

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТКА

№39

сентябрь 2018

цена:

1,5 лари

Уроки

СТИЛЯ

стр.34

Лечебная

ГИМНАСТИКА

стр.14

Тревога - это

скрытая угроза стр. 24-25

Если кроха

не хочет ходить в садик

стр.10

Калейдоскоп

Малыши на миллионы

стр. 20-21

Мария Шалаева стр.16-17

“Расставание - не всегда потеря”



Скатерть-самобранка

Выбор скатерти - это последний штрих кухонного и гостиного интерьеров. Повседневная или праздничная, яркая или нейтральная, гладкая или ажурная - скатерть всегда добавляет нотки уюта в дом.

Этнические мотивы

Скатерть с этническими мотивами - прекрасное украшение праздничного стола. Но иногда она может не подойти общему интерьеру помещения. Важно помнить: яркая этническая скатерть хорошо будет смотреться в кухне, оформленной в теплых тонах. Когда комната оформлена в холодных оттенках, откажитесь от этой идеи.



Яркие

Если вы хотите использовать скатерть в качестве акцентного элемента комнаты, выбирайте что-нибудь яркое. Когда помещение в нейтральной цветовой гамме, то яркая скатерть будет создавать неповторимую атмосферу. Главное - не переборщить с пестрыми орнаментами.

Ажурные

Ажурная скатерть издавна считалась проявлением особого вкуса владельцев дома. Кружевная белоснежная скатерть отлично смотрится на поверхности стола из темной древесины. Контрастность позволяет выделить рисунки и орнаменты изделия. Если вы рукодельница, такую скатерть можно сделать своими руками. И вот вы уже обладатель эксклюзивной дизайнерской вещи.



Стол как продолжение интерьера

Чтобы ваша кухня с дизайнерской точки зрения была идеальной, выбирайте скатерть, которая сможет поддержать ваш интерьер. Что это значит? Скатерть должна гармонизировать по цвету с подушками, салфетками, кухонными полотенцами, даже посудой! Да, это непросто, но зато помещение преобразится. На такой кухне пить чай с родными - огромное удовольствие.



САРУ ДЖЕССИКУ ПАРКЕР ОБВИНИЛИ В ПРИСВОЕНИИ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

Осень 2017 года у звезды «Секса в большом городе» Сары Джессики Паркер выдалась весьма насыщенной. Она попробовала себя в качестве дизайнера и выпустила коллекцию «маленьких черных платьев», а также разработала партию украшений с ювелирным брендом Kat Florence. Вот только это сотрудничество не срослось – в апреле этого года компания подала на актрису в суд за невыполнение условий 7-миллионного контракта и кражу.



Представители Kat Florence утверждают, что Сара присвоила себе ювелирные изделия общей стоимостью 150 тысяч долларов. Украшения были предоставлены актрисе для рекламной съемки два года назад. На днях актриса ответила на обвинение через своего адвоката Иру Шрек. Ответ опубликован на сайте Us Weekly.

«Это абсолютная ложь. Сара Джессика Паркер подписала контракт с Kat Florence, согласно которому, все украшения могли оставаться в ее распоряжении для того, чтобы она выходила в них в свет. Сара Джессика Паркер – честный человек, не способный на подобные поступки. Она никогда не брала себе чужие вещи», – приводит слова адвоката сайт Us Weekly.

Вероятно, между сторонами договора произошло недопонимание, ведь ювелирный бренд заявил, что серьги за 40 тысяч долларов и кольцо за 27 тысяч

были выданы актрисе лишь на два месяца.

«Согласно нашему изначальному соглашению, миссис Паркер могла оставить себе некоторые ювелирные изделия после фотосъемки на несколько месяцев, чтобы иметь возможность выйти в них в свет. Мы обговорили это и задокументировали в марте 2016 года. Спустя два года украшения нам никто не вернул. Мы настаиваем на том, что, если миссис Паркер хочет оставить украшения себе, она должна выплатить нам их стоимость», – ответили обвинители.

Кстати, еще тогда, в апреле, адвокат актрисы предъявила бренду встречные претензии, мол, бренд не выплатил ей полагающийся гонорар и использовал ее фотографии без согласования. Но тут Kat Florence ответил, что сама Сара виновата в этом, так как она долгое время не выходила на связь с брендом.

**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

Лечу ЭКЗЕМУ мокрую и сухую.
Гарантирую полное излечение.
Вознаграждение после лечения.
Фитотерапевт
ВЛАДИМИР БЕРДЗЕНИШВИЛИ.
Тел.: 593-57-66-08

**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА**

Кети Мchedлидзе
обучает специальностям:
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**
Тел.: 5.93-200-223

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

СОВЕТ ДОРОГОГО СТОИТ

«Мои дорогие, Ольга и Дмитрий! Я у вас никогда не была, но многим моим знакомым вы помогли. А мне помогли ваши советы, которые вы бескорыстно даете в периодике. Не даром в народе говорят, что «хороший совет дорогого стоит». Смотрю я рекламы гадающих и прочих – так все себя хвалят, а вы от всей души советами помогаете. А раз вы делитесь с нами секретами-значит вы самые-самые и вне конкуренции! Дай Бог вам здоровья и многих лет жизни, чтобы вы могли еще очень долго помогать всем страждущим! Пенсионерка Людмила Филатова Г. Тбилиси.»

ВОПРОС – ОТВЕТ

«...Я много о вас хорошего слышала от своих знакомых, которым вы помогли. Проблем у меня нет, а вот есть просьба. Нравится мне парень, который живет по соседству, а все у нас никак не получается. Что можно сделать, чтобы он на меня обратил внимание. К гадалкам за приворотами обращаться не хочу-этот грех. Татьяна М.»

Если вам нравится парень, то можно сделать следующее. Когда видите, как пара голубей воркует, то говорите так «Как эти голуби вместе, так и я раба Божья (свое имя), рабом Божьим (его имя) будем вместе». Говорите чаще и все получится.

«... Я живу в селе. Мне 65 лет и я все время болею. Слышала о вас от моих знакомых только хорошее. Многим вы помогли в трудных ситуациях. Скоро придет время белить деревья и у меня к вам просьба. Я знаю есть ритуал на здоровье, который проводится при побелке деревьев. Не подскажите, как его проводить. Заранее благодарю Люба Т.»

Когда белите деревья в саду – говорите: «Твои корни в земле, а твои ветви над землей. Мои горести у твоих корней, а мои радости у твоих ветвей. Я твоё тело белила, а ты мое на здоровье благословила».

«...Я ваша старая пациентка Гульнара. Много лет назад вы меня вытащили из ужаса проблем. Без вас бы я давно бы покончила с собой. Сейчас у меня и в моей семье все отлично. Боюсь даже сглазить. ... У меня просьба рассказать, как можно заговорить свою квартиру от воров. В моем корпусе пару квартир обчистили...».

Уходя из дома, оглянитесь на дверь и три раза скажите «Отнимите руки и ноги у вора на моем пороге»

«Ольга джана, Дмитрий джан! Что делать не знаю – деньги уходят сквозь пальцы, да все на лекарства



и на неизвестные проблемы и денег нет даже на то, чтобы тетя Роза погадала за 5 лари. Вроде все работаем, а денег нет! Что делать, чтобы «барака» в доме была. Сузанна М.»

В первую очередь научитесь ничего не отдавать из дома после захода солнца, нельзя даже выносить мусор и мести в доме!

Не отдавайте из дома соль, сахар, спички и хлеб.

Нельзя подавать милостыню из дома.

Нельзя пересчитывать деньги после захода солнца, деньги не любят, когда их держат в карманах или складывают в несколько раз. Их надо держать в кошельке. Мелочь в кошельке нельзя пересчитывать.

Если и после наших рекомендаций материальное положение не улучшится, значит есть порча или сибязный сглаз. Приходите и мы вам обязательно поможем.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформа-

ционными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Набили пятки шлепками? Положите в старую разношенную обувь размятую до сока мокрицу и ходите в ней целый день. С третьего дня наступает облегчение.

Болячки на дачке

✓ **Травматический радикулит.** Может возникнуть на следующий день после длительной работы на грядках. Человек не может согнуться, разогнуться. Боль в позвоночнике при движении усиливается еще больше. **Что делать?** Разотрите больное место водкой, можно пожалить крапивой или втереть любую противорадикулитную мазь. Затем примите обезболивающее, утеплите спину шерстяным шарфом - и в постель! Физические нагрузки исключите на несколько дней.

✓ **Раны.** Редко удается на даче не оцарапаться, не пораниться. Особенно рискуют любители походить босиком. **Что делать?** Порез или рану промойте перекисью водорода или кипяченой водой, глубокую - раствором марганцовки, фурацилина. Края раны обработайте йодом, зеленкой и наложите стерильную повязку (можно на время приложить листья подорожника). Но все же лучше обратиться в травмпункт, чтобы сделать прививку от столбняка.

✓ **Растяжение.** Часто возникает в лучезапястном суставе, когда приходится работать с лопатой или тяпкой. **Что делать?** Чтобы унять боль, нарисуйте на больном месте йодом сетку или вотрите суставную мазь. Затем наложите тугую повязку и носите 4-5 дней. Если на следующие сутки боль не пройдет или усилится, обратитесь в

травмпункт. Скорее всего, повреждены связки.

✓ **Надо остановить кровотечение?** Продезинфицируйте ранку или хотя бы промойте проточной водой. Затем ополосните кипяченой водой листья сливы, вишни, крыжовника или терна и приложите к ране - это остановит кровь.

✓ **Воспалились веки от ветра?** Сделайте огуречный настой - 1/2 стакана измельченной кожуры огурца залейте доверху кипятком, дайте настояться час и делайте примочки на глаза.

✓ **Ушиб.** Первое средство: как можно скорее приложите к больному месту измельченный лист подорожника. Хороши компрессы из натертой сырой картошки - и синяка не будет, и опухоль. Кстати, картошка помогает при фурункулах и нарывах лучше всякой ихтиолки.

✓ **Геморрой часто обостряется от работы на даче.** Пригодится такой рецепт: залейте 2 ст. ложки листьев малины 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час. Делайте примочки на воспаленные узлы 2-3 раза в день.

✓ **Прихватил артрит, остеохондроз?** Идите на луково-чесночную грядку: больные места надо натирать свежей луковичей или обложить кашицей из чеснока, смешанной с медом, чтобы не было ожога.

М. Черосов, народный целитель.



Вчерашний чай вреден для здоровья!

Мама заваривает чай на 2-3 дня: экономит. Слышала, что это не件лезно для здоровья... Я права?

Евгения Круглова.

Отвечает Марина ГЕРГИНА, диетолог

Ученые доказали: заваривать напиток можно только раз, поскольку второе и последующие заваривания полностью лишают его природных ферментов, полезных свойств, аминокислот. В течение первого заваривания из чайных листьев выводится почти 70% полезных компонентов. Последующие приближают готовый напиток к потенциально вредному, так как выбросы опасных веществ, которые содержатся в чайных

листьях, начинают концентрироваться. Тем не менее, двухдневный заваренный чай содержит в себе заживляющие свойства: им можно полоскать полость рта для лечения десен при кровоточивости, для предотвращения кариеса, укрепления зубной эмали. Можно протирать ватным диском, смоченным в чае, покраснения на лице и шее, чтобы успокоить кожу. Примените вчерашний чай наружно - это не件 опасно!

Почему раздражается кишечник?

Врач поставил мне диагноз: синдром раздраженного кишечника. Что это значит, и как избавиться от этого синдрома?

Валерий Глуховской.

Отвечает Валерий РАДЧЕНКО, гастроэнтеролог

Синдром раздраженного кишечника - это не одно заболевание, а определенный комплекс симптомов. Они заявляют о себе хроническими болями, дискомфортом и вздутием живота, нарушением моторики кишечника, изменением частоты и формы стула. При этом, у пациента в кишечнике нет бактериального, вирусного, грибкового или иного воспалений, повреждения,

отсутствуют органические изменения в кишечнике. В лечении важны не только медикаменты, снимающие симптомы (их вам пропишет врач). Необходимо отрегулировать режим питания, отказаться от алкоголя и курения, больше гулять и заниматься посильной физической работой и физкультурой. Важно также меньше переживать, нервничать, и вы почувствуете себя намного лучше.

Не навреди

✿ Березовые почки противопоказаны при проблемах с мочевыделительной системой.

✿ Чистотел при передозировке токсичен, поэтому не превышайте доз.





ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЦП

Грузинские специалисты из Национального центра хирургии имени К.Эривани на инновационные методы лечения детского церебрального паралича (ДЦП) получили соответствующие патенты. Суть этих методов – перераспределение мышечного напряжения по обеим сторонам пораженных суставов, чем достигается нужное и важное мышечное равновесие. Около 90% оперированных больных с ДЦП достигли физиологического улучшения состояния конечностей. «Это выдающийся показатель!» – считают ведущие зарубежные специалисты.

Детский церебральный паралич – это целая группа заболеваний головного мозга, причиной которых является его недоразвитие или повреждение во время беременности и родов. Развитие ДЦП могут также спровоцировать инфекционные и эндокринные болезни матери во время беременности, неблагоприятный радиационный фон. Статистика также показывает, что половина детей с этим недугом рождается недоношенными. К основным признакам болезни относятся нарушения двигательной активности детей, мышцы у которых могут быть чрезмерно расслабленными или, наоборот, слишком напряженными. Оба состояния в итоге приводят к тому, что конечности принимают неестественные положения.

Из-за дефекта мозга ребенок рождается неспособным к мышечному равновесию. Мозг таких детей посылает неправильные сигналы мышцам. При этом, во-первых, невозможны слаженные движения рук и ног. Во-вторых, постоянное неравномерное напряжение постепенно «выворачивает» суставы в сторону более напряженных мышц, что приводит к стойким деформациям – контрактурам суставов.

Сегодня гость нашей редакции – автор инновационных методов лечения деформации конечностей при ДЦП, руководитель Департамента сосудистой

пластической и реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор **Иракий ПЕРАДЗЕ**, который любезно согласился ответить на вопросы журнала «Подруга».

- Батоно Иракий, как распознать ДЦП у ребенка?

- К сожалению, в раннем возрасте диагностировать этот недуг бывает непросто. Но родители обязаны обратиться за консультацией к неврологу, если увидят, что их ребенок уже с первых месяцев не моргает глазами в ответ на громкий звук, не тянется за игрушкой, не может сидеть без поддержки, произносить слова, если он совершает все действия только одной рукой, когда его движения слишком резкие или слишком мягкие. Формы ДЦП могут проявляться по-разному, в зависимости от пораженной зоны головного мозга. Так, если поражается часть мозга, ответственная за двигательную активность конечностей, то в результате наступает полный или частичный паралич рук и ног. При этом ребенок долго не может начинать ходить, прогрессируют неконтролируемые движения, напряжение мышц, развиваются деформации суставов. Такое же состояние и с верхними конечностями. Более всего страдает координация движений и чувства баланса.

- Какие на данном этапе существуют способы лечения и реабилитации детей с ДЦП?

- Реабилитация держится на двух главных принципах – комплексном подходе и непрерывности. Кроме того, при ДЦП нужна коррекция не только двигательных, но и речевых, и коммуникативных, и интеллектуальных навыков. К сожалению, лечение ДЦП – пожизненный процесс, так как полное излечение фактически невозможно. Лечение в основном направлено на устранение симптомов. Правильнее было бы называть это не лечением, а реабилитацией, ориентированной на восстановление функций, которые пострадали в результате этого заболевания. Широко используется лечебная гимнастика, которая помогает улучшить координацию движений. Но она дает эффект лишь в том случае, если занятия проходят регулярно на протяжении всей жизни.

- Что вы можете сказать о хирургическом вмешательстве при ДЦП?

- До недавнего времени операции ограничивались перерезкой и удлинением сухожилий и связок на стороне избыточного напряжения мышц. При этом, улучшается позиция суставов. Однако, опять же, не решается главная проблема – отсутствие мышечного равновесия. Даже удлинненные, эти избыточно напряженные мышцы все равно «тянут на себя» суставы только в одну сторону, что приводит к рецидиву – возвращению деформации. Поэтому, мы

успешно применяем более эффективный метод в процессе операции, который вызвал широкий резонанс в медицинских кругах.

- В чем главная его суть?

- Главное – перераспределение мышечного напряжения по обеим сторонам пораженного сустава. Для этого часть перенапряженных мышц отсекается от мест своего прикрепления и «переприкрепляется» на противоположную сторону. Например, некоторые избыточно натянутые сгибающие переносятся на ослабленные разгибатели, чем и достигается такое нам нужное и важное мышечное равновесие. В принципе, мы таким образом как бы «обманываем» поврежденный мозг, заставляя перенапряженные мышцы самим исправлять деформации суставов. Наш метод, как показала практика, позволяет снизить рецидив в разы.

Конечно, болезнь полностью не уходит, остаются трудности с зарегистрированными движениями. Однако улучшенная позиция суставов дает возможность больным детям правильно развиваться, путем лечения и тренировок, достигая намного лучшего качества жизни. Кроме того, в процессе реабилитации патологический стереотип превращается в полезный, т.е. мозг частично подстраивается к новому биомеханическому, исправленному состоянию.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Проверено на себе

Берегите себя от солнца

У меня аллергия на солнце уже несколько лет. Появляются высыпания и сильно зудит кожа - внешне выглядит ужасно. Если приходится бывать на море (последние пару лет совсем туда не езжу), купаюсь рано утром и после 5-6 часов вечера. На улице на солнце не хожу, прячусь в тень. Если нужно идти долго под солнцем, беру зонт. Сарафаны, открытые платья, к сожалению, давно не ношу. Лекарства не помогают, если не беречься. Сейчас отдыхать ездим в основном в лес. Купаюсь в реке, лежу на берегу в тени. Но тень - не спасение от аллергии, она только отодвигает реакцию во времени. Поэтому, даже загаром в тени не злоупотребляйте. Не надейтесь на лекарства, лучше берегите себя от солнца. Кстати, немного помогают солнцезащитные кремы. Но не берите дешевые и непонятного происхождения, так

как аллергия может быть еще и на такой крем.

Альбина.

Впервые за 5 лет могу надеть тапочки!

Вот уже 5 лет борюсь со шпорой. Еще год назад на работу шла со слезами на глазах. А сейчас боли почти нет. Вот что мне помогло. Месяц парила ноги в растворе соли в течение 40 минут. Затем прикладывала салфетку, смоченную в настое цветков сирени. Компресс держала всю ночь, после чего пятки были как у младенца. Прошла курс массажа для спины и ног. Начала снижать вес. Уж не знаю, что помогло, наверное, все вместе. Впервые за 5 лет могу надеть тапочки! А так вся обувь, в том числе и домашняя, на каблуке не ниже 3-4 см. Босиком вообще не могла ходить. В обувь всегда вкладывала ортопедические подпяточники.

С. Трофимова.

Все наши болячки от того, что мы что-то не то едим

Меня отрывка воздухом беспокоила независимо от приема пищи, даже с утра натощак. Все дело в питании. Надо найти «не свой продукт», который ее вызывает. У меня отрывка началась после того, как начала употреблять масло грецкого ореха. Воздух выходил постоянно. Врач сказал, что это поджелудочная не справляется, порекомендовал «Панкреатин». Помогло ненадолго. Решила сама искать причину (начала с жиров). Поочередно исключала из рациона определенные продукты и поняла, что мой враг - ореховое масло. Мне кажется, что все наши болячки оттого, что мы что-то не то едим и ведем малоподвижный образ жизни.

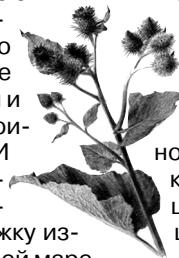


Т. Пенькова.

Знаю хороший рецепт отвара корней марены от отложений солей в стопе

Напишу о том, что помогло мне самой. Впервые, лечебная гимнастика. Вот основные упражнения. Нужно пальцами ноги поднимать с пола предметы (ручку, бумажку, тряпочку). По отдельности пытаетесь двигать пальцами. Ходите со специальными валиками между пальцами ног (продаются в аптеке). Или дома можно ходить в сланцах. Во-вторых, делала компресса. У капустного листа срезала толстую центральную жилку, отбивала ее и

привязывала на ночь. Можно делать компресса из листьев лопуха со скипидаром, толченого лука. Хорошо помогают теплые ванночки с содой и отварами успокоительных трав. И еще один хороший рецепт. Залейте 1 чайн. ложку измельченных корней марены красной 1 стаканом воды и кипятите на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана утром и



вечером до еды. Параллельно приготовьте мазь из 1 чайн. ложки бодяги, 1 чайн. ложки сухой горчицы, 1 чайн. ложки машинного масла и 2 ст. ложек скипидара. Распарьте ноги и мазью смажьте косточки. Наденьте шерстяные носки. Процедуру делайте через день в течение двух недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение. Будьте здоровы!

Т. Постникова.

Пригодится

✓ **Чтобы снизить давление**, заварите 20 г сушеных листьев жимолости стаканом кипятка, остудите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ **Беспокоит артрит?** Измельчите в порошок 0,5 чайн. ложки игл можжевельника и 3 ст. ложки лаврового листа. Смешайте с 3 ст. ложками растительного масла. Втирайте в больные места 2-3 раза в день.

✓ **При неврите** залейте 1 ст. ложку сухой травы чабреца 250 мл кипящей воды. Настаивайте час, процедите. Делайте примочки.

Этот диагноз все чаще ставят мужчинам, проживающим в Австралии, Новой Зеландии, Швейцарии, Норвегии и... французенкам. Объяснение простое: бледнолицые северяне, приезжая на отдых к теплым синим морям, отрываются по полной программе. В связи с этим сегодня загар в Израиле уже не в моде. Но отказаться от загара не так-то просто: каждый второй любитель загара психологически зависит от солнца. Многие люди продолжают принимать солнечные ванны и после того, как их кожа ста-

По заболеваемости меланомой – самым опасным видом рака кожи – Израиль в числе лидеров.

ЗАГАР НЕ В МОДЕ

нет шоколадной. Медики уже ввели термин «солнечная наркомания». Ученые обнаружили, что ультрафиолетовый свет повышает выработку гормонов радости, а в больших дозах вызывает чувство эйфории. Назвали эту зависимость танорексией, по аналогии с анорексией. Как анорек-

сик постоянно считает себя слишком толстым, так и танорексик уверен, что он все еще слишком светлокот.

Сегодня врачи-дерматологи считают, что любой загар ускоряет увядание кожи. Хочешь замедлить старение - ограничь контакты с солнцем. Дозированные солнечные ванны может назначить врач только в определенных случаях: при тяжело заживающих переломах и язвах, некоторых кожных заболеваниях (псориазе, ряде форм псориоза), остеопорозе, переломах костей у пожилых людей, хронических бронхитах вне обострения.

Знаете ли вы, что...

Постоянное употребление продуктов, содержащих консерванты, нарушает гормональный фон человеческого организма и провоцирует ожирение. Речь идет о хлопьях для завтрака, орешках, крекерах, в которые производители добавляют Е321. Эта добавка помогает сохранить питательные вещества и не дает продуктам быстро прогоркнуть. И еще исследования показали, что химикаты повреждают гормоны, отвечающие за связь головного мозга с кишечником. Из-за этого сигнал от пищеварительной системы не поступает в мозг вовремя. В результате, человек долго не ощущает чувство сытости и постоянно передает.

Продукты против стресса

Огурец богат минеральными солями. Помогает очистить печень, способствует поддержанию стабильного гормонального баланса. Рекомендуется в день:



100-120 г рубленых огурцов. Яблоки богаты железом и фосфором, способствуют регенерации клеток. Рекомендуется в день 1-2 яблока.

Семечки подсолнуха или кунжутные полезны для надпочечников. Рекомендуется в день 50 г.

Чеснок поддерживает иммунитет, который снижается при стрессах. Рекомендуется в день 1-2 зубчика.

Бананы стимулируют выработку серотонина (гормона удовольствия), богаты калием и углеводами. Рекомендуется в день 1-2 банана.



КРЫЖОВНИК - ЗЕЛЕНый ДОКТОР

Крыжовник нормализует давление, содержание сахара и холестерина в крови.

✓ При ожирении сок крыжовника разведите водой (1:2) и пейте по 150 мл 3 раза в день.

✓ Для лечения кожных болезней смешайте по 1 чайн. ложке сока крыжовника и меда. Принимайте 3 раза в день до еды.

✓ При анемии пейте по 1/3 стакана сока крыжовника 3 раза в день.

✓ Низкий иммунитет? Ешьте по 100 г свежих ягод в день.

✓ В качестве мочегонного средства залейте в термо-

се 100 г ягод 2 стаканами кипятка. Закройте и настаивайте 4 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана утром и вечером.

✓ При артрите, остеохондрозе заварите 1 ст. ложку листьев крыжовника 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ При воспалении горла полезно прополоскать его в течение дня свежим соком крыжовника.



✓ Проблемы с сердцем? Залейте 2 ст. ложки свежих ягод крыжовника 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа. Добавьте мед по вкусу и выпейте в течение дня. Курс лечения - 30 дней.

✓ При гипертонии залейте 2 стакана свежих ягод 0,5 л молока. Съешьте в 2 приема - на завтрак и ужин. Курс лечения - 21 день.

P.S. Лечение крыжовником может нанести вред людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, а также хроническими поносами.

Портулак и вкусный, и полезный, хотя многие считают его сорняком

На самом деле это древнейшее лекарственное растение. На вкус слегка кисловат, с довольно приятным запахом. Врачи назначают его как мочегонное и противовоспалительное средство. Рекомендуют для лечения сахарного диабета, так как он понижает уровень сахара в крови. Еще портулак повышает артериальное давление и усиливает сердечный ритм, так что полезен гипотоникам. Его можно сушить на зиму. Использовать для лечения так: 100 г растения залить теплой водой, подождать, пока впитает воду и разбухнет. Затем делать компрессы для лечения нарывов, ожогов,



фурункулов, открытых ран. Помогает портулак и при импотенции. Для этого нужно есть салаты - по 100 г свежих листьев в день. Расскажу как заготавливаю портулак. Заливаю теплой водой и даю постоять. Затем бланширую, кладу в стерильные банки и сразу заливаю крутым кипятком. Закручиваю, охлаждаю и храню в подвале. А еще готовлю салат. Собранные листики мою, даю воде стечь, добавляю петрушку, укроп, листья чеснока, заправляю растительным маслом и солю по вкусу. Вместо масла можно использовать майонез или сметану.

И. Бровкина.

Продукты, которые раньше входили в черный список, теперь снова в ряду полезных.

ИЗ ВРЕДНЫХ - В ПОЛЕЗНЫЕ

1. Яйца. Много лет специалисты утверждали, что употребление яиц может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Причина - высокое содержание в желтке холестерина. В итоге оказалось, что холестерин не опасен. Нарушают жировой обмен и повышают риск недугов насыщенные жиры. Яйца же - отличный источник белка, полезных ненасыщенных жиров, ви-

таминов и минералов.

2. Орехи. Раньше считалось, что людям с лишним весом орехи противопоказаны. Последние исследования доказали: в сыром виде они являются «суперфудом» - продуктом, в котором много полезных веществ. Орехи помогают снизить риск болезни сердца и сосудов. Но не стоит злоупотреблять ими. Норма - 5 штук в день.

3. Спреды. Многие уверяли, что это вредный продукт, ведь в его составе есть трансжиры. Но спреду рознь. Сбалансированный по составу спред - это полезный продукт. Употребляя его, можно снизить количество насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле, и увеличить долю полезных полиненасыщенных жиров. Главное, чтобы спред не содержал трансжиров, в его основе должны быть негидрогенизированные растительные масла (эта информация есть на упаковке).

Как питаться

✓ В первые дни обострения хронического гепатита откажитесь от любой пищи и пейте зеленый чай с медом, отвар шиповника, минеральную воду, фруктовые и ягодные соки, разведенные пополам с водой.

✓ Когда острые боли утихнут, ешьте небольшими порциями протертые свежие фрукты, овощи, зелень, жидкие каши на воде без сахара, кисели и желе.

✓ Через 5 дней включите в рацион нежирный протертый творог, отварную рыбу, сливочное (не более 30 г) и растительное (не более 15 г) масла.

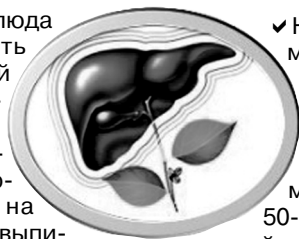
✓ На 7-й день обострения, как правило, больной начинает выздоравливать. В этот период можно пить фруктовые и овощные соки, есть свежие фрукты и овощи, подсушенный пшеничный или ржаной хлеб, сухари, вегетарианские супы, омлеты, отварную курицу.

✓ В течение дня ешьте через каждые 3-4 часа, но

С этим коварным недугом не справиться, если не соблюдать строжайшую диету.

Холодильник на замок!

понемногу. Блюда должны быть комнатной температуры - вареные, тушеные, запеченные, приготовленные на пару. В день выпейте 1,5-2 л воды.



✓ Не налегайте на мясные бульоны и супы. Ограничьте употребление сливочного масла (не более 50-70 г в день, для детей - 30-40 г), сливок, сметаны, яиц, сыра, сосисок, колбасы, икры, сельди и помидоров.

✓ Включайте в меню овощи, фрукты, молочные продукты, отварное и тушеное мясо (говядину, телятину, курицу, индейку, кролика), отварную свежую рыбу (щуку, карпа, судака, треску, окуня), квашеную капусту, крупы и сухари.

✓ Хлеб рекомендуется вчерашний, из пшенич-

Что можно и что нельзя

✓ При хроническом гепатите вне обострения и остром гепатите в стадии выздоровления рекомендуют диету №5. Из рациона исключите алкоголь, острые приправы, жареные и копченые блюда, сало, жирное мясо. Откажитесь от сладкого, соленого.

При больной печени полезен арбуз. В нем содержится много легкоусвояемой сахарозы, фруктозы, достаточное количество марганца и фолиевой кислоты. Все это необходимо для хорошей работы организма.

ной муки I и II сортов. Разрешаются несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками.

✓ Не рекомендуется употреблять свежие чеснок, редьку и редиску, консервы, мороженое и кофе.

✓ Полезны ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей, фруктовый чай.

✓ На десерт можно есть сухофрукты, мед, зефир, мармелад, пастилу, варенье.

✓ В рацион должны входить орехи и соя. Салаты заправляйте растительным маслом. Не отказывайтесь от отварной заливной рыбы, вымоченной нежирной сельди и блюд из морепродуктов.

✓ Полезны кислые продукты - яблоки антоновка, клюква, лимонный сок. Они стимулируют печень и желчный пузырь.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

Целебный чай спас от приливов

В моей жизни наступил период менопаузы, а вместе с ним и разные неприятности, самыми тяжелыми из которых стали приливы и приступы головокружения. Подруга посоветовала пить особый чай. Я взяла поровну плоды и цветки боярышника кроваво-красного. Заваривала 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивала 2 часа в теплом месте и процеживала. Пила чай по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц состояние заметно улучшилось. Сейчас уже и не вспоминаю о тех неприятностях, но периодически все равно пью целебный чай.

И. Павлова.

Пригодится

✿ При мокнувшей экземе 1-2 раза в день делайте припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями.

✿ От артрита 1 стакан вишен без косточек залейте стаканом горячего молока, остудите и пейте по несколько глотков в течение дня.

✿ Ухудшается зрение? Съедайте каждый день по 300 грамм черешни.

Отвар осинового коры от аденомы

Весной заготавливаю молодую кору осины. Мелко нарезаю ее, подсушиваю и храню в 3-литровой стеклянной банке. Отвар готовлю так: 50 г сухой коры заливаю 0,5 л кипятка, варю, пока жидкость не станет светло-коричневого цвета. Процеживаю и принимаю по 100 мл 2 раза в день до еды. Курс лечения - 1 неделя, затем делаю недельный перерыв и при необходимости лечение повторяю.

И. Ефимов.

При фиброме - настойка алоэ

Знаю хороший рецепт от фибромы. Настаивайте 6 листьев 3-летнего алоэ в 0,5 л водки неделю. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Утром и вечером спринцуйтесь отваром чистотела (готовьте произвольно). Этот рецепт помог моей знакомой, и операция не потребовалась.

Н. Чернышева.



Цифры и факты о соли

➔ Недостаток соли может привести к разрушению костной и мышечной тканей, к нервным и психическим заболеваниям, нарушению пищеварения и сердечно-сосудистой деятельности.

➔ На диете с полным отсутствием соли человек может выдержать не более 10-11 суток.

➔ Соль предотвращает развитие в продуктах гнилостных бактерий, поэтому, ее применяют как консервант.

➔ Признаки нехватки соли - головная боль и слабость, головокружение и тошнота.

➔ Поваренная соль в больших количествах является ядом. Для человека весом 80 кг смертельная является доза в 240 г.

➔ В Средние века соль называли белым золотом.

Корочка со щечек сынишки пропала буквально за два дня

Диатез у моего сынишки появился в 3 месяца. С самого рождения я кормила его только грудным молоком и при этом ела все, что хотела, кроме жареного и жирного. У Саши не было реакции ни на один продукт. В 3 месяца мы попали в больницу с воспалением легких, там кололи антибиотики. Уже в больнице я заметила, что щечки сыночка стали покрываться шелушащейся корочкой. Это к нам пожаловал диатез, врачи сказали, что из-за антибиотиков.

Мне пришлось сесть на строгую диету, при которой нельзя есть сладкое, острое, все, что содержит шоколад и какао, кофе, цитрусовые и красные овощи и фрукты. В общем, перешла на каши и супчики.

Параллельно стала искать другие средства, которые помогли бы вылечить диатез у ребенка. Конечно, я понимаю, что нельзя экспериментировать с ребенком, пробуя на нем разные чудо-средства, поэтому выбрала самый безопасный и простой из них - лавровый лист. И он нам помог. Корочка со щечек моего сынишки пропала буквально за два дня. Итак, делюсь с вами народным средством от диатеза. Пачку лаврового листа кипятит в течение 2 минут в 500 мл воды. После того как отвар остывает, давала ребенку по 2-3 капли 2 раза в день. Все так просто! А еще лавровым отваром нужно несколько раз в день смачивать пораженную кожу. Но я так не делала, потому что нам хватило его просто попить.

И. Ахалая.

Как подготовить ребенка к посещению садика? Чему научить его, чтобы облегчить процесс адаптации? Что говорить и как себя вести, чтобы малыш перенес перемены в своей жизни безболезненно?

КРОХА НЕ ХОЧЕТ ОДИТЬ В САДИК

Не думайте, что садик плох

Документы готовы, вопросы с оформлением решены и кажется, что все неприятности позади. Но тут родители сталкиваются с неожиданной проблемой: ребенок категорически отказывается ходить в садик. Не думайте, что садик плох или ваше чадо пока не привыкло. Скорее, вы совершили ошибки, которые теперь придется исправлять.

Дома ребенок - центр внимания

Малыша нужно готовить к посещению сада. Ему предстоит принять очень серьезные перемены, а это невозможно без предварительного осознания. В каком-то смысле жизнь в садике противоположна опыту ребенка, и мгновенный переход к ней влечет за собой серьезный стресс. Сравните:

- ✓ дома ребенок - центр интересов взрослых. О нем заботятся в первую очередь. А в садике он - один из целой группы, и не самый главный;
- ✓ режим дня, занятия и пища в саду сильно отличаются от домашних; взрослые в семье любят малыша, они ласковы и снисходительны. Работники садика относятся ко всем одинаково, их надо слушаться, даже если что-то не нравится;
- ✓ в садике приходится контактировать не только с отдельными детьми, но и с

Если в семье кто-то не уверен в том, что садик - вещь необходимая, адаптация проходит намного сложнее. Малыш чувствует настроение взрослых.



целым коллективом, а это не всегда комфортно.

Гуляйте рядом с садом

Лучший возраст для начала посещения детского сада - 2,5-3 года: именно тогда детишки легче всего переносят период адаптации. За 3-4 месяца до начала новой жизни познакомьте ребенка с местом его будущей «работы». Рассказывайте о том, что делают детки в садике, как они играют, обедают, занимаются. Подчеркивайте, что посещать детский сад нужно, потому что малыш повзрослел, поумнел, стал самостоятельным. Есть смысл начать чаще гулять недалеко от сада, чтобы малыш видел, как другие дети играют на его территории.

Приучайте к садика постепенно

Несколько недель забирайте малыша перед обедом или сразу после. Ребенок должен точно знать, когда за ним придут. Не нарушайте это правило. Привели кроху в сад? Будьте приветливы с детьми, их родителями и воспитателями: для малыша это знак надежности и безопасности. Установите ритуал прощания, встречи, возвращения домой.

И. Новикова, воспитатель детского сада.

Пригодится

- ☛ При недержании мочи у детей с вечера в термосе залейте 1 ст. ложку березовых почек 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема, и пусть ребенок пьет за час до еды в течение дня.
- ☛ Если у ребенка запор, дайте ему немного меда. И осторожно обтирайте живот оливковым маслом.
- ☛ При диатезе смешайте 4 чайн. ложки детского крема, по 2 чайн. ложки масла пихты и серной мази. Смазывайте пораженные места 2 раза в день.
- ☛ Чтобы укрепить иммунитет, очистите 2 луковицы, измельчите их и добавьте 200 г сахара. Залейте 0,5 л воды и варите смесь на медленном огне до состояния сиропа. Ребенок должен выпивать по 1 чайн. ложке снадобья 3 раза в день перед едой.
- ☛ Замучили прыщи? Распарьте кожу лица и протрите ее дынным соком. Через неделю прыщи исчезнут, а цвет лица улучшится.

Рисуем йодную сетку

Простые линии, нарисованные на теле раствором йода, помогают облегчить некоторые болезни.

Во-первых, йод - хорошее разогревающее средство, его молекулы усиливают кровоток. Во-вторых, проникая через поры в подкожные ткани, йод ослабляет деятельность патогенных микроорганизмов и снижает воспаление. При каких заболеваниях поможет йодная сетка?

✓ **Воспаление дыхательных путей.** Раствор йода облегчает навязчивые симптомы простудных заболеваний и ускоряет выздоровление. При насморке сеточку наносят на крылья носа и область переносицы. Чтобы избавиться от сухого кашля, йодную сетку наносят на кожу горла и верхней части груди. Делать это надо осторожно, легкими касаниями. Справиться с любыми простудными явлениями можно, если ежедневно наносить сетку на икры и ступни ног.

✓ **Варикозная болезнь.** При варикозном расширении вен йодную сетку рекомендуется наносить на ночь на проблемные участки ног. Процедуры проводят не чаще двух раз в неделю. Курс лечения - 60 дней. В итоге уменьшается отечность и улучшается внешний вид ног. Больные реже жалуются на боль.

✓ **Ушибы и синяки.** Йодная сетка помогает избавиться от гематом. Однако не стоит сразу наносить ее на синяк, образовавшийся после ушиба. Дело в том, что такие повреждения сопровождаются отеками, а йод может мешать их

рассасыванию. На ушибленное место сначала накладывают холодный компресс, а йодную сетку рисуют спустя сутки. Если синяки появляются на месте инъекций, наносить йодную сетку можно сразу, повторяя процедуру не чаще двух раз в сутки.

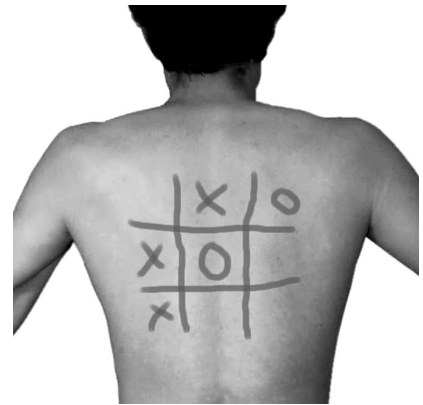
✓ **Боли в спине и суставах.** С возрастом многих людей начинают беспокоить боли в спине. Они возникают после долгой ходьбы или при стоячей работе. Попробуйте три раза в неделю наносить йодную сетку на середину верхней части спины, располагая вертикальные линии вдоль позвоночника. Используя йодную сетку, можно уменьшить боль в воспаленных суставах. Ее рисуют каждый вечер перед сном, предварительно распарив больные суставы.

Несмотря на доступность и безопасность, лечение йодной сеткой требует осторожности.

Важно соблюдать правила:

✓ сетку наносят на чистую, сухую кожу ватной палочкой, легкими дви-

ИСПОЛЬЗУЯ ЙОДНУЮ СЕТКУ, МОЖНО УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ В ВОСПАЛЕННЫХ СУСТАВАХ. ЕЕ РИСУЮТ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ.



жениями, без нажима. Линии должны образовывать клеточки со стороной не меньше 1 см;

✓ недопустимо попадание раствора йода на слизистые оболочки, а также на открытые ранки и трещины;

✓ нельзя наносить сетку на области сердца и щитовидной железы;

✓ не рекомендуется проводить йодные процедуры, если повышена температура тела;

✓ метод не применяется при лечении малышей в возрасте до трех лет. Детям старшего возраста перед первой процедурой нужно провести тест на переносимость йода. Для этого йодную точку или небольшую линию наносят на внутреннюю часть запястья. Если в течение 20-30 минут никаких нежелательных реакций (покраснения, жжения, сыпи) нет, можно начинать лечение;

✓ для детей используют 2,5%-ную настойку, а для взрослых - 5%-ную;

✓ йодом нельзя лечиться при патологии щитовидной железы и непереносимости йода.

Много - тоже плохо

Как ни полезна ходьба, ее избыток тоже создает напряжение. Последствия - дискинезия желчных протоков, развитие желчнокаменной болезни. Если вы много ходите, каждый день выполняйте упражнение «Растущее дерево», улучшающее отток желчи. Выполняется оно так. Ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Поднимите прямые руки вверх, ладонями друг к другу. На вдохе наклонитесь влево как можно ниже. Выпрямитесь и с силой выдохните. Прижав к груди кулаки и

немного согнув колени, наклонитесь вперед. Выпрямитесь. Выполните в обе стороны по 10 раз.

Сжав кулак, запомнишь лучше

Когда нужно запомнить много слов или цифр, сожмите правый кулак. А для извлечения этой информации из памяти нужно сжать левый кулак. По мнению ученых, так стимулируются области мозга, которые отвечают за память. Эта информация будет полезна людям, у которых плохая память, также школьникам и студентам, которые готовятся к экзаменам.

ПОЧКИ ЛЮБЯТ СОН

Недостаток сна может спровоцировать обострение хронической болезни почек и ухудшить здоровье.

С помощью специальных браслетов ученые измеряли продолжительность сна у 432 взрослых пациентов и в течение 5 лет наблюдали за состоянием их здоровья. В среднем, ночной сон у всех продолжался 6,5 часа. За время наблюдения у 70 участников развилась почечная недостаточность, а 48 человек скончались. Каждый дополнительный час сна на 19% снижал риск развития почечной недостаточности, а частые пробуждения на 4% повышали эту вероятность. Люди, испытывавшие сонливость днем, умирали на 10% чаще, чем те, кто в течение дня чувствовал себя бодрым. Исследователи считают, что всем почечным больным нужен крепкий, полноценный сон.



БРОСЬ КУРИТЬ!

Самые вредные вещества, которые содержатся в сигаретах:

- ✓ **никотин** - добавляют в средства от насекомых;
- ✓ **диоксин** - самый ядовитый пестицид;
- ✓ **окись углерода** - газ из выхлопной трубы автомобиля;
- ✓ **цианид** - смертельный яд;
- ✓ **формальдегид** - используется для бальзамирования трупов;
- ✓ **аммиак** - входит в состав туалетных очистителей;
- ✓ **ацетон** - снимает лак с ногтей и добавляется в крысиный яд;
- ✓ **гексамин** - входит в состав жидкости для розжига;
- ✓ **гудрон** - используется в дорожных покрытиях;
- ✓ **цианистый водород** - яд, используется во время смертной казни;
- ✓ **метанол** - входит в состав ракетного топлива;
- ✓ **метан** - туалетный газ.

☼ Залейте 1 ст. ложку семян и зелени укропа 2 стаканами холодной воды, кипятите на медленном огне 2 минуты, дайте настояться 1 час и пейте горячим по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

☼ Пейте анисовый или тминный чай: залейте одну чайн. ложку измельченных семян 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 10 минут. Выпейте в 2 приема мелкими глотками.

☼ Добавляйте в еду зелень базилика и укропа.

☼ Залейте 2 ст. ложки краевых цветков синего василька 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



Не могу разобраться с коленом

? *Мне 42 года. С раннего детства веду активный образ жизни. С недавнего времени почувствовал боли, а вернее, неприятное ощущение под чашечкой, вместе перехода на сухожилие бедра. В состоянии покоя боли нет, отека тоже, движение не затруднено. Дискомфорт усиливается при физической нагрузке, вечером, при разгибании колена в одной точке и подъеме по лестнице. Собираюсь на МРТ. Что это может быть? Не хотелось бы бросать футбол.*

И. Яушев.

Возможно, причина в растяжении связок. Но заранее прогнозировать, каким будет результат лечения и можно ли получать прежние физические нагрузки, нереально.

На новой работе заболели ноги

? *Много лет работала в ресторане. Работа на ногах. Когда приседала на корточках, колени хрустели. А несколько месяцев назад устроилась на работу, где по 14 часов надо стоять на ногах, и сразу же появились боли в коленях при сгибании и приседании. Сделала снимки, поставили диагноз артроз. Хочу пойти на мануальный массаж.*

М. Мусаева.

К сожалению, артроз коленного сустава - сложное, неприятное и серьезное заболевание, которое может поражать людей любого возраста. Для его лечения используются препараты-хондропротекторы (например, «Терафлекс»), физиопроцедуры (например, магнитотерапия или электрофорез с лекарственными препаратами). Массаж при артрозе коленного сустава рекомендуется на любой стадии заболевания. Эффект может быть только при комплексном лечении, одним массажем

Хочу попробовать сделать укол озона

? *Был вывих колена, теперь мучает артроз, а мне всего 30 лет! Хочу попробовать уколы озона. Стоит ли это делать?*

Анна.

Сейчас озонотерапия популярна, применяется при прогрессировании и для профилактики артроза. Чаще всего такие процедуры назначают, чтобы усилить действие внут-

рисуставных инъекций хондропротекторов. Но инъекции озона для некоторых пациентов бесполезны. К такому лечению нужно подходить с большой осторожностью. Ведь у

не обойдетесь. И работу с тяжелой нагрузкой на ноги нужно менять, иначе можно доработаться до инвалидности.

Не хочется лечиться химией

? *Мне 45 лет. Колени болели с детства, но иногда - перед сменой погоды. В этом году появился хруст. Поставили диагноз гонартроз I-II стадии. Совсем не хочется колоть химию - препараты. Читала о методе доктора Бубновского. Якобы от артроза можно избавиться с помощью только упражнений. Так ли это? Не хочется остаться без денег и с болячкой. А если все же нужны уколы, то какие?*

Н. Сазонова.

При II стадии артроза без уколов не обойтись, но лучше делать их не внутримышечно, а внутрь сустава. Такие назначения пусть даст ваш лечащий врач. Также нужны хондропротекторы - их надо принимать внутрь в виде капсул и наружно в форме мазей, например «Артра», «Терафлекс».

Метод доктора Бубновского сейчас широко рекламируется, но нет таких пациентов, которые бы излечились по его методике. Есть те, кому стало легче.

После аварии болит сустав

? *Недавно попал в аварию и травмировал сустав. Неужели не удастся избежать остеоартроза?*

И. Никонов.

Конечно, стопроцентной гарантии дать нельзя. Однако травмы практически никогда не проходят бесследно. Если человек однажды повредил коленный, плечевой или тазобедренный суставы и это была серьезная травма, а не простой ушиб (например, был поврежден мениск), то есть большая вероятность развития остеоартроза.

С. Вуйнович, остеопат, врач II категории.

озонотерапии есть множество противопоказаний, например, менструальные кровотечения любой интенсивности, индивидуальная непереносимость озона, судорожный синдром, острый панкреатит, тиреотоксикоз, острая форма инфаркта миокарда, тромбоцитопения, инсульт, внутренние кровотечения.

ВЫДЕЛЯЯ ПОТ, ОРГАНИЗМ ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ ПЕРЕГРЕВАНИЯ, НО ЕСЛИ ПОТ ТЕЧЕТ ГРАДОМ, НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ.

Почему потеем?

1. У женщин - начало климакса. Периодически жар приливает к лицу, шее и верхней части груди. Это сопровождается усиленным сердцебиением и потливостью. Приступы могут происходить в любое время дня и ночи. Если они случаются не чаще 20 раз в сутки, ситуация считается нормальной и не требует медицинского вмешательства. Когда к гипергидрозу присоединяются другие неприятные симптомы - боли в голове и области груди, повышение артериального давления, онемение рук, недержание мочи, сухость слизистых оболочек - нужно идти к гинекологу. Тревожными признаками могут быть аммиачный запах пота и появление белых следов на одежде. Это говорит о нарушениях в работе почек.

2. Нездоровая щитовидная железа. Гипергидроз возникает при узловом токсическом зобе, базедовой болезни (диффузный зоб), подостром тиреоидите. Повышенная потливость иногда проявляется при опухолях гипофиза. Если человек сильно потеет, при этом резко теряет вес,

хотя на аппетит не жалуется, плюс у него начали дрожать руки, нарушается сердечный ритм, появились раздражительность и тревожность, необходимо срочно проконсультироваться с эндокринологом.

3. Причина - сахарный диабет. Диабет любого типа приводит к разрушению нервных окончаний, в результате чего правильная передача сигналов к потовым железам становится невозможной. У диабетиков гипергидроз поражает преимущественно верхнюю половину тела - лицо, шею, грудь и живот, причем бывает в ночное время. Здоровые люди иногда тоже «обливаются» потом. Так бывает после тяжелых физических нагрузок, когда ор-



ганизм испытывает недостаток глюкозы. Холодный липкий пот течет по затылку и задней стороне шеи. Приступ может сопровождаться головокружением, тошнотой, дрожью и затуманиванием зрения. Чтобы быстро избавиться от недомогания, нужно съесть что-нибудь сладкое, например банан или конфету.

4. Что-то с сердцем и сосудами. Практически все заболевания сердечно-сосудистой системы сопровождаются гипергидрозом. Сильно потеть можно при гипертонической болезни, атеросклерозе, облитерирующем энтеритте, стенокардии,

во время транзиторной ишемической атаки.

5. Сильные эмоции. При положительных, и отрицательных - в кровь вбрасываются ударные дозы гормонов норадреналина и адреналина. Стрессовый гипергидроз поражает потовые железы на ступнях, ладонях, лице и в подмышечных впадинах.

6. Другие причины гипергидроза. У людей, не имеющих серьезных проблем со здоровьем, излишнюю потливость могут вызвать кофе, шоколад, острые приправы, чеснок, сладкие газированные напитки, алкоголь. Потливость могут спровоцировать некоторые лекарства: противорвотные, жаропонижающие, обезболивающие, антигистаминные, успокаивающие, противосудорожные, гипотензивные средства, а также препараты кальция. Так проявляется их побочный эффект.

В. Осокина, терапевт, врач II категории.

Сам себе доктор

→ При первых признаках появления герпеса приложите к нему кубик льда из замороженного растворимого кофе. Это ускорит заживление болячки и не даст ей развиваться дальше. Но, если уже опоздали, то мажьте герпес смесью стрептоцидовой мази и меда, взятых в равных количествах, 3 раза в день в течение 3 дней.

→ От герпеса на губах - красная фасоль. Положите 4-5 фасолин на железную крышку или в миску, поставьте на огонь и держите до тех пор, пока фасолины не превратятся в угольки. Разотрите их в порошок и этой золой ежедневно как можно чаще смазывайте болячку.

От кандидоза спасла голубика

После перенесенного туберкулеза легких у меня обнаружили кандидоз. Микроорганизмы поразили печень, кишечник, мочеполовую систему, полость рта. Все это было причиной постоянного воспаления. Организм очень ослаб, да еще появилась непереносимость лекарств. Рассказала о проблемах со здоровьем знакомой, и она посоветовала попить соком голубики. Но была зима, свежих ягод не было. Поэтому приходилось покупать замороженные, а у мамы разжигалась баночками перетертых с сахаром ягод. Лечилась так: 3 раза в день ела по 1/3 стакана голубики, протертой с сахаром. За 20-30 минут

до еды пила сок, компот. Не поверите - через некоторое время поправилась.

И. Коняшкина.

Попала в больницу с язвой желудка...

В палате со мной лежала женщина, она-то и дала мне рецепт от язвы желудка, который помог ее сыну. И мне он очень помог, язва перестала меня мучить. Конечно, соблюдаю диету. Рецепт такой: пропустила через мясорубку 3-летний алоэ, отжала сок. Смешала в 2-литровой банке 1,5 стакана сока алоэ, 2,5 стакана меда и 1 бутылку кагора, размешала. Настаивала 4 дня, изредка помешивая. Начинать лечиться надо на убывающую луну. Вместе с лунной будет убывать и болезнь. Пила по 1 чайн. ложке до еды в течение 3 дней,

затем по 1 ст. ложке также до еды. Лечилась 1 месяц, затем сделала перерыв на месяц и повторила курс.

И. Заболотная.

Целебная смесь от туберкулеза легких

Растопите в кастрюле 1,2 кг липового меда, добавьте 1 стакан нарезанных листьев алоэ и проварите. Отдельно в разной посуде заварите стаканом кипятка 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Выжмите из почек и цвета жидкость и влейте в мед. Смесью разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую по 100 мл оливкового масла. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением. Тем, у кого слабое сердце, алоэ не рекомендуется, поэтому исключите его из рецепта.

И. Судакова.

О ПОЛЬЗЕ "ХИ-ХИ"

Китайские целители обнаружили, что беспокойство вредит селезенке, огорчение - легким, чувство гнева - печени. Для сердца вредны и сильная печаль, и чрезмерная радость. Ну, а страх - это заклятый враг почек. Как оздоровить внутренние органы? С помощью душевной гармонии.

Самый полезный звук - "х"

Доказано, что самый полезный звук - «х». Он восстанавливает нервную систему. Помогает снять последствия стресса и улучшить настроение даже при депрессиях. В восточной медицине его называют звуком тройного обогревателя. Условно тело разделяется на три отдела: верхний, средний и нижний. Верхний отдел - «горячий». К нему относятся мозг, сердце и легкие. Средний - «теплый»: печень, почки, селезенка, поджелудочная железа и желудок. А нижний отдел - «холодный». Это тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и половые органы.



для занятий место, где вам никто не будет мешать. Сядьте на край стула или табуретки (рис. 1). Упражнения выполняйте в спокойном, расслабленном состоянии. Лучше всего делать их перед сном, а также когда вы испытываете дискомфорт. Немного откиньте голову. Считая до четырех, закройте глаза и глубоко вдохните. Одновременно поднесите руки к лицу ладонями вниз (кончики

пальцев рук должны соприкасаться). Начинайте выдыхать воздух, медленно перемещая ладони сверху вниз, как бы выдавливая воздух из своего тела. При этом чуть слышно произносите звук «х-х-х-и», представляя себе, что сначала грудная клетка, затем солнечное сплетение и, наконец, нижняя часть живота становятся совершенно плоскими. Расслабьтесь, сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, а затем повторите звук еще 2 раза. При бессоннице или эмоциональном спаде, вызванном



Выбираем место для занятий

Если вы решитесь помогать себе с помощью целебных звуков, проследите, чтобы ваша одежда не стесняла движений. Выберите

стрессом, выполняйте это звуковое дыхательное упражнение 6 или 9 раз. Каждый раз, заканчивая упражнение, потрясите кистями рук, будто стряхиваете «злую энергию».



Звук сердца

Сядьте на стул, ноги - чуть шире плеч, руки - на коленях. Считая до четырех, сделайте глубокий вдох и разведите руки в стороны ладонями вверх (рис. 2). Затем медленно поднимите их над головой, переплетите пальцы и выверните кисти рук ладонями вверх (рис. 3). «Толкните» ладони вверх, а затем широко раскиньте руки. Слегка наклонитесь вправо (рис. 4), широко раскройте глаза и начинайте выдыхать воздух, произнося звук «х-х-х-а-а-а-а...». Ощутите, как ваше сердце освободится от раздражительности, нервозности, как оно наполняется позитивной энергией... Теперь на



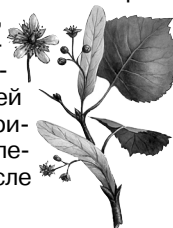
5 секунд положите руки на область сердца (рис. 5), а затем снова на колени. Далее, подышав несколько секунд обычным образом, еще дважды выполните это упражнение.



не рассосется. Но лечение, назначенное врачом, не прекращайте.

Липа спасет от эрозии

При эрозии шейки матки цветки липы разотрите в кашицу. Наполните ими 1/2 стеклянной банки, до плечиков залейте любым горячим растительным маслом. Закройте крышкой и поставьте на солнце на 3 недели. Перемешивайте раз в сутки деревянной ложкой. Затем процедите экстракт через несколько слоев марли и перелейте в удобную для использования посуду. Храните в темном прохладном месте. Через день ставьте тампоны, смоченные в масляном экстракте липового цвета. За 5 дней до менструации не применяйте и начинайте лечиться на 6-й день после ее окончания.



Пока аденома не рассосется

При аденоме предстательной железы смешайте в равных количествах траву хвоща полевого, кукурузные рыльца и листья дикой груши. Залейте 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана крутого кипятка и настаивайте 1 час. Выпейте в течение дня равными порциями вместо воды. Курс - 1 месяц, затем перерыв на 10 дней и снова лечитесь - и так, пока аденома







Залейте 1 чайн. ложку сухой травы майорана 50 мл. растительного масла. Настаивайте 2 недели, процедите. Используйте для растираний при варикозе.

От импотенции - орехи с медом

Смешайте 1 ст. ложку толченых грецких орехов и 1/4 ст. ложки муки из перегоронок. Добавьте к смеси 1,5 ст. ложки меда и 1 ст. ложку воды. Размешайте, настаивайте час, а лучше оставьте на ночь в темном сухом месте. Такое средство можно принимать и при сердечно-сосудистых заболеваниях 2-3 раза в сутки через полчаса после еды. Хорошо запивать его нежирным молоком. Курс - 20-30 дней.



Отдыхай!

						Игрец на "стоячих гуслях"							
Цели-тельное средство	 <p>- Сережа, а кого ты больше слушаешь, маму или папу?</p> <p>- Конечно маму!</p> <p>- Почему?</p> <p>- Она больше говорит!</p>					Мелкое кусочек на-секомое южных стран	Верхушка стебля	Режиссер Федерико ...	1				
Литературное течение	 <p>- Доктор, я как получу зарплату, так смеюсь не переставая!</p> <p>- Ну и хорошо! Смех продлевает жизнь!</p> <p>- То есть, до пенсии дотяну?</p> <p>- Конечно! А там еще смешнее будет!</p>					"Бумажосшиватель"	Бежит по проводам	Абориген		Деспотическая власть			
						Вуз	Портянки в лапти						
	Падение снаряда ближе цели	Благожелательный человек	Увезу тебя я туда (песен.)	Известная фотофирма	Набросок художника							Луговой знак	
								1					
	Количество через край	Голый пляжник		Иньекция	"Комок" энергии							Предательство	
	Болтун ... для шпиона								Город на северо-западе Италии				
						Страна - Мекка челночников							
	Тонкий магический эфир	3								2	Священная птица египтян	"Бориска на царстве"	
						Гладкий ковер ручной работы							
	2		Работник СМИ	Матросская куртка	Бездарный графман		Налет половец						
							"Лицо" дома	Технический сорт винограда					
	Беспросветное уныние	Птичий облик калифа	Чащоба	Оклад на иконе	Смелая длина юбки								
			"Зарубка" на теле									3	
	Племена, населявшие Корсику												
			Призыв муэдзина с минарета										
Филе, богатое белками	Пустая ... времени						Пьеса Чехова						



«РАССТАВАНИЕ — НЕ ВСЕГДА ПОТЕРЯ ЧЕЛОВЕКА»

Мария Шалаева — яркое подтверждение того факта, что дарование дается от природы, а не в высшем учебном заведении. Так и не окончив ВГИК, эта актриса активно снимается, причем практически за все свои работы получает призы, и даже специально для нее пишут сценарии. А недавно Мария пошла дальше и замахнулась на режиссуру. Дедушка, известный конструктор кораблей Владислав Александрович Дугин, ею бы гордился — ведь у них была особенная, ментальная связь. В какой-то степени он был для Марии мужским эталоном.

— Мария, какой самый запоминающийся комплимент вы получили в качестве режиссера на прошедшем в этом году «Кинотавре» за свою короткометражку «Развод»?

— Помимо замечаний авторитетные для меня люди сказали, что у меня явно имеется свой киноязык и мне надо продолжать. (Улыбается.) Теперь нередко спрашивают, отчего я взялась за режиссуру, а мне кажется, что это настолько естественное для меня развитие в кинематографе... Многие технические вещи ведь давно знакомы, и это помогает. У меня есть внутренняя уверенность, что надо двигаться именно в эту сторону, и уже поставила себе цель — максимум через два года сделать полный метр. Сейчас как раз сцена-

рий будущей истории пишу и уже знаю, кто у меня будет играть. Единственное, сочиняю довольно бардачно, так что предстоит серьезная работа по структурированию материала. Но мне поможет мой друг, сценарист и режиссер Лариса Бочарова, которая сняла меня в первой моей короткометражке «Завтра день рождения». Она тогда специально написала главную роль для меня.

— Замечу, что другие последовали ее примеру...

— Да, но что-то уже давно никто ничего для меня не пишет, и я сама взялась за это дело. (Улыбается.)

— Остро ощутили актерскую зависимость со своим-то свободлюбивым характером?

— Абсолютно точно говорите. С возрастом становится все сложнее

принимать тот факт, что я должна сидеть и ждать, когда меня позовут в тот или иной проект. Гораздо продуктивнее действовать самой.

— Вы сняли про расставание ироничную, лирическую зарисовку, такую прогулку по Москве...

— Изначально она мне виделась более меланхоличной, но в процессе съемок появилась легкая ирония, что в контексте этой истории неплохо. Хотя вообще в моем мини-фильме затронута более глобально проблема отношений мужчины и женщины, когда любящие люди вдруг перестают слышать друг друга и говорят словно на разных языках. Ни в коем случае я не хотела это делать жестко, кого-то обвинять. Просто высветила час из жизни распадающейся пары, у которой накопилось множество вопросов, и они принимают сложное решение о расставании.

— Поскольку и у вас у самой есть такой опыт, не могу не спросить: как считаете, на каком этапе брак еще можно спасти, а когда лучше отпустить партнера в свободное плавание?

— Лучше в свободное плавание отпускать, находясь в браке. Другое дело, это не всем очевидно. Понятно, что все держатся за свой союз до конца. Порой из-за страха даже тянут больше, чем нужно. Но, по-моему, важнее то, что наступает после. Расставание — это далеко не всегда потеря человека. Есть возможность обрести его заново, только уже в другом качестве. Уверена, если все узлы спокойно развязать, реально если не крепкая дружба, то приветливое товарищество. Особенно это важно, когда есть дети. Рвать навек приемлемо только в крайних ситуациях, если существует угроза жизни, допустим.

— А вы человек семейный?

— Я довольно свобододлюбивая, но у меня есть дети — тринадцатилетний Нестор и семилетняя Евдокия, и они моя семья, к которой я невероятно привязана. Мне кажется, у нас какой-то классный союз.

— Конечно, с такой веселой мамой!

— А я не веселая. Просто так получается, что все смеются, когда я что-то излагаю. Чувство юмора ведь не признак задорного, оптимистичного нрава.

— Дети гуманитарии?

— Да. Хотя у Дуни математика отлично идет. Но она и рисует неплохо — все-таки бабушка с дедушкой художники, и танцует... Дочь учится в школе Огрызкова, где на занятиях соединяют акробатику и классический танец. Преподаватели необыкновенно бережно относятся к детям, и они, соответственно, в восторге. У Дуни папа музыкант (композитор Иван Лубенников. — Прим. авт.), но от музыкальной школы она категорически отказалась. Видимо, насмотрелась, как я за Нестором хо-

дила. Шесть лет он учился в музыкальной школе по классу трубы и фортепьяно, но бросил. Я не сопротивлялась — дороже «корочки» мне было сохранить его любовь к музыке. Он остался меломаном, и мне это приятно. И к спорту сын не равнодушен. Правда, мечется: то ходил на бокс, теперь играет в футбол и стал настоящим фанатом. Кино, кстати, тоже смотрит запойно. У нас есть традиция — по пятницам знакомиться вместе с каким-то хорошим фильмом. Правда, я в силу занятости ее частенько нарушаю. (Улыбается.)

— **Чувствуется, у вас сплоченная команда! Вы в эфире у Федора Бондарчука так забавно рассказывали, что, когда бюджет скуднеет, предупреждаете домашних, что все переходят на гречку. Неужели так действительно происходит?**

— В наши дни, по-моему, все переживают трудные времена. Отсутствие финансов доставляет немало беспокойства. И я довольно сильно нервничаю, когда денег нет. Все-таки я мать!

— **Но у детей есть отцы.**

— Семейный бюджет все равно на мне. И папы у нас — люди творческих профессий, с нестабильным гонораром. Они тоже бывают на мели. Но это все не беда. Честно говоря, я не готова ради постоянного стабильного достатка впрягаться во что-то скучное. Мне важнее драйв моих увлечений. При этом, тратить очень люблю! Могу пойти и купить себе боножки на последние деньги. Конечно, сначала немного расстроюсь, что спустила все, но потом буду страшно довольной. (Улыбается.) Так что, я транжира. До сих пор так и не научилась экономии. Мы можем с Дуней идти по улице и грохнуть все содержимое кошелька на что-нибудь симпатичное... Когда стою перед дилеммой: сохранить средства или нет, то начинаю думать: а вдруг больше не представится такой возможности — и я буду жалеть... Так что, живу одним днем.

— **Интеллигенции, я бы сказала. Вы — коренная москвичка, и у вас такая крепкая родня... Один дедушка, Владислав Александрович Дугин, известный конструктор военных кораблей, чего стоит!**

— Вообще дедушка хотел быть ученым, но война ему помешала. Он стал военным инженером, строил корабли и одно время командовал их приемкой в Польше. Этот человек — стержень нашей семьи, очень мощный. Полковник, участник войны. Обязательно посвящу ему один из фильмов. Недавно его не стало, но даже в последние свои дни, в лежачем состоянии, дедушка продолжал общаться со мной с юмором. Он — мой самый лучший друг с рождения. Чадолубивый, нежный. Поскольку

биологический отец меня не растил, дедушка роль старшего мужчины взял на себя. Он меня развивал своими беседами. Никогда не уставал со мной рассуждать, заставлял мыслить своими бесконечными вопросами: «А что ты думаешь по этому поводу? Как считаешь? И каким будет твое мнение?». Разговаривал со мной как со взрослой.

— **А за искусство, как я понимаю, отвечала бабушка.**

— Да, она водила меня в театры, на концерты и не сомневалась в том, что ребенок обязан окончить музыкальную школу. И, несмотря на дедушкины крики: «Хватит», я училась играть на фортепьяно и на домре. Причем, сама выбрала этот редкий инструмент, когда на одном из концертов увидела музыканта, который чуть не упал от усердия игры на домре со стула. Мне показалось это очень смешным, и я решила, что именно такой инструмент мне подходит. Подпрыгивающий образ сработал. (Улыбается.) Но музыкальную школу я бросила, как и мой сын ровно за год до окончания. Увы, в отличие от ребенка я не научилась достойно играть на пианино. Мне было все-таки тяжело соединить две руки, а вот Нестор легко это делает, иногда даже музыку какую-то подбирает на слух...

— **Какие еще у вас грядут премьеры?**

— Полнометражная картина «Фея» Анны Меликян. Там у меня небольшая роль. Фильм Елены Хазановой «Любовницы», где я играю бармена! Еще несколько сериалов должно выйти. Но я все равно всегда скучаю по кино. Мне его мало. Поэтому я с удовольствием хожу на пробы.

— **Вы актриса без четко выраженного амплуа, верно?**

— Все равно меня загоняют в травести, инжени. Но я стараюсь прорваться сквозь этот стереотип. Например, сегодня хочу сыграть мини-



стра культуры Фурцеву. У нас с ней имеется поразительное внешнее сходство. Затеваешь такой проект, и я надеюсь в него попасть. Правда, там Фурцева уже в возрасте, и я опасаюсь, что они поленятся делать мне грим. (Улыбается.)

— **В одном из интервью вы с восхищением отзывались о книге Джулии Кэмерон «Путь художника», где она советует каждое утро писать три страницы текста, всего подряд, о чем думаешь и что наблюдаешь. Вы это делаете?**

— Прошла данный этап. Год, как и многие мои коллеги, записывала поток сознания, а позже вычленяла в нем нечто стоящее, находила точные формулировки. На самом деле, совет дельный, помогающий конструктивно подойти к творчеству. Как и рекомендация порой для обнуления позволять себе лениться, натурально бить баклуши и не ругать себя за это.

— **Понятно, что вас нельзя будет завлечь репертуарным театром, но на подмостках вы все же играете...**

— В спектакле «Две дамочки в сторону севера» в центре им. Мейерхольда с прекрасной актрисой театра «Около дома Станиславского» Ольгой Бешулей. Она же является и режиссером нашей постановки. Этот проект в радость, а ходить ежедневно на репетиции в театр я бы точно не смогла. Нужно было бы еще считаться с коллективом — такой дополнительной, вынужденной семьей. Не могу себе представить, что у кого-то должна отпрашиваться на съемки. В поле моей ответственности лишь близкие. Поэтому, как раз по душе киношная система, когда собирается определенная команда, вместе азартно работают какой-то срок, а потом расстаются. И если совместный труд рождает дружбу, то она точно не нуждается в каждодневном общении.

— **Ваша биография богата не только взлетами, но и драматическими событиями. В Кармадонском ущелье вместе с группой Сергея Бодрова погиб оператор Даниил Гуревич — ваш жених...**

— На самом деле в жизни каждого человека счастье соседствует с трагедией. Просто, люди медийные на виду, и о них больше знают. Объективно, возможно, к моему возрасту у меня действительно слишком много всего случилось. Жизнь, плотно насыщенная событиями. Но, собственно, опираясь на этот опыт, я и буду дальше двигаться.

— **Вы влюблена?**

— Нет. Мне понравиться сложно. Я так задрала себе планку, что прямо никому не справиться. Но на компромиссы уже не пойду. Тем более, что я сейчас как-то особенно влюблена в этот проклятый кинематограф, который мне дарит буквально весь спектр эмоций и ощущений.



НА КОМ ОНИ ЖЕНЯТСЯ?

Какими критериями руководствуются мужчины при выборе жены? Разумеется, нет общего правила, но психологические исследования помогают нам увидеть основные тенденции.

Жанна долго не понимала, где допустила ошибку. «Мы встречались с Петром три года, жили вместе, но он так и не сделал мне предложение. Сначала я намекала, заводила серьезные разговоры о будущем, а потом приперла его к стенке: либо мы женимся, либо расстаемся. Я надеялась, что такой ультиматум поможет ему решиться, и он женится на мне. Ведь у нас все было хорошо! Вместо этого Петр собрал вещи и ушел. А всего через год женился на коллеге. Как так? Он три года трепал мне нервы, а ей сделал предложение уже через несколько месяцев». Позже несостоявшийся жених признался: он не женился на Жанне, потому, что не видел в ней качеств, которые искал в будущей жене. Это не значит, что девушка недостаточно хороша. Это значит, что она не соответствовала его запросам. Что это могут быть за запросы?

ВЕЯНИЯ ВРЕМЕНИ

Исследования последних десятилетий показывают, что мужские запросы при выборе спутницы жизни постепенно меняются. Пожалуй, самая заметная перемена состоит в том, что мужчины придают меньшее значение хозяйственным талантам женщины. В современной экономической ситуации не обязательно быть миллионером, чтобы пару раз в неделю платить приходящей домработнице. Мужчины легко осваивают домашнюю технику и могут сами управиться со стиральной машиной, посудомойкой или пылесосом. Организаторы кулинарных курсов и мастер-классов отмечают, что в последнее время растет количество студентов мужского пола.

Мужчины успешно учатся самостоятельно обустраивать быт, поэтому, их меньше волнует, умеет ли женщина готовить и поддерживать чистоту в доме. Эта тенденция менее заметна в бедных и патриархальных странах, там женщина до сих пор воспринимается, в первую очередь, как домработница, поварица, уборщица, прачка и нянька.

С другой стороны, экономические и социальные реалии таковы, что мужчинам все сложнее содержать себя и семью только на собственную зарплату. Они ожидают, что женщины будут вносить свой вклад в финансовое благополучие семьи. Поэтому, сильный пол больше внимания обращает на образование женщины и ее социальный статус. Сценарий «Золушка и Принц», когда девушки из низших социальных слоев выходят замуж за богатых и успешных мужчин, становится менее популярным.

ПРАВИЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

И все же есть критерии, которые не подвержены влиянию времени.

Близкое общение. Случается, что от знакомства до предложения руки и сердца проходит неделя, но это редкость. Людям свойственно любить все знакомое, известное, понятное. Поэтому, счастливые супружеские союзы так часто заключаются между людьми, которые вместе учились в университете или работают в одной области. Когда видишь человека каждый день, смотришь на него со стороны, проще понять, есть ли у вас общее будущее.

Внешняя привлекательность. Принцип «главное, чтобы человек был хорошим» для мужчин не рабо-

тает. Они не женятся на женщине, если не считают ее привлекательной. Разумеется, представления о прекрасном у всех разные: кому-то нравятся худые томные брюнетки, а кому-то аппетитные длинноволосые блондинки, но общая тенденция все же просматривается. Каким бы мужчиной не был (лысым, с пивным животиком и т.д.), он все равно будет мечтать о красавице, в своем представлении красавице.

Забота и ум. Мужчинам нравятся в женщинах доброта, отзывчивость, ласка, заботливость, мягкость. Иногда сильный пол без ума влюбляется во властных стерв, но в семейной жизни предпочитает нежных кошечек. «Ум» не означает, что женщина должна читать Гегеля в оригинале или решать интегралы. Ум означает адекватность и мудрость. Умная женщина умеет соотносить свои желания со своими возможностями, умеет нравиться окружающим, ставит реальные цели и понимает, как их достичь.

Общие интересы. Хотя народная мудрость утверждает, что противоположности сходятся, научные данные опровергают этот тезис. И мужчины, и женщины склонны выбирать в качестве спутников жизни людей, похожих на них самих. Это проявляется даже внешне. Посмотрите на знаменитые пары, которые счастливы в браке, и вы увидите, что у них совпадает не только манера одеваться, но даже черты лица. Мы предпочитаем тех людей, с которыми у нас много общего: жизненные цели и ценности, увлечения, прошлый опыт, предпочтения в еде, уровень образования и прочие параметры. Здесь работает психологический механизм: «Она такая замечательная и так похожа на меня...», и дальше на подсознательном уровне делается вывод: «Значит, я тоже замечательный». Выбирая людей, похожих на нас, мы подтверждаем собственную значимость, успешность и привлекательность.

«А ВОТ МОЯ МАМА...»

Те, кто женат счастливо, утверждают, что их жены воплотили в себе лучшее, что есть в характере и внешности их матери. Зато, про недостатки жены вздыхают и укоряют в непохожести с мамой. Большинство мужчин испытывает чувство благодарности к матерям, поэтому стараются найти похожую на нее и жену. Интуитивно им хочется вернуться в беззаботное детство. Если же детские годы были неудачными, скорее всего супруга будет полной противоположностью матери.

Иногда даже крепкий брак дает трещину из-за появления третьей стороны. «Чем она лучше?» - первый вопрос, который задает себе обиженная женщина.

С Сергеем мы познакомились еще студентами: учились в одном институте, оба приехали в столицу из провинции и жили в соседних корпусах общежития. С самого начала мы поняли, что наш роман - не из разряда мимолетных увлечений, верили, что будем вместе всегда, и оба знали, чего хотим от жизни.

Сразу после окончания института сыграли свадьбу. То лето выдалось «урожайным» на торжества: мы побывали на трех свадьбах наших друзей. Все они - кто через год, кто через два - стали родителями. Мы же решили с детьми не торопиться.

Рассуждали одинаково: воспитывать ребенка - удовольствие не из дешевых, и прежде чем кардинально менять свою привычную жизнь, лучше сперва материальную базу подготовить. Оба получили второе высшее образование, строили карьеру. Я работала в фармацевтической компании, Сергей - в администрации района. Купили квартиру в ипотеку, затем еще одну - для наших будущих детей. На работе добивались успехов: я возглавила отдел сбыта, Сергея назначили начальником юридического отдела.

К тридцати двум годам мечты юности были достигнуты, и мы задумались о ребенке. И мыслей не было, что возникнут трудности, ведь мы здоровы и основательно подготовились к рождению детей. Не тут-то было: три года мытарств по врачам, и заключение: только ЭКО. Первая попытка была неудачной, зато со второй попытки один эмбрион все-таки прижился. Сережа прыгал от восторга, перебирал имена для дочки, сам коляску выбрал.

Я тоже ждала появления нашей малышки, а вот на себя в зеркало смотреть не могла. От гормональных препаратов за беременность я набрала двадцать килограммов, на лице выступили пигментные пятна. Меня утешали, что после родов все это пройдет. Оставалось уповать только на это.

Рождение дочери окупало мои мучения с лихвой. Держать Лизоньку на руках, целовать ее крохотные пальчики было таким счастьем, что на его фоне меркли любые невзгоды. За радостями материнства я упустила из виду мужа. Он и раньше на работе задерживался: то на суде нужно было присутствовать, то на приеме граждан по личным вопросам. Но после рождения Лизы эти приемы стали слишком уж частыми и, как выяснилось, проходили с одной весьма миловидной гражданкой Катей.



Я ВСТРЕТИЛА ЛЮБОВНИЦУ МУЖА

Сергей сам признался, что полюбил другую и хочет развестись. Попросил у меня прощения, в тот же вечер собрал вещи, переехал в квартиру, которую мы покупали для наших детей. И стал жить там с любовницей.

Сказать, что муж ошарашил меня этим известием, - ничего не сказать. Меня будто вытащили из сонной дремы на мороз, облили ледяной водой и оставили коченеть на ветру. Первым желанием было посмотреть на эту Катю, понять, чем же она лучше меня. Я нашла ее страницу в социальной сети, пролистала фотографии и чуть не взвыла от обиды: любовница мужа была моложе, стройнее, красивее меня.

Я порывалась встретиться с Катей, рассказать, как презираю ее. А изменщику мужу подумывала запретить видеться с дочкой. Уберегла меня от глупости мама, которую я уговорила переехать ко мне. Она дала мне хороший совет:

- Чем на злобу силы тратить, лучше своей жизнью займись.

Я и занялась: купила абонемент в фитнес-клуб. Трижды в неделю занималась с тренером, а с Лизой в это время сидела мама.

Занятия спортом (или мамины мудрые наставления) утихомирили гнев и обиду, и развод я пережила легко. Мы с мужем поделили имущество, договорились, что навещать дочку он может в любое время. И разошлись каждый своей дорогой.

Три месяца занятий фитнесом - и я стала с удовольствием смотреть на свое отражение в зеркале. А ког-

да Лизе исполнился год, вышла на работу. Бывшего мужа я простила и попыталась понять. Когда он приходил в гости, могла спокойно поболтать с ним о дочке. И даже не представляла, что его пассия подкараулит меня. Катя подбежала ко мне, когда я выходила из офиса в конце рабочего дня. Взяла меня под руку, предложила обойтись без церемоний, ведь мы друг друга узнали. А потом расплакалась: оказывается, Сережа на днях ее бросил.

- Ты же с ним дольше прожила, скажи, как вернуть его! - потребовала разлучница. - И ходит он к вам постоянно. Ты не подумай, я против тебя ничего не имею. Просто мне Сережа очень нужен. Когда мы жить вместе стали, я ведь с работы уволилась. А у меня ребенок есть, с родителями моими живет под Вологодой. Работы в поселке нет, я им деньги отправляю. Так что мне без Сережи никак нельзя. У тебя-то наверняка кавалеров полно! Ты вон какая: умная, успешная, красивая. Сережа говорил, что ты начальница...

Я прервала поток неуместной лести:

- Сергей приходит не ко мне, а к дочке. Он давно не мой муж. Жаль, но помочь ничем тебе не могу.

На миг мне и впрямь стало жаль Катю: живет, надеясь на мужчину, ребенок от нее далеко. А меня и на работе ценят, и мама с дочкой дома ждут - чего еще желать?

После этого случая бывший муж стал захаживать к нам каждый день, а потом и вовсе признался, что мечтает снова жить со мной и дочкой. Я решила дать ему шанс. Себе же пообещала, что не буду выяснять у Сережи подробности его романа с Катей: пусть прошлое остается в прошлом.

Д. С.

Моим первым желанием было посмотреть на разлучницу. Я нашла ее страницу в социальной сети и чуть не взвыла от обиды.

МАЛЫШИ НА МИЛЛИОНЫ

Почти все дети знаменитых мам и пап обречены на известность. Хороша или плоха слава авансом, покажет время. А пока весь мир сходит с ума от этих мальчиков и девочек. Они и вправду ужасно милые.



ЛИЗА И ГАРРИ ГАЛКИНЫ
Возраст: по 5 лет
Родители: Алла Пугачева, Максим Галкин

«Первое впечатление было, что родились внуки. Только сейчас я понимаю, что это мои дети», - делится Алла Борисовна.

Ролики с участием этой очаровательной парочки регулярно появляются в «Инстаграме» папы (@maxgalinru). Мама же относится к ранней популярности двойняшек скептически, и будь ее воля, ни одного видео в Сети бы не появилось. В целом, наследники звездной четы ведут обычную жизнь дошкольников. Ходят в сад, понятно, что не совсем простой: там с детьми учат три языка, занимаются вокалом и

балетом. Много путешествуют с родителями, играют, шалят и кривляются. Особенно здорово это получается у Лизы. Гарри же неплохо поет. Мама уверена, что из дочери вырастет или Брижит Бардо, или математик - красота и способности к счету налицо. А вот в свое шоу детских талантов ни сына, ни дочь Максим звать не собирается, потому, что они пока не дотягивают до высоких стандартов программы.

ПРИНЦЕССА ШАРЛОТТА
Возраст: 3 года

Родители: Кэтрин и Уильям, герцог и герцогиня Кембриджские.



«Моя дочь любит танцевать. Кроме того, она, кажется, уже читает и свободно говорит по-испански. За это спасибо нашей няне», - говорит принц Уильям.

Полное имя этой крошки - Шарлотта Елизавета Диана (два последних в честь прабабушки, королевы Елизаветы II, и бабушки - принцессы, соответственно). Вряд ли мы ошибемся, если скажем, что это самая популярная девочка в мире. Голландцы назвали в ее честь новый

сорт хризантем, Марк Джейкобс выпустил помаду «Шарлотта» (отличная, кстати), ну и наконец, сувениры, посвященные рождению малышки, принесли в казну Великобритании более пяти миллиардов долларов! Как и положено принцессе, Шарлотта занимается верховой ездой, осваивает горные лыжи и старается вести себя как истинная леди. Ну а некоторые шалости - например, высунутый язык во время свадебной церемонии ее дяди принца Гарри - нормальны для трехлетки, пусть и королевской крови.

БЛЮ АЙВИ КАРТЕР

Возраст: 6 лет
Родители: Бейонсе, Джей Зи

«Малышка, я раскрашу небо голубым, мое величайшее творение - это ты». Из песни *Glory*, которую Джей Зи посвятил рождению дочки

В той же композиции рэпер упоминает о трагедии: первая беременность Бейонсе закончилась выкидышем. Блю Айви - долгожданное



выстрадавшее дитя, и родители хотят и могут обеспечить ее самым лучшим. Для девочки готовит персональный повар. Любимые блюда - пюре из спаржи и (дети, дети!) макароны. Малышка ходит в дорогой центр раннего образования и, помимо английского, уже говорит на французском и суахили. У Блю Айви есть пони, кукла Барби в бриллиантах и свой стилист. Он отлично справляется с работой: стиль и прически мисс Картер отмечают модные эксперты. Компанию в играх ей часто составляют дети Мэрайи Кэри и Гвинет Пэлтроу. Всю эту роскошь можно увидеть в «Инстаграме» крохи (@blueivy.carter).

ЛЮСИ И НИКОЛАС ИГЛЕСИАС

Возраст: 8 месяцев

Родители: Анна Курникова, Энрике Иглесиас

«Девочка похожа на маму - блондинка с голубыми глазами, а мальчик пошел в отца, такой же темный», - рассказывает сестра Энрике.

Появление близнецов Люси и Николаса стало сенсацией, ведь о беременности Анны никто не подозревал. Они с Энрике на несколько месяцев спрятались от мира. Даже особняк в Майами обнесли высоким забором, чтобы лишить парадцы шанса подглядывать за

своей жизнью. Основная тяжесть по уходу за малышами, разумеется, лежит на маме. А папа между тем пропадает на гастролях. «Меня спрашивают, каково это - воспитывать сразу двоих малышей, если и с одним невероятно тяжело, - рассказывает Энрике. - Отвечаю: Анна - настоящая супергероиня, и только она». А новоиспеченный отец публикует в своем «Инстаграме» (@enriqueiglesias) смешные ролики с малышами, за что ему, конечно, спасибо.



САША ПЛЮЩЕНКО

Возраст: 5 лет

Родители: Яна Рудковская и Евгений Плющенко

«Саша спортсмен. В 9:15 он уже на разминке, к 16 часам он только заканчивает. И к этой нагрузке он готов - чтобы быть лучшим в мире», - уверяет Яна Рудковская.



У Саши, или Гном Гномыча, больше 300 тысяч подписчиков в «Инстаграме» (@gnomgnomuch). Это самый популярный звездный ребенок в России. В полтора года он стоял на коньках, в три - исполнял роль в ледовом шоу. Сейчас ему пять, и он практически ежедневно тренируется, снимается для глянца и рекламы и выходит на подиум. За «тяжелое детство» сына, а также за то, что он «не так подстрижен», родителей постоянно критикуют. Особенно маму; слова о том, что иногда она наказывает ребенка, вызвали яростные споры. Но Яна считает, что жалеть Сашу не нужно, потому что он от своей жизни кайфует.

САМЫЕ КРАСИВЫЕ ДЕТИ 2018 ГОДА

КРИСТИНА ПИМЕНОВА – САМАЯ КРАСИВАЯ ДЕВОЧКА МИРА (10 ЛЕТ)

Кристина родилась в семье известного футболиста Руслана Пименова и его жены Гликерии. Модельную карьеру девочка начала в 3 года, а в 4 уже уверенно шагала по подиуму. Кристина сотрудничала с такими модными до-



мами, как Prada, Burberry, Roberto Cavalli, Dolce & Gabbana, Armani. Она снималась для обложки детского Vogue. В 2014 году ряд изданий в России и за рубежом назвали Кристину «самой красивой девочкой мира», и до сих пор никто не смог опровергнуть у нее

этот титул.

Девочка пробовалась на роль Ранесми в фильм «Сумерки. Сага. Рассвет: часть 1», но не прошла отбор только из-за недостаточного знания английского языка.

Кристина очень популярна в социальных сетях: в Инстаграме у ее аккаунта более миллиона подписчиков, а в Фейсбуке – 2 миллиона. Аккаунтами Кристины, как и всей ее карьерой, занимается мама Гликерия.

Помимо модельного бизнеса девочка серьезно занимается художественной гимнастикой, а в прошлом году, подписав контракт с модельным агентством «LA Models», Кристина переехала в Калифорнию.

УИЛЬЯМ-ФРАНКЛИН МИЛЛЕР – САМЫЙ КРАСИВЫЙ МАЛЬЧИК В МИРЕ (12 ЛЕТ)

На австралийского мальчика, занимающегося модельным бизнесом, слава свалилась внезапно. Все началось с того, что одна японская школьница разместила в своем твиттере его фотографию. За считанные часы фотография стала невероятно популярной в Японии и Китае, а затем и во всем мире и набрала несколько тысяч ретвитов. У голубоглазого паренька с бездонным



взглядом появилось огромное количество поклонников. Интернет-пользователи единогласно признали его самым красивым мальчиком в мире. Вот так, в одночасье, сам того не ведая, он стал интернет-звездой. Хотя Уильям уже 5 лет был манекенщиком и даже снимался на телевидении, он не ожидал такой популярности, ведь, по сути, он самый обычный мальчик, который ходит в школу, любит проводить время с друзьями и играть в регби. Сейчас новоявленная знаменитость дает многочисленные интервью по скайпу и снимается в разных азиатских шоу.



СТИВЕН КИНГ НАЗВАЛ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ В ИСТОРИИ

Американский писатель Стивен Кинг назвал фильм, который он считает лучшим в истории. По его мнению, это «Крестный отец 2» Фрэнсиса Форда Coppola. Об этом литератор написал в своем Twitter-аккаунте. «Кто-то спросил меня вчера: какая лента лучшая из всех, что ты видел? Я с этим переспал (что мне на самом деле не требовалось) и могу точно ответить. «Крестный отец 2», — пояснил он.

«Крестный отец 2» вы-

шел в 1974 году. Это продолжение одноименной картины 1972 года с Аль Пачино в главной роли. Лента получила 11 номинаций на «Оскар» и выиграла в шести, в том числе в категории «Лучший фильм». Многие критики считают, что вторая часть саги значительно превзошла первую. В 1997 году Американский институт кино включил «Крестного отца 2» в список величайших картин в истории отечественного кино.

«ХОДЯЧИХ МЕРТВЕЦОВ» ПРОДЛИЛИ НА 10 ЛЕТ



Телеканал AMC запланировал продлить зомби-сериал «Ходячие мертвецы» на 10 лет. Об этом сообщает Forbes.

Гендиректор канала Джош Сапан заявил, что руководство не смущают падающие рейтинги шоу. «У нас есть план на следующие 10 лет. Это аккуратный план, выказывающий уважение многочисленной армии фанатов», — сказал он.

30 мая стало известно, что исполнитель главной

роли сериала Эндрю Линкольн покинет шоу после девятого сезона. Его экранное время сократится, а главной звездой сериала станет Норман Ридус, исполнитель роли Дэрила Диксона.

«Ходячие мертвецы» — американский постапокалиптический телесериал, основанный на одноименных комиксах. Премьера состоялась 31 октября 2010 года. В 2015 году появился спин-офф «Бойтесь ходячих мертвецов».

ЕЛИЗАВЕТА БОЯРСКАЯ И МАКСИМ МАТВЕЕВ ЖДУТ ВТОРОГО РЕБЕНКА



Инсайдеры из Малого драматического театра, где служит Elizaveta Boyarskaya, утверждают, что с октября 32-летняя актриса уходит в декретный отпуск.

С 2010 года Boyarskaya замужем за актером Максимом Матвеевым. Супруги уже воспитывают шестилетнего сына Андрея, а теперь они ждут второго

ребенка.

Кстати, в декрет уходит не только актриса, но и ее муж. По информации из МХТ им.Чехова, Максим Матвеев прерывает свою деятельность, объясняя это семейными обстоятельствами.

Сами Матвеев и Boyarskaya пока никак не комментируют эту информацию.

AMAZON РАБОТАЕТ НАД СЕРИАЛОМ О ДИЕГО МАРАДОНЕ

Amazon готовит сериал об аргентинском чемпионе мира по футболу Диего Марадоне. Об этом сообщает Football Italia.

Главную роль в ленте, которая расскажет о «ключевых этапах жизни» футболиста, исполнят Назарено Казеро, Хуан Паломино и Никола Гольдшмидт. Точная дата премьеры остается загадкой, однако, как сообщает издание, сериал «скоро» будет доступен на

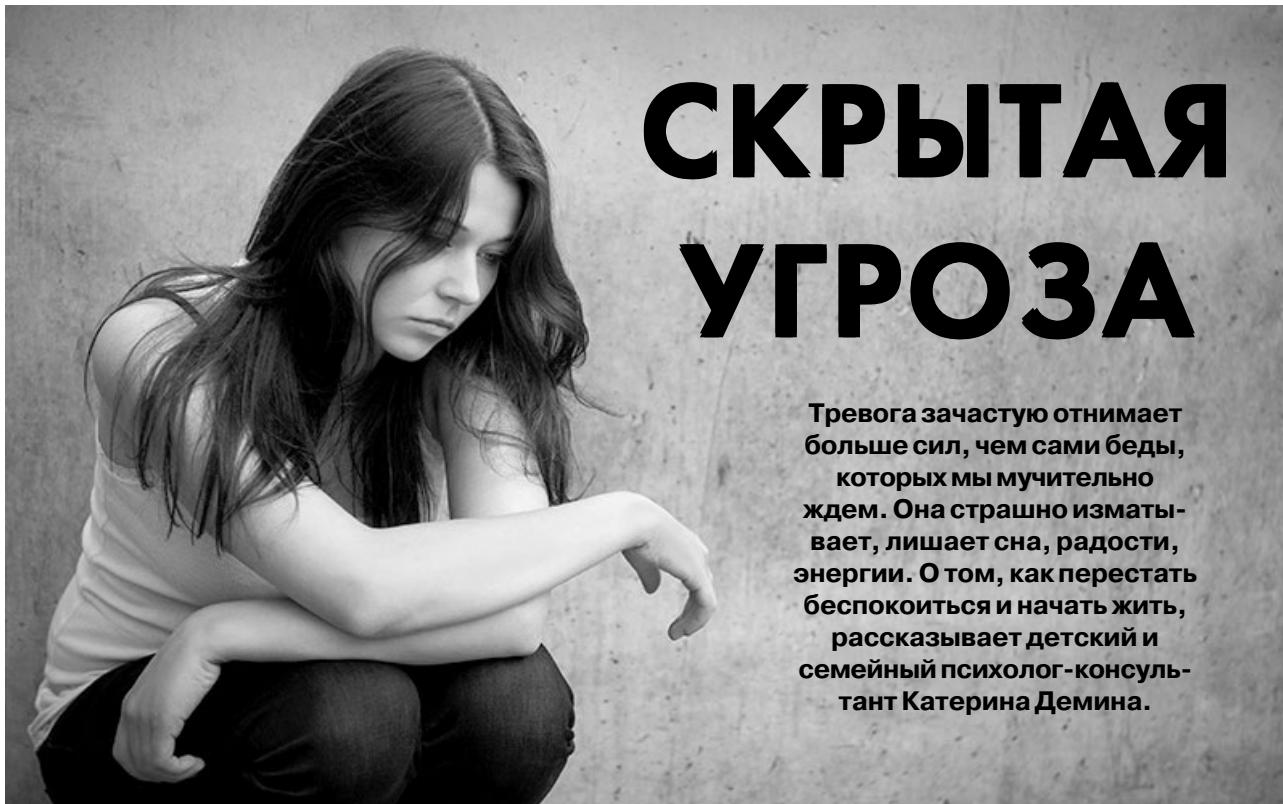
платформе Amazon Prime Video. Марадона стал чемпионом мира в 1986 году и считается одним из лучших футболистов XX века. Дебют футболиста на Чемпионате мира состоялся в 1982 году, когда он получил звание наследника Пеле.

Проект Amazon не станет первым фильмом о знаменитом футболисте. Ленты о Марадоне уже снимали Эмир Кустурица и Марко Ризи.



Ваш любимый сканворд

										Этаж в зрит. зале	Миллиардная доля
Булочная...		Содержится в бензине	Плод. кустарник							Сосуд, ладан	
Работник пола (пушк.)		Мелководный залив	Алмаз							Англ. архитектор	Снедь
Институт				Деньги, Албания						Норв. драматург	Нота
				Навес над витриной							
Хищная птица	... да удал			Налаженный ход		Слухи					Вращ. часть машины
	Часть света									Тяп...	Сахалин
				Эолова ...		Огненный камень				До свидания!	Повар, судно
	Друг (кавк.)	Приверженец идеи	Новелла Цвейга							Для ногтей	Отбросы
			Отрезок речи	Летний гол. убор							
	Платок (устар.)	Бараний горox	Кит. флейта							Аукцион	Время года
"Джулия", актриса						Молочный сахар					
Объект поклонения	...де Фюнес										
				Ставки оплаты труда						Рига	
										Дракула	... Да-саев
	Совокупность судов	Бабочка								"Бентли", модель	Частица света
										Кормовой знак	Быть... не быть
	2 точки над буквой										
	Баранка	Часть жен. платья									
...Доде										Шерст. ткань	



СКРЫТАЯ УГРОЗА

Тревога зачастую отнимает больше сил, чем сами беды, которых мы мучительно ждем. Она страшно изматывает, лишает сна, радости, энергии. О том, как перестать беспокоиться и начать жить, рассказывает детский и семейный психолог-консультант Катерина Демина.

Внезапное и не совсем понятное сообщение в телефоне, после которого абонент исчезает из сети и становится недоступным. Странное покалывание в боку слева, не проходящее после отдыха и 30 капель уж не знаю чего. Довольно спокойный разговор с коллегой, вдруг заканчивающийся намеком на грядущие неприятности: «Возможно, тебя это и не коснется, но если что...» Все это запускает мощный процесс беспокойных метаний, ночных раздумий, дополнительных чашек кофе и запрещенных сигарет. Тревога. Тебе что-то угрожает, а что - неизвестно.

МАМА ВОЛНУЕТСЯ РАЗ...

«За прошедшую неделю я остро ощутила, как сильно парализует тревога. Раньше мне не с чем было сравнивать. Когда в доме, как минимум, один неуправляемый подросток, один малыш и один школьник-эсдэвэгэшник, тревога - скорее постоянно действующий фактор, чем форс-мажорные обстоятельства. Как будто все время носишь на себе огромный тяжелый мешок, не позволяющий взлететь. Но минувший год стал переломным, все успокоилось и как будто пришло в норму. Тинейджер поутих, малышка подросла и пошла в садик, средний гиперактивный школьник набрал вес и неожиданно перестал так

отчаянно дребезжать. И я почувствовала, сколько на самом деле у меня сил и энергии.

А вот тут несколько дней опять повисела между небом и землей, ожидая результатов анализов, и по контрасту обнаружила... Маешься, не способна ни о чем другом думать, ничего не затевается и невозможно, условно говоря, «заниматься творческой деятельностью». Максимум на что хватает ресурса - тупая ручная работа. Картошку чистить. Даже шить не получается, потому что шитье - это про будущее и радость, про создание нового. И я подумала: а ведь вся страна живет в этой непрекращающейся тревоге уже почти сто лет. Когда не знаешь, откуда грянет, за что тебя убьют или арестуют, живы или нет твои близкие. Ты работаешь, устала, тратишь бесценное время своей единственной жизни, думаешь, что обеспечил себе спокойную старость, допустим, а тут приходят враги и объявляют, что «было ваше - стало наше». Или, в другой истории, «все, у кого фамилия на -ов, с понедельника вне закона». Это даже не посттравма, это постоянное, неотступное, выматывающее ожидание казни. И мы еще удивляемся, почему вокруг такая разруха, что в головах, что в парадных», - рассуждает Ольга, 37 лет.

Тревога - это страх непонятно чего. Когда человек боится, допус-

тим, собак, то в отсутствии провоцирующего фактора (этих или других животных) он спокоен, расслаблен, сосредоточен. Если же опасность не определена, не названа, не обозначена, ты просто все время настоереже - бдишь, караулишь, готовишься к отпору. Невозможно расслабиться: ушки на макушке, глаза по пять копеек. Лишь бы не пропустить признаки надвигающейся катастрофы, успеть вовремя среагировать, принять меры. Как будто внутри включена сверхчуткая сигнализация, которая по умолчанию выставлена на максимум. Такое называется «тревожным расстройством», иногда врачи добавляют слово «генерализованное», то есть, все психическое пространство захвачено переживанием грядущей беды. Это патологическое состояние развивается в ответ на длительный стресс или сильную травму, которая не была должным образом пережита и залечена.

УМ ЗА РАЗУМ

«Сначала все было хорошо: мы поженились, большая любовь, даже обожание. И первые два года я

Почти у половины больных депрессией есть и тревожные расстройства

была счастлива. Потом забеременела, родилась дочка, мы еще больше сблизилась с мужем, как мне тогда казалось. И вдруг в одну секунду все рухнуло. В течение одного месяца мой папа умер от инфаркта, у меня самой обнаружился проблемы со щитовидкой, а у мужа - любовница и уголовное дело по работе одновременно. Я даже не оплакать смерть отца, потому что надо было хватать дочку, скрываться, доставать где-то деньги. Муж почернел и совсем отстранился. Мама просто слегла, за ней ухаживала ее сестра. Я была оглушена, растеряна. Через полтора года ад закончился, жизнь наладилась, мне подобрали лечение, муж вернулся, и мы помирились. Но я с тех пор не могу нормально спать, кричу во сне, мне все время кажется, что за спиной или за дверью кто-то стоит. Оставляю везде свет, моюсь в душе с открытой дверью. Я схожу с ума?» - спрашивает Марина, 34 года. Нет, конечно, никто не сходит с ума. В определенный момент, когда ситуация была острой и неуправляемой, организм Марины перешел в режим гипермобилизации: все ресурсы были пущены на решение актуальных и очень серьезных проблем, это позволило женщине выстоять, не разрушиться, не загнать в больницу с чем-то смертельным, она быстро и ловко уходила от опасности, заботилась о ребенке. Но когда реальная угроза миновала, приказ о мобилизации попросту некому было отменить. И психика продолжала поиск несуществующей опасности, а когда не

находила подходящий объект - создавала его фантом. За дверью никого нет, а кажется, что есть.

В состоянии тревожного ожидания удара мы отключаем все другие жизненные программы: теряем интерес к еде, размножению, удовольствиям, общению. Все интеллектуальные и душевные силы уходят на сдерживание тревоги: хочется или разрыдаться и залезть на ручки к кому-нибудь сильному и взрослому, или свернуться комочком под одеялом и тупо пережить, когда этот ужас минует.

КАК БОЛЬШИЕ

Вы, вероятно, слышали об исследовании, в котором мамы оставляли своих двухлетних детей в игровой комнате на разное время? Некоторые малыши с ревом бросались за матерями, требовали, стучали в дверь. Другие сначала плакали, потом успокаивались на руках у воспитателей, но не начинали играть. Просто сидели и сосали палец. Дети из третьей группы никак внешне не проявляли беспокойства и продолжали заниматься тем, что делали до ухода мамы. И ученые уж совсем было собрались объявлять их «быстро и хорошо адаптировавшимися». Но когда у этих малышей взяли анализы крови и сняли показания сердечного ритма, оказалось, что они близки к обмороку, если не к инфаркту. Пульс и уровень кортизола - гормона стресса - зашкаливали. А самыми адаптивными оказались те, кто громко протестовал и рвался к маме. Какие мы можем сделать выводы из этого эксперимента над

Тревожные расстройства лечатся, но за помощью обращаются лишь 30% от общего количества людей, страдающих ими

детьми? Во-первых, крайне важно громко вслух заявлять о своих чувствах: «Я в ярости!» Или: «Мне очень страшно!» Не говоря уже о переживании острого горя в связи с потерей любимого человека. Если есть возможность сделать это в подставленное дружеское плечо - совсем хорошо. Нет плеча - возьмите четыре-пять сеансов у кризисного психолога, в бесплатных государственных центрах работают отличные специалисты.

Во-вторых, необходимо позаботиться о себе. Есть, пить (особенно пить!), спать по расписанию. Не можете заснуть - зайдите к невропатологу, пусть выпишет снотворное на месяц.

В-третьих, обеспечьте себе любую физическую активность на воздухе. Дело в том, что в теле тревога ощущается как «возбуждение минус кислород», мы реально перестаем дышать нормально, когда пугаемся. Древнейшая приспособительная реакция: замри, не двигайся, тогда медведь сочтет тебя мертвым и уйдет. Нужно раздышаться, наладить питание мозга, чтобы он мог думать и принимать правильные решения. Ноотропы тут не работают, они повышают тревожность и провоцируют агрессию. Ни в коем случае не ведитесь на рекомендации: «Вот, попей ***, включи голову». Успокоительные травки помогают, но лучше все же проконсультироваться с врачом. Если с момента травмирующего события прошло три месяца, а вы все еще не спите нормально, похудели/набрали вес, вздрагиваете от каждого звонка или громкого звука, вам трудно связно думать и есть ощущение, что сил нет совсем, - добро пожаловать к психотерапевту. Чем раньше вы начнете лечение, тем быстрее жизнь наладится. Коротко говоря, вы сожгли все ваши запасы (хорошего настроения, сил, выдержки), и их надо, восполнить. Специалист поможет это сделать. Если, конечно, у вас нет возможности отвалить на пару-тройку месяцев из города на природу и полный пансион. Раньше люди знали эти нехитрые правила и применяли их неукоснительно. Теперь всем почему-то кажется, что с бедой можно переспать ночь, а с утра снова включаться в полноценную работу. Это совсем не так. Ваш организм - не резиновая лента, ему нужно время для восстановления. Берегите себя.





СКОЛЬКО МОЖНО СМОТРЕТЬ МУЛЬТФИЛЬМЫ?!

Одни мамы запрещают смотреть телевизор детям до трех лет, другие сажают малыша перед экраном на весь день, лишь бы не мешал. А что об этом говорят врачи и психологи?

Еще несколько лет назад рекомендации окулистов были однозначны: смотреть мультфильмы детям можно не дольше 5-10 минут в день, начиная с шестилетнего возраста. Сегодня это звучит нереально. Бывает, мамы отчаянно нуждаются в отдыхе и занимают годовалых детей по 3 часа в день, оправдывая себя тем, что мультфильмы-то развивающие! Так сколько же мультфильмов может смотреть ребенок без вреда для здоровья?

РАЗВИТИЕ ИЛИ НЕТ?

Нередко младенец в кроватке с интересом поворачивает голову к телевизору, по которому идет сериал или реклама. Однако все специалисты единодушны во мнении: до года телевизор следует держать подальше от малыша! Иначе такой досуг скажется отрицательно на развитии не только зрения, но и нервной системы, мозга.

Самые простые развивающие мультики (не сюжетные) можно включать ребенку с двух лет: к этому моменту мозг малыша окончательно сформирован и готов к по-

лучению информации. Однако окулист все еще будет возражать против такого досуга. Глазное яблоко формируется окончательно только к восьми годам. Так что, если вы не хотите, чтобы ваше чадо ходило в очках, контролируйте увлечение



мультфильмами с детства. Максимальное время просмотра видео для двухлетки - 10 минут в день, и лучше разделить это время.

НУЖЕН КОНТРОЛЬ!

В три года современные дети уже умеют пользоваться пультом от телевизора, папиным компьютером и маминым мобильным телефоном, так что, включают себе мультфильмы самостоятельно. Однако психологи предупреждают: родители должны смотреть мультфильм вместе с ребенком, обязательно комментируя происходящее. Особое внимание уделите отбору материала для просмотра. Мультфильмы должны быть короткими, простыми по сюжету и обязательно добрыми. Подойдут потешки, народные сказки, короткие серии типа «Свинки Пеппы».

Детская психика еще не готова к большим эмоциональным нагрузкам, так что, после просмотра мультфильмов ребенок может стать капризным, плаксивым. Максимальное время просмотра видео ребенком в три года - в общей сложности 1 час в день.

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ

За что психологи не любят мультфильмы? За то, что это как фастфуд для детского мозга: очень вкусно, но бесполезно, а в больших количествах и вредно. Готовый сюжет, яркая картинка, громкая музыка не развивают фантазию, зато ведут к нарушениям нервной системы, что сказывается на аппетите, сне, поведении. Существует прямая связь между просмотром мультфильмов и нарушениями работы мозга. Вот почему сейчас так много гиперактивных детей, малышей с нарушениями речи. Чтобы сэкономить финансы на лечении в будущем, намного проще с детства регулировать отношения ребенка с мультфильмами, ведь для него это наркотик: хочется больше и больше.

Обычно бабушки тяготеют к советским мультфильмам, а родители включают исключительно современные иностранные ленты: девочкам - про принцесс, мальчикам - про роботов и супергероев. Лучше подходить к выбору материала для просмотра исходя из содержания. Зарубежные мультфильмы могут быть поучительными («Бэмби», «Король Лев», «Город героев», «Пинокио»).

Психологи не рекомендуют детям до четырех лет включать мультфильмы с отрицательным поведением персонажей («Том и Джерри», «Маша и Медведь»), так как ребенок этого возраста может начать копировать увиденное.

Я все время опаздываю

Милая «Подруга»! Опоздания - это мой бич! Работа, встречи с друзьями, поездки - я умудряюсь опаздывать везде! Подскажите, как с этим можно бороться?

Марина К.

ПОДРУГА: Психологи расходятся во мнении, что является причиной опозданий. Одни считают это особенностью характера, плохо поддающейся корректировке. Другие уверены, что опоздания - следствие банальной неорганизованности, с которой можно и нужно бороться.

Предлагаем вам перестать смаковать эту свою особенность и попытаться ее исправить. Прежде всего сместите собственные дедлайны. Зная о том, что вам нужно прибыть на встречу к 11 утра, определите для себя, что должны быть там в 10:30.

Радикальный метод - перевести все часы (дома, на работе, в автомобиле) на полчаса вперед.

Для важных дел составьте график. До мелочей распишите, что и когда вы должны сделать. Первое время придется строго себя контролировать и не позволять попустительству, иначе дело не сдвинется с мертвой точки.

Мотивацией для вас будут первые успехи: на работе к вам перестанут относиться как к безответственному сотруднику, а близкие поймут, что вы цените их время.

Интересный вопрос

почему люди попадают в зависимость?

Кто-то не может представить свою жизнь без сладкого, кто-то страдает от чрезмерной азартности, а кто-то курит одну пачку сигарет за другой...

Согласно проведенным исследованиям, у многих зависимых людей в организме нарушена выработка эндорфинов - гормонов радости. Чтобы сделать себе приятно, им приходится прибегать к чрезмерному потреблению чего-либо.

Часто зависимыми становятся люди со слабой психикой и силой воли. Они не могут остановить себя, выпивая очередной бокал спиртного или скупая одну за другой ненужные вещи.

Не стоит сбрасывать со счетов и генетическую предрасположенность к чему-либо. Если она присутствует, то человеку будет в разы сложнее ее побороть.



Хочу стать популярной в Интернете

Милая «Подруга»! У меня есть аккаунт в социальной сети Инстаграм. Там я рассказываю о своей жизни, стараюсь подбирать интересные материалы. Но у меня мало подписчиков... Как стать популярнее?

Ольга Драгунова.

ПОДРУГА: Для начала ответьте самой себе на вопрос: зачем вам эта популярность? Вы хотите в дальнейшем зарабатывать деньги на собственном аккаунте или просто вас греет мысль о том, что люди станут интересоваться вашей жизнью? Заметьте, многие закрывают свои страницы в социальных сетях, предпочитая личную информацию оставлять исключительно для друзей.

Если популярность в Интернете вам необходима, задумайтесь, чем ваша жизнь может быть интересна окружающим? Кто-то рассказывает о моде, кто-то - о книгах и фильмах, другие хорошо готовят и вы-

лаживают рецепты. А что умеете вы? Следующий шаг - красивые фотографии. Есть смысл скачать несколько программ для обработки снимков, потренироваться в съемке. Немаловажную роль будут играть и ваши тексты к фото: они должны быть грамотными и интересными. Воспользуйтесь хештегами, чтобы ваши записи можно было легко найти по поиску.

Но, даже выполнив все условия, вы не сможете гарантированно стать популярной. Чтобы увеличить свои шансы, рекомендую почитать соответствующую литературу или пройти онлайн-курс по продвижению аккаунта в социальных сетях.

Хранила себя, а любимый не оценил...

Милая «Подруга»! Я хранила девственность до 25 лет. Все случилось с любимым человеком, чему я очень рада. Но он все воспринял как должное, даже спасибо мне не сказал. А я-то надеялась, что мои воспитание и целомудренность будут оценены...

Регина Р.

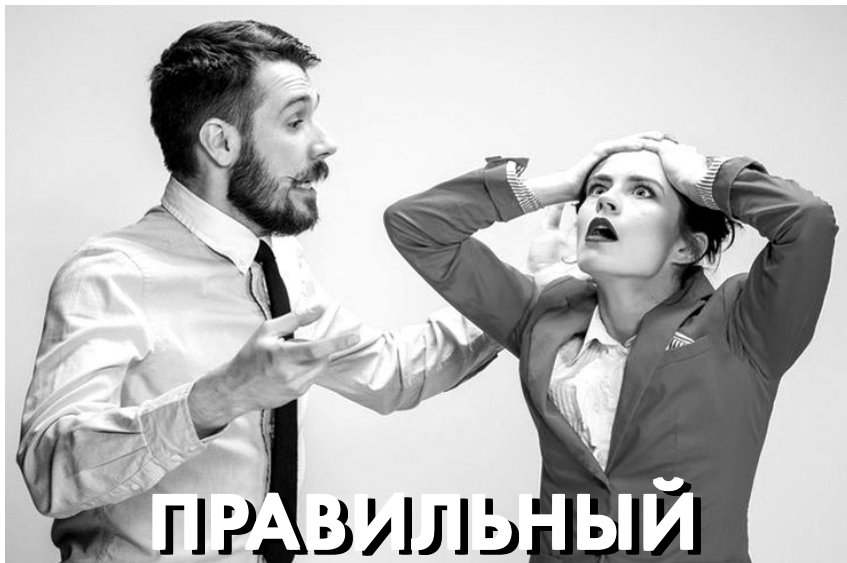
ПОДРУГА: Отношение к девственности в современном мире несколько искаженное. Ее не принято хранить до брака, как это было прежде.

Решение сохранить чистоту для любимого мужчины - только ваше. Думаю, вы его принимали не для того, чтобы возлюбленный потом похвалил вас. А если вы и ожидали этого, то зря. У вашего нынешнего мужчины за плечами собственный опыт, отношение к жизни и интимным связям. И его представления могут отличаться от ваших.

Думаю, в глубине души ему приятно, что он стал первым для вас, но возможно, возлюбленный не придает слишком большого значе-



ния этому факту. Вам советую последовать его примеру. Выбросьте это из головы и не предъявляйте претензий мужчине - рискуете остаться непонятой.



ПРАВИЛЬНЫЙ КОМПЛИМЕНТ МУЖЧИНЕ

Мужчины любят комплименты не меньше, чем женщины. Всем хочется время от времени получать подтверждение собственной успешности и привлекательности. Однако мужчину хвалить нужно правильно.

Делая комплимент мужчине, учитывайте особенности мужского восприятия. Там, где женщина с радостью воспримет лесть и преувеличенные восхваления, сильный пол может заподозрить вас в неискренности. Поэтому комплименты должны быть строго по делу. Не стоит слишком гиперболизировать. Щуплого кавалера не нужно хвалить за красивую фигуру или сильные руки. Он прекрасно знает, что не похож на Мистера Вселенная, и подобный комплимент воспримет как издевательство. Можете, конечно, слегка приукрасить правду, но не перегибайте палку.

«ТЫ ТАКОЙ СИЛЬНЫЙ!»

Большинство мужчин, даже самых тщедушных и хилых, втайне мечтают быть настоящими силачами. Они радуются, как дети, каждый раз, когда получают подтверждение своей силы и мужественности. Повод легко найти всегда: «Ничего себе, как легко ты несешь этот чемодан! А я его с трудом поднимаю» или «Без тебя я бы ни в жизни не передвинула этот шкаф».

«ТЫ УСПЕШНЫЙ!»

Хвалите мужчин за любые свершения. Коллеге будет приятно, если вы восхититесь его выступлением на собрании: «Ты единственный, кого действительно было ин-

тересно слушать!» Любимый с удовольствием послушает, как вы превозносите его умение водить машину или клеить обои. Комплимент подобного рода легко превратить в просьбу о помощи, которую мужчина не сможет проигнорировать: «Я, наверное, и сама смогла бы это сделать, но у тебя получится гораздо лучше». Согласитесь, звучит приятнее, чем раздраженное: «Ну, когда же ты наконец...»

«ТЫ КРАСИВЫЙ!»

Мужчины в большинстве своем равнодушны к комплинтам по поводу внешности. Их с детства приучали к тому, что достаточно быть защитником девочки, а красота - дело десятое. Поэтому, хвалить нужно не выразительные глаза или шелковистые волосы, а сильные руки, широкие плечи, шикарный пресс - те черты, которые говорят о силе и мужественности.

«У ТЕБЯ КЛАССНАЯ МАШИНА!»

Мужчины чрезвычайно гордятся своими материальными приобретениями, будь то машина, квартира, лодка, горный велосипед или спиннинг. Даже если вы не разбираетесь в марках машин или рыболовных снастях, всегда можно сказать что-то в духе: «Я ничего в этом не понимаю, но выглядит круто». А потом внимательно, не перебивая, с оха-

ми, ахами и восхищенными возгласами слушайте, как мужчина будет рассказывать, почему его машина лучшая.

«У ТЕБЯ ПРЕКРАСНОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА!»

Необязательно произносить этот комплимент вслух, достаточно просто залиvisto смеяться, когда мужчина отпускает шуточки или рассказывает анекдоты. Каждый второй втайне считает себя не хуже всех резидентов «Камеди Клуб» вместе взятых.

Чтобы поднять ставки, можно то и дело вставлять в общей компании фразы вроде: «Ой, Миша вчера такой смешной анекдот рассказал, я смеялась до слез. Расскажи еще раз». Просьба повторить на бис - высшая похвала «артисту».

«ТЫ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК!»

Высший пилотаж - суметь похвалить сексуальные достижения мужчины так, чтобы это прозвучало естественно и не пошло. Уместнее всего сделать подобный комплимент сразу после секса: «Мне было очень хорошо. Спасибо, милый». Можно сделать «рецензию» более детальной: «Мне безумно понравилось, когда ты сделал то-то и то-то».

С большой осторожностью комментируйте размер мужского достоинства - одно неверное слово, и любимый смертельно обидится. Ни в коем случае не употребляйте слова вроде «хорошенький» или «миленький» - речь идет не о котятках. Не нужно называть его член огромным, если на самом деле параметры довольно средние. И вообще лучше говорить не о самом «предмете», а о том, как мастерски мужчина им владеет.

«Я ВЕРЮ В ТЕБЯ!»

Вашему мужчине важно знать, что вы не сомневаетесь в его способностях и умениях. Простые слова «Я уверена, что у тебя получится» или «Ни минуты не сомневаюсь, что ты справишься» придадут ему уверенность в себе и помогут расправить крылья. Ваша незыблемая вера в мужчину заставит его чувствовать себя супергероем, способным на любые подвиги: хоть получить должность начальника отдела, хоть самому собрать диван. Главное, повторяйте эти слова почаще!

**ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
Близок не тот, до кого
можно дотронуться
рукой, а тот,
к кому тянется душа!**

Не можете построить крепкий союз? Возможно, проблему стоит искать в своих взглядах на романтические отношения.

Одни привыкли к позиции отдающего и в отношениях стремятся обеспечить возлюбленного от и до. Другие привыкли сами брать. И тот, и другой вариант - крайности. Важно знать, не находитесь ли вы в одной из них. Может, вам пора изменить поведение?

1. Закончите фразу «Любовь - это...»

- А. Делать счастливым человека рядом с тобой.
- Б. Бабочки внутри, ощущение эйфории.
- В. Не всегда радость, иногда и грусть.

2. Боитесь ли вы одиночества?

- А. Я буду чувствовать себя уютно, смысл жизни будет потерян.
- Б. Оно мне не грозит!
- В. Нет. Я самодостаточный человек, не буду кого-то искать просто для галочки.

3. Любимый забыл поздравить вас с днем рождения. Ваша реакция?

- А. Бывает... Неприятно, но не буду ему напоминать об этом.
- Б. Устрою скандал! Как такое вообще возможно?!
- В. Напомню ему сама об этом! Уверена, мы вместе потом посмеемся над его забывчивостью.

4. Готовы ли вы мириться с недостатками возлюбленного?

- А. Да, все мы люди. Буду обращать внимание на его лучшие стороны.
- Б. Вряд ли... Поищу возлюбленного без серьезных недостатков.
- В. Готова, но, возможно, попытаюсь некоторые из них исправить.

5. Любимый вам изменил, и вы об этом узнали. Как отреагируете?

- А. Очень расстроюсь! Что я сделала не так, раз он пошел «налево»?
- Б. Сразу же уйду от мужчины.
- В. Для начала поговорю с ним, попытаюсь разобраться в ситуации.

6. Как предпочтете отпраздновать годовщину знакомства?

- А. Приготовлю стол, подарок, красиво оденусь. Сделаю праздник для любимого.
- Б. Буду ждать, как мужчина меня поздравит. Уверена, подарок будет ого-го!
- В. Мы вместе обсудим, как это лучше сделать.

7. Как вы относитесь к знакомствам на улице?

- А. Положительно, готова к ним.
- Б. Жду, когда со мной познакомятся. Уверена, нельзя пройти



КАКИМИ ВЫ ВИДИТЕ ОТНОШЕНИЯ?

мимо меня!

В. Хорошо, если надо, и сама могу познакомиться.

8. По вашему мнению, кто первым должен идти мириться после ссоры?

- А. Женщина: ей легче сглаживать углы.
- Б. Мужчина: он сильный и мудрый.

В. Тот, кто не прав или кто умнее.

9. Кого вы считаете главным в паре?

А. Мужчину - он самец, охотник, лидер.

Б. Женщину, ведь она мудрая.

В. Я за равноправие!

10. Дарите ли вы любимому подарки?

А. Да, люблю это делать и очень тщательно выбираю подарки.

Б. Дарю иногда, но мне больше нравится, когда любимый делает мне презенты.

В. Люблю дарить что-то функциональное, нужное.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

В отношениях вы предпочитаете давать, а не брать. Мужчину, находящегося рядом, непременно обхаживаете со всех сторон. Он у вас ни в чем не нуждается, живет на всем готовом. Сильный пол при этом явно остается доволен. А вы сами? Такие женщины часто закрывают глаза на собственные интересы, начинают жить жизнью любимого человека. В итоге, мужчина чувствует себя королем и начинает злоупотреблять своим положением. Некоторым и вовсе становится неинтересно рядом с такой спутницей. Вам стоит сместить фокус внимания на себя. Продолжайте приятно радовать любимого, но и о себе не забывайте!

Большинство Б

Вы привыкли быть в центре внимания и стремитесь к этому в отношениях. Мужчине как слуга рядом с вами: обязан выполнять все ваши приказы, предугадывать желания и не разочаровывать. Такое возможно в начале

отношений. Но поверьте, построить здоровые отношения на таком фундаменте сложно. Вам стоит научиться не только брать, но и давать. Узнайте предпочтения вашего любимого мужчины в еде, кино, книгах, развлечениях. Сделайте ему что-нибудь приятное, удивите. Вот увидите, он будет впечатлен и начнет заботиться о вас еще больше.

Большинство В

Равноправие – ваш выбор на семейном поприще. Вы не признаете патриархата и матриархата, считаете, что партнеры должны быть равны между собой. Если семейный бюджет – то пополам, если домашние обязанности – то поровну. Хорошо, если вам попадет мужчина, согласный разделить вашу позицию. Однако таких немного. В основном, мужчинам хочется быть главными, а вы не готовы им это позволить. Попробуйте отдать сильному полу бразды правления, а самой отдохнуть и снять с себя ответственность.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-37)

Стюарт уже ожидал с портфелем в руке, когда Мередит вошла в вестибюль здания «Интеркорпа».

— Ты чудесно выглядишь, — одобритительно заметил он, сжимая руку Мередит. — Идеально. Спокойной и собранной.

После часа терзаний и размышлений сегодня утром Мередит решила надеть лимонно-желтое шерстяное платье с контрастирующим синим воротником, также отделанным желтым кантом, и все по той единственной причине, что многие мужчины считают желтый цвет признаком уверенности, но не враждебности. Она осмелилась, кроме того, пойти еще дальше и чтобы усилить впечатление, свернула волосы узлом, вместо того чтобы распустить их по плечам.

— Стоит Фаррелу взглянуть на тебя, и он даст нам все, что только пожелаем, — галантно заметил Стюарт, направляясь к лифтам. — Как сможет он устоять?

Именно воспоминание о том, что последний раз Мэтт глядел на нее, когда оба, голые, сплелись в объятиях на постели, заставляло Мередит сжиматься от неловкости при одной мысли о предстоящей встрече с Мэттом.

— У меня дурное предчувствие, — пробормотала она, заходя в лифт перед Стюартом, и тупо уставилась на блестящие медные двери, пытаясь сосредоточиться лишь на мирных картинах дружеских бесед и спокойного вечера, проведенного с Мэттом. Она не должна думать о нем как о своем враге. Она плакала в его объятиях, рыдала о потерянном ребенке, и Мэтт прижимал ее к себе и утешал. Именно это необходимо помнить, и не стоит так глупо нервничать. Мэтт вовсе не ее противник.

Секретарь в приемной на шестидесятом этаже встала, как только они назвали свои имена.

— Сюда, пожалуйста. Мистер Фаррел вас ожидает. Остальные уже здесь.

Выдержке Мередит был нанесен некоторый удар, когда, войдя в кабинет Мэтта, она не узнала комнату. Левая стена отошла вбок, и оказалось, что кабинет примыкает к конференц-залу размером с теннисный корт. За столом

РАЙ

сидели двое мужчин и о чем-то беседовали с Мэттом. Мэтт поднял глаза, увидел ее и немедленно встал, устремившись к ней навстречу ширококими решительными шагами. На нем был красивый темно-синий костюм, идеально сидевший, сверкающая белозубой сорочка и модный каштановый с синим галстук. На лице сияла приветливая улыбка. По неведомой причине его строгая одежда вызвала в ней еще большее ощущение неловкости.

— Позволь помочь тебе снять пальто, — предложил он, игнорируя Стюарта, который, пожав плечами, скинул свое пальто.

Мередит, слишком нервная и смущенная, чтобы встретиться с ним глазами, механически повинуясь, повернувшись и пытаясь скрыть непристойную дрожь, пробежавшую по телу, когда его пальцы слегка коснулись ее плеч. Боясь, что он заметил ее реакцию, Мередит наклонила голову и начала сосредоточенно снимать голубые кожаные перчатки, а потом укладывать их в голубую сумочку. Стюарт подошел к столу, чтобы обменяться рукопожатиями с адвокатами противоположной стороны, поэтому Мередит направилась к ним, но когда он собрался представить ее адвокатам, Мэтт неожиданно схватил ее локоть и любезно, словно на вечеринке в узком кругу, которую как хозяин давал в ее честь, объявил:

— Мередит, пожалуйста, познакомьтесь с Биллом Пирсоном и Дейвом Левинсоном.

Остро сознавая, как властно, почти покровительственно держится с ней Мэтт, Мередит оторвала от него испуганный взгляд и протянула руку сначала одному адвокату, потом другому. Оба высокие, безупречно одетые в сделанные на заказ костюмы-тройки, оба излучают ауру уверенной элегантности и самоуверенности. По сравнению с ними Стюарт со своими редкими каштановыми волосами и очками в роговой оправе казался совершенно незначительным и ничем не выдающимся. Собственно говоря, решила нервно Мередит, Стюарт выглядел не на своем месте, заранее побежденным и совершенно жалким.

Словно прочтя его мысли, Мэтт сказал:

— Билл и Дейв здесь, чтобы охранять и защищать не только мои интересы, но и твои.

Замечание заставило Стюарта поднять голову и бросить на Мередит взгляд, полный нескрываемого пренебрежения, явно предостерегающий ее не верить ни единому слову. Мередит заметила этот взгляд и почувствовала себя неизмеримо увереннее. Стюарт, может быть, моложе и меньше ростом, чем эти двое, но уж отнюдь не глупее и не позволит себя обойти.

Мэтт тоже заметил этот взгляд, но не обратил на него внимания. Повернувшись к Мередит, которая уже хотела было сесть, он снова взял ее под руку и начал приводить свой план в исполнение.

— Мы как раз решили выпить перед

тем, как появились вы, — солгал он, пристально глядя на адвокатов. — Что будете пить, джентльмены?

— Скотч с водой, — поспешно ответил Левинсон, поняв, что ему приказывают выпить, хочет он того или нет, и послушно откладывая папку, которую уже приготовился открыть.

— То же самое, — эхом отозвался Пирсон, откидываясь на спинку кресла, словно времени у них было больше чем достаточно.

— А вы, Уитмор? — осведомился Мэтт. — Что вы хотели бы выпить?

— Перье, — отчетливо сказал Уитмор. — С лаймом, если у вас есть.

— Есть.

Мэтт взглянул на Мередит, но та покачала головой:

— Мне все равно.

— В таком случае не сможешь мне разнести стаканы? — попросил он, пытаясь улучшить возможность поговорить с ней наедине. — Мне сказали, что эти трое представителей закона не раз сидели друг против друга за столами для совещаний. Уверен, что они найдут о чем поговорить.

Приказав таким образом занять Стюарта, Мэтт повел Мередит к бару. Позади Левинсон уже разразился оживленной тирадой, комментируя сложнейший судебный процесс, отчеты о котором появились во всех газетах, а Пирсон вторил ему. Оба говорили достаточно громко, чтобы дать возможность Мэтту сказать все, что он хотел, с глазу на глаз.

Бар представлял собой врезанный в стену полукруг из узких вертикальных зеркальных полос, и стоило Мэтту встать за прилавком, как он полностью исчез из поля зрения. Однако Мередит упрямо оставалась по другую сторону, уставясь в зеркальную стену, словно за гипнотизированная игрой цветных огней, отражавшихся от хрустальных стаканов. Сняв крышку с ведерка, Мэтт положил лед в пять стаканов, вытащил пробку из хрустального графина, плеснул скотч в три стакана и водку в четвертый.

Заглянув в холодильник под стойкой, Мэтт небрежно спросил:

— Не принесешь мне перье?

Мередит кивнула, с явной неохотой обошла стойку и, старательно избегая его взгляда, вынула бутылку перье и лайм. Водрузив все это на прилавок, она повернулась, чтобы выйти.

— Мередит, — тихо сказал Мэтт, положив ладонь на ее руку, — почему ты не смотришь на меня?

Мередит подскочила словно от удара тока, но послушно подняла глаза. Напряжение почти покинуло это тонкое лицо. Она даже умудрилась слегка улыбнуться и, вздохнув, призналась:

— Не знаю почему, но я нахожу все это испытание чрезвычайно затруднительным и сгораю от смущения.

— Подделом тебе, — поддразнил он, пытаясь развеселить ее. — Разве никто тебе не говорил, что нехорошо покидать человека одного, в постели, да еще с прощальной запиской? Заставлять

мучиться вопросом: уж не пренебрежение ли это по отношению к нему.

Мередит едва не рассмеялась вслух, и Мэтт широко улыбнулся.

— Конечно, это было ужасно глупо, — кивнула она, и никому из них в голову не пришло удивиться тому, что какой бы долгой ни была разлука, какими бы неприятными ни были обстоятельства этой встречи, они по-прежнему могут свободно и обо всем беседовать друг с другом.

— Не могу объяснить, почему сделала это, ибо сама не понимаю.

— Зато, кажется, понимаю я, — заверил Мэтт. — Вот выпей это.

Он вручил ей водку с содовой, но когда Мередит попыталась отказаться, покачал головой:

— Это поможет легче перенести все, что последует. Подождя, пока она сдает глоток, Мэтт сказал то, зачем привел ее сюда:

— Я бы хотел попросить у тебя одолжения. Мередит, удивившись торжественности тона, пристально посмотрела на Мэтта.

— Какое именно?

— Помнишь, как на ферме ты просила меня о перемирии?

Мередит кивнула, вспомнив тот полный щемящей нежности момент, когда их руки соединились.

— Теперь я прошу тебя о том же — о перемирии, прекращении огня с той минуты, как мои адвокаты начнут говорить, до того момента, как ты покинешь комнату.

Тревога пронизала Мередит, смутная и неопределенная. Она медленно опустила стакан, изучая его непроницаемое лицо.

— Не понимаю.

— Я прошу тебя выслушать условия моего предложения и помнить, что какими бы они... — Мэтт замолчал, пытаясь найти подходящий эпитет, поскольку условия наверняка поразят ее. Неприемлемые? Раздражающие? Невыносимые? Непристойные?

— Какими бы необычными они ни показались тебе, я делаю то, что, как искренне считаю, будет наилучшим для нас обоих. Мои адвокаты хотят объяснить, что произойдет, если ты отвергнешь эти условия, и вначале ты, наверное, почувствуешь, что загнана в угол, но прошу, не стоит вставать и уходить или посылать нас троих к черту, как бы ты ни рассердилась. И наконец, я прошу тебя уделить мне после встречи пять минут, когда остальные разойдутся. Не скрою, за это время я попытаюсь убедить тебя согласиться на мое предложение. Если не сумею сделать этого, можешь послать меня к дьяволу и уйти отсюда. Ну как, по рукам?

Тревога Мередит с каждой минутой возрастала... однако он всего-навсего просит ее остаться здесь на час-полтора и при этом не выходить из себя.

— Я пошел на твои условия тогда, на ферме, — напомнил он, — и неужели так уж многого прошу у тебя?

Не в силах противостоять спокойной напористости его аргументов, Мередит медленно покачала головой.

— Наверное, нет. Хорошо, согласна. Мир, — вздохнула она и с изумлением увидела, что Мэтт протягивает руку точно так же, как сделала она несколько дней назад, только свою он повернул ладонью вверх. Сердце Мередит тре-

вожно вздрогнуло, но она вложила руку в эту большую ладонь и ощутила крепкоежатие.

— Спасибо, — кивнул он.

Тогда... тогда она тоже благодарила его. Мередит вздрогнула. Пораженная тем, что то мгновение, на ферме, оказалось, было для него столь же драгоценным, как для нее, она попыталась ответить улыбкой и повторила его ответ:

— Пожалуйста.

Прекрасно поняв замысел Мэтта остаться наедине с Мередит, Стюарт позволил адвокатам вести оживленную беседу ровно столько времени, сколько, по его мнению, требовалось, чтобы наполнить стаканы. Как только это время истекло, он развернул кресло, вскочил, грубо повернувшись спиной к Пирсону и Левинсону, и не пытаясь скрыть свои действия, без зазрения совести вытянул шею, чтобы лучше разглядеть стоявшую у бара парочку. Он почти ожидал увидеть, как Фаррел попытается запугать Мередит, но то, что заметил, привело его в неописуемое смущение. Вместо того, чтобы угрожать Мередит, Фаррел держал ее руку, глядя на нее со странной улыбкой, которую сам Стюарт мог бы описать одним словом: нежность. Да-да, именно так! А Мередит, почти всегда собранная и сдержанная, не думала отнимать руку, и на лице ее светилось выражение, никогда прежде не виданное Стюартом, — отблеск беззащитной, беспредельной, нескрываемой любви.

Стюарт поспешно отвел глаза от парочки, и обернулся к адвокатам, но так и не нашел подходящего объяснения случившемуся, когда Мередит и Фаррел принесли к столу стаканы.

Когда Мэтт усадил Мередит, Пирсон осведомился:

— Мэтт, приступим к делу?

Распределение мест снова показало Стюарту весьма странным. Пирсон намеренно расположился во главе стола, где должен был находиться Фаррел. Мередит сидела слева от Пирсона, рядом со Стюартом. Левинсон устроился справа, прямо напротив Мередит, и теперь Фаррел оказался около Левинсона. Чуткий к малейшим нюансам, Стюарт невольно заинтересовался про себя, уж не намеренно ли Фаррел усадил Пирсона во главе стола, чтобы переложить ответственность за ход совещания на его плечи. Или... или он просто хочет наблюдать за Мередит на протяжении всей встречи, что было бы невозможно, займи он место во главе стола?

Пирсон начал речь, и сказанное им оказалось настолько невероятным и неожиданным, что Стюарт в изумлении нахмурился.

— Нам многое нужно обсудить, — объявил он, обращаясь к Стюарту, и тот немедленно понял, что реплика должна повлиять на чувства и эмоции Мередит. — Присутствующая здесь пара дала брачные обеты одиннадцать лет назад, искренние и чистосердечные обеты. Оба они создавали тогда, что в брак вступают не по легкомыслию, не по...

Стюарт, поморщившись от раздражения, перебил:

— Можно, пожалуй, воздержаться от декламации и повторения всех подробностей брачной церемонии. Не думал, что вы знаете ее наизусть. Мисс Бенкрофт и мистер Фаррел уже прошли

через это одиннадцать лет назад. Поэтому мы сейчас и здесь.

Он обратился к Мэтту, лениво вертевшему между пальцами золотую ручку, и объявил:

— Мою клиентку не интересует оценка ситуации вашим адвокатом. Что вы хотите и предлагаете? Перейдем к делу.

Вместо того, чтобы поддаться на провокацию, Мэтт взглянул на Пирсона и слегка наклонил голову, разрешая выполнить требование Стюарта.

— Прекрасно, — процедил Пирсон, выходя из роли доброго дядюшки. — Положение таково, что наш клиент имеет достаточно оснований начать громкий и весьма неприятный судебный процесс против отца вашей клиентки. В результате намеренного вмешательства Филипа Бенкрофта в отношении супругов наш клиент мистер Фаррел был лишен права отца присутствовать на похоронах собственного ребенка, лишен права утешить жену и получить ее утешение и, кроме того, был введен в заблуждение относительно требования его жены о разводе с ним. Короче говоря, его незаконно лишили одиннадцати лет брака. Кроме того, мистер Бенкрофт также пытался вмешаться в дела мистера Фаррела путем давления на Саутвилльскую комиссию по районированию. Конечно, подобные вопросы решает суд...

Стюарт взглянул на Фаррела, но тот не сводил глаз с Мередит, которая, в свою очередь, бледнея, уставилась на Пирсона. Взбешенный тем, что ее незаслуженно подвергают подобной пытке, Стюарт окинул Пирсона пренебрежительным взглядом:

— Если бы каждый женатый мужчина судился с тестем из-за вмешательства в его жизнь, суды были бы завалены делами, а очередь на разбирательство растянулась бы на пятьдесят лет. Да его просто поднимут на смех!

Пирсон вызывающе поднял брови:

— Сомневаюсь. Вмешательство Бенкрофта было злонамеренным и причинило огромный моральный ущерб. Думаю, присяжные осудят Бенкрофта за то, что, по моему мнению, является чрезвычайно злобными и порочными действиями, не подлежащими никакой защите. И это уж не говоря о незаконной попытке повлиять на решение Саутвилльской комиссии по районированию. Однако, — добавил он, поднимая руку, чтобы остановить Стюарта, — независимо оттого, выиграем ли мы дело или нет, всего лишь возбуждение иска вызовет весьма нежелательную огласку и громкий скандал, крайне губительный как для самого мистера Бенкрофта, так и для его компании. Общеизвестно, что мистер Бенкрофт серьезно болен, и, конечно, последствия подобной гласности и судебного процесса могут еще больше подорвать его здоровье.

Тугой узел страха и паники сжал внутренности Мередит, но в эту минуту самым острым и ужасным было сознание того, что ее предали. Она приехала на ферму рассказать Мэтту правду о ребенке и телеграмме, а теперь он угрожает исползовать эти сведения против нее.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Гороскоп любви



ЛЮБОВЬ НА ЧАШЕ ВЕСОВ

С 24 сентября по 23 октября на свет появляются Весы. Представители воздушной стихии, они легко устанавливают контакты, очаровывая окружающих обходительностью и галантными манерами. Но, утопая во внимании противоположного пола, Весы хотят одного - построить прочные и надежные отношения, ведь жизнь без настоящей любви кажется им лишеной смысла.

«Ты да я, да мы с тобой»

В отличие от противоположного своему знаку зодиака - Овна, представители которого стремятся к полной самостоятельности, Весы не любят действовать в одиночку. Они ищут верного и преданного партнера, дополняющего их и помогающего во всех сферах жизни. Если объект ваших симпатий - Весы, откажитесь от эгоистичных установок, поддерживайте избранника, ведь для него «мы» намного важнее, чем «я». Именно с этим постулатом вам придется согласиться, если вы хотите прожить с Весами долгую жизнь.

Покровительствующая Весам Венера, наделила их высокими эстетическими требованиями - тщательно следите за внешним видом и не пытайтесь привлечь внимание эксцентричными выходками. Мнение окружающих сильно волнует Весы - следует вести себя скромно и сдержанно, чтобы не стать жертвой сплетен.

Ну, а что же готовит для Весов их новый астрологический год (24 сентября 2018-го - 24 сентября 2019 года)? Любовь, и еще раз любовь! Найдите то, что вас объединяет с Весами - интерес к определенной музыке, фильмам, одинаковое хобби и т.д., - это отправная точка для начала романтических отношений!

Вне зоны доступа

Попав под напряженное влияние Урана, 24 сентября - 17 ноября, Весы пред-

почтут отгородиться от внешнего вида и заняться саморазвитием. Завязать отношения с ними в это время будет непросто. Встречи станут редкими - обязательно поинтересуйтесь, как Весы себя чувствуют, как продвигаются их дела, есть ли какие-то успехи и т.д. Не стесняйтесь писать первыми в социальных сетях - почувствовав вашу искреннюю заинтересованность, Весы наверняка согласятся пересмотреть свой график и найти в нем место для свидания с вами.

Шутки в сторону

Даже, если вы от природы наделены прекрасным чувством юмора и часто поднимаете настроение окружающим, не шутите с Весами и, тем более, над ними в период с 25 ноября по 19 января, который пройдет под влиянием Черной Луны. Ваш талант избранник не оценит, а шутки в свой адрес сочтет дерзкими насмешками. Разговаривайте с подопечными Венеры о прекрасном: обсуждайте понравившиеся им книги, фильмы, спектакли. Использование во время беседы замысловатых литературных приемов произведет дополнительный положительный эффект. Так у вас будет куда больше шансов заинтересовать Весы.

«То ли девушка, то ли видение...»

11 февраля - 21 апреля 2019 года, бла-

годаря Нептуну, Весы будут пребывать в мечтательном и романтическом настроении. Вы легко вскружите им голову, если добавите своему образу таинственность и неуловимость. Не рассказывайте о себе слишком много, интригуйте молчалием и неоднозначными ответами. Периодически пропадаете из поля зрения Весов. Одежду выбирайте голубого, бирюзового или светло-зеленого цвета. Станьте для возлюбленного волшебным видением, и он пойдет за вами хоть на край света.

Исправление строптивого

Уж очень Весам захочется наставить кого-нибудь на путь истинный в период с 6 мая по 30 июня, о чем говорят планеты, активизирующие 9-е поле их гороскопа. Если вы хотите заинтересовать Весы, станьте тем самым человеком, которого нужно исправить. Будучи упрямыми и не желая идти на компромиссы, вы моментально привлечете их внимание. Чаще спорьте с окружающими в присутствии Весов, доказывайте свое мнение, игнорируя даже самые разумные аргументы. Руководствуясь девизом «вода камень точит», избранник начнет кропотливо подбирать ключи к вашему сердцу. Только не заиграйтесь и не забудьте исправиться под чутким руководством Весов. Ваше волшебное преобразование в лояльного и рассудительного человека срзлит Весы наповал.

На отношения согласны?

Вечно сомневающимся Весам будет особенно сложно принимать важные решения в июле 2019 года, когда они окажутся во власти дисгармонично расположенного Сатурна. Не ждите от них самостоятельных действий или благосклонного одобрения вашей активности. Прежде чем согласиться на отношения, Весы, вероятно, изведут сомнениями и себя, и вас.

Чтобы в это непростое время покорить Весы, от вас требуется изучать уверенность и спокойствие. И если в вашей душе творится хаос, если вы боитесь или колеблетесь, то завязать отношения с Весами не получится. Поработайте над собой, почитайте мотивирующие книги по психологии, посетите соответствующие семинары. Лишь обретя внутреннюю гармонию, можно приступать к реализации плана по завоеванию сердца возлюбленного.

Помогите избраннику абстрагироваться от тревожащих его бытовых и рабочих проблем 5 августа - 24 сентября 2019 года. Прекрасно, если в это время вы организуете совместную поездку: именно вдали от дома шансы на бурный роман очень высоки! Если возможности отправиться в путешествие нет, чаще приглашайте Весы посетить культурно-развлекательные мероприятия. Повеселитесь от души!



Женские хитрости

Внимание: у вас всего 30 секунд, чтобы произвести впечатление на нового знакомого! Именно за это время, согласно исследованиям, мозг проделывает гигантскую работу и выносит вердикт, стоит нам заводить отношения или нет.

30 СЕКУНД, ЧТОБЫ ЕГО ПОКОРИТЬ!

Красота симметрии

Правильные пропорции тела и симметричные черты лица привлекают подавляющее большинство мужчин. Это и неудивительно, строгая симметричность - признак хороших генов, а значит, способности принести здоровое потомство.

Не так давно проходил эксперимент, в котором мужчин просили оценить привлекательность женских лиц на фотографиях. И что вы думаете? Победило фото девушки... которой не существует! Ее изображение получили с помощью компьютера на основе средних параметров сотни фотографий. Это лицо было полностью симметрично! Несмотря на то, что человеческие тела не могут обладать полной симметрией, инстинкт заставляет - таки мужчину учитывать этот признак. Как же придать внешности большую симметрию, чтобы использовать мужской инстинкт себе на благо?

★ Удачный макияж. Косметика позволяет визуально уменьшить или, наоборот, подчеркнуть некоторые черты лица. Губы можно сделать более симметричными, воспользовавшись контурным карандашом, а глаза - с помощью «стрелок».

★ Песочные часы. Этот тип признается большинством мужчин идеалом женской фигуры. Однако лишь 10% женщин можно отнести к нему. Остальные используют специально подобранную одежду и обувь для визуального изменения пропорций. Наибольшего эффекта позволяют достичь вещи в полосу.

Яркие акценты

Охотничий инстинкт заставляет муж-

чин реагировать на цветные пятна, отличающиеся от окружающей обстановки. Важно, чтобы эти визуальные акценты были небольшими. Слишком яркая одежда или насыщенные тона косметики притупляют восприятие. Одиночные элементы, наоборот, цепляют взгляд снова и снова.

★ Сила цвета. Используйте в одежде контрастные детали. Например, голубой шейный платок лучше всего заметен на черном или темно-синем фоне. А красный пояс не только прекрасно подчеркивает талию, но и привлекает взгляд, если надет поверх белой блузки.

★ Игра света. Абсолютно все живые организмы реагируют на источник света и поворачиваются в его сторону. Мужчины - не исключение. Чтобы сыграть на этом свойстве мозга, используйте блестящую бижутерию. Серьги привлекут внимание к лицу, а кулон - к линии плеч и груди. Стоит также использовать новые технологии. Светящийся экран мобильного телефона, освещающий руки и лицо, в нужный момент выделит вас среди толпы. Не забудьте также про блеск глаз! Он лучше всего демонстрирует готовность женщины к знакомству.

Волнующие запахи

Обоняние - одно из самых древних чувств. Несмотря на то, что в ходе эволюции люди утратили значительную часть обонятельных способностей, функция оценки половых партнеров по запаху не пострадала. Поэтому у мужчин прекрасно работает связь «запах-возбуждение».

★ Запах молодости. Независимо от возраста, важно использовать те ароматы, которые ассоциируются со

свежестью и молодостью. К таковым можно отнести «холодные» запахи цитрусовых, жасмина или мяты.

★ Аромат со шлейфом. Использование духов требует чувства меры, однако их запах будет недоступным для мужчины, если вы лишь слегка сбрызните шею и запястья. Пусть тонкий аромат исходит от воротника пальто или от головного убора.

Ангел или сирена?

Мимика, жесты и интонации дают мужчине дополнительную информацию о потенциальной партнерше. Если женщина напряжена или раздражена, она невольно подает сигнал мужчине: «Мне не до тебя!»

★ Ангельский голос. Спокойный голос с плавными и умиротворяющими интонациями вызывает в мужском мозге ассоциации из детства, связанные с маминими сказками или рассказами первой учительницы. Это побуждает приблизиться к обладательнице приятного голоса, чтобы узнать ее получше. Помните, как привлекали самых суровых мужчин речи и пение русалок, сирен, да и вполне обычных девушек, если их голос задевал душевные струны.

★ Улыбка и плавность движений. Доброжелательность в мимике и жестах снимает многие мужские защиты. Улыбка на бессознательном уровне считывается мозгом мужчины как сигнал «Тебе рады!». А раз так, почему бы не ответить взаимностью? Стараясь привлечь мужское внимание, следите за тем, чтобы информация, исходящая от вас, не была противоречивой. Отсутствие фальши - самый главный сигнал для того, чтобы мужчина мог перейти к активным действиям.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

Не знаете, как подобрать модный гардероб? Спросите об этом нашего стилиста!



БОДИ СНОВА АКТУАЛЬНО?

Татьяна Коленко.

Боди - универсальный элемент женского гардероба, в последнее время ставший довольно популярным. Боди больше не скрывают под одеждой, а создают образ вокруг него. Оно заменяет и майку, и блузку, и нижнее белье. Надев его, вы будете уверены в том, что заправленный в джинсы или юбку верх не надо поправлять. С чем его носить? Абсолютно универсальное сочетание - это джинсы и боди. Стилисты предоставляют полную свободу выбора, ведь боди можно надевать под любые джинсы. Женственно вы будете выглядеть, надев боди вместе с мини-юбкой. Такой тандем подчеркнет все нужные изгибы, сделав образ очень нежным. Если подобный образ вам не подходит и вы хотите выглядеть более сдержанно, выбирайте строгую юбку-карандаш, а поверх боди надевайте укороченный жакет. Интересно смотрится сочетание боди с юбкой в пол. Боди с длинными рукавами могут стать хорошей заменой топам и водолазкам. Оно должно идеально сидеть по фигуре, поскольку тонкая ткань будет подчеркивать малейшие недостатки.

ЧТО НОСИТЬ ОСЕНЬЮ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО?

Инна С.

В первую очередь это, конечно же, классический тренчкот. Он уместен всегда и везде, спокойно переживает сезонные колебания моды, не требует особого ухода и вполне оправдывает свою стоимость. Также незаменимая вещь весной - кожаная косуха. Черная куртка-косуха - наиболее актуальный и знакомый многим вариант, который легко сочетать практически со всеми элементами гардероба. Если вы захотите поэкспериментировать, то смело выбирайте косуху яркого цвета: красную, малиновую, синюю, зеленую, белую.



КАКАЯ ЦВЕТОВАЯ ГАММА ПОДХОДИТ СВЕТЛО-РУСЫМ?

Ольга.

Если у вас зеленые или голубые глаза, светлая кожа и светлые русые волосы, то вам рекомендуется придерживаться мягких и ненасыщенных цветов при выборе одежды (молочный, серый, песочный). Женщинам с русыми волосами и смуглой кожей можно смело выбирать оттенки зеленых и синих тонов. Если ваши глаза синего, серого или зеленого цветов, то выигрышно будут смотреться наряды в ярких, насыщенных тонах (красный, ярко-розовый, лиловый). Обладательницам сочетания светло-русых волос и глаз светлого цвета больше всего подойдут нежные и мягкие оттенки в одежде. Выбирая цвет, помните, что вы - индивидуальность, поэтому решать, придерживаться ли вышеуказанных правил или нет, только вам.



ЮБКА-БАЛЛОН С РЕЛЬЕФНЫМ УЗОРОМ

Юбка-баллон с боковыми карманами и регулируемым поясом очень практична и удобна, и при этом прекрасно выглядит.

РАЗМЕРЫ
36/40

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (60% хлопка, 30% нейлона, 10% кашемира; 225 м/50 г) — 300 г коричневой, спицы №2,5 и 3,5; крючок №2,5.

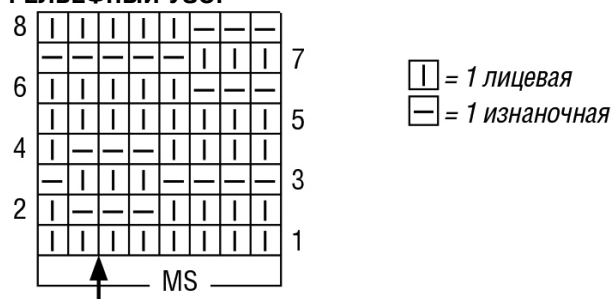
УЗОРЫ И СХЕМЫ

В связи с большим числом петель рекомендуем вязать юбку на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

РЕЗИНКА

Четное число петель = между кромочными попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР



Число петель кратно 8 + 6 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлями до стрелки и 1 кромочной. Постоянно повторять 1—8-й ряды.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

31,5 п. x 38 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ

На спицы №2,5 набрать 184 петли и связать 1 изнаночный ряд изнаночными. Этот ряд не учитывается в последующих расчетах.

Продолжить работу для планки резинкой.

Через 5,5 см от начала вязания планки продолжить работу на спицах №3,5 рельефным узором.

Через 47,5 см = 180 рядов от планки связать 1 лицевой ряд лицевыми и в этом ряду, включая кромочные, провязать все петли по 2 петли вместе лицевой = 92 п.

Затем для пояса продолжить работу на спицах №2,5 резинкой, начиная с 1 изнаночного ряда. При ширине пояса 5,5 см закрыть все петли, как лицевые.

ПОДКЛАДКА КАРМАНА (2 ДЕТАЛИ)

На спицы №3,5 набрать 44 петли и вязать лицевой гладью. Через 24 см от начального ряда закрыть все петли.

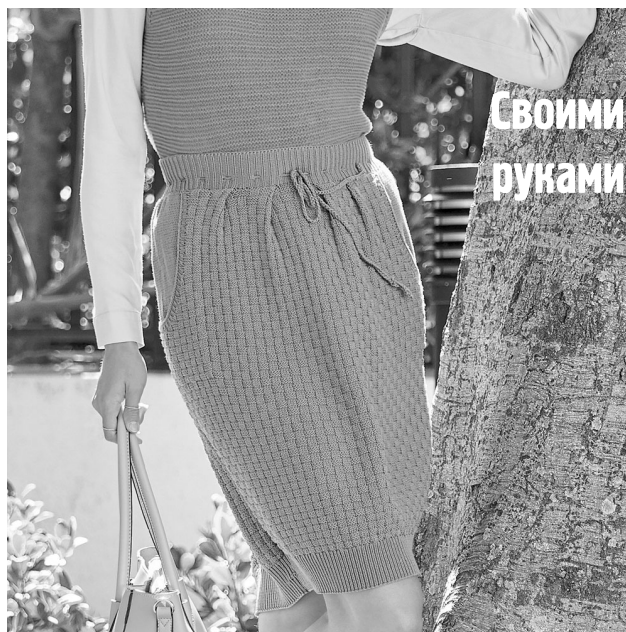
ПЕРЕДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ

Начать, как заднее полотнище юбки.

Через 31,5 см = 120 рядов от планки закрыть для входа в карман с обеих сторон 1 x 14 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 3 x 2 п. и 10 x 1 п. = 124 п.

Через 47,5 см = 180 рядов от планки закрыть все петли.

Для планок входов в карманы набрать на спицы №2,5 по краям входов в карманы по 62 петли и вязать резинкой. При



ширине планки 1 см закрыть все петли, как лицевые.

На переднем полотнище юбки с обеих сторон от средних 6 см заложить по 2 складки шириной по 3 см к середине и приметать.

Последние 14 петель левой подкладки кармана приметать под левую планку входа в карман, а также под первые 8 петель переднего полотнища юбки, первые 14 петель правой подкладки кармана приметать под правую планку входа в карман, а также под последние 8 петель полотнища юбки.

На круговых спицах №3 связать 1 лицевой ряд лицевыми следующим образом: из первых 30 петель левой подкладки кармана набрать 15 петель, из следующей планки входа в карман и первых 8 петель полотнища юбки набрать 12 петель, при этом захватить петли приметанной сзади подкладки кармана, затем из складок и середины юбки набрать всего 48 петель, после этого на последних 8 петлях полотнища юбки, правой планке входа в карман, включая приметанную сзади подкладку кармана и оставшиеся петли подкладки кармана, набрать петли в зеркальном отображении = 102 п.

Затем для пояса вязать на спицах №2,5 резинкой. При ширине пояса 5,5 см закрыть все петли, как лицевые.

СБОРКА

Выполнить боковые швы.

Подкладки карманов изнутри потайными стежками пришить к переднему полотнищу юбки.

Для завязки выполнить цепочку из в.п. длиной 120 см и на ней связать 1 ряд соед. ст.

Завязку продеть через пояс на 1 см выше начала пояса, начиная и заканчивая на середине переднего полотнища юбки. Пояс стянуть завязкой до требуемого обхвата талии.

ВЫКРОЙКА



ОТБЕЛИМ ВЕСНУШКИ



* Залейте мелко наструганное мыло (лучше детское) перекисью водорода, перемешайте до образования пены, добавьте несколько капель нашатырного спирта. Нанесите на лицо на 20-30 минут, затем смойте теплым настоем любых трав.

* Воспользуйтесь старинной отбеливающей маской. Смешайте 1 ст. ложку творога, по 10 капель нашатырного спирта и перекиси водорода. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте.

* Полезно несколько раз в день протирать лицо простоквашей, лимонным соком, соком свежего огурца или отваром весеннего первоцвета. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев и корней первоцвета 1 стаканом воды, кипятите 10 минут.

* Смажьте кожу таким составом: при жирной коже - сок лука и 6%-ный уксус (1:1); при сухой - сок лука и мед (1:1).

* От веснушек поможет отвар листьев одуванчика. Залейте 2 ст. ложки листьев одуванчика 300 мл воды, кипятите 15 минут, остудите, процедите. Протирайте лицо 2-3 раза в день.

* Для обесцвечивания веснушек используйте сок петрушки, свежих огурцов, репчатого лука, лимонный сок, 1%-ный раствор столового уксуса, пополам взбитый с белком куриного яйца.

УРОЖАЙ НА ГРЯДКЕ, И РУКИ В ПОРЯДКЕ

ЧТО СПАСЕТ РУКИ ПОСЛЕ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ

Отмываем грязь

Первым делом надо избавиться от загрязнений. Но просто теплой водой с мылом тут не справиться. Приготовьте ванночку: в мыльную воду добавьте 1 чайн. ложку сахара, 100 г морской или обычной соли и пару ложек свежего молока. Или такой раствор: в 1 л теплой воды размешайте по 1 ст. ложке жидкого мыла и глицерина, 1/2 чайн. ложки нашатырного спирта и 2 чайн. ложки питьевой соды. В такой ванночке подержите руки 15 минут, затем вымойте, высушите и смажьте питательным жирным кремом. Загрязнения не отмылись до конца? Тогда поможет очищающий скраб: смешайте 1 чайн. ложку сахара и 2 ст. ложки пены для ванны. Этой смесью натрите руки и немного помассируйте. Смойте теплой водой и не забудьте про питательный крем.

В свободной продуваемой темной блузке проще перенести жару, чем в облегчающей белой майке.

простокваши с 1 чайн. ложкой буры и 2 ст. ложками сока лимона. Нанесите смесь на руки, держите 20 минут, затем смойте. Если такую процедуру проводить несколько раз в день, можно отбелить любые загрязнения.

* Приготовьте лосьон - смешайте сок половины лимона, 2 ст. ложки уксуса и 1 чайн. ложку огуречного сока. Этим лосьоном хорошо смажьте руки, через 30-40 минут смойте теплой водой.

* Не забывайте каждый день после мытья рук тщательно вытирать их мягким полотенцем или бумажной салфеткой - это убережет от появления заусенцев.

Для гладких и нежных ручек

* Справиться с грубой шершавой кожей рук помогут ванночки из 0,5 л сока ква-



шенной капусты или молочной сыворотки. Держите руки в такой ванночке 10-15 минут, затем смойте и нанесите жирный крем для рук. Делайте их 2-3 раза в неделю. Эффект будет лучше, если на ночь надеть хлопчатобумажные перчатки.

* Можно попробовать компрессы из теплого картофельного пюре. Измельчите картофель, сваренный в мундире, с молоком и 2 чайн. ложками лимонного или огуречного сока. Чтобы создать парниковый эффект, сверху наденьте резиновые перчатки или обмотайте пищевой пленкой. Через полчаса смойте.

* Хорошо действуют на шершавую кожу с вьезшейся в нее грязью ванночки с теплым маслом, например оливковым. Подержите в нем руки 10-20 минут, аккуратно потрите самые загрязненные места пемзой. Затем вымойте и нанесите отбеливающее средство.

* Если появились мозоли, сделайте компресс из коры дуба. Залейте 100 г сухого измельченного сырья 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пропитайте настоем марлю, отожмите и приложите к рукам. Сверху укутайте шерстяной тканью. Оставьте на ночь, и уже утром мозоли размякнут.

Отбеливаем кожу

* Смешайте 1/4 стакана

На каждый день

★ Чтобы пятки всегда оставались гладкими, добавьте в 2 стакана теплой воды 1/2 стакана соды и 1 стакан уксуса. Опустите ноги в раствор на 15-20 минут. Затем насухо вытрите полотенцем и смажьте питательным кремом.

★ Налейте в аптечный пузырек 40 мл любого вина и бросьте в него 1 таблетку мумие. Оно быстро растворится, и у вас получится отличное средство от старения. Протирайте им лицо утром и вечером. Храните снадобье в холодильнике. Новую порцию придется приготовить примерно через неделю.

★ Сильно выпадают волосы? Раз в неделю втирайте в корни настой листьев крапивы. Заварите 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Процедуру проводите длительное время.

Мода-2018

★ После сорока пяти лет одежду без рукавов носить не надо.

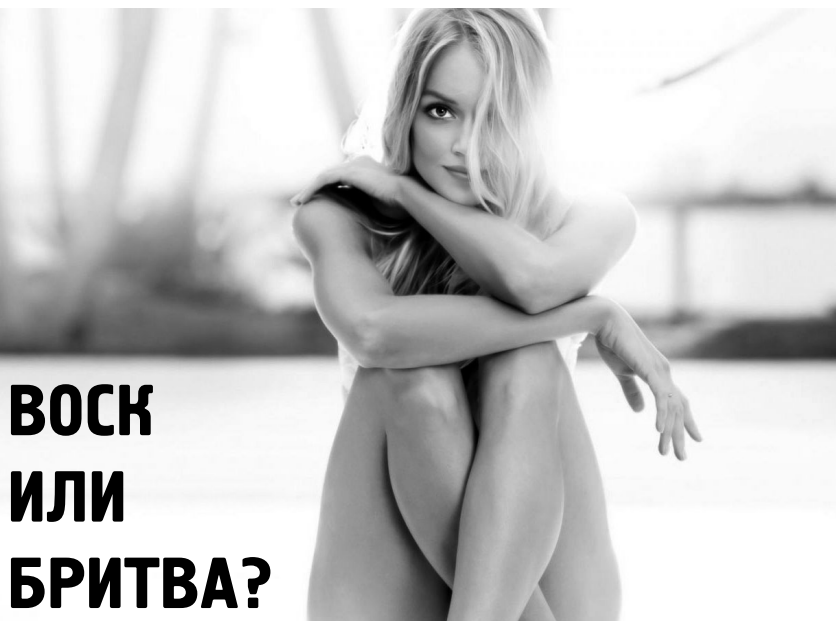
★ Ассиметричное платье – прекрасное решение для тех, кто испытывает проблемы с лишним весом.

★ Белая обувь сегодня в тренде. Она неплохо смотрится в комплекте с зеленой блузкой и цветастой юбкой.

О первых своих туфельках я мечтала целый год. И вот на седьмой день рождения мне их подарили...

Красные, блестящие, на каблук... Я себя одновременно чувствовала и взрослой женщиной, и принцессой. В юности вся обувь у меня была на каблуках. С виду мне давалось это легко - порхала как бабочка. А вот дома... Со стоном стаскивала туфли с ног, потом - ванночка, крем от отеков и усталости. Иногда носилась в них и чувствовала, как хлопает кровь, но терпела. Для меня женщина без каблуков была вовсе не женщиной. Пыталась найти такие туфли, чтобы ноги были как в тапочках, но не нашла. В туфлях на каблук можно красиво стоять, сидеть или лежать. Ходить? Это пытка, настоящий подвиг. Однажды на свидание я выпорхнула из дома на новых шпильках. Улыбку держала из последних сил. Но не удержалась и рухнула к ногам кавалера. Было очень больно. Я вывихнула лодыжку и разбила лицо. Тогда и слезла с каблуков. Решила больше не страдать. И знаете, стала раскованнее, чувствую себя в безопасности и нравлюсь мужчинам не меньше, чем раньше. Милые женщины, не мучайте себя! Достаточно небольшого каблука и уверенности. А если любите себя, то хоть в мешке и босиком ходите - вас тоже будут любить.

Мария.



ВОСК ИЛИ БРИТВА?

Обработки зоны бикини в пляжный сезон не избежать. Какой способ выбрать для удаления волос?

1 Воск. Кожа быстро привыкает к восковой эпиляции. В первый раз всегда больнее, потому что луковицы нетронутых волос больше, чем поры. При регулярной эпиляции волосы становятся тоньше, а фолликулы меньше. Перед посещением специалиста придется не бриться 2 недели, а после процедуры вы можете столкнуться с проблемой вросших волос. Зато это намного дешевле, чем лазер. Противопоказана тем, у кого проблемы с кожей - аллергия или раздражение. Не делайте эпиляцию во время месячных - будет еще больнее.

2 Лазер. Это единственный способ избавиться от волос навсегда. И еще это не больно и быстро. Лазеры нового поколения подходят для любых волос и типа кожи. Однако лазерная

эпиляция дорогая. А чтобы волосы перестали расти, нужно сходить в салон раз 5-6, через каждые 6 недель.

3 Бритва. Обычная бритва вам не помощник. Выбирайте с вращающейся головкой. Места, которые решите не трогать, обработайте триммером. Обязательно увлажняйте кожу и минимум 2 раза в неделю используйте скраб. Это поможет избежать раздражения и зуда.

P.S. Нельзя делать эпиляцию на загорелой коже, во время беременности, до 18 лет. У вас не должно быть герпеса и ЗППП. И учтите, что лазер не работает с очень светлыми волосами, потому что в них нет пигмента.

**Е. Попова,
врач-дермато-косметолог.**

СОЛНЦЕ ТОЖЕ ВИТАМИН

Дерматологи советуют дать коже возможность получить безопасную дозу ультрафиолета (в первые 10 минут), а потом использовать солнцезащитный крем.

Есть данные, что рост кожных онкологических заболеваний связан с солнцезащитными кремами. Они имеют агрессивный химический состав. Там, где купается много туристов, гибнут даже кораллы. Но главное - крем не дает коже создать собственную защиту, блокируя выработку гормона меланина - он образуется при воздействии солнца. Лучше уходить в тень, носить футболки и панамки.

Доказано, что солнечный витамин отвечает за иммунитет пожилых, он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В инструкциях к солнцезащитному крему пишут, что наносить его на



кожу надо за 20 минут до выхода на улицу.

Если загар вам категорически не нравится или противопоказан, витамин D надо принимать в виде аптечных препаратов. С пищей человек может получить не более 20-30% от нормы.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

Диетологи рекомендуют рыбные блюда людям с болезнями сосудов и сердца, желудка и кишечника, щитовидной железы.

Скумбрия в лаваше с овощами

По 1 лавашу, скумбрии и помидору, половина луковицы, листья салата, зелень, огурец, редиска и капуста - по вкусу, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Отделите филе скумбрии от костей, посолите и поперчите с двух сторон. Оставьте на 5-7 минут. Обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Можно запечь рыбу целиком и потом отделить филе. На край лаваша выложите нарезанные кольцами лук, кружочками помидоры, огурцы, редиску, листья салата - все, что вам нравится. Сверху положите рыбу, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Сбрызните лимонным соком и сверните лаваш рулетом, подогнув внутрь края. Обжарьте готовый рулет на гриле, решетке или сухой сковороде.

Морской язык на подушке из шпината

1 кг филе морского языка, 600 г шпината, 2 луковицы, 200 мл бульона (воды), 100 г сметаны или сливок, 2 помидора, 150 г сыра, соль, перец, лимон.

Филе нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Лук нарежьте кубиками. Обжарьте до прозрачности в сковороде. Добавьте шпинат, бульон, сметану (или сливки). Посолите, поперчите и дайте потомиться 2 минуты на среднем огне. Выложите в форму для запе-

кания слой шпината с соусом, затем куски рыбы. Поверх рыбы выложите порезанные кружочками помидоры. Сверху посыпьте тертым сыром. Разогрейте духовку до 180 градусов и запекайте в ней рыбу в течение 35-40 минут.

Окунь в сливочном соусе с шампиньонами

0,5 кг филе морского окуня (трески, хека), 200 г шампиньонов, 1 луковица, соль, перец. Для соуса: 100-150 мл сливок, 1 яичный желток, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, цедра половины лимона, укроп, петрушка, соль, перец.

Филе вымойте, обсушите, нарежьте на порционные куски. Каждый кусочек посолите, поперчите. Обжарьте на сливочном масле с двух сторон (каждую сторону жарить 2-3 минуты). Лук измельчите. Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками. Обжарьте лук на растительном масле до золотистого цвета, добавьте грибы и жарьте 10 минут. Для соуса: муку обжарьте в сливочном масле, добавьте сливки, постоянно помешивая, доведите до однородного состояния. Добавьте цедру, желток и измельченную зелень. Варите соус на маленьком огне, периодически помешивая, пока не загустеет. Посолите и поперчите. Обжаренное рыбное филе выложите в форму для запекания. Сверху на рыбу уложите обжаренные грибы и залейте соусом. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку и запекайте до готовности, приблизительно 15 минут.

Клубника в собственном соку

Хочу поделиться своим способом заготовки. Возьмите любое количество ягод, помойте, очистите от плодоножек. Разделите на две части. Одну пропустите через мясорубку или измельчите блендером. На свой вкус присыпьте сахаром. Вторую часть клубники оставьте целой и добавьте в перемолотую. Перемешайте, разложите по контейнерам, заморозьте. Зимой будете наслаждаться ароматной и свежей клубникой. Ягоды вылавливаются из ароматной и сладкой клубничной массы и остановиться не можешь, Уходит влет!

Елена.

Таким бутербродом убиваю сразу двух зайцев

На работе каждый день ем в обед 1-2 бутерброда, но от лишнего веса не страдаю. Для основы беру черный или цельнозерновой хлеб (кусочек размером 5х7 см и толщиной 1 см). Смазываю не майонезом или маслом, а кетчупом или горчицей. Мои любимые заправки - кефир с лимонным соком или с тертым чесноком. Полезно, низкокалорийно и вкусно! На хлеб можно положить листик салата, зелень. На них - кружок огурца, помидора, редиски, капусту или морковь, нарезанные соломкой. Сверху - тонкий ломтик нежирного сыра, кусок отварной рыбы, креветку или немного курицы. Поливаю заправкой. Пообедав таким бутербродом, убиваю сразу двух зайцев: и наедаюсь, и не поправляюсь.

О. Пермьякова.

В доме малыш

ЗЕЛЕНЬ С УПЧИК С КУРИЦЕЙ

10 кочанчиков брюссельской капусты, 1 картофелина, 200 г курицы, 1 морковь, половина луковицы, зелень, соль.

Отварите курицу, достаньте из бульона. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь - кружочками, картофель - брусочками. Опустите овощи в бульон и варите до полуготовности, добавьте капусту и доведите до готовности. Курицу нарежьте на кусочки, зелень измельчите, добавьте в суп.

ВАРЕНИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ШПИНАТА

200 г шпината, 50 г сыра, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 1 стакан муки, соль, 1/2 стакана воды, зелень, оливковое масло.

Из муки, яйца, воды, соли замесите тесто. Шпинат с тертым сыром немного обжарьте на сливочном масле, дайте остыть. Слепите вареники с начинкой из шпината, сварите. Готовые вареники полейте оливковым маслом, посыпьте зеленью.

СЫРНЫЙ СУП С БРОККОЛИ

100 г грудинки, 3 ст. ложки плавленого сыра, по 300г брокколи и кукурузы, 3 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.

Грудинку нарежьте соломкой и обжарьте. Добавьте измельченный лук и жарьте до мягкости. Картофель нарежьте соломкой. Брокколи разберите на соцветия. Грудинку с луком переложите в кастрюлю и залейте водой. Когда закипит, добавьте картофель и варите 10 минут. Всыпьте остальные овощи и растворите сыр. Варите до готовности картофеля. Приправьте, добавьте крахмал и держите на огне еще 2 минуты.

МЯСНЫЕ ГНЕЗДА С ГРИБАМИ

0,5 кг фарша, 200 г грибов, по 1 яйцу, помидору, луковице, 200 г сыра, соль, перец, 1 ст. ложка зелени, 1 чайн. ложка растительного масла, прованские травы.

В фарш вбейте яйцо, сделайте шарики и выложите их на смазанный маслом противень. Стаканом сделайте в них углубления. Нарезанные шампиньоны спассеруйте до готовности с луком. Выложите в гнезда. Сверху положите кружочки помидора. Натертый сыр смешайте с маслом и с прованскими травами. Покройте получившейся пастой помидор. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке до готовности.



ТОРТ ИЗ КАБАЧКОВЫХ БЛИНЧИКОВ

400 г кабачков, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, соль, перец, растительное масло. Для начинки: 2 вареных яйца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Кабачки натрите на терке и посолите. Оставьте на 10 минут, отожмите жидкость. Добавьте яйцо, муку. Вилкой вымешайте тесто. Выложите на сковороду с разогретым маслом 1 ст. ложку теста и распределите ложкой, придав форму блинчика. Обжаривайте 3 минуты. Переверните и жарьте еще 2 минуты. Выложите готовый блинчик на тарелку. Выпеките остальные блинчики, дайте им остыть. Яйца натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку майонеза, измельченный чеснок, соль, перец. Смажьте начинкой все блинчики, кроме верхнего. Верхний смажьте майонезом.



ДЕСЕРТ ИЗ ВИШНИ

Ягодки с хрустом

500 г вишни, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 1/4 стакана пива, 1 стакан растительного масла, 4 ст. ложки сахарной пудры, соль.

В муку добавьте щепотку соли, желток, пиво и 1 ст. ложку масла. Белок взбейте в пену и введите в общую массу - кляр готов. В кастрюльке разогрейте масло. Вишню возьмите за хвостик, опустите в кляр и выложите в масло. Когда кляр подрумянится, достаньте и положите на бумажную салфетку. Готовую вишню обсыпьте пудрой.

Творожная запеканка

1 стакан вишни без косточек, 1 ст. ложка крахмала, 4 яйца, 500 г творога, 1/2 лимона, 8 ст. ложек манной крупы, 150 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки соды, соль, растительное масло.

Вишню присыпьте крахмалом. Белки взбейте с щепоткой соли в пену. В отдельной чашке взбейте творог с желтками, растопленным маслом, манной крупой и сахаром. Погасите соду лимонным соком и добавьте в тесто. Выложите взбитые белки, перемешайте. Форму для запекания смажьте маслом. Вылейте немного теста, сверху выложите вишню, затем вылейте оставшееся тесто. Выпекайте в нагретой до 180 градусов духовке около 50 минут.



На каждый день

* Кусочки мяса для гуляша сначала посолите, поперчите по вкусу, сбрызните растительным маслом, перемешайте и дайте постоять 15-20 минут. Мясо не прилипнет и отлично прожарится.

* Храните сливочное масло в морозилке? Разморозив его, не замораживайте вновь, иначе оно полностью потеряет свои полезные свойства.

* Рассол от маслин - отличный маринад для лука. Нарежьте луковицу кольцами, залейте маринадом на ночь и подавайте к мясу.

* Отварная рыба получается вкуснее, если положить ее в холодную, а не в кипящую воду. Еще добавьте в воду молоко - рыба будет нежнее.

* Растительное масло долго останется свежим и не прогоркнет, если в бутылку с ним положить несколько фасолин.

* Если в сливочное масло добавить немного морковного сока, это придаст ему красивый цвет и приятный нежный вкус.



Кто не мечтал о верном друге, готовом терпеливо выслушивать откровения, при этом не докучать поучениями и советами? А чтобы еще и безвозмездно делиться жизненной энергией - нет уж, это просто сказка! Отнюдь. Таким надежным и бескорыстным другом может стать... дерево.

КАК ПРОСИТЬ ПОМОЩИ У ДЕРЕВЬЕВ?

Круговорот энергии

Деревья - живые существа. Это не просто биологический факт или поэтическая метафора. У деревьев есть аура, в них бурлит живительная энергия. Они чувствуют нас, людей, и могут отзываться на наши эмоции, поддерживать силой, даже лечить. Наши предки знали это: популярные сегодня фотосесии девушек - грустящих или, наоборот, радостных - в березовой роще - лишь отголосок древних традиций. Энергетика деревьев сконцентрирована в стволах, а пополняют они ее от солнца и окружающей среды. С последней они тоже делятся - в этом обмене мы с ними сходимся. Однако, в отличие от нас, деревья «заземлены» корневой системой, так что они подпитываются еще и от земли. Ей же они отдают негативную энергию, которую та «утилизирует». У деревьев нет проблем с очисткой и коррекцией ауры, поэтому, из них и выходят отменные лекари-экстрасенсы.

За любовью - к яблоне!

Деревья в городе не могут похвастаться серьезной силой. Совсем другое дело - деревья в лесу или роще.

Лучше обращаться к дереву, растущему на окраине, - оно больше предрасположено к контакту. А са-

довые деревья надо выбирать подальше от жилища.

Каждый вид деревьев обладает уникальной энергетикой, можно говорить о «специализации» ее приложения.

Так, если вам нужно поправить зрение, то поможет сила оливы, нормализовать работу сердца - лавра, избавиться от неврозов - липы, заручиться поддержкой в любви - яблони, березы, приобрести уверенность - дуба, стать скромнее - рябины, научиться терпению - ивы, унять гнев - сосны, избавиться от застенчивости - пальмы, снять меланхолию - ореха, нормализовать сон - вяза.

Как видно, энергия деревьев больше благотворна не для физического здоровья, а для душевного. В этом есть свой резон: они чувствуют нашу душу, ауру, а не плоть. Помните: деревья вовсе не исполняют желания, они не волшебники. И они не мусорное ведро, в которое можно сбросить все негативное и идти дальше.

Место силы

Непосредственно перед контактом с деревом не стоит иметь дела с техникой, будь то автомобиль, телефон, даже велосипед. 10-15-минутная прогулка на природе настроит на прием энергии от лесного лекаря. Кстати, в дождь деревья

более общительны, так что ради хорошего терапевтического сеанса можно немного помокнуть.

Отыщите дерево необходимого вам вида. Если оно приглянулось вам (просто визуально), медленно подойдите к нему. Теперь непосредственно знакомство: к широкому дереву (диаметром более 25 см) можно прижаться щекой или лбом. Тонкое достаточно обхватить ладонью. Расслабьтесь. Пойдите так минуты 2-3. Если вы смогли отрешиться и забыться, ничто не причинило вам душевного дискомфорта, значит, дерево настроено к вам положительно. В противном случае, ищите другое.

Расскажите, что вас тревожит, при этом поглаживайте ствол. Попросите у дерева силу и обнимите его. Поступающая от него энергия даст о себе знать ощущением очищения, облегчения по всему телу. Эффект лечения проявится в течение суток. «Подпитка» от дерева не должны превышать 7-8 минут. Да, оно с легкостью восстановит отданную вам энергию, но о чувстве такта забывать нельзя. Поблагодарите дерево за помощь и попрощайтесь с ним.

Есть контакт!

Чем каждый раз обращаться к разным деревьям, лучше завести «постоянного друга». Такое дерево, независимо от своего вида, будет спе-

циализироваться не на недуге, а на вас. К нему вы пойдете и с жалобой на бессонницу, и с желанием получить уверенность в себе.

Традиционно устоялось, что дуб - это дерево мужчины-воина; ель - семейного человека; береза, рябина и ива - молодой девушки; груша - беременной женщины; яблоня - молодой матери; вяз и клен - юноши, молодого человека; сосна - пожилого человека.

Для поиска «своего» дерева можно воспользоваться лозой (раздвоенной веткой, которую держат руками за расходящиеся прутья). Подойдите с ней к дереву - если лоза не двигается, значит, контакт с ним будет полезен, задержалась - дерево «не ваше».

Правила общения с деревом - «другом» те же самые. И важное дополнение: вы должны видеть в нем продолжение себя, своих чувств, своей ауры. Никогда не обманывайте «свое» дерево, если долго не приходили к нему, обязательно попросите прощения. Не бросайте его. Как сказал Сент-Экзюпери, «мы в ответе за тех, кого приручили».

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Зимой энергетическая отдача от лиственных деревьев слабая, лучше их не тревожить. А некоторые, например, тополь и рябина, в это время и вовсе отбирают энергию. Только с хвойными не будет проблем. Плодоносные деревья (например, яблоню) на время вынашивания плодов тоже лучше оставить в покое. В период цветения и осенью та же яблоня будет охотно делиться энергией, но все лето ее будут волновать созревающие плоды, а при недостатке солнца она и вовсе станет энергетическим вампиром.

Поздравления

Аллу РУВИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения.

**Самую добрую, самую светлую,
Всегда красивую, сердцем волшебную,
С тонной терпения и вдохновения,
Жажду поздравить я без промедления.
Пусть прочь уходят все мысли печальные,
Пусть счастье будет твоё нескончаемым,
Пусть только радостным будет волнение,
Веры, надежды, любви, с днем рождения!**
Алла Титвинидзе.

Этери МАРТАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Этеричке светиться
красивой звездой, и чтобы мечта о самом сокровенном обязательно сбылась.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Малуза Горанова, Донка Младенова,
Ионка Христова, Лада Николова,
Кристина Димитрова, Ната Славчева,
Ирина Нешкова, Стефка Дончева,
Лана Манагадзе, Елена Микелашвили,
Марина Мурадян, Ирина Подсоснок,
Светлана Бурневич, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Елена Шишкина, Тинико Маргвелашвили, а также все, кто тебя любил, ласковая Этеричка.*

Кети ГАРСЕВАНИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаю тебе радости и любви. Пусть
Святая Мария тебе покровительствует,
ведь ты родилась в тот же день.

*С уважением, твоя подруга
Анна Орфаниди.*

Тамару ГАБРОШВИЛИ
- грузинскую поэтессу,
поздравляем с днем рождения.
Желаем веселья, отличного настроения,
успехов в поэтической деятельности.
Как всегда, с большим нетерпением
ждем выхода новой книги.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лела Метревели,
Маквала Гонашвили,
Иамзе Арвеладзе,
Цветелина Стойкова,
София Шарарьян,
Нана Кикутадзе,*

*Майя Лобжанидзе, Мадонна Каландия,
Биета Абшилава, Манана Закикашвили,
а также все члены Союза
писателей Грузии.*

Аллу РУВИНСКУЮ
подражаем с днем рождения.
Желаем быть доброй и проникательной,
обладать необыкновенным чувством юмора.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Алла Титвинидзе,
Тамара Константиновская, Белла Киладзе,
Татьяна Элердашвили, Марина Киракосян-Мосесова, Алла Фридрихман, Люся Агабян,
Вера Уварова, Циури Беридзе, Сильвия Казарян, Марина Нацвалова, Светлана Цвильева, Валентина Достгаева, Ксения Родионова-Хелая, Рита Хавтаси, Марина Киракосян-Мосесова, а также все подруги.*

Цицо НОЗАДЗЕ поздравляем
с 60-летием со дня рождения.
Желаем нашей Цицо крепкого здоровья,
жить в любви и ласке и почаще
радоваться всему хорошему.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нелли Жужунашвили,
Ирина Гогишвили, Светлана Арутюнова,
Тина Кверццхшвили,
Марина Ментешашвили,
Лариса Домбровская,
Галина Каревская, Нина Ветлицкая, Анна Янтар, Нанули Чалвардишвили, Светлана Ковальская, Марина Кукарская, Эльмира Яцкевич, Татьяна Чубинидзе, Анна Адамыя, Рената Терпиловская, Тина Шония, Заира Кварацхелия-Гулуа, Наили Харацишвили, Ирина Дзуцова, Татьяна Никифорова,
Изо Мелуа.*

Веру ТУМАКОВУ-КАМКАМИДЗЕ
поздравляем с 81-летием
со дня рождения.
Желаем отличного настроения, долгих
лет жизни. Пусть Вас окружает настоящая
дружба и любовь.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лана Манагадзе,
Софико Сакварелидзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тетеря. Воля. Дно. Удар. Отвес. Ретина. Прево. Пол. Сметана. Лоток. Ком. Пассат. Купена. Мо. Калитка. Норов. Тиран. Раскос. Тигр. Полюс. Оливер. Латур. Тело. Назло. Рубанок. Набат. Рака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Полька. Препона. Рейд. Арест. Луза. Неврев. ОПЕК. Тоскана. Слон. Ряд. Салат. Нонсенс. «Идиот». Квота. Автор. Ура. Пакт. Аррорут. Алле. Оно. Манна. «Саламбо». ИТАР. Урюк. Вена. Оселок. Квас. Рока.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

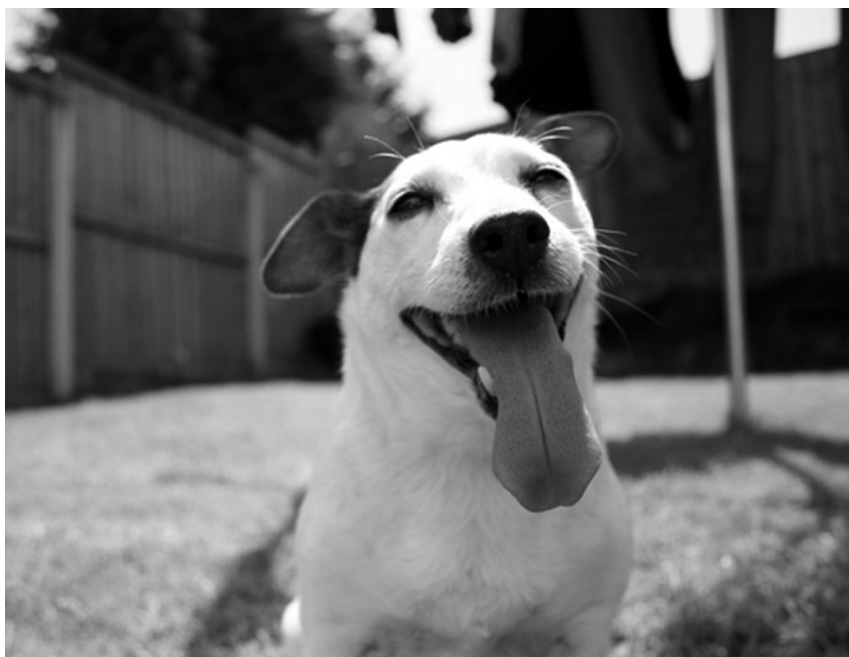
Гл. редактор Елена Мchedлидзе

Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Сегодня любой человек не представляет свою жизнь без мобильного телефона и других гаджетов. Новинки технических достижений вошли и в жизнь домашних любимцев.

Среди гаджетов для питомцев есть бесполезные типа ковра-самолета или видеокмеры для собак, а есть и очень нужные. Вот самые интересные из них.

Чудо-ошейник

Люминисцентными ошейниками, которые светятся в темноте и заряжаются от USB-порта, никого не удивишь. Многие владельцы собак и кошек уже давно используют их, чтобы не потерять своего питомца в темноте на прогулке. А вот GPS-ошейник - относительно новое изобретение. Нужен он для определения точного местоположения животного. Особенно это актуально для собак, склонных к побегам из дома или пугающихся взрыва петард. В случае, если вы потеряли своего любимца, вам достаточно зайти на специальный сайт и отследить его местоположение по карте, также вы получите информацию о скорости его передвижения, что облегчит поимку беглеца. При желании, для этой цели можно установить приложение на телефон. На самом ошейнике находится кнопка, при помощи которой человек, нашедший собаку, может с вами связаться. Приобретая GPS-ошейник, не забудьте о влагозащитном чехле для него.

Умная кормушка



Если вы уезжаете в отпуск или просто на дачу, а позаботиться о вашем питомце некому, то выручит автопоилка, которая выдает воду дозированно, а также автокормушка с теми же функциями.

Сегодня вы можете выбрать усовершенствованную модель кормушки в виде лабиринта. Проголодавшемуся коту или собаке придется проявить со-

образительность, чтобы добыть порцию корма, что станет для него интересной игрой.

Робот-нянька

Маленький кубик со стороны всего 10 см станет незаменимым помощником как для собак, так и для их владельцев, которые уходят на работу на полный день. Устройство специально придумано для питомцев, которые не любят оставаться в одиночестве, скучают по хозяевам. Робот-нянька имеет веб-камеру, встроенную лазерную указку, колонки и микрофон. С помощью приложения на телефоне вы можете в любой момент включить робота, который позволит вам пообщаться со своим любимцем, поиграть с ним при помощи лазерного луча. Гаджет позволяет также сделать то же самое любимым пользователям социальных сетей, которым вы откроете к нему доступ.

Контроль физической нагрузки

Небольшое устройство крепится к ошейнику и следит за состоянием здоровья вашего животного. В любой момент с помощью приложения на телефоне вы можете узнать о физической активности своего пса, частоте его пульса и дыхания. В США такой гаджет имеют многие породистые собаки, а их владельцы еженедельно отправляют информацию из приложения на электронную почту ветеринара: по их мнению, так легче выявить заболевания.



Супер-игрушки

Многие владельцы кошек замечали, как их питомцы любят бегать за лазерной указкой. Теперь специально для них придумана игрушка-робот, которая в течение 15 минут движется по комнате и излучает свет. Кошки в восторге! А для собак есть другая новинка - радиоуправляемая игрушка на колесах в виде кролика или кошки. Она позволяет питомцам набегаться вдоволь и избавиться от энергии, что сохранит квартиру и тапочки хозяина в целости и сохранности.



Игрушка-робот для собак

Грелка, украшенная декоративными цветами, станет приятным подарком. Изделие сохранит тепло чая, а семейные вечера станут еще уютнее!



Грелка на чайник

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: х/б ткань, ватин, нитки, ножницы, карандаш, линейка, бумага для чертежа, пуговицы.

1. Измерьте длину самой большой окружности чайника. В нашем варианте это 38 см, а диаметр будет равен 12 см. Прибавим 1 см для свободы. Для определения высоты боковой стенки измерьте высоту чайника от центра дна до центра крышки. Высота боковой стенки - 25 см. Длина нижнего основания равна половине длины дна + 6 см для нахлеста, получается 25 см. Ширина верхнего основания равна 18 см. Подготовленные ткани прогладьте и раскройте 2 детали дна из одной ткани и по 2 детали боковых стенок из каждой ткани (фото 1). Припуски на швы по 0,7 мм. Также выкроите детали из ватина без припусков: доньшко и 2 боковые части.

2. Выкроите рулик из ткани в цветочек шириной 4 см. Сложите вместе детали боковых стенок изнанками вовнутрь, а между ними проложите ватин. Сложите рулик вдоль пополам изнаночной стороной вовнутрь, приложите к срезам боковых частей с лицевой стороны. На расстоянии 5 мм от края прошейте прямую строчку. Выверните рулик на изнаночную сторону и прошейте прямую строчку так, чтобы она проходила в край рулика на лицевой стороне. Также

3. Выкроите 3 круга диаметром 10 см и 6 листочков. По краю каждого круга проложите сметочный шов и стяните нить. Полученные складочки расправьте и в центр пришейте по 2 пуговицы разного размера. Детали листочков сложите попарно, прострочите и выверните налицо. В край каждого листочка прошейте прямую строчку (фото 2).

4. Цветы нашейте на боковую часть грелки (фото 3). Для дна сложите обе заготовки и ватин между ними, простегайте деталь фигурной строчкой. Приметайте боковые стенки ко дну внахлест друг к другу. Нижний круговой срез оформите руликом (фото 4). Для завязывания верха грелки сшейте резинку. Из ткани выкроите отрезок 30x8 см. Сложите вдоль и прошейте прямую строчку вдоль сгиба, не доходя до конца 2 см. Выверните получившуюся трубочку из ткани и сшейте два конца вместе. Внутрь проденьте резинку длиной 12 см.





ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА

1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг сладкого перца, 2 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, 50 мл растительного масла, соль, молотый черный перец.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Каждый стручок перца разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать соломкой. Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на 1 мин в кипящую воду и затем очистить. Мякоть нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Лук и перец слегка поджаривают на растительном масле. Добавляют свеклу, помидоры и чеснок. Вливают уксус, посоливают и поперчат. Можно добавить немного сахара. Тушить на маленьком огне 15 мин. Получившуюся массу разложить по стерилизованным банкам и закатать. Хранить в сухом прохладном месте. Для заготовок обычно используют столовый уксус (9%). Можно заменить его на яблочный: он немного смягчит вкус, делает его нежнее.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

1 кг огурцов, 1 луковица, по 2 стручка красного и желтого сладкого перца, 1/2 маленького стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла.

Огурцы вымыть, обсушить и разрезать вдоль на четвертинки. Лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Из стручков сладкого перца вырезать плодоножки с семенами, мякоть нарезать тонкими полосками. Перец чили и чеснок порубить. Подготовленные овощи перемешать в большой емкости. Добавить укроп, сахар, соль, уксус и масло. Поместить в холодильник на 2 ч, затем разложить по банкам и стерилизовать 10-15 мин с момента закипания воды. Банки закатать или закрыть винтовыми крышками. Дать остыть и убрать в холодильник. Для того, чтобы банки с заготовками не лопнули в процессе стерилизации, положите на дно сложенный вчетверо кусок плотной ткани.



ЯЗЫЧКИ

ИЗ БАКЛАЖАНОВ

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 1 головка чеснока, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Баклажаны вымыть, срезать кончики и на 20 мин замочить в соленом растворе. Затем хорошо обтереть бумажным полотенцем, плоды нарезать вдоль тонкими полосками. Обжарить их порциями с одной стороны на растительном масле. Чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружками. Кружочек помидора выложить на половину обжаренной стороны полоски баклажана и посыпать чесноком. Накрыть второй половиной так, чтобы помидор оказался внутри. Обжарить баклажаны с обеих сторон. Разложить по стерилизованным банкам и стерилизовать 50 мин. Закатывая банку, проверьте герметичность. Для надежности по окончании работы переверните ее вверх дном.



СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

С ЧЕСНОКОМ

1 кг грибов, 1 головка чеснока, 2 веточки укропа, 2 веточки петрушки, соль.

Грибы перебрать, оставляя самые крепкие и здоровые, затем почистить, вымыть и дать хорошо обсохнуть. Крупные нарезать. Большую эмалированную кастрюлю тщательно вымыть и протереть бумажным полотенцем. Чеснок очистить и нарезать пластинками или крупно порубить. Зелень вымыть, хорошо обсушить и также нарезать. На дно кастрюли выложить зелень, сверху - грибы. Посыпать чесноком, зеленью и солью. Слой повторить. Заполнить кастрюлю доверху, накрыть грибы перевернутой тарелкой или крышкой меньшего диаметра и поставить на нее груз. Кастрюлю с грибами убрать в прохладное место. Грибы будут готовы через 2 недели. Некоторые спелции - кора дуба, корень и листья хрена, - продлевают срок хранения маринадов и солений.

