, что показывать свои чувства - значит, быть осмеянным.

ОБОДРЯТЬ

Ваши слова «Молодец! Я с тобой, все получится!» обязательно всплывут в сознании ребенка в самый критический момент. А присутствие на значимом для него мероприятии (концерте, выступлении, соревнованиях) и ободряющий взгляд придадут уверенности в себе и вдохновят на отличный результат.

ПОДТАЛКИВАТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ РЕШЕНИЮ

Проще всего на вопрос: «Можно ли пойду на улицу?» ответить категоричным отказом - например, потому что еще не сделаны уроки. Но гораздо эффективнее подтолкнуть ребенка к собственному решению: «Подсчитай, сколько времени уйдет у тебя на выполнение домашнего задания, чтобы лечь спать в 10 часов, и решай сам». Это поможет развить в нем чувство ответственности за принятое решение. А значит - даст ощущение самостоятельности и уверенности в себе.

НЕ УНИЖАТЬ

Не кричите с балкона на весь двор: «Немедленно домой!» или «Ванечка, кушать!» Даже дошкольнику бывает неловко при всеобщем внимании. Что уж говорить о ребятах постарше. Если что-то нужно сказать, отзовите свое чадо в сторонку. Не «воспитывайте» ребенка и не ругайте его в чьем-то присутствии - будь то его друзья или просто прохожие. Возможно, сын или дочь выполнит вашу просьбу. Но это будет временная ваша «победа», отягощенная «побочными эффектами»: неуверенностью в себе, раздраженностью, недоверием и желанием отомстить вам.

Когда собеседник смотрит в глаза

Милая «Подруга»! У моей начальницы есть неприятная привычка - она всегда смотрит в глаза. Аж дрожь пробирает! Это такой способ влияния на окружающих?

Инга М.

ПОДРУГА: Некоторые люди действительно все время смотрят собеседнику в глаза. Это их особенность, ничего с этим не поделаешь. Соглашусь, малопривно, но если это ваш близкий человек, приходится смириться. Часто люди используют данный прием, чтобы дать понять: «я включен в разговор, я тебя внимательно слушаю». В таком случае они буквально не спускают с вас глаз. Если получается делать это ненавязчиво, создается нужный эффект. Но получается не у всех.

Для вашей начальницы, скорее всего, это возможность усилить свое влияние, «устрашить». Когда человек смотрит вам прямо в глаза, сложнее ему соврать, увильнуть от ответа, отказаться от того, что он просит, и т.д. Если вам сложно общаться с ней, во время разговора просто выберите для себя нейтральный предмет рядом с начальницей и обратите свое внимание на него. Также помогает держать в руках папку или ручку, чтобы была возможность периодически переводить взгляд на них.

Интересный вопрос

ОТКУДА БЕРУТСЯ СЛОВА-ПАРАЗИТЫ?

Слова-паразиты мы употребляем ежедневно: «Как бы», «ну», «типа того», «короче» - эти. И не найти человека, речь которого была бы полностью от них избавлена. «Паразитами» они названы неспроста: никакой смысловой нагрузки слова не несут, зато значительно загрязняют нашу речь.

Лингвисты убеждены, что слова-паразиты нужны для речи. Они регулируют речевой поток, заполняют пробелы, помогают выдержать паузы и выиграть время, когда это требуется. Самое интересное, что ученые абсолютно уверены в необходимости существования таких единиц. Главное не злоупотреблять ими, чтобы ваша речь не состояла полностью из «ну» и «как бы».



Муж против моих родителей

Милая «Подруга»! В последнее время стали ссориться с супругом из-за моих родителей. Он утверждает, что я слишком часто их навещаю, уделяю им много времени. Но это мои близкие люди! Как ему это объяснить?

Анна Николаенко.

ПОДРУГА: Задумайтесь, почему супруг реагирует таким образом. Возможно, в его собственной семье не было таких близких отношений с родителями, или вы, уезжая к родственникам, бросаете его надолго, и ему это обидно.

Когда корень проблемы будет найден, попробуйте прийти к компромиссу. Способ первый - вы продолжаете визиты к родным, но остальное время по максимуму посвящаете семье и супругу. Так он не будет чувствовать себя ущемленным. Способ второй - вы сокращаете свои визиты, но чаще приглашаете родителей к вам в гости.

По крайней мере, так вы сами будете чаще бывать дома. Способ третий - придумайте для вас с мужем специальные дни, когда вы будете только вдвоем. Предложите супругу несколько вариантов, спросите у него, какой он видит выход. Если возлюбленный предложит вовсе исключить визиты к родственникам, мягко объясните, что семья - это ваши корни, отказаться от нее вы не можете.

Также я рекомендую вам поработать над отношениями между родителями и вашим мужем. Очевидно, они далеки от идеальных, если супруг выступает против частых визитов.

Переживаю из-за болезни кота

Милая «Подруга»! Моему коту осенью должно было исполниться 17 лет, но он не дожид до этой даты. А все потому, что я, увлеченная новым кавалером, не заметила вовремя у него признаки неизлечимой болезни. Ветеринар сказал: «Если бы вы обратились раньше...» Как жить с этим грузом?

Мария Р.

ПОДРУГА: Боль от вашей потери понятна: домашние животные для многих становятся в буквальном смысле членами семьи. Их утрату мы тяжело переживаем. Стоит ли вам корить себя за то, что не заметили болезнь кота? Теоретически это возможно, но зачем? Животное уже не вернешь... Вы только добавьте себе переживаний. Не стоит этого делать. Лучше подумайте о том, что ваш любимый кот прожил счастливую жизнь - не каждый питомец живет так долго!

Вы же понимаете, рано или поздно животное бы все равно ушло. В вашем случае, скорее рано, потому, что кот был уже немолодым. Примите его уход и перестаньте винить себя. Если заведете нового питомца, дайте себе обещание быть внимательнее к его здоровью. А в том, что вы его непременно заведете, я даже не сомневаюсь. Но-



вый комочек счастья поможет вам справиться с болью утраты.

Как я похудела



ДВОЙНОЙ УДАР ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ

Чтобы распрощаться с целлюлитом, нужен комплексный подход, сочетающий в себе все способы борьбы. Мы подготовили для вас лучшие методики.

Целлюлит может образоваться по самым разным причинам. Прежде всего, это «гормональный взрыв». Ведь впервые с этой проблемой сталкиваются девушки-подростки. И, вопреки распространенному мнению, худышки страдают ничуть не меньше своих пышнотелых сверстниц. Замечено также, что накануне месячных целлюлитные зоны становятся более заметными. Способствует их «выпячиванию» и злоупотребление соленьями, копченостями и сладостями - эти продукты задерживают воду в организме, а значит, отеки не заставят долго себя ждать.

КАК ОБНАРУЖИТЬ ПРОБЛЕМУ

Целлюлит на первой стадии незаметен. Его можно обнаружить, сжав пальцами участок проблемной зоны. Или можно напрячь соответствующие мышцы - лишь в этом случае вы увидите «апельсиновую корку».

Для второй стадии характерна уже более заметная отечность подковожно-жировой клетчатки: нажатие пальцем оставляет на проблемной зоне вмятину, которая выравнивается лишь спустя несколько секунд.

На третьей стадии неровности грубеют и приобретают синюшный оттенок - не заметить их уже невозможно.

На четвертой стадии вы уже можете почувствовать боль, прикасаясь к пораженным зонам.

Разумеется, не стоит игнорировать проблему и доводить за-

болевание до последней стадии. Проще избавиться от нее на первом этапе и потом просто поддерживать форму.

«РАСТОПИТЬ» ЖИР!

Даже если ситуация запущенная, главное - действовать, не откладывая дело в долгий ящик. Важно знать основной принцип, на котором зиждется вся система борьбы с целлюлитом - нужно «растопить» скопления жира. Это не просто, потому что даже на ощупь целлюлитные зоны прохладнее остальных участков тела. Повысить градус пораженных участков можно несколькими способами.

- Физические упражнения на разогрев проблемных зон;
- кофейный скраб (3 ст. л. сахара, 1/4 чашки молотых зерен);
- антицеллюлитный массаж;
- аппаратная косметология (электромиостимуляция, мезоте-



рапия, электролиполиз, вакуумные процедуры т.д.);

- регулярное посещение бани. Возьмите с собой массажер и антицеллюлитную косметику, чтобы отшелушить кожу и сделать обертывания;

- ванны с добавлением морской соли, эфирных масел, молока и кефира. Мед - известное антицеллюлитное средство, практикуйте массаж с медом;

- купите массажную насадку на душ с переключением силы воздействия. Делайте водный массаж, принимая душ или ванну. Продолжите водный массаж энергичными похлопываниями по проблемным зонам, чередуя их с поглаживанием. Затем нанесите на кожу крем от целлюлита.

ВСЕ НА СПОРТ

После интенсивной физической нагрузки появляется пот. Это то, что нам нужно в борьбе с целлюлитом. Именно так можно вывести лишнюю воду и «разбить» бляшки жировых отложений. Какие виды тренировок наиболее действенны?

Любой вид фитнеса, который вам нравится и подходит по состоянию здоровья. Лучше всего зарекомендовали себя пилатес, стретчинг и бодифлекс. Занятия йогой, дыхательная гимнастика, за счет увеличения поступления кислорода во внутренние органы и клетки организма, также разрушают жировые накопления и ускоряют обмен веществ. Результат от занятий наступит не сразу, но регулярные тренировки дадут эффект.

Велопогулки. Крутите педали в интенсивном темпе, попутно любуясь красотой природы. Постепенно увеличивайте дистанции. Эффективным будет и велотренажер в спортзале. Главное, чтобы нагрузки были регулярными.

Виды спорта с интенсивной нагрузкой: степ-аэробика, бег - все то, что предполагает нагрузку на ноги, бедра и ягодицы. Неплохо проводить тренировки в антицеллюлитной одежде. Но, чтобы избежать увеличения отеков, не надевайте в спортзал синтетику.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Антицеллюлитные процедуры противопоказаны аллергикам. Также от них стоит отказаться при дерматологических и острых лихорадочных заболеваниях, в период беременности и в течение трех месяцев после родов, когда нормализуется уровень гормонов. Антицеллюлитную программу кормящим матерям может назначить только врач.

В первые несколько минут общения человек понимает, нравится ему собеседник или нет. Если вы хотите научиться располагать к себе едва знакомых людей, обратите внимание на некоторые психологические уловки.

Когда вы собираетесь на важное собеседование или свидание с мужчиной вашей мечты, нужно постараться произвести хорошее впечатление, понравиться будущему начальнику или мужу. Конечно, насильно мил не будешь, но вы можете увеличить свои шансы на успех, если будете...

...смотреть в глаза

Исследования подтверждают: зрительный контакт играет решающую роль во время разговора. Именно поэтому, когда собеседник обращается к вам, смотрите ему в глаза или область переносицы. Если скользить взглядом сверху вниз или смотреть на рот, вы рискуете произвести впечатление незаинтересованного человека.

...обращаться по имени

Не стесняйтесь называть собеседника по имени. Так вы дадите ему почувствовать себя уникальным, важным. Возможно, именно после этого вы увидите, что человек раскрывается вам и перестает чувствовать напряжение. По природе, как правило, мы все эгоисты, и для нас нет ничего приятнее, чем звук собственного имени. Этим знанием давно уже пользуются маркетологи и продавцы. Неслучайно, когда вам звонят из кол-центра и предлагают что-нибудь приобрести, первый вопрос, который вы слышите: «Как я могу к вам обратиться?»

...копировать жесты

Как правило, когда люди общаются, они неосознанно повторяют жесты друг друга. Тонкость заключается в том, что нужно заметить эти жесты и повторять их чуть чаще. Скажем, если собеседник закинул ногу на ногу, спустя несколько минут вы можете сделать то же самое. Главное - не переборщить. Ваша цель - не пародия на человека, а подражание ему в рамках разумного.

Дамам на заметку: ученые провели эксперимент и выяснили, что мужчины на первом свидании считают женщину привлекательной, если она повторяет некоторые их движения.

...держат спину ровно

Маргарита побывала на быстрых свиданиях и рассказала о мужчинах, с которыми ей удалось пообщать-



7 СПОСОБОВ ПОКОРИТЬ СОБЕСЕДНИКА

ся: «Многие стеснялись смотреть мне в глаза, сидели в закрытой позе, скрючившись. Я уже оставила надежду встретить здесь кого-нибудь подходящего, но потом увидела Олега. Он походил на атланта: широкие плечи, прямая осанка, «открытые» руки. С первых минут я почувствовала к нему симпатию. У нас уже было одно свидание. Я надеюсь, не последнее». Действительно, если собеседник сутулится, мы смотрим на него сверху вниз во всех смыслах. И это не может привести к симпатии.

...говорить на одном языке

Естественно, речь идет не о русском, английском или каком-либо другом языке. Обратите внимание на то, какую лексику использует собеседник. Например, если вы разговариваете с заядлым рыболовом, как он называет улов - рыбка или рыбина? Задавайте вопросы, называя некоторые вещи «его языком». Этот трюк называется «речевая мимикрия». Он особенно хорош

в сочетании с копированием жестов. Но опять-таки не переусердствуйте. Если собеседник почувствует фальшь, вам трудно будет вернуть его доверие. Кстати, многие при первой встрече любят «щегольнуть» своим образованием и начинают исправлять собеседника, если тот делает неправильное ударение или допускает другие ошибки. Это, конечно, благое дело - просвещать людей, но увлекаться все же не стоит. Вряд ли собеседнику понравятся ваши советы.

...просить о помощи

Бенджамин Франклин доказал, что любой человек охотнее окажет вам крупную услугу, если перед этим вы попросите его о чем-то более мелком. Он написал записку своему оппоненту, где попросил одолжить одну книгу. Оппонент согласился. Спустя некоторое время Франклин вернул книгу владельцу и выразил ему благодарность. После этого случая оппонент стал более вежлив и готов был помочь Франклину и в других делах.

Когда мы помогаем кому-то, то чувствуем свою важность, причастность к чужой судьбе. Это льстит и настраивает на позитивный лад. Да, и к тому же, мы охотнее окажем серьезную услугу человеку, который уже обращался к нам за помощью и проявил себя с хорошей стороны, чем незнакомцу.

...угощать чаем

Ученые выяснили: если во время первой встречи люди держат руки в тепле, они более расположены к общению и склонны думать друг о друге в позитивном ключе. Именно поэтому предложите собеседнику чашечку горячего чая или кофе, если у вас есть такая возможность. Тепло сближает людей - это правда.

СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ ОТ ДЕЙЛА КАРНЕГИ

Известный лектор Дейл Карнеги разработал целую систему «покорения» собеседника. Ее основные принципы:

- 1) искренне интересуйтесь тем, что говорит собеседник, будьте хорошим слушателем;
- 2) не увлекайтесь критикой;
- 3) не давайте разногласиям перерасти в спор;
- 4) дайте человеку почувствовать свою значимость;
- 5) делайте комплименты, но ненавязчиво;
- 6) улыбайтесь!



(Продолжение, начало в 29-52, 1-28)

— Мэтт! — окликнул мягкий голос, единственный в мире голос, мягкий и музыкальный. Голос Мередит.

Рука Мэтта замерла в воздухе. Он тупо уставился в стену и на один миг почувствовал, что снова теряет сознание.

— Мэтт, я вхожу...

Ручка повернулась, и реальность вновь ворвалась неудержимой силой. Это не сон, не миф! Мередит на самом деле здесь!

Подтолкнув плечом дверь, Мередит медленно вплыла в комнату спиной вперед, намеренно давая ему время прикрыться на случай, если он встал, но еще не оделся. Убаюканная ложным ощущением безопасности, потому что он был относительно вежлив накануне вечером, Мередит едва не уронила поднос, когда в комнате оглушительным громом взорвался взбешенный окрик, словно неожиданно начавшееся извержение вулкана:

— Какого черта ты тут делаешь?!

— Принесла тебе поднос, — объяснила она, поворачиваясь к нему лицом и направляясь к постели, удивленная его разъяренным видом. Но даже это выражение не могло сравниться со злобно-угрожающим лицом Мэтта, когда тот разглядел резиновый мешок с длинной трубкой.

— Что, дьявол тебя побери, — заорал он, — ты собираешься делать с этим?

Мередит, полная решимости не дать ему запугать и расстроить себя, спокойно ответила:

— Это для твоей головы.

— Такова твоя идея грязной шутки? — прошипел он, с убийственной яростью уставившись на нее.

Совершенно сбита с толку, Мередит поставила поднос на столик и мягко объяснила:

— Я положила туда лед для...

— Вижу, ты на все способна, — процедил он и объявил мертвенно-зловещим голосом:

РАЙ

— Даю тебе ровно пять секунд на то, чтобы убраться из этой комнаты, и еще минуту, чтобы покинуть этот дом, а то я сам тебя вышвырну.

Мэтт наклонился вперед, и Мередит поняла, что он намеревается отбросить одеяла и перевернуть поднос.

— Нет! — умоляюще вскрикнула она. — Нет смысла угрожать, потому что я никак не смогу уехать! Я уронила ключи в снег, когда вышла из машины. И даже если бы не это, все равно не уехала бы, пока не скажу все, ради чего оказалась здесь.

— Мне твои признания неинтересны, — разъяренно рявкнул Мэтт, пытаясь отбросить одеяла, и окончательно выйдя из себя, потому что пришлось ждать, когда пройдет накатившая волна головокружения.

— Ты вел себя совсем по-другому прошлой ночью, — отчаянно отбиваясь она, поспешно убирая поднос, прежде чем он успел свалить его на пол. — Не представляла, что ты так расстроишься только потому, что я принесла тебе пузырь со льдом.

Мэтт замер, бессознательно вцепившись в одеяло, глядя на нее с неопределимым потрясенным видом.

— Ты сделала что? — едва выдавил он придушенным шепотом.

— Я же сказала, принесла пузырь со льдом положить на голову...

Мередит в тревоге осеклась, заметив, что Мэтт внезапно закрыл лицо руками и упал на подушки. Тело его конвульсивно сотрясалось, а из-под ладоней доносились какие-то странные звуки. Он так сильно вздрагивал, что пружины матраца закричали. Он дергался так неестественно, что Мередит подумала: Мэтт вот-вот задохнется или у него случится удар.

— Что случилось? — охнула она. Но кровать тряслась еще сильнее, а непонятные, похожие на икоту звуки становились все громче.

— Сейчас вызову «скорую»! — крикнула она, выбегая из комнаты. — У меня в машине телефон, и...

Она уже сбегала по лестнице, когда за спиной послышался громовой хохот, захлебывающиеся, оглушительные взрывы неудержимого смеха...

Мередит замерла, повернулась и прислушалась, только сейчас поняв, что все это время Мэтт едва сдерживал приступ совершенно неприличного веселья. Продолжая стоять на ступеньках, опираясь на перила, она сконфуженно размышляла, в чем причина столь неожиданных перемен. Эта длинная резиновая трубка беспокоила ее с самого начала, но в собранном виде эта штукавина не имела ни малейшего сходства с известными одноразовыми предметами гигиены, которые она привыкла видеть в аптеках. Кроме того, разъяренно думала она, медленно поднимаясь наверх, этот красный резиновый мешок висел на двери ванной, когда она в последний раз была здесь! Если это предмет гигиены, нечего выставлять его напоказ!

У двери Мэтта она помедлила, чув-

ствуя себя невероятно неловко. Но тут ей пришло в голову, что стоило стерпеть любое унижение хотя бы потому, что теперь он, забыв о гнев, наверняка не попытается выкинуть ее на улицу. Даже лежащий в постели, Мэтью Фаррел казался грозным противником, а уж разъяренный, поистине вселял ужас. Но ей пора попытаться заключить с ним перемирие независимо от того, что он скажет или сделает, как ни обозлится.

Мередит наконец решила, приняла, как ей казалось, подобающее случаю выражение вежливого смущения и вошла в спальню. Стоило Мэтту увидеть ее, как он снова скорчился в припадке смеха, правда, на этот раз изо всех сил стараясь покрепче сжать губы. Но Мередит, несмотря на предательски вспыхнувшие щеки, независимой походкой направилась к нему, сунув руки в карманы и делая вид, что не имеет никакого представления, почему это вдруг ему вздумалось так развеселиться. И чтобы окончательно придать себе выражение наивного неведения, Мередит подняла глаза к потолку и даже начала насвистывать.

Но тут Мэтт внезапно понял, почему она поспешила явиться сюда, и улыбка, таившаяся в уголках его губ, мгновенно исчезла. Очевидно, Мередит обнаружил, что он купил хаустонский участок и теперь земля обойдется ей на десять миллионов долларов дороже. Вот и примчалась сюда в надежде уговорить его, просить, умолять и делать все что угодно, лишь бы добиться своего, даже если для этого придется принести ему завтрак в постель или неусыпно дежурить у его постели. Охваченный глужим отращиванием к ее неуклюжей, неловкой попытке манипулировать им, он выжидал, пока эта интриганка заговорит. Но Мередит молчала, и Мэтт, снова загоревшись гневом, бросил:

— Как ты нашла меня?

Мередит мгновенно почувствовала, что настроение Мэтта снова изменилось к худшему.

— Я была у тебя дома прошлой ночью, — призналась она. — Насчет завтрака...

— Забудь об этом, — нетерпеливо рявкнул он. — Я спросил, как ты меня отыскала.

— Твой отец был дома, и мы поговорили. Он и объяснил, что ты отправился сюда.

— Должно быть, пустилась во все тяжкие, чтобы убедить его помочь тебе, — с нескрываемым пренебрежением хмыкнул он. — Отец видеть тебя не может.

Мередит так отчаянно стремилась заставить его выслушать, что не задумываясь уселась на постель рядом с ним.

— Мы с твоим отцом долго беседовали, и я кое-что ему объяснила. И он мне поверил. После того как... мы... поняли друг друга... он рассказал, где ты и уговорил приехать сюда и все объяснить тебе тоже.

— Тогда начинай объяснять. Только

побыстрее, — сухо бросил он, откидываясь на подушки, не понимая, каким образом ей удалось войти в доверие отца. Неожиданно его разобрало любопытство. Интересно бы посмотреть, какой спектакль она разыграла перед Патриком прошлой ночью! Может, и сейчас она тоже закатит представление? Ну что ж, он и это стерпит.

Меридит посмотрела в холодное, недружелюбное лицо и глубоко вздохнула, пытаясь успокоиться и смело встретить взгляд этих светлых глаз, еще несколько минут назад искрившихся смехом, но сейчас колющих словно ледяные швы.

— Ну? Собираешься раскрыть рот или так и будешь сидеть здесь и глядеть на меня?

Меридит сжалась, но не отвела взгляда.

— Сейчас все скажу. Объяснение, конечно, будет немного запутанным, но...

— Но, надеюсь, достаточно убедительным, — процедил он.

Вместо того, чтобы, как раньше, наброситься на него с высокомерным негодованием, Меридит кивнула и криво усмехнулась:

— Надеюсь.

— Тогда выкладывай, и побыстрее! И без лишних подробностей, только основные моменты — чему ты пытаешься заставить меня поверить, что предлагаешь и что требуешь взамен. Нет, последнюю часть можешь опустить. Я знаю, что тебе нужно, просто хочу сам увидеть, какую еще уловку ты для этого изобрела.

Слова падали тяжело, беспощадно, словно удары кнута, полосуя и без того наболевшую душу, но Меридит, не опуская глаз, продолжала говорить с обезоруживающей искренностью:

— Прошу тебя поверить, что я не собираюсь лгать. И вчера вечером приехала в твою квартиру, чтобы предложить тебе прекратить войну. Кое-что для этого я уже сделала. А взамен прошу лишь одного — мира. Понимания между нами. Мне очень хочется этого.

Губы Мэтта дернулись в сардонической улыбке:

— И это все, что тебе нужно? Мира и понимания? Едкая ирония в его голосе вновь пробудила в Меридит неприятное предчувствие неминуемого упоминания о хаустонском участке.

— Я слушаю! — грубо подгонял Мэтт, видя, что она колеблется. — Ну а теперь, когда я понял, что тобой движут чисто альтруистические мотивы, послушаем, что же ты готова предложить мне.

Он, кажется, не только сомневался в ее искренности, но и не считал, будто она может предложить что-то действительно важное и значительное, поэтому Меридит выложила козырную карту, самое главное, что собралась отдать ему, то, что было Мэтту жизненно необходимо.

— Я предлагаю одобрение твоего проекта Саутвилльской комиссией по районированию, — объявила Меридит и увидела в его взгляде откровенное удивление: как может она так явно признаваться в собственном «предательстве»? — Я знаю, что именно мой отец повлиял на членов комиссии, но хочу также, чтобы ты понял: я никогда, никогда в этом не участвовала и не согла-

шалась на подобную вещь. И поэтому поссорилась с ним задолго до того, как мы с тобой обедали вместе.

— Откуда вдруг такая тяга к справедливости? Уголки губ Меридит чуть приподнялись в странной полуулыбке:

— Я ожидала, что ты так скажешь. На твоём месте я тоже повела бы себя так же. Однако ты должен мне верить, потому, что я смогу это доказать. Достаточно подать в комиссию новое заявление, и ты немедленно получишь согласие. Отец дал мне слово, что не только не попытается помешать тебе, но и использует все свое влияние, чтобы комиссия одобрила проект. В свою очередь, я обещаю, что он выполнит клятву.

Мэтт коротко, зло рассмеялся:

— А почему я должен верить его слову или твоему? Ну, а теперь я обещаю тебе, — продолжал он вкрадчиво-угрожающим тоном, — если мое заявление будет одобрено во вторник, к пяти часам, без повторной подачи, то зову иск, который мои адвокаты готовятся подать в среду, иск против твоего отца и сенатора Девиса за незаконную попытку повлиять на государственных чиновников, и еще один иск — против Саутвилльской комиссии по районированию за намеренное пренебрежение интересами города.

Перед глазами у Меридит все поплыло, желудок болезненно сжался. Неужели он действительно собирается сделать это? С какой поразительной быстротой он мобилизует все силы, чтобы отомстить! Что писали о нем в «Бизнес уик»: «человек из далекого прошлого, времен, когда принцип «глаз за глаз» считался справедливостью, а не безжалостной жестокой мстителью»...

С трудом сдерживая нервную дрожь, Меридит напомнила себе, что, невзирая на все написанное о нем, несмотря на то, что он имел все причины презирать ее, Мэтт все же пытался обращаться с ней вежливо, по-дружески не только в опере, но и за обедом, и это после того, как она оскорбила его! Только когда козни и обиды перешли все границы, он вступил в борьбу с Меридит и ее отцом.

Сознание этого не только помогло Меридит вновь обрести мужество, но и ударило в сердце острой нежностью к этому разгневанному, разъяренному мужчине, сумевшему проявить столько сдержанности.

— Что еще? — нетерпеливо бросил Мэтт, пораженный неожиданно мягким блеском глаз Меридит, когда та подняла голову и сказала:

— Не жди больше никаких гадостей со стороны отца — ни больших, ни маленьких.

— Означает ли это, — с фальшивым восторгом объявил он, — что теперь я смогу стать членом этого эксклюзивного маленького загородного клуба?

Меридит, покраснев, кивнула.

— Меня это абсолютно не интересует и никогда не интересовало. Что еще ты предлагаешь?

И когда Меридит вновь замялась, нерешительно ломая пальцы, Мэтт окончательно потерял терпение:

— Как, и это все? Больше тебе нечего предложить? И теперь я должен про-

стить и забыть и преподнести тебе на блюдечке то, чего ты так добиваешься?

— Что именно ты имеешь в виду? Чего я добиваюсь?

— Хаустон! — ледяным тоном пояснил он. — Среди других бескорыстных мотивов этого визита ты совсем забыла упомянуть о тридцати миллионах долларов, из-за которых ты, конечно, и примчалась ко мне домой прошлой ночью. Или я неверно оценил чистоту твоих намерений, Меридит?

Но она вновь удивила Мэтта, покачивая головой и спокойно признавшись:

— Да я обнаружила, что ты купил хаустонский участок, и ты прав — именно это известие и заставило меня приехать к тебе вчера.

— А затем прилететь и сюда, — язвительно добавил Мэтт. — И теперь, когда ты здесь, решила пообещать все что угодно, лишь бы заставить меня передумать и продать тебе участок за ту же цену, что купил сам. И как далеко ты готова зайти?

— О чем ты?

— Неужели это все? Но ведь эти жалкие уступки не все, что ты можешь мне предложить?

Меридит открыла рот, чтобы ответить, но Мэтт был уже сыт по горло этими омерзительными шарадами.

— Позволь облегчить тебе трудную задачу объясниться со мной, — зло прошипел он. — Постарайся вообще не говорить на эту тему! Что бы ты ни сочинила и ни сделала, мне совершенно все равно, поверь! Можешь с озабоченным видом маячить у моей постели, можешь даже предложить забрать себя ко мне в постель, но хаустонский участок обойдется тебе в тридцать миллионов долларов, и ни центом меньше!

Реакция Меридит поразила его. Мэтт бросал слова, точно тяжелые камни, намереваясь ранить побольнее, угрожал ей судом, публичным скандалом, могущим уничтожить репутацию семьи Бенкрофтов, оскорблял каждым оттенком своего тона, запугивал и унижал, подвергал ее издевательствам, представлявшим даже ожесточившихся в подобных битвах врагов и конкурентов трястись либо от страха, либо от ярости, но не смог пробиться через броню спокойного достоинства, окружающую его жену. Собственно говоря, она смотрела на него с выражением, которое, знай ее Мэтт немного хуже, мог считать бы нежностью и раскаянием.

— Ты все очень ясно изложил, — мягко ответила она и медленно встала.

— Насколько я понял, ты уезжаешь? Меридит покачала головой и слегка улыбнулась.

— Я собираюсь подать тебе завтрак и с озабоченным видом маячить у постели.

— Иисусе! — взорвался Мэтт, чувствуя, как начинал терять железный контроль над ситуацией. — Неужели ты не слышала, что я сейчас сказал? Ничто на свете не заставит меня передумать и продать тебе землю дешевле!

Улыбка мгновенно пропала, но глаза все так же сияли мягким светом.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Оникс: дар Афродиты

Богиня любви и красоты Афродита сладко спала, а сын ее - неугомонный Эрос - резвился рядом. Наконечником стрелы он нечаянно обрезал ногти на руках матери и не заметил. Заметили боги, восседавшие на Олимпийской горе, - и превратили обрезанные ногти в красивые камни, ибо непозволительно, чтобы части божественного тела сгнили в земле. Так, согласно легенде, и появился оникс, чье название в переводе с древнегреческого означает «ноготь».

Снимет усталость, прогонит бессонницу

Начнем с самого важного - здоровья. Многочисленные исследования подтвердили: оникс действительно улучшает работу организма и является прекрасным природным иммуностимулятором.

Сильное положительное воздействие оникс оказывает во время головных болей. Стоит поддержать крупный камень на лбу или висках несколько минут, как боль постепенно сходит на нет. Аналогичным образом убираются прочие боли (оникс нужно прикладывать к проблемной зоне).

Камень прекрасно борется с усталостью, стрессами и даже бессонницей - для этих целей рекомендуется приобрести браслет или четки из бусин оникса и медленно перебирать их пальцами, тем самым настраиваясь на положительную энергию камня. Помните о том, что «работать» будет только натуральный камень, и если вы используете его в моно-варианте, то он должен быть достаточно крупным. В ином случае его энергии может не хватить.

Перед использованием рекомендуется очистить оникс под проточной водой (в течение 2-3 минут). Другой способ зарядить камень - положить его на 15-20 минут на подоконник в солнечный день.

После использования оникс нужно промыть под струей воды, чтобы смыть негативную энергию, которую он в себя впитал. И не забудьте

поблагодарить камень за помощь - он это почувствует.

Защитит, предупредит, любовь сохранит

Серебряное кольцо или перстень с крупным ониксом будут хранить от козней недоброжелателей и защищать от предательства близких. Кольцо с ониксом

рекомендуется носить на среднем пальце левой руки - пальце Сатурна, который считается в астрологии «повелителем судеб». Если треснул камень или потерялось кольцо - это предупреждение о надвигающейся опасности, следует принять максимальные меры предосторожности (например, отложить поездку, если вы ее планировали).

Пожилым и болеющим людям полезно держать дома фигурку из оникса - она поможет избавиться от тягостных мыслей, переживаний, вселит оптимизм. Отличный вариант-оникс в виде черепахи или совы (символы долголетия и мудрости) на прикроватной тумбочке. Если по роду деятельности вам приходится часто вести переговоры или выступать на публике, а выдающимися ораторскими способностями природа не наделила, вам тоже пригодится оникс. В Древней Греции ораторы клали его под язык, чтобы блеснуть красноречием на многочисленных соревнованиях. Конечно, разговаривать с камнем во рту несколько затруднительно - достаточно носить бусы из оникса в серебряной оправе или массивный кулон на серебряной цепочке. У ваших оппонентов не будет ни единого шанса! Влюбленной девушке, опасющейся за сохранность чувств возлюбленного, рекомендуется подарить ему серебряное украшение с крупным ониксом. С таким оберегом не захочется посмотреть налево, и даже любовные приторы соперниц будут бессильны.

Сон, который изменит все

Вы почувствуете лечебную и магическую силу только того оникса, чья энергетика созвучна вашей. Как это проверить? Чтобы узнать, подходит ли вам конкретное украшение или камень из оникса, положите его на ночь под подушку и запомните, какой сон приснится.

Увидели что-то страшное, неприятное, раздражающее? Энергетика камня тяжела для вас - для магии и лечения он не подходит. Сон был ярким, добрый, радостный? Поздравляем: вы нашли свой камень и можете начинать с ним «работать». Не приснилось ничего? Вероятно, у вас с ониксом не возникнет «понимания» - следует обратить внимание на другие камни.

В исключительных случаях оникс под подушкой может даровать сон-откровение, в котором укажет вам на правильный жизненный путь (такой сон вы ни с каким другим не перепутаете). При таком варианте рекомендуется сделать камень талисманом и постоянно носить его с собой - однажды это изменит вашу жизнь.

Наверное, именно божественному происхождению обязан оникс своими волшебными свойствами - камень лечит болезни, защищает от сглаза и порчи и оказывает положительное влияние на судьбы своих владельцев. И даже если легенда - всего лишь легенда, оникс давно и по праву занимает почетное место в списке сильнейших магических камней. И вот почему.

Давно не секрет, что мысли материальны, и именно они определяют качество нашей жизни. Две дороги, о которых идет речь, - это два способа мышления. Позитивный и негативный. То, какие мысли крутятся в голове на протяжении дня, и определяет направление, в котором мы идем, и то, что обретем в пути. Вот вы как мыслите? Не спешите с ответом: сперва прочитайте статью.

«Положительный заряд»

Ваш способ мышления - позитивный, если вы:

- ✦ Берете на себя ответственность за все, что происходит с вашей жизни. Вы не вините других в своих неудачах и ошибках и не зацикливайтесь на ошибках других.

- ✦ Знаете, чего хотите и как этого достичь. Строите планы (не только в голове - на бумаге!), ведете ежедневник, цените даже самые маленькие достижения и, что бы ни происходило в данный конкретный момент, верите в успех.

- ✦ Стремитесь к саморазвитию - постоянно повышаете свой профессиональный уровень (читаете специальную литературу, посещаете семинары и пр.), осваиваете новые навыки (кружки и секции), расширяете кругозор. Полученными знаниями вы с удовольствием делитесь с окружающими.

- ✦ Не боитесь перемен, потому что понимаете: движение (во всех смыслах) - жизнь. «Все, что ни делается - все к лучшему» - ваш девиз. Сократили на работе? Это знак: надо попробовать себя в другом виде деятельности! Неудача в личной жизни? Настоящая любовь еще впереди! И т.д.

- ✦ Радуетесь чужим успехам. Посочувствовать в горе могут все. А вот искренне порадоваться за счастье другого человека - это поистине удел сильных людей, к которым и относятся «позитивисты».

«Отрицательный заряд»

Ваш способ мышления - негативный, если вы:

- ✦ Критикуете всех и вся. В любой, даже самой блистательно сделанной работе будете сознательно искать изъяны и с удовольствием укажете на них. Так, прекрасно составленный отчет окажется, по мнению критикана, в «безвкусно подобранных по цвету папках». Гениально написанное полотно в музее он осмолит мимоходом, а вот на пыль на раме внимание обратит.

- ✦ Любите и регулярно интересуетесь криминальными новостями, «жареными» фактами из жизни Звезд, смотрите скандальные реалити-шоу и глупые сериалы, проводите много времени в социальных сетях на страницах интернет-друзей. Вам определенно нравится «подглядывать» за чужой жизнью - это ведь куда проще, чем строить свою!
- ✦ С трудом переносите чей-либо успех и лицемерите, желая другим добра. Бурно восхищаясь новым автомобилем



ЖИЗНЬ, О КОТОРОЙ ВЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛИ

«Направо пойдешь - жизнь насыщенную, изобильную, интересную найдешь. Налево пойдешь - ворох проблем обрешь». Каждый из нас, сам того не ведая, ежедневно стоит на перепутье этих дорог, и, более того, делает выбор в пользу одной или второй, опять же, не отдавая себя отчету...

соседа, в душе желаете ему скорейшей полочки.

- ✦ В общении часто впадаете в состояние гнева и вообще не умеете контролировать эмоции. Любите обсуждать других, сплетничать. В неудачах (которые предпочитаете скрывать) вините окружающих, о победах, даже самых маленьких и сомнительных, трубите на весь мир.

- ✦ Отрицаете перемены. Даже самые крошечные, как, например, изменить прическу и цвет волос или попробовать новый сорт кофе. От мысли об этом у вас уходит почва из-под ног. Вы цепляетесь за прошлое, за все знакомое и привычное, и всеми силами закрываетесь от ветра будущего дня.

Тренируем мысли!

Узнали себя в описании людей, мыслящих позитивно? Поздравляем! Вы идете верной дорогой - к насыщенной, изобильной и интересной жизни. Ваш способ мышления - негативный?.. Все исправимо! Мысли, как мышцы, можно сделать «красивыми и здоровыми»:

- ✦ Откажитесь от просмотра (чтения, прослушивания) новостей. Как правило, они транслируют много негативной

информации, которая и закрепляется в сознании. Окружающий мир начинает восприниматься как угрожающий и безрадостный. А ведь это совсем не так!

- ✦ Начните вести «дневник благодарности», в котором ежедневно перед сном говорите «спасибо» - конкретным людям, Вселенной в целом - за все хорошее, что с вами произошло.

- ✦ Следите за своей речью. Пусть в ней будет больше слов с положительным значением: вместо «неплохо» говорите «хорошо», вместо «не могу» - «поищу возможность», вместо «не понравилась» - «надеюсь, будет лучше» и т.д. Обязательно найдите поощрительные слова для себя и каждый день их повторяйте: «Я и умница, и красавица, и искусница...» А кто против?

- ✦ Измените круг общения. Наверняка в вашем окружении есть люди, которые постоянно жалуются - на ЖКХ, мужа, детей, начальника, правительство, жизнь... Такие люди мало того, что мыслят негативно, так еще и вас тянут в это болото!

- ✦ Медитируйте - это отлично очищает сознание от «шлака». Вариантов медитации множество, ищите - и найдете тот, что подходит именно вам.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ГОРОД В КАРТОННОЙ КОРОБКЕ

Знаю, что сейчас для детей продаются специальные развивающие коврики с уже нарисованными на них дорогами, зданиями, «развилками». Это, конечно, замечательно, но как быть тем, у кого нет возможности купить это? Ответ прост - смастерить самим! Я для своего внука принес с работы большую картонную коробку. Мы с ним взяли фло-

мастеры, карандаши, краски и вместе нарисовали на картоне целый город! Теперь внука за уши не оттянуть от этой игрушки, по «городу» ездят машинки под руководством малыша, который не устает благодарить находчивого дедушку. Попробуйте и вы сделать такой город!

А. Решетников.

СЪЕЛИ ЧИПСЫ - ПОЛУЧИЛАСЬ ВАЗА!

Я часто покупаю чипсы в высоких банках. К определенному моменту таких баночек у меня накопилось довольно много - жалко было выбрасывать, вдруг пригодятся. И пригодились! Я стала мастерить из них декоративные вазы. Можно клеивать их цветной бумагой, обматывать бечевкой, декорировать

цветами, бусами, стразами. В общем, предел - только ваше собственное воображение.

Теперь такие вазы стоят не только в моей квартире, но и в домах моих друзей. А все потому, что я их еще и дарю - прекрасный подарок получается.

Светлана.



МУСОРА НЕ БУДЕТ!

Мой муж - футбольный фанат. Во время трансляций матчей он обожает что-нибудь погрызть - орехи, семечки. Говорит, нервы успокаивает! А мне потом убирать после него шелуху! Однажды я решила, что пора этому положить конец, и придумала выход из ситуации. Теперь я даю мужу две емкости: маленькую и большую. Та, что поменьше, ставится внутрь - в ней лежат сами семечки. А в ту, что побольше, летят очистки. Получается очень удобно!

Ольга М.



ОРИГИНАЛЬНЫЕ КАРТЫ



Эта идея родилась у нас с друзьями, когда захотелось сыграть в «дурака», а колоды карт под рукой не оказалось. Зато были одноразовые палочки для мороженого. Каждую из палочек мы обозначили: написали наверху название той или иной карты. Например, дама черви или десятка крести. Играть такими картами ничуть не менее удобно, чем обычными. А главное - как оригинально!

Максим.



КРУТИМ ХУЛАХУП

Как избавиться от ненавистного жира, оставшегося на животе и бедрах после рождения ребенка? Без соблюдения диеты не ждите положительного результата.

Правильное питание, без переедания, обязательно поможет вам побыстрее вернуть свою былую фигуру. К сожалению, в первые месяцы после рождения ребенка занятия спортом придется прекратить - врачи категорически их запрещают. Запрещено также бегать. А вот пешие прогулки принесут много пользы. Самым лучшим местом и для вас, и для ребенка будет парк, возле которого не ездят машины. Возвратившись домой, не бегите сразу же на кухню, чтобы аппетитно поесть. Приготовьте какой-нибудь витаминный салат или съешьте фрукты. Помидоры, огурцы, болгарский перец и зелень, мелко порезанные и смешанные со сметаной или подсолнечным маслом, принесут больше пользы, чем жареная картошка. Лишний вес - это

не только жир, но и вода. Чтобы она не накапливалась в теле, уменьшите количество соли. Чтобы наладить обмен веществ, выпивайте каждый день не меньше 1 л воды. Идеальной фигуры можно добиться с помощью обруча, если крутить его каждый день. Неплох хулахуп с шипами. Не переживайте, если появятся гематомы, они быстро пройдут.

P.S. Достаточный отдых и продолжительный сон тоже ваши союзники в борьбе за фигуру. И еще: многие молодые женщины полностью отдают себя семье и новорожденному. В результате - застиранный байковый халат, грязные волосы, недовольный и неудовлетворенный муж... Вряд ли это укрепит семью.

Е. Быстрова, фитнес-тренер.

На каждый день

- * Не выбрасывайте кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки. Это прекрасный скраб для тела.
- * Сделали педикюр и хотите надолго сохранить эффект? Периодически наносите на стопы и пятки цинковую мазь.
- * Выбирая помаду в магазине, наносите пробу на пальцы. Подушечки пальцев имеют красноватый пигмент, который идентичен цвету губ.
- * От веснушек и пигментных пятен отожмите сок из листьев одуванчика и петрушки. Смешайте их в равных пропорциях. Протирайте проблемные участки кожи 2-3 раза в день.

Делаете салат? Протрите лицо кусочком огурца. Моете ягоды? Разомните несколько и сделайте маску. Косметологи уверяют: «что полезно есть, то полезно и нанести на лицо».

Кефир отлично снимает макияж

Я давно не покупаю косметическое молочко, а использую для снятия макияжа кефир. Он не только отлично снимает макияж, но и делает кожу мягкой. Иногда экспериментирую - вместо кефира использую сливки, сметану, кислое молоко. Мне тоже нравится, как они действуют на кожу. Но при чувствительной коже в кефир надо добавить немного растительного масла, чтобы не было раздражения.

И. Полянская.

Пятки любят жир



От трещин на пятках возьмите по 1 ст. ложке с верхом цветков календулы и листьев тысячелистника и измельчите. Растопите на водяной бане 1 стакан свиного жира, добавьте травяную смесь и держите на водяной бане 15-20 минут. Дождитесь, когда остынет, выложите мазь на салфетку, сверху насыпьте растертую в порошок таблетку метронидазола (или «Трихопола») и приложите к пятке. Закрепите повязкой. Курс - 5-7 дней. **P.S.** Зачем нужна таблетка? Причиной трещин может быть грибок, да и раны лучше заживают.

Василиса.

Побалуйте кожу бананом и огурчиком

Чувствительная кожа доставляет много неприятностей - то шелушится, то краснеет, то покрывается пятнами. А вы побалуйте ее питательной маской. Приготовьте однородную массу из мякоти одного банана и одного очищенного свежего огурца. Добавьте в нее 2 ст. ложки оливкового масла. Нанесите маску на кожу и держите около 30 минут, затем смойте прохладной водой.

Е. Кисина.

Губы. Слишком яркая помада делает заметнее мелкие морщинки вокруг губ. А если часто пользоваться суперстойкой, губы начнут трескаться. Матовая помада при тонких губах визуально делает их еще тоньше. **Правильно.** Обводите губы карандашом на полтона или тон темнее цвета самой помады. Подбирайте светлые, с блеском тона помады: они освежают лицо. Припудривайте губы перед нанесением помады - так она будет дольше держаться.

Румяна. Не используйте яркие румяна на очень бледном лице. Нельзя наносить румяна только на зону щеки, да еще и плоской кисточкой. **Правильно.** Румянитесь надо с помощью большой круглой кисти с мягким ворсом. Помимо щек немного румян наносите над бровями ближе к вискам, на шею под линией скул и над ключицами. Если лицо узкое чуть-чуть румян наносите и на подбородок. Начинать румянитесь надо от середины ушной раковины и до выемки, которая получается, если втянуть щеки. Правило - лучше недо-, чем пере...

Тон. Не наносите тон лишь на лицо, забывая о шее. Слишком плотный по текстуре тональный крем подчеркнет каждую, даже самую мелкую морщину на лице. **Правильно.** Тонируйте лицо до ушей и края скул, а также треугольник на шее: от подбородка и до ямочки между ключицами. Используйте средства с легкой текстурой, совпадающие с тоном кожи. Подбирайте тон отдельно на лето и на зиму. Чтобы создать эффект загара, выбирайте тональное средство темнее кожи.

С. Бекетова, стилист-визажист.

ЛУЧШЕ НЕДО-, ЧЕМ ПЕРЕ...

О самых частых ошибках, которые совершают женщины, накладывая ежедневный макияж.



ОТ УКОЛОВ КРАСОТЫ ЛИЦО РАЗДУЛОСЬ

Желание помолодеть и стать красивее изуродовало 33-летнюю женщину и едва не стоило ей жизни!



Елена - мама двоих детей, домохозяйка. Несмотря на повседневные заботы, женщина и о себе не забывала. Интересовалась новостями в косметологии, пользовалась современными средствами по уходу. Как-то увидела рекламу семинара для косметологов. По услови-

ям, если женщина выступала в качестве модели, ей предлагалась скидка на уколы красоты. Там же, на семинаре, Елене ввели омолаживающее средство (гелевый препарат-филлер на основе гиалуроновой кислоты) в височную область и скулы. Используется оно женщинами по всему миру для омоложения лица и устранения морщин. Через несколько дней у Елены на виске появилась шишка размером с 2-ларовую монету. Потом лицо раздулось и стало болезненным. Женщина написала косметологу, которая делала ей процедуры, послала свои фотографии. Та

месяц консультировала Елену по переписке. Назначила антибиотики, гормональные и противовоспалительные средства. Лечение не помогало, становилось только хуже.

Через месяц Елена была вынуждена обратиться в больницу. Там ей поставили диагноз постинъекционный гелевый синдром. Гель начал перемещаться по всему лицу. Появился даже там, где его не вводили. Возникло воспаление, которое привело к абсцессу. Врачи сделали на лице 14 разрезов, чтобы вскрыть гнойники. Ставили резиновые дренажи, чтобы по ним стекал гной. Теперь Елена периодически обращается к медикам - воспаление возникает снова и снова. За свои страдания женщина получила денежную компенсацию от тех, кто сделал ей те самые уколы. Но деньги не спасут лицо: 14 разрезов превратятся в глубокие шрамы...

P.S. Косметологи советуют сутки после уколов красоты не пользоваться кремами, косметикой, не трогать лицо руками и не находиться в пыльных помещениях.

ЛЕТНИЕ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ



ДРАНИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Понадобится: картофель (если картофель молодой, нужно добавить к нему 1 ст. л. муки) - 1 кг, лук репчатый - 100 г, крахмал картофельный - 1-2 ст. л., яйцо - 1 шт., соль, перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки.

* Лук натрите на крупной терке (можно пропустить через мясорубку или измельчить в блендере).

* Картофель очистите, промойте и обсушите салфетками. Натрите на мелкой терке и сразу же смешайте с луковой массой. Подсолите, дайте постоять 10 мин., после чего слейте лишнюю жидкость. Всыпьте крахмал и перемешайте, чтобы не осталось комочков. Вбейте яйцо, поперчите, перемешайте до однородности.

* В чугунной сковороде разогрейте растительное масло. Ложкой выложите в масло картофельную массу (на расстоянии друг от друга, чтобы драники не слипались). Жарьте на среднем огне, пока края драников не приобретут золотистый цвет.



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Понадобится: яйцо - 6 шт., сыр твердый - 70 г, молоко - 200 мл, перец болгарский сладкий - 1/2 шт., лук репчатый - 1/2 шт., помидоры черри - 7-10 шт., масло сливочное - 50 г, зелень (укроп, петрушка), соль и перец черный молотый - по вкусу.

* В миске взбейте венчиком яйца с молоком. Добавьте натертый на средней терке сыр, щепотку соли и черный молотый перец. Хорошо перемешайте.

* Болгарский перец и лук нарежьте небольшими квадратиками. В сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем овощи в течение 5-7 мин. Влейте к овощам омлетную смесь.

* Помидоры черри разрежьте на четвертинки и выложите в омлет. Зелень мелко нарежьте и посыпьте сверху омлет с овощами. Накройте сковороду крышкой и готовьте на среднем огне в течение 10-12 мин.

* По желанию можно добавить баклажан, нарезанный кружочками, или брокколи.

ПРЯНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС К ШАШЛЫКАМ

Понадобится: помидоры - 1 кг, соль - 1 ст. л., перец черный молотый - 1/4 ч. л., кориандр молотый - 1/4 ч. л., корица молотая - 1/4 ч. л., гвоздика - 2-3 соцветия, зелень петрушки и сельдерея, базилик, зонтики укропа - по вкусу.

Помидоры поместите в дуршлаг, установив его на кастрюлю с кипящей водой, и проварите около 7-10 мин. Размягченные помидоры протрите через сито. В полученную массу добавьте соль и вылейте в форму с высокими бортами.

Поставьте форму в разогретую до 200 градусов духовку и готовьте около 2-2,5 ч., периодически помешивая. За 20-25 мин. до окончания готовки добавьте пряности и зелень.

Из готового соуса удалите пучок зелени и гвоздику.



КИШ С БРОККОЛИ И ПОМИДОРАМИ

Понадобится: молоко - 50-70 мл, яйцо - 5 шт., масло сливочное - 100 г, соль по вкусу, мука - 200 г, сыр твердый тертый - 150 г, помидоры - 400 г, брокколи - 350 г, орех мускатный - щепотка.

* Помидоры опустите на пару минут в кипящую воду. Снимите кожицу, удалите семена и нарежьте.

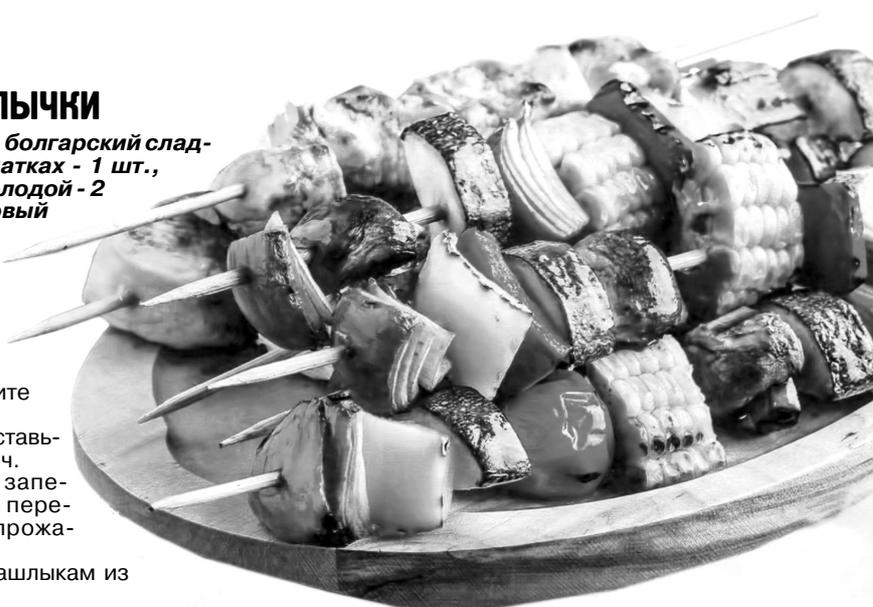
* Просеянную муку соедините с размягченным маслом, солью и разотрите пальцами до состояния крошки. Вбейте 1 яйцо, влейте 2 ст. л. ледяной воды и замесите тесто. Раскатайте тесто в тонкий пласт, переложите в форму, сформируйте бортик и наколите вилкой.

* Соцветия брокколи и помидоры выложите на тесто, залейте смесью из половины сыра, молока, 3 яиц и мускатного ореха и выпекайте в духовке при 180 градусах 30 мин. Посыпьте оставшимся сыром и готовьте еще 10 мин.

ОВОЩНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Понадобится: цукини - 1 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт. кукуруза сладкая в початках - 1 шт., помидоры черри - 10-12 шт., лук молодой - 2 шт. **Для маринада:** сок апельсиновый свежавыжатый - 1 стакан, чеснок - 2 зубчика, укроп - 1-2 веточки, соль, паприка и перец красный молотый - по вкусу.

- * Чеснок мелко нарубите, добавьте соль, паприку, молотый красный перец, залейте апельсиновым соком и положите укроп.
- * Нарезьте овощи (помидоры черри оставьте целыми) и залейте маринадом на 2 ч.
- * Поместите овощи на шампуры и запекайте на мангале, время от времени переворачивая, чтобы они равномерно прожарились.
- * Подавайте в качестве гарнира к шашлыкам из мяса или как самостоятельное блюдо.



КАБАЧКИ «ЗАКУСОЧНЫЕ»

Понадобится: кабачок - 1 шт., сыр твердый - 50 г, чеснок - 1 зубчик, сметана - 1 ст. л., масло растительное для жарки, зелень, соль и перец - по вкусу.

- * Кабачок нарежьте кружочками толщиной около 1 см. Обжарьте с двух сторон в небольшом количестве масла.
- * Натрите сыр на мелкой терке. Чтобы легче было натирать, предварительно положите ненадолго в морозилку. Чеснок пропустите через пресс.
- * В миске соедините сыр, чеснок, рубленую зелень и сметану, посолите, поперчите. Положите начинку на подготовленный кабачок, украсьте зеленью.



САЛАТ «ПОХРУСТИМ!»

Понадобится: капуста белокочанная - 300 г, капуста краснокочанная - 300 г, морковь - 1 шт., семена подсолнечника (жареные) - 1-2 ст. л., уксус винный - 1-2 ст. л., сахар коричневый - 1-2 ст. л., масло оливковое - 2 ст. л., соль - 1/2 ч. л.

- * Тонко нашинкуйте капусту, морковь нарежьте тонкой соломкой. Смешайте с семенами подсолнечника.
- * Соедините уксус, соль, сахар и масло, слегка взбейте венчиком. Заправьте салат, накройте крышкой и уберите в холодильник на 2 ч.



САЛАТ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОЧКОМ

Понадобится: капуста белокочанная - 500 г, морковь - 1 шт., яблоки - 1-2 шт., лук зеленый - 2 перышка, петрушка - несколько веточек, масло растительное - 3 ст. л., уксус виноградный или яблочный - 2 ст. л., сахар - 1 ст. л., соль по вкусу.

- * Капусту нашинкуйте как можно тоньше. Посолите и перетрите руками до выделения сока, после чего оставьте на 10-15 мин. для выделения сока.
- * Морковь и яблоки очистите и нарежьте тонкой соломкой.
- * Давшую сок капусту отожмите, полейте уксусом, растительным маслом и посыпьте сахаром. Добавьте яблоки, морковь и зеленый лук. Перемешайте и украсьте нарубленной петрушкой.



Место под солнцем

Символ июля и активатор удачи по фэн-шуй, знакомьтесь: «солнце в миниатюре» - подсолнух!

Место под солнцем

Во всех древних культурах подсолнух считался символом солнца. За яркий цвет, форму и способность поворачиваться в течение дня, чтобы всегда «смотреть» на солнце, некоторые народы даже наделили подсолнух статусом «золотого бога». В фэн-шуй подсолнух - один из «Шести активаторов удачи» (наряду с пионом, лотосом, магнолией, хризантемой и орхидеей), то есть, растений, которые притягивают к человеку положительные энергии, даруют процветание и счастье.

На юге:

для власти и славы

Согласно китайской традиции, подсолнух принадлежит к стихии Огня, то есть, несет в себе мужскую, творческую энергию ян, олицетворяет человека, достигшего вершин карьеры, властного и богатого мужчину. Именно о карьерных успехах, власти и славе можно попросить «золотого бога». «Попросить» - в данном случае означает расположить живой цветок или его изображение в определенном секторе дома или офиса.

Поскольку за высокий статус и репутацию в фэн-шуй отвечает южное направле-

ние, то именно эта зона наиболее благоприятна для того, чтобы «поселить» в ней подсолнух.

Важно: если для активации вы используете живые подсолнухи, следите за тем, чтобы их головки всегда были подняты, то есть, устремлялись к солнцу. Увядавшие цветы нужно срочно поменять, иначе созидательная энергия ян превратится в разрушительную инь.

На роль активатора энергии власти, славы и успеха прекрасно подойдет картина с изображением подсолнухов. Непременное условие: она должна вам нравиться и вызывать приятные эмоции и ассоциации. Подойдут как репродукции (или фоторепродукции) работ великих художников (Ван Гога, например), так и вышивка, сделанная своими руками. Хороший вариант - гербарий из подсолнухов. Поместите его в богатую золотую раму: энергетика засушенных цветов ослаблена, ей необходима «подпитка» от золота.

На юго-востоке:

для богатства

Для того, чтобы использовать силу подсолнухов для улучшения денежной ситуации, цветы (или их изображения) располагайте в юго-восточной части дома

или офиса.

Замечательно, если в этом секторе - кухня. Подсолнухи на кухне (в любом ее секторе) очень благоприятны. На кухне готовят еду, работают плита и бытовые приборы - это место родственной подсолнухам стихии Огня. Живые цветы и их изображения не только увеличат денежный поток, но и сплотят семью: семечки в подсолнухе крепко держатся друг за друга, а в Китае принято считать, что богатство зависит от сплоченности и усилий всех членов семьи.

На юго-западе:

для любви

Подсолнухи могут помочь в укреплении семейных (именно семейных!) отношений. Огонь, заключенный в цветке, будет усиливать энергию Земли, которая отвечает за крепость семейных уз и стабильность брака. Разместите подсолнухи в зоне партнерства - в юго-западном секторе дома.

Есть такое поверье: если замужняя девушка будет часто есть семечки, то вскоре забеременеет, ведь подсолнух - еще и символ плодородия. Интересно, что у этой приметы есть научное обоснование. Медики давно отнесли семена подсолнуха к «женским» продуктам: они

содержат огромное количество омега-3 жирных кислот, витамины группы В и витамин Е. Все эти элементы отвечают за нормальное функционирование женской гормональной системы и, соответственно, облегчают зачатие. Учтите только, что при обжарке семечки теряют половину своих «волшебных» свойств.

P.S. Семена подсолнуха полностью созревают в августе - самые сильные и действенные активации нужно проводить именно в этом месяце и лучше с живыми цветами. Мощная энергия солнца, накопившаяся в стеблях, листьях и семенах подсолнуха за лето, принесет положительные изменения в вашу жизнь. Убедитесь сами!

ПОДСОЛНУХ СЧЕТ ЛЮБИТ!

* Идеальное число в системе фэн-шуй - 9. Оно считается магическим, означает слияние сил неба и земли и многократно усилит ваши активации. Стремитесь к славе, богатству и высокому статусу, используйте именно это число. Для отличного результата подсолнухов в вазе, на картине, на ковре и т.д. должно быть именно 9.

* Если ваша задача - сплотить семью, добиться стабильности и уверенности в завтрашнем дне, то используйте число 6 (6 подсолнухов в вазе, на картине и т.д.). Шестерка относится к стихии Земли и помогает тем, кто звезд с неба не хватает, но и свое-го не упустит.

* Для укрепления взаимоотношений нужно использовать двойку. Два - это пара. Отношения станут крепкими, стабильными и более страстными, если вы поставите в комнате 2 вазы с подсолнухами, положите на кровать 2 подушечки, на которых изображены подсолнухи, установите 2 светильника в виде подсолнухов и т.д.

Поздравления

Цветелину СТОЙКОВУ,
симпатичную болгарку,
поздравляем с днем рождения.
Живи в окружении цветов и будь все-
гда любимая.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Виргиния Брегова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Росица Билянова,
Ирина Нешкова,
Ната Славчева,
Анна Димчева, Инга Юмашева,
Мария Савиди,
Лали Субелиани, Елена Микелашвили,
Ирина и Ольга Энтиди, Светлана Бурневич
и все, кто тебя любит.

Майю ЛОБЖАНИДЗЕ

поздравляем с днем рождения.
Желаем радости и любви, успехов в
поэтической деятельности.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Маквала Звиадаури,
Лела Метрели,
Манана Закикашвили,
Ия Перадзе, Тамара Габрошвили,
Лейла Вадачкория, Нино Цулеишвили,
Стефка Дончева, Майя Цикаришвили, Нино
Цихелашвили, Эрминия Карастоянова,
Иамзе Арвеладзе, Марина Мурадян,
Лия Гудушаури, Натали Сацерадзе.

Надежду ЛЯПИНУ

поздравляем с днем рождения.
Желаем быть бодрой духом, находить
выход во всех сложных ситуациях.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Алла Есаулова,
Раиса Смирнова,
Зоя Кучеренко,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Лия Арвеладзе,
Анжела Геворкян,
Лали Дгебуадзе,
Мадонна Карсанова,
Лили Тодадзе,
Додо Лалишвили,
Русудан Абесадзе,
Кети Димитриади,
Мзия Кудухова и все, кто тебя любит.

Нико БАГАШВИЛИ,
поэта, сценариста,
кинорежиссера
и тележурналиста, поздравляем
с 55-м днем рождения.

Желаем побольше силы и стойкости,
быть всегда на высоте и добросовест-
но выполнять свой профессиональный
долг.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нана Кикутадзе, София Шарафян, Манана
Закикашвили, Мадонна Каландия, Лаура
Гудушаури, Маквала Гонашвили, Ирма
Тхинвалели, Ирина Габлиани, Венера
Купрашвили, Майя Иасашвили,
Кети Шенгелия.

Сильвию ОГАНЕСЯН

поздравляем с днем рождения.
Желаем видеть в этом мире только хо-
рошее, успехов в музыкальной деятель-
ности.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Кнарик Минасян,
Виктория Дарбинян,
Дали Мхитарян, Роза Вартамян, Мария
Кондролова, Манана Масхарашвили,
Вектра Диомова, Элеонора Гвадзбия,
Елена Иваницкая, Алла Буковинская, Ольга
Лучинка, Мери и Нино Кешелава, Лили
Чоговадзе, Пепела Копалеишвили,
Татьяна Корчагина, Марина Гоциридзе,
Валентина Шипулина, Наталия Псаропуло,
Ксения Спиранди, Нина Романиди и все,
кто тебя любит.

Марину КУКАРСКУЮ

поздравляем
с 55-летием со дня рождения.
Две пятерки! Пусть будет исполнение
желания в квадрате.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Дона Сосницкая,
Анастасия Левандовская, Лидия Познюхов-
ская, Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Галина
Вислинская, Марина Филина, Светлана
Ковальская, Лариса Домбровская, Нана
Кесовия, Татьяна Чубинидзе, Елена
Стрельцова, Ия Короглишвили, Ева
Голонко и все, кто тебя любит,
дорогая Мариночка.

Улыбнитесь

Расскажите про методы похудения.
Правда, меня не интересует «мень-
ше еды, больше спорта».
Меня интересует: «Стрижешь прядь
на восходящую луну, читаешь заго-
вор, кладешь под подушку и худе-
ешь на 5 кг», что-то такое.

У меня потрясающая сила воли – я могу
прекратить работу в любой момент
времени.

*Не усложняйте мужчинам жизнь...
Не задавайте им вопросов, на ко-
торые нельзя было бы просто кив-
нуть...*

- Знакомая назвала кота Валерой.
- Почему Валера?
- Да в честь бывшего. Так было веселее
везти его на кастрацию.

*Хорошая жена будет из той, кото-
рая при входе в магазин ищет не
отдел косметики, а отдел с садо-
выми инструментами.*

- Дорогая, я тебе позже перезвоню,
сейчас люди кругом, я не могу мате-
риться!

- Скажите, а окулист принимает?
- Не то слово, бухает по-черному.

Турист, проживший месяц в пустыне,
рассказывает:

- Сначала ты разговариваешь сам с
собой; через неделю начинаешь раз-
говаривать с ящерицами; через две
понимаешь, что они с тобой говорят. А
потом, оказывается, что ты их с инте-
ресом слушаешь...

*После операции врач говорит паци-
енту:*

- Я пришло к вам на ночь медсест-
ру.
Пациент, чуть слышно:
- Доктор, как-нибудь в следующий
раз, у меня сегодня всё болит!!!...

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Спад. Автокран. Крот. Ездок. Лета. Шар. Кубок. Кук. Залог. Лада. Аромат. Пафос. Бокал. Настил. Турка. Упор. Ева. Рык. Капкан. Потоп. Зажим. Дзот. Врач. КВН. Апис. Сорт. Рот. Канон. Осада. Адам. Стук. Пан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Стоп. Кляуза. Драка. Пюре. Бар. Брат. Запад. Отголосок. Обочина. Дата. Ком. Карп. Сом. Гага. Ют. Лук. Ост. Станок. Брест. Фара. Уток. Аз. Лаос. Плац. Индюшка. Стек. Крап. Ауди. Иваси. Вода. Дикарка. План. Монтан.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

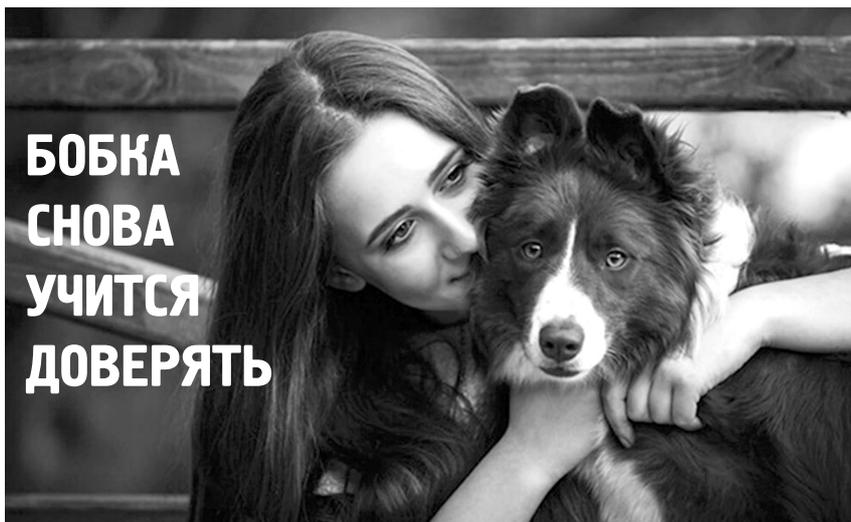
Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



БОБКА СНОВА УЧИТСЯ ДОВЕРЯТЬ

Этот пес должен был умереть несколько раз. Породистая красавица Дора «загуляла» и родила его от «плебея беспородного», как говорили хозяева. Утопить Бобку хотели сразу, но очень уж симпатичным оказался щенок, с шоколадным отливом, большой головой и толстыми лапами. Решили, что позже продадут. Но не вышло: он стал быстро расти и из плюшевого малыша превратился в неуклюжего подростка. Хозяин отвел его в приют.

Бобке было страшно, а потом одиноко. Он ждал, ждал... Но никто не вернулся за ним. Огромные псы приюта вели себя не слишком-то дружелюбно, каждый, как говорится, сам за себя, да и младше он был всех. Бобка тыкался носом в бок к старшим, заглядывал в глаза хозяйке (как он думал), а на самом деле просто помощнице в приюте. А потом вдруг понял, что не нужен. Не нужен никому, и затосковал. Это только недалекие люди считают, что собака не может тосковать и вообще «у нее только инстинкты». Может и тосковать, и чувствовать свою ненужность.

Бобку взяла из приюта пожилая женщина. Нужен был «на охрану», в будку на цепь. Теперь у него появилось дело: он охранял дом, хозяйку, лалял, когда надо, чутко реагировал на любой ночной шорох. Кормили, естественно, как дворового пса - чем придется. Поставит бабка миску, воды нальет, если не забудет, - и ушла по своим делам. Глаза у Бобки стали печальные: его не гладили, не играли...

А потом Бобка несколько дней ничего не ел - никто к нему не приходил. Миска пустая, даже воды нет. От голода и отчаяния стал выть. Соседи отвязали его и вывели за ворота. Хозяйку, оказывается, прямо с улицы увезли в больницу, и больше Бобка ее никогда не видел.

Молодой крупный пес, добряк в душе, понуро бродил по улицам. Страшно хотелось есть и, как в детстве, быть в доме, стоять, пока расчесывают, облизывают лицо сынишке хозяина, когда тот целовал его в нос и щеки, радо-

стно встречать вернувшихся с работы людей.

Бобка исхудал, прихрамывал на распоротую стеклом лапу. Его шерсть свалась, стала серой и тусклой. Приближалась зима. Как-то раз, обессиленный, промокнув от ледяного дождя со снегом, он забрался под чью-то машину.

«Эй, кто тут? - под машину заглянула женщина с кудрявыми каштановыми волосами. - Что ты тут делаешь, где хозяин?» Слово «хозяин» Бобка помнил. Тихонечко, чтобы не спугнуть радостные воспоминания, застучал хвостом, поглядывая на невесту откуда взявшуюся женщину.

«А... понятно. Ошейника нет. А худющий ты какой!»

Вика распахнула дверцу машины и позвала пса. Что случилось в этот момент с Бобкой - неизвестно, но он неожиданно поверил. Поверил, что можно не бояться, хотя на машине-то и ездил всего считанные разы.

Его накормили, отмыли, осмотрели лапу и оставили спать на кухне. Дом был загородный, теплый и, наверно, казался Бобке раем. Он лежал без сил, разморенный теплом и сытной едой, и что-то подсказывало ему: это теперь его дом.

Непонятно, как он почуял беду. Вскочил, бросился по коридору к дверям спальни и начал неистово лаять и царапать дверь. Вика вышла. А он повел ее к кухне, оглядываясь, словно говоря, что надо что-то срочно сделать. Домочадцы были догадливы, беды не случилось, хотя большой котел, перегревшись, чуть было не взорвался.

Конечно, теперь он любимец и герой, красавец и умница! Эти слова он слышит не один раз в день. И Бобка счастлив. Счастлив встречать любимую хозяйку у дверей, облизывать ей руки и лицо, совать любопытный нос в пакеты с покупками и важно нести газету на журнальный столик. Да что там, Бобка ради Вики на все готов! Кстати, спит он, конечно же, в спальне. Надо охранять хозяйский сон.

Елена Шварц.

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Веселый попугайчик

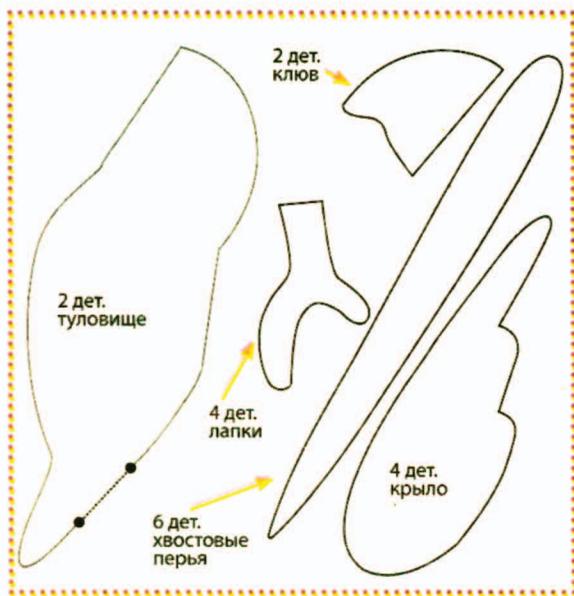
Завести настоящего попугайчика - доступно не всем, зато сшить мягкого пернатого друга - хорошая альтернатива!

Красивая яркая птица украсит детскую комнату, и детям будет приятно играть с игрушкой, которую мама сделала своими руками. Кстати, ткань для изделия может быть любых цветов.

1. Приступаем к раскрою деталей. Из ткани для туловища выкроите 2 детали, из розовой ткани выкроите клюв (2 детали) и лапки (4 детали). Из ткани в горошек выкроите 4 детали крыльев и 4 детали для хвостовых перьев. А также выкроите еще 2 детали перьев из ткани другой расцветки, эти перышки сделайте длиннее предыдущих. Припуски на швы 0,5 см. Первым этапом пришейте детали клюва к деталям туловища и прогладьте швы вразутюжку (фото 1).
2. Детали крыльев и хвостовых перьев укрепите клеевым флизелином. Затем сложите попарно лицом вовнутрь и прошейте, оставив участок для выворачивания открытым. Прогладьте детали, срежьте излишки ткани и выверните на лицо. При выворачивании мелких деталей на помощь придет длинная бамбуковая палочка - шпажка. Зашейте открытые участки (фото 2).
3. Аналогично сшейте детали туловища и лапок попугая. Прогладьте через влажную ткань все подготовленные детали перед сборкой (фото 3).
4. Плотно заполните набивкой туловище и лапки попугая. Участок на туловище для выворачивания зашейте потайным швом. Припуск на шов на лапках загните вовнутрь и также зашейте край потайным швом (фото 4). Пришейте к попугайчику крылышки и хвостовые перья потайным швом. В последнюю очередь пришейте лапки, поместив их так, чтобы попугайчик стоял.

Попугай по фэн-шуй - символ достатка и благополучия.

Вам понадобится: х/б ткань разных цветов, флизелин, набивка, пуговички - глазки, нитки, ножницы, иголки, выкройка, швейная машинка.





СЕМГА

ПО-СКАНДИНАВСКИ

500 г филе семги, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 3 стручка сладкого перца, 200 г риса, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сахара, 50 мл винного уксуса, 50 мл портвейна, 2 ст. л. соевого соуса, 100 мл рыбного бульона, 100 г консервированных ананасов ломтиками, соль, молотый черный перец.

Филе семги вымыть и нарезать крупными кубиками. В миске смешать соль, муку и немного молотого перца, затем в получившейся смеси обвалять кусочки рыбы. Лук нарезать полукольцами, сладкий перец - ломтиками. Рис отварить до готовности. В сотейнике на растительном масле поджарить лук. Добавить сладкий перец и рыбу, жарить, помешивая, 7 мин. Выложить на тарелку. Сотейник протереть бумажным полотенцем и насыпать сахар. Как только он начнет плавиться, влить винный уксус, портвейн, соевый соус, бульон. Перемешать и варить 5 мин. В получившийся соус положить овощи с рыбой, ломтики ананаса. Ушить 7 мин. Подать на стол вместе с отварным рисом. Перед тем как добавлять в соус ломтики ананаса, откиньте их на сито, чтобы стек сладкий сироп, и дайте обсохнуть.



ЗАПЕКАНКА С ФЕТОЙ

350 г макаронных изделий в виде перьев, 1 цуккини, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, 4 яйца, 300 мл сливок (жирность 10%), 300 г сыра фета, 1/2 ч. л. майорана, 130 г тертого твердого сыра, листочки базилика, молотый черный перец.

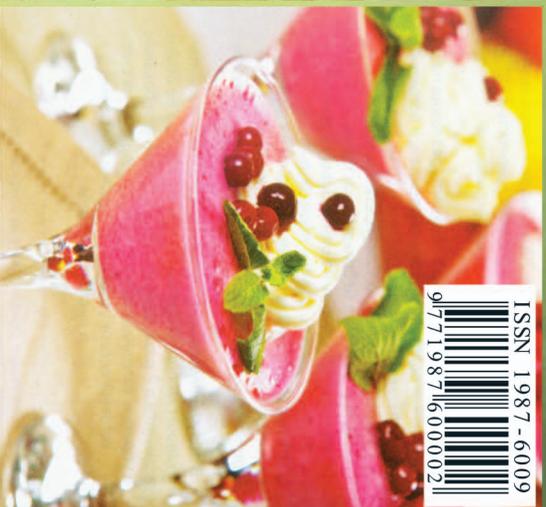
«Перья» варить в большом количестве кипящей подсоленной воды 7 мин, затем откинуть на дуршлаг. Цуккини и помидоры вымыть и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Чеснок очистить и мелко порубить. Шампиньоны протереть влажной салфеткой и нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить венчиком со сливками, поперчить, добавить чеснок и майоран. Духовку нагреть до 190 градусов. «Перья», помидоры, цуккини, грибы и нарезанную кубиками фету выложить в смазанную любым жиром форму для запекания (слоями или предварительно перемешав). Полить яично-сливочной смесью, посыпать сыром и запекать 40-45 мин. Перед подачей на стол украсить базиликом. Если запеканка подрумянилась, не успеет пропечься, слегка уменьшите огонь и аккуратно закройте верх формы пищевой фольгой.



ПОСТНЫЙ ПИРОГ

50 г свежих дрожжей, 200 г сахара, 1/2 ч. л. соли, 550 г муки, 70 мл растительного масла, 2 крупных сладких яблока, 150 г замороженной брусники, 150 г сахара, 2 ст. л. крахмала.

В 300 мл теплой воды распуścić дрожжи, добавить 50 г сахара и соль. Всыпать муку и хорошо перемешать. Влить теплое масло и замесить тесто. Поместить в теплое место и дать 2 раза подняться. Для начинки яблоки натереть на крупной терке. Бруснику поместить в сито и дать оттаять. Затем измельчить в блендере, перемешать с яблоками, оставшимся сахаром и крахмалом. Тесто разделить на 2 неравные части. Из большей сформовать лепешку и выложить в форму, смазанную любым жиром, сделав бортики. Сверху распределить припорошенную начинку. Из оставшегося теста сделать жгуты и выложить их на начинку в виде решетки. Выпекать около 40-45 мин при 190 градусах. Готовому пирогу дать немного остыть, затем осторожно переложить на большую тарелку. «Решетка» на пироге будет еще румянее и красивее, если перед выпеканием смазать ее крепкой чайной заваркой.



КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

200 г свежей клюквы, 200 г сахара, 3 ст. л. манной крупы, сливки для взбивания (жирность 33%), листочки мяты для украшения.

Клюкву вымыть, хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце, затем пересыпать в большую миску и размять пестиком. Добавить 50 мл теплой воды и отжать через марлю. Сок убрать в холодильник. Отжимки сложить в небольшую кастрюлю, залить 700 мл воды и поставить на огонь. Довести до кипения, варить 5 мин и процедить. Овар снова довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на маленьком огне при помешивании 20 мин. Добавить сахар и довести до кипения. В получившуюся массу влить холодный сок и взбить миксером до получения пышной массы. Когда ее объем увеличится в 2 раза, разлить по креманкам или бокалам и убрать в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол готовый десерт украсить взбитыми сливками и листочками мяты. Молоочные сливки для украшения можно заменить кокосовыми. Десерт станет постным, а на вкусовых качествах это не скажется.

