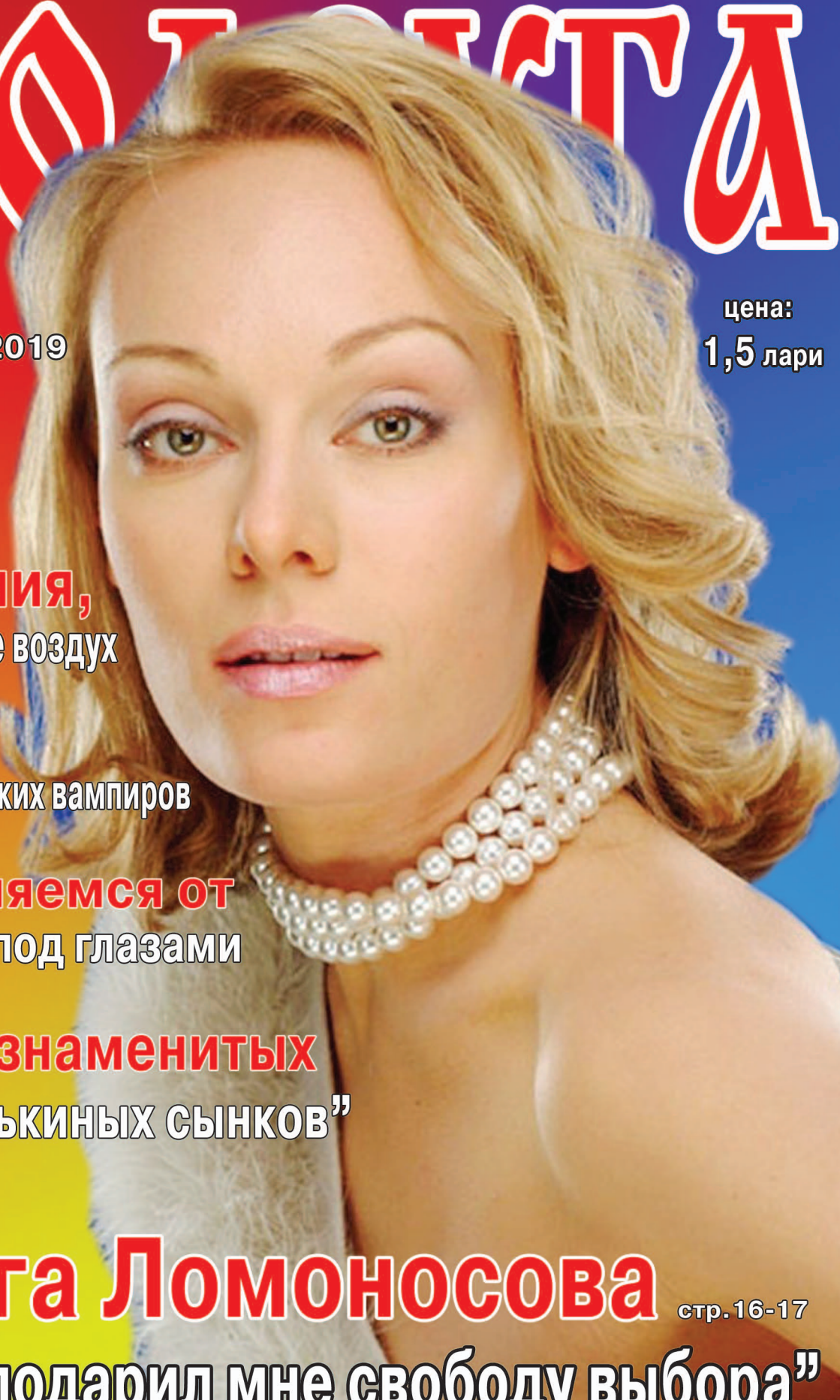


СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТАВА

A close-up portrait of a woman with blonde, wavy hair, wearing a white lace top and a multi-strand pearl necklace. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a gradient from red at the top to blue at the bottom.

№8

февраль 2019

цена:
1,5 лари

Пища

лечит

стр.12-13

Растения,

очищающие воздух

стр.40

5 типов

энергетических вампиров

стр. 25

Избавляемся от
мешков под глазами

стр.37

Мамы знаменитых

“маменькиных сынков”

стр.20-21

Ольга Ломоносова

стр.16-17

“Муж подарил мне свободу выбора”

**НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПОДОБРАТЬ
МОДНЫЙ ГАРДЕРОБ? СПРОСИТЕ ОБ
ЭТОМ НАШЕГО СТИЛИСТА!**

Какие брюки носить зимой?

Ольга Матросова.

В зимнее время года требуются не просто красивые, но и теплые брюки. Их можно выбрать по цвету, фасону и типу утеплителя. Самые популярные утеплители - флис, байка, шерсть, синтепон. Среди представленных в продаже моделей можно выделить легинсы, которые подчеркивают стройность ног. Выбирая их, помните, что слишком облегающие варианты могут быть неудобными в носке. Классический выбор - черные или серые брюки прямого кроя. Их желательно носить с обувью на каблуках. Обратите внимание также на теплые джинсы, которые будут идеальны для прогулок на природе. Вельветовые брюки стоит выбирать для праздничных случаев: они смотрятся нарядно и хорошо греют. Если вы отдали предпочтение брюкам классического кроя, сочетайте их с рубашками, свитерами, кардиганами, пальто. К легинсам подойдут туники, удлиненные платья-рубашки и свитера.



С чем сочетать платье-свитер?

Наталья Яценко.

Если вы выбрали платье длиной до колена или чуть ниже, смело можете надевать колготки любой плотности, а также обувь на каблуках или без. Платье-свитер выше колена рекомендуется носить только с плотными легинсами либо джинсами-скинни. Оно будет хорошо смотреться в комплекте с сапогами или ботфортами. Оба варианта дополняйте аксессуарами, стильными шарфами и яркими сумками. Из украшений подойдут крупные серьги, браслеты, подвески. Если на изделии присутствует рисунок или декор, лучше выбрать небольшие и изящные украшения. В этом случае они не будут перетягивать на себя внимание. Выбрали платье с принтом? Для создания целостного образа попробуйте подобрать аксессуар, подходящий по цвету к декору платья.

Классика на все времена. Какая она?

Дарья.

Классическими вещами считаются те, которые составляют базовый гардероб. В первую очередь, это рубашка прямого кроя, белого или светло-голубого цвета. Она сочетается с любыми брюками, джинсами и юбками. Всегда в моде джинсы: особенно актуальны модели прямого кроя, с высокой или средней посадкой, без потертостей и лишнего декора. Еще одна деталь - пиджак классического кроя, в мужском стиле, немного удлиненный, нейтрального цвета, который хорошо будет смотреться как с деловым костюмом, так и с джинсами и кедами. К списку классических вещей также стоит отнести маленькое черное платье, трикотажную белую футболку, черные лодочки и белые кроссовки.



**“ОНА БЫЛА ОСОБЕННОЙ” -
О СМЕРТИ ГУРАНДЫ
ГАБУНИЯ СКОРБЯТ В ТЕАТРАХ
РАЗНЫХ СТРАН МИРА**



В Тбилиси ушла из жизни известная актриса театра и кино, супруга актера Отара Мегвинетуцеси, народная артистка Грузии Гуранда Габуня.

Гуранда Габуня родилась 26 августа 1938 года. В 1961 году окончила Тбилисский государственный театральный институт им. Ш. Руставели. Работала в театре им. Руставели, в академическом ансамбле народного танца Грузии им. Н. Рамишвили и И. Сукишвили, в Молодежном театре города Рустави, в Молодежном театре в Тбилиси. С 1975 года - ведущая актриса театра им. К. Марджанишвили.

Среди известных театральных ролей актрисы - Асмат (Р. Табукашвили “Что скажут люди”), Баронесса (Г. Горин “Барон Мюнхаузен”), Эмилия (У. Шекспир “Отелло”), Гонерилья (У. Шекспир “Король Лир”).

В кино в арсенале Гуранды Габуня более 20-ти ролей: “Берега/Дата Туташхия”, “Куклы смеются”, “Теплое осеннее солнце”, “Экипаж”, “День длиннее ночи”, “Будулай, которого не ждут”, “Вальс на Печоре”, “Круговорот” и др.

Гуранда Габуня - лауреат театральной Премии им. Котэ Марджанишвили (2002), дважды была удостоена национальной премии Грузии “Лучшая актриса года”. В 2007 году указом Президента Российской Федерации награждена Медалью Пушкина.

Уход знаменитой грузинской актрисы театра и кино Гуранды Габуня потряс не только Грузию, но и страны,

связанные с ней крепкой дружбой, сильной любовью и многолетней театральной историей

В эти трудные для друзей, близких, коллег и поклонников грузинской актрисы дни, именитые театры разных стран выразили Грузии самые искренние соболезнования и еще раз вспомнили, каким большим артистом была замечательная Гуранда Габуня.

Письма были направлены Тбилисскому государственному академическому русскому драматическому театру им. А.С. Грибоедова, на сцене которого в последние годы блистал уникальный актерский дар Габуня.

В смерть артистки не может поверить Московский театр “Современник”, который в 2018 году гастролировал в Тбилиси, а Гуранда стала для театра подлинной хозяйкой прекрасного города. Она словно олицетворяла связь времен между тем давним Тбилиси, куда приезжал молодой “Современник”, и сегодняшним городом, вспоминают в театре.

С огромной любовью и печалью пишут и из МХАТ им. А. П. Чехова. Как вспоминают в театре, каждый приезд Габуня в Москву, и в частности в их театр, был радостным событием.

С глубоким прискорбием узнали о смерти народной артистки Грузии и в Ереванском русском драматическом театре им. К. С. Станиславского.

Разделяют боль Грузии в связи с кончиной Гуранды Габуня и в Азербайджане, и в Украине.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

**ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.**

**АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.**

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

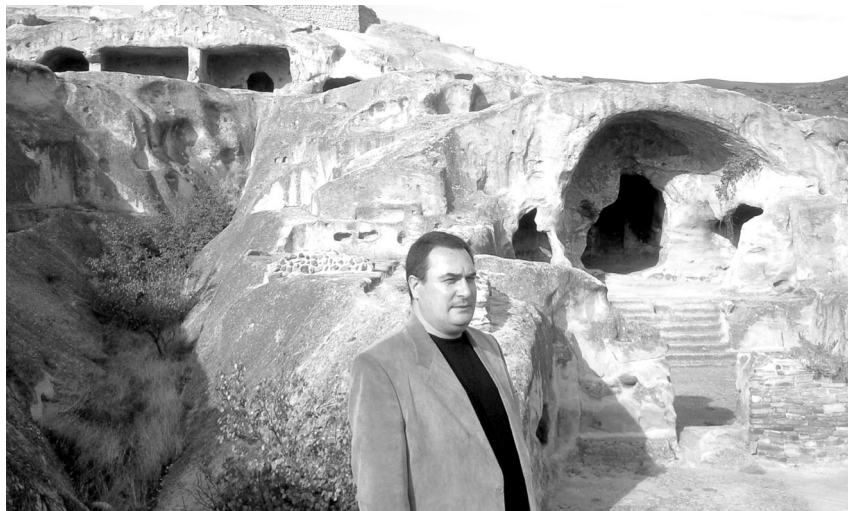
ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ПОМОЩЬ ИДЕТ

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

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

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что де-



лает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

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

**Ткел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

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



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

ляясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней.

Ольга работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

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

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

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

**Ткел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Нормальный пульс - это когда в состоянии покоя у здорового человека он не превышает 75-85 ударов в минуту. Если показатели выше на 20%, это можно рассматривать как тахикардию.

Идеальным давлением принято считать 120/80 мм. рт. ст. Но показатели давления у каждого человека могут быть индивидуальными. Однако, если артериальное давление держится на отметке ниже 100 мм рт. ст., это можно расценивать как гипотонию.

Если пульс частый, а давление низкое, в чем причина? Давление резко падает, а сердцебиение учащается при большой кровопотере, при шоковых состояниях на фоне вегетососудистой дистонии, при приеме многих лекарственных препаратов, заболеваниях щитовидной

КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Частый пульс, а давление низкое...

железы и других эндокринных нарушениях. У беременных женщин понижение давления и учащение сердцебиения может быть связано с увеличением объема циркулирующей крови и повышением уровня прогестерона, влияющего на тонус кровеносных сосудов.

По каким симптомам можно заподозрить такую ситуацию. Если пульс повышен, а давление снижено, ощущаются боли в области сердца, головная боль, головокружение, тревога и страх. Иногда появляется чувство переполненности желудка, тошно-

та, рвота. Настойка пустырника, валерианы, валокордин помогут нормализовать пульс и давление. Но принимать их стоит в комплексе с лечением, назначенным врачом.

Как избавиться от низкого давления при частом пульсе. Тактика лечения тахикардии на фоне гипотонии зависит от того, какая причина их спровоцировала. Практически, все препараты, снижающие пульс, еще больше снижают и давление. Врач должен иметь большой опыт и высокую квалификацию, чтобы назначить лечение, которое по-



может нормализовать и пульс, и давление. Пациенты, которым диагностировали тахикардию на фоне гипотонии, должны систематически измерять давление и пульс, записывая результаты в свой дневник. Важно соблюдать режим дня, отказаться от кофе, алкоголя, сигарет, избегать стрессов, придерживаться щадящей диеты, больше бывать на свежем воздухе и соблюдать все рекомендации врача.

В. Татаркин, терапевт, врач высшей категории.

- ✓ Перед выходом на улицу, когда за окном мороз, нельзя пить горячие напитки.
- ✓ Как только почувствуете первые признаки простуды, разрежьте луковицу и вдыхайте ее пары 3-4 раза в течение дня.
- ✓ Зимой не выходите на улицу с мокрой головой: могут выпасть волосы и голову застудите.
- ✓ Приготовьте витаминную смесь из орехов с сухофруктами и ешьте, когда садитесь пить чай. Чай лучше приготовить из малины с клюквой.

Корица и жгучий перчик от расстройства

Вскипятите 1 стакан воды, добавьте 1/4 чайн. ложки корицы и красный жгучий перец на кончике ножа. Перемешайте и дайте постоять 15 минут. Принимайте по 2 ст. ложки каждый час до улучшения состояния.



Язва желудка зарубцуется

Три раза в день надо пить по 1/3 стакана свежесжатого сока из корней лопуха. Можно 1 ст. ложку высушенного измельченного корня растения залить 100 мл медицинского спирта, добавить 100 г меда, перемешать. Настаивать 7 дней и принимать по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день до выздоровления.

Знаете ли вы, что...

* При резком похолодании у людей старше 50 лет повышается риск сердечного приступа. Дело в том, что на морозе сосуды сужаются, и в сердце начинает поступать меньше кислорода. А вот на оттепель сердце реагирует спокойнее. Когда температура за окном повышается до плюс 3-4 градусов, частота сердечных осложнений уменьшается.

Новости

В 45 лет пора бросать курить

Такой вывод сделали исследователи за 16 лет наблюдения за девятью тысячами курильщиков. В молодом и среднем возрасте после отказа от курения организм восстанавливается в течение 5 лет. Соответственно, уменьшается риск получить инфаркт, инсульт и другие проблемы с сердцем.

Теперь не надо прокалывать палец

Тем, кто болен диабетом, теперь не нужно каждый раз прокалывать палец, чтобы оценить уровень глюкозы в крови. Достаточно установить небольшой датчик на предплечье и просто поднести к нему сканер. На экране отразятся показания сахара крови на настоящий момент, а в памяти прибора зафиксированы все данные за полтора месяца. Датчик устанавливается на две недели. Он скрывается под одеждой, не боится влаги. С таким устройством можно даже плавать в бассейне.



ИЗБЕГАЙТЕ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

Болезни суставов – весьма распространенная патология, которая превращает жизнь в ад не только пожилых, но и молодых людей. Причин, вызывающих артриты и артрозы, очень много, но результат один и тот же – это сильные, часто постоянного характера боли, ограничения физической активности, что нередко приводит к инвалидности. Больной вынужден систематически применять медикаменты. Однако эффективность их постепенно снижается, а дозы и арсенал препаратов пропорционально растут.

Естественно, параллельно нарастают побочные явления и осложнения, ряд из которых реально опасны для жизни, такие как желудочно-кишечные кровотечения, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развития эрозий, колита, панкреатита, холецистита и др. Кроме того, стоимость постоянно принимаемых лекарств часто превышает бюджетные возможности семьи. Нарушения функций желудочно-кишечного тракта ухудшают всасываемость препаратов, что, в свою очередь, вынуждает больного увеличить дозу лекарств. Все это, в конечном итоге, приводит к развитию «порочного круга», пациент теряет надежду на выздоровление и в него вселяются пессимизм и депрессия. Сегодня есть уже эффективный альтернативный метод лечения суставов. Это – лазеротерапия.

- Она характеризуется многосторонним лечебным воздействием и обладает противовоспалительным, противовоспалительным, иммунокорректирующим, противоаллергическим действием, - говорит доктор медицинских наук, президент Ассоциации лазерной медицины Грузии **Луиза МАРСАГИШВИЛИ.**

- То есть, это те компоненты лечения, которые используются при заболеваниях суставов. И все возникшие нарушения корректируются одной технологией, которая, в отличие от лекарств, абсолютно

безопасна для больного – это лазеротерапия. Она методологически включает несколько способов лечения: общее воздействие подразумевает облучение крови красным лучом лазера, которое повышает содержание в крови кислорода, во всех больных клетках и структурах организма развиваются системные эффекты, такие как коррекция иммунитета, уменьшение аллергического фона и др. Местное воздействие лазером инфракрасного диапазона, которое обладает способностью проникновения непосредственно в полость поврежденного сустава, вызывает улучшение его питания, уменьшение локального воспаления, рассасывание внутрисуставной воспалительной жидкости, снижение боли, увеличение подвижности. При этом, лечебные эффекты развиваются постепенно и сохраняются на протяжении длительного периода. При своевременном обращении лечебные эффекты более полноценны и болезнь прекращает свое прогрессирование, т.е. больной практически выздоравливает. При запущенных случаях лазеротерапию повторяют по

определенной схеме, что также зависит от особенностей патологии и ответной реакцией пациента.

Лазеротерапия обладает еще одним уникальным свойством. Наряду с проблемами суставов, она решает и другие задачи. Так, у больных, постоянно принимающих препараты, развиваются осложнения со стороны других органов. В таких случаях в программу лазеротерапии подключают реабилитацию поврежденных органов.

Кроме суставной патологии, продолжает Л.Марсагишвили, лазерным лучом успешно лечат ряд таких тяжелых хронических заболеваний, как простатит, гайморит, воспаление тройничного нерва, псориаз и др. Разработана иммуностимулирующая программа лечения онкобольных. Ее успешность базируется на многопрофильности клинической эффективности этой технологии. Прямое облучение крови, с помощью введения в кровеносный сосуд красного лазерного луча в определенной дозе, вызывает повышение содержания кислорода в организме, уменьшение повреждения клеток токсичными продуктами, увеличение регенеративной активности тканей и способствует быстрому заживлению повреждений кожи и слизистых. Лазерная терапия защиты онкобольных вызывает уменьшение боли, способствует снижению доз или даже прекращению приема болеутоляющих, восстановлению сна и аппетита, уменьшению слабости, повышению физической активности, т.е. качества жизни, что очень важно для больного.

Как известно, подчеркнула доктор медицинских наук Л.Марсагишвили, среди сердечно-сосудистых заболеваний по инвалидизации трудоспособного населения и летальности, первое место продолжает занимать ишемическая болезнь сердца (ИБС). Ее лечение, в частности, острого инфаркта миокарда и его осложнение направлено на предотвращение или уменьшение фибрилляции желудочков и других нарушений ритма сердца, сердечной недостаточности, тромбоэмболических осложнений, зоны ишемического повреждения миокарда. На сегодня в практику внедрен и весьма успешно применяется высокоэффективный метод лечения различных форм ИБС гелий-неоновым лазером, что обеспечивает профилактику первичных фибрилляций желудочков, снижает осложнения и летальность.

Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.

При диабете

✓ **Залейте 10 листочков лавра благородного 3 стаканами кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.**

✓ **2 ст. ложки высушенной травы, семян или корня сельдерея залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе 1-2 часа. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.**



Что надо делать, чтобы эта болячка не появлялась и не заставила корчиться от боли.

Скажи «нет» дивертикулиту

1. Больше двигайтесь. Умеренные физические нагрузки помогают улучшить кровообращение в кишечнике, нормализовать его тонус и избежать запоров. Благодаря этому, укрепляется мышечный слой, и дивертикулы не образуются. Если они все же появились, то активные движения приводят к тому, что дивертикулы хорошо очищаются. В них не застаиваются каловые массы, а значит, не возникает воспаления. Для профилактики лучше всего бегать трусцой по 40 минут в день или ходить по часу в день.

2. Выпивайте не меньше 2 литров воды в сутки. Вода необходима для нормальной работы кишечника. Иначе, его содержимое становится слишком плотным. Кишечник не может продвинуть его, и возникают запоры.

3. Соблюдайте «правило трех». Ежедневно съедайте 3 фрукта, 3 порции овощей по 100 г, 3 кусочка зернового хлеба и 300 г каши из овсянки или коричневого риса. И будете получать норму клетчатки.

4. Своевременно обращайтесь к врачу. Не оставляйте без внимания энтероколиты и другие воспаления кишечника. Эти заболевания истончают стенку кишки, слизистая оболочка атрофируется, появляются

эрозии и создаются благоприятные условия для образования дивертикулов. Своевременно назначенное лечение позволяет избежать этих последствий.

5. Ежедневно употребляйте 5 ложку клетчатки. Она нормализует работу кишечника, ускоряет продвижение его содержимого, помогает снизить давление в кишке, избавляет от запоров.

Кроме того, нерастворимые пищевые волокна необходимы для микрофлоры. Клетчатка содержится в кожуре фруктов, спарже, шпинате, кабачках, моркови, капусте брокколи, отрубях, неочищенных зерновых, семенах и орехах.

6. Укрепляйте иммунитет. Важно иметь крепкий иммунитет. Полноценно питайтесь, ведите активный образ жизни и регулярно употребляйте кисломолочные продукты. В этом случае, даже если дивертикул образуется, воспаление в нем не возникнет.

7. Употребляйте растительные масла. Три раза в неделю утром, перед завтраком, выпивайте 1 столовую ложку оливкового или льняного масла. Это избавит от запоров и поможет справиться с воспалением кишечника на ранней стадии.

М. Бабаев, гастроэнтеролог,



Полезно знать

☼ Камни в почках и мочевом пузыре растворятся, если залить 400 мл кипящей воды 2 ст. ложки измельченного укропа. Держать 30 минут на кипящей водяной бане, процедить и выпить настой теплым равными порциями за 3-4 раза в течение дня. Курс лечения - 15-20 дней.

☼ Чтобы избавиться от жжения подошв, тщательно перемешайте сырой желток куриного яйца с 1/2 чайн. ложки мелкой соли. Приложите смесь к ступням в виде компресса, сверху прикройте целлофаном и закрепите. Выполняйте процедуру как можно чаще.

☼ Отекают ноги? Залейте 4 ст. ложки семян льна 1 л кипятка. Доведите до кипения, варите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте, укутав, 1 час в теплом месте. Пейте, не процеживая, по 1/2 стакана горячего отвара 6-8 раз в день в течение 2 недель.

☼ При варикозе залейте 250 г натертого или размятого чеснока 350 г жидкого меда. Перемешайте, настаивайте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 1-2 месяца.

☼ Зябнут руки и ноги? Чаще ешьте картофель. В нем содержится много калия, который улучшает кровообращение и помогает сохранить тепло.



О черемше

✓ От любого кашля помогает спиртовая настойка черемши. Пропорция растения к водке - 1:5. Настойку черемши принимают и при бронхите - от 1/4 до полной чайной ложки в день.



✓ Замучил радикулит или невралгические боли? Больное место натрите настойкой черемши.

✓ Особенно полезна свежая, квашеная и соленая черемша. Пусть она будет почаще на вашем столе. При замораживании теряется много целебных свойств растения.

✓ Сильный чесночный аромат черемши можно нейтрализовать, обдав ее кипящей водой или залив уксусом, если у вас здоровый желудок.

Думаете, опять речь пойдет о здоровом образе жизни? А вот и нет!

КТО ДОЖИВЕТ ДО СТАРОСТИ ЗДОРОВЫМ?

15 лет группа американских врачей наблюдала за пожилыми людьми, стараясь выявить, что помогает им дожить до преклонных лет, не впадая при этом в дряхлость. Выводы оказались прямо противоположны устоявшемуся мнению. Ежедневные занятия физкультурой от 15 до 45 минут сокращают риск преждевременной смерти на 11%, а ежедневные 1-2 бокала пива или вина - на 18%.



Те, чей вес превышает нормальный на несколько килограммов, доживают до 90 лет чаще худых и стройных сверстников. Это два. Далее - кофе. Две-три чашки в день - и шансы стать долгожителем увеличиваются на 10%. Но самое главное - увлечение хобби (телевизор к ним не относится). Те, кто занимается любимым делом хотя бы 2 часа в день, сохраняют здоровье и сокращают риск преждевременной смерти на 21%.



Головная боль, тошнота, рвота, расстройство желудка, слабость, перепады давления, головокружение, озноб либо ощущение жара, дрожание рук. Это симптомы похмелья.

Что делать, как помочь в этой ситуации?

ВЧЕРА БЫЛО ВЕСЕЛО, А СЕГОДНЯ... ТОШНО

✓ Кислые щи хорошо помогают и в горячем, и в холодном виде.

✓ Еще один рецепт: измельчите соленые огурцы и холодную отварную баранину. Залейте огуречным рассолом и приправьте по вкусу уксусом и перцем.

✓ Больше пейте жидкости - не меньше 3 л за день: молоко, соки, рассолы, ми-

неральная вода боржом, а также 1 ст. ложку 9%-ного уксуса (лучше натурального яблочного) разведите в 1 л кипяченой воды, добавьте варенья по вкусу и пейте в течение дня.

✓ Любимое средство Петра I от похмелья - взвар (ком-

✿ Любимое средство Петра I от похмелья - взвар (компот из сухофруктов). Пейте сколько хотите.

✿ При похмелье, капустный или огуречный рассол (примерно 1,5 л) нельзя выпивать залпом - лучше пить постепенно, за 1-1,5 часа.

пот из сухофруктов). Пейте сколько хотите.

✓ При похмелье, капустный или огуречный рассол (1,5 л) нельзя выпивать залпом - лучше пить постепенно, за 1-1,5 часа.

✓ Очистить организм от токсинов поможет активированный уголь. Выпейте из расчета 1 таблетка на 10

кг веса и запейте большим количеством воды.

✓ Восстановят пищеварение кефир, ряженка или простокваша.

✓ Добавьте в 0,5 л некрепкого горячего чая 8 ст. ложек меда и сок 1 лимона. Пейте, не вставая с постели, небольшими глотками, пока не полегчает.

✓ Чтобы не мучиться похмельем, во время застолья обязательно запивайте спиртное. Это снизит концентрацию алкоголя в желудке и предотвратит обезвоживание (алкоголь выводит жидкость из организма). Запивайте спиртное морсом, компотом... Но только не газированной водой! На каждый выпитый бокал вина или шампанского должно быть выпито столько же воды.

Г. Смирнова, народный целитель.

Самые уязвимые - ноги и лодыжки

Дело в том, что иммунитет у диабетика снижен, и организм не может сопротивляться воспалительному процессу и пересыханию кожи. Рана сначала начинает заживать, потом трескается, в нее попадает инфекция, и она начинает гноиться. Самые уязвимые - ноги и лодыжки. Заживление ран на коже ног происходит медленно, мешают отеки. Кроме этого, рана, расположенная в другом месте, меньше травмируется, с ногами это сложно.

Страдают мелкие сосуды

Длительное повышение в крови уровня сахара плохо влияет на состояние организма в целом и на мелкие сосуды в частности. В результате, ухудшается кровообращение, особенно в нижних конечностях. Кожа начинает плохо снабжаться питательными веществами. Вот почему появляются раны, не заживающие в течение длительного времени. Если не начать своевременное лечение, раны на ногах становятся очагами тяжелых инфекционных воспалений. Запущенные раны способны привести к возникновению гангрены и ампутации, а также к таким осложнениям, как остеомиелит и флегмона.

Листья чистотела, свежие или сухие (их надо предварительно распарить), прибинтуйте к ране или язве.

Плохо заживают раны на коже

Плохое заживление ран - характерный признак диабета. Особенно опасны гнойные раны. Лечить их приходится долго и сложно.

диабета встречается у половины больных этим заболеванием. Разрушая нервные окончания, нейропатия приводит к потере чувствительности кожи, особенно на ногах. А когда нервные окончания погибают, кожа становится сухой, раны на ней заживают плохо. Кожа часто трескается, инфекции через трещины легко могут попасть в организм. Человек может травмировать ногу случайно, например, натерев мозоль или поранившись, гуляя по траве босиком. Плохо, если диабетик не замечает проблемы. Ведь он не чувствует дискомфорта из-за нарушения чувствительности, не видит ранку из-за снижения зрения и не может осмотреть ее из-за ожирения, обычного при этом заболевании.

Каждый человек, страдающий сахарным диабетом, должен осматривать свое тело и контролировать каждую царапину, поскольку инфицированную рану лечить трудно. Если появилась ранка, в ежедневный рацион надо включать рыбу, мясо, печень, орехи, яйца, овсянку, свежие фрукты и овощи.

SOS! Рана гноится и не заживает

Поднялась температура? Травмированное место болит, отекло и покраснело? Рана гноится и не заживает? Добавьте к лечению мази с антибиотиками, которые вытягивают из ран влагу

(«Левомеколь», «Левосин»). Обычно врач назначает курс антибиотиков и витаминов группы В и С. Чтобы улучшить питание кожи в период заживления тканей, пользуются метилурациловой и солкосерилевой мазями, а также мазями на жирной основе, например «Трофодермином». Ранки нужно очистить от микроорганизмов, отмерших тканей и инородных тел. Перекись водорода и иодфоры могут только ухудшить заживление. Лучший способ очистки - промывание раны простым стерильным физиологическим раствором. Если перечисленные методы не дают ожидаемых результатов, некрозы удаляют иссечением.

Народные средства

➔ Корни лопуха и чистотела. Смешайте 20 г измельченных корней чистотела, 30 г лопуха и 100 мл растительного масла. Кипятите 15 минут на маленьком огне, затем процедите. Смазывайте раны, которые плохо заживают, 2-3 раза в день в течение недели.

➔ Свежий огуречный сок. Смазывайте им гнойные раны, а также на несколько часов делайте компрессы. Когда рана очистится, применяйте средства, назначенные врачом.

Для профилактики и лечения диабетической нейропатии и ангиопатии обычно принимают препараты-антиоксиданты, например «Глюкоберри». Они предотвращают повреждение сосудов и улучшают состояние нервов.

Мускатный орех спасет от тромбоза

Заливаю 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки, настаиваю 21 день, ежедневно встряхивая, затем процеживаю. Пью настойку по 20-30 капель, разводя их в 1/4 стакана горячей воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда снадобье заканчивается, делаю перерыв на 10 дней и повторяю прием. Всего нужно провести 5 курсов.

И. Шамашева.

Особый чай

из молодильных ягод

Отдыхая на Черном море, познакомилась с одной дамой. Думала, примерно моих лет. Оказалось, она на 10 лет старше. Стала я спрашивать, благодаря чему такой эффект? И она рассказала, что с сорока лет принимает особый чай. Готовит его из красной рябины и шиповника: берет по 1,5 ст. ложки того и другого, заливает стаканом крутого ки-

пятка, выдерживает в термосе ночь. Днем пьет вместо чая. Ни черный, ни зеленый в рот не берет. А уж тем более кофе!

В. Руссова.

Вкусные "пилюли" из инжира

Чтобы поддерживать вес в норме, приходится ограничивать сладости в рационе. На помощь в этом случае приходят фруктовые шарики. Они незаменимы в качестве перекуса. Кроме этого, нормализуют пищеварение, надолго сохраняют ощущение сытости, а еще богаты витаминами. Нужно измельчить и смешать по 100 г сушеного инжира и изюма, 1/2 чайн. ложки молотого имбиря или мускатного ореха. Скатать из получившейся массы колбаску и нарезать ее сантиметровыми кружочками. Я храню эти вкусные «пилюли» в плотно закрытой таре. Съедаю по 1-4 кусочка в день.

В. Долматова.

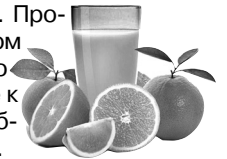
Пригодится

✓ Обожглись? Растворите щепотку куркумы в соке алоэ и почаще наносите кашицу на обожженное место.

✓ Слабый мочевой пузырь? Смешайте по 1 чайн. ложке свежеприготовленную кашу лука репчатого, яблока и меда. Принимайте за 30 минут до еды, каждый раз готовьте свежую порцию.

✓ Болят суставы? Смешайте по 1 ст. ложке лимонного, апельсинового сока и кукурузного масла. Пропитайте этим составом хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному суставу, обмотайте полотенцем.

✓ От лишая 100 г свежей измельченной травы укропа залейте 0,5 кг меда. Держите на кипящей водяной бане час, периодически помешивая. Процедите, остаток отожмите. Смазывайте мазью больные места.



Для уменьшения потливости залейте 2 чайн. ложки сухого шалфея 0,5 л кипятка. Остудите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.



ПРИ МАСТОПАТИИ ПОМОГАЕТ СОК ФИКУСА

Перекрутите через мясорубку и отожмите листья через марлю. Добавьте на 100 мл сока 1 ст. ложку свежего натурального меда и размешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 1 раз в день утром или вечером, в одно и то же время, до еды, в течение недели. Сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс. Делайте примочки из кашицы, которая у вас осталась после процеживания, прикладывая ее на больную грудь и закрепляя марлей или бинтом. Примочки делайте раз в день на 20-30 минут.



Чесотка соль не любит...

Сначала заболела ваша собака (пуделек). На животе у нее появились язвочки и красная сыпь. Видно было, что они вызывают у животного зуд.

Я стала смазывать животик прополисным маслом. Сама его готовлю. Но это не помогло. Хуже того, у меня сначала на руках между пальцами, а потом на животе появились высыпания. Они жутко зудели.

Можете представить себе, какой ужас я испытала, когда поняла, что это чесотка. В юности болела ею. К счастью, нашла пару рецептов. Оказывается, эта хворь не любит соль.

Впереди были выходные дни, и я приступила к лечению в пятницу вечером. Делала все строго по рецептам. Приготовила горячую ванну и добавила в нее поваренную соль из расчета 1 кг на 10 л воды. Сначала разогрела свое тело в ванне, затем растерлась жесткой мочалкой с мылом и смыла все со-

левым раствором. Не вытиралась, постояла 2-3 минуты и лишь после этого ополоснулась крутым отваром ромашки (100 г травы на 1 л воды). Обсохла, не вытираюсь. Чем горячее солевой раствор и чем крепче отвар, тем лучше. Следуя второму рецепту, я поставила перед сном на тумбочку рядом с кроватью блюдечко: одно с водой, другое с солью. Как только чув-

ствовала ночью зуд, обмакивала пальцы в воду, а затем в соль и втирала ее в кожу. Зуд сразу прекращался. И так трое суток. В понедельник с чистым телом и чистой совестью, что никого не заражу, пошла на работу. Правда, еще пару вечеров для большей гарантии принимала ванны с солью. Все постельное и нательное белье ежедневно кипятила, а потом и вовсе забыла о болезни.

P.S. Собаку лечила так же. Муж и дочка для профилактики тоже прошли курс лечения. Но соли понадобилось много.

Знаете ли вы, что...

Древние целители судили о тех или иных заболеваниях по состоянию нижних конечностей, особенно стоп. Было замечено, что опухание лодыжек и ступней бывает при болезнях сердца и почек. Наша обувь также может рассказать о проблемах со здоровьем. Если она снашивается сзади и снаружи - есть нарушения со стороны почек, если сзади и внутри - слабость мочевого пузыря, спереди и внутри - отклонения в функции печени и желчного пузыря.

ВСЕ СЛОЖНО



Все дети болеют - это их способ знакомства с внешним миром, адаптации к нему. Причем, некоторые заболевания распространены так широко, встречаются так часто и проходят так быстро, что со временем мы перестаем воспринимать их всерьез. И очень зря.

ше двух недель насморк. В этом случае нужно как можно скорее обратиться к ЛОРу: носовые пазухи находятся слишком близко к головному мозгу, чтобы позволить бактериям беспрепятственно по ним разгуливать.

падением давления, нарушением сердечного ритма и удушьем. Алгоритм действий здесь один: срочно дать ребенку антигистамин (лучше уколочь) и вызвать скорую. При отеке Квинке все то же самое, хотя он как раз может быть вызван и непереносимостью.

В Международной классификации болезней диагноза «простуда» не существует. Обычно в народе так называют ОРВИ или грипп - вирусные инфекции, проявляющиеся кашлем, чиханием, высокой температурой. По статистике, в легких формах ОРВИ переносят практически все дети, причем, от 4 до 15 раз в год. Как правило, ни родители, ни ребенок не обращают внимания на первые симптомы заболевания (подкашливание, насморк, першение в горле), полагая, что они пройдут сами. Часто именно так и происходит, но, увы, бывает и наоборот: безобидные на первый взгляд недомогания приводят к тяжелым осложнениям.

Быстрая атака

Отит - самое распространенное последствие перенесенного ОРВИ. У детей и подростков канал, соединяющий полость среднего уха с глоткой (евстахиева труба), короче и шире, чем у взрослых. Поэтому, воспалительный процесс не встречает сопротивления и спокойно перемещается из носоглотки глубже и глубже. Некоторые педиатры «старой школы» полагали, что отит помогают предупредить сосудосуживающие капли для носа. Но, на самом деле, эти препараты не обладают противомикробным действием и, соответственно, не могут сдерживать распространение болезни.

Второе по частоте осложнение - синусит, воспаление придаточных пазух носа. Главный его симптом - сильный, не прекращающийся боль-

Особое внимание

Самое грозное из возможных осложнений простуды - ТОРИ (тяжелая острая респираторная инфекция), сопровождающаяся, как правило, развитием пневмонии. Симптомы: рвота, потеря сознания, свистящее дыхание и трудности, испытываемые при питье. Иногда болезнь можно выявить только на рентгене, и происходит это значительно позже, чем нужно. Как правило, после двух недель бессмысленной домашней терапии ребенок испытывает такую слабость, что родители все-таки ведут его к врачу. Лечить ТОРИ самостоятельно опасно, больница в данном случае действительно необходима.

КСТАТИ! 97% детей, госпитализированных с ТОРИ в 2017 году, не были привиты от гриппа.

Скорость реакции

Аллергия, как все прекрасно знают, проявляется респираторными или кожными симптомами. Реже - головными болями и расстройством пищеварения. При этом, отличить истинную аллергию от пищевой непереносимости без специальных анализов не получится. Работает это так: если в крови обнаруживаются специфические иммуноглобулины E (IgE) к пищевым продуктам, значит, дело в аллергии. Если нет, виноваты непереносимость и нарушение усвоения. **Осложнения при аллергии** столь же известны, сколь и опасны.

Анафилактический шок - системная реакция, проявляющаяся резким

Воды!

Все кишечные инфекции проявляются более или менее одинаково: тошнота, рвота, боль в животе, диарея, повышение температуры. При вирусах могут добавиться кашель или боль в горле. Отличить ротавирусную инфекцию от остальных можно при помощи экспресс-теста: в аптеках продаются специальные полоски, помогающие это выяснить.

Наиболее частое и опасное осложнение при всех кишечных инфекциях - обезвоживание. Чтобы не допустить этого, ребенка надо выпаивать - по чайной ложке любой жидкости (кроме молока) каждые пять минут. Если тошнит постоянно, восполнить дефицит жидкости можно, только поставив капельницу, а значит, нужно ехать в больницу. Частая рвота и невозможность нормально поесть иногда приводят к развитию вторичного ацетонемии-



Врачебный прием

ческого синдрома: в крови резко снижается уровень глюкозы и появляются кетоновые тела. Главный симптом - появление специфического ацетонового запаха изо рта. Это довольно редкое осложнение начинает развиваться, только если болезнь не побеждена в течение четырех и более дней. Предотвратить его помогает выпивание сладкими напитками. В этом случае, как ни странно, подойдут не только компоты и морсы, но даже вредная кола и прочая газировка. Дети их любят, значит, будут пить гораздо охотнее и больше. А именно это сейчас главное.

ВАЖНО! У 2-4% детей (у мальчиков в 10 раз чаще, чем у девочек) через 5-4 недели после кишечной инфекции может проявиться реактивный артрит (воспаление коленных и голеностопных суставов без видимых причин). Срочно к врачу, и обязательно расскажите ему о перенесенном недавно заболевании.

Комментарий эксперта

«Простуженная версия вашего ребенка не должна сильно отличаться от нормальной. Основные симптомы очевидны: насморк, кашель, повышенная температура, капризность. В этом случае достаточно позволить человеку отлежаться 3-4 дня, чтобы спокойно побороться с инфекцией. Лекарства могут и не понадобиться. Если же вы заметили, что ребенок несколько часов подряд отказывается от воды, у него одышка, вялость, спутанная речь, - срочно обращайтесь к врачу. Пневмония, отит, синусит - все эти осложнения «простуды» бывают связаны и с особенностями вируса, и с присоединением вторичной бактериальной инфекции, и даже с неправильным лечением. Снизить риски осложнений помогает вакцинация от вируса гриппа, пневмококка и гемофильной палочки».

**У ОДНИХ ВИРУС МОЖЕТ
ВЫЗВАТЬ ЛИШЬ ЛЕГКУЮ
ГОЛОВНУЮ БОЛЬ,
А У ДРУГИХ - ВЫСОКУЮ
ТЕМПЕРАТУРУ И КАШЕЛЬ.
ОСОБЕННО ЧАСТО
СМАЗАННАЯ КАРТИНА
БОЛЕЗНИ ВСТРЕЧАЕТСЯ
У ДЕТЕЙ**

На спинку и грудь делала компрессы...

Я вылечила тяжелый бронхит у внука за две недели. 2 ст. ложки касторового масла подогревала на небольшом огне и добавляла к нему 1 чайн. ложку очищенного скипидара. Размешивала и растирала ребенку ножки и стопы. На спинку и грудь делала компрессы с этой смесью. Тщательно укутывала малыша и укладывала спать. Утром снимала компресс. Делала такие процедуры, пока внук не поправился.

О. Остроухова.

Мешочек с мелиссой - в воду

Мой сын Саша обожает купаться. Поэтому, когда он болеет, я не отменяю водные процедуры, а использую ванну для лечения. Заранее заготавливаю сшитые из марли мешочки, которые заполняю различными травами. Если у ребенка появилась потница или зуд, то опускаю в воду мешочек с чередой. Для повышения тонуса у меня приготовлен мешочек с хвоей,



**ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, НЕ КОРМИТЕ ЕГО НАСИЛЬНО.
ПРЕДЛАГАЙТЕ ЕДУ ЧАЩЕ, НО УМЕНЬШИТЕ ПОРЦИИ.**

Не знаю, что больше помогло, - настой или закаливание

Мой сын с рождения был очень болезненным ребенком. Постоянные простуды, инфекционные заболевания измучили ребенка. Стоило в детском саду или школе кому-нибудь чихнуть, мой ребенок сразу же заражался. Постоянно обращались к врачам, а ответ всегда был один - слабый организм, надо закаляться, пить витамины. Знакомая посоветовала готовить витаминный настой, в котором содержатся нужные для ослабленного организма вещества. Надо взять 2 части ягод брусники, по 3 части



повника, измельчить, хорошо перемешать. Заваривать 4 чайн. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Давать ребенку пить по 1 стакану 2-3 раза в день в течение месяца. Потом сделать перерыв на месяц и снова принимать настой. Я так лечила сына. И еще стала закалывать его, обтирая сначала теплой водой, постепенно уменьшая температуру. Не знаю, что больше помогло, - витаминный настой или закаливания, только мой ребенок стал намного крепче.

И. Дугова.

Полезно знать

Не называйте малыша так, чтобы в результате он имел негативные инициалы: ГАД, ВОР, ШИШ. Ученые выяснили: люди с отрицательными инициалами умирают на три года раньше тех, у кого положительные инициалы: ЛЮБ, РАД, МИР.

от перевозбуждения спасает опущенный в воду мешочек с мелиссой. А при кашле делаем ванны с листьями березы и эвкалипта. Малыш одновременно принимает лечебную ванну и делает ингаляцию.

Г. Клюева.

Пальцы распухли, пошевелить ими сын не мог

Как-то сын поранил ладонь толстым гвоздем. Рана была глубокая, мы перевязали и понадеялись, что сама заживет. Но к вечеру рука отекала, опухоль поднялась выше кисти, пальцы распухли так, что мальчик не мог ими даже пошевелить. К врачу идти было поздно, поэтому смазала рану пчелиным медом, обернула пергаментной бумагой и перевязала. Утром опухоль заметно уменьшилась, сын уже мог шевелить пальчиками. Мы приложили к ране кусочек алоэ и перевязали руку. Вечером повязку сменила, на другой день приложила свежий листик алоэ. И все - рана очистилась от гноя и затянулась.



И. Ковалькова.

А на ужин - уха

Так лечились наши предки

Докторов тогда было мало, поэтому с различными хворями справлялись своими силами и народными средствами.

В каждой станичной хате имелся собственный «лечебник», в который записывались рецепты, проверенные на собственном опыте. Знали казаки, что нужно есть, чтобы голова была ясной, а ум острым - очень полезные качества для воина-защитника. В большом почете была рыба. Вряд ли знали тогда, что полезность рыбы связана с содержанием в ней фосфора, йода и жирной кислоты омега-3. Однако на ужин в казачьих семьях часто подавали уху. На столе была разная рыба: сом, карп, лещ, чехонь, сельдь. Рыбу вялили, сушили, солили, употребляли вареной, жареной, печеной, готовили рыбий жир. Ели ее в течение всего года. Даже отправляясь в поход, казак брал с собой рыболовные сети. Давно примитили казаки и свойство куриных яиц улучшать память. Считалось, что они не дают мозгу «усыхать» с возрастом. Ели наши предки «для памяти» морковь, орехи, жоловали меллису - лимонную мяту и девясил, настойку которого пили для улучшения памяти.

Давление понизят семена калины

Приготовьте кофе из сухих семян. Семена слегка поджарьте на сковороде, измельчите в кофемолке и варите как обычный кофе. Ароматный горьковатый напиток, напоминающий по вкусу кофе, готов. В него можно добавить мед.



Английский диетолог доктор Крис Сил убежден, что тарелка овсянки на завтрак может улучшить здоровье любого человека.

НА ЗАВТРАК - ОВСЯНКА

По словам ученого, в овсянке больше полезного пищевого волокна, чем в цельнозерновом хлебе. В ней совсем мало жиров и сахара, зато в наличии минералы: магний, железо, медь, а также витамины группы В.

Овсянка образует плотный гель, который обволакивает стенки желудка и вызывает сытость, а заодно служит питанием для полезных бактерий, укрепляет иммунную систему. 70-граммовая порция овсянки в день на 7% снижает уровень опасного холестерина. Похожий результат можно получить от статинов, но без неже-



лательных осложнений. Профессор Сил считает, что овсянка предохраняет от онкологических заболеваний. Этот дешевый и полезный продукт, несомненно, способен на равных конкурировать с дорогими лекарствами.

14-летнее исследование показывает, что овсянка, защищая от многих болезней, повышает продолжительность жизни. Жаль, но даже в Англии овсяная каша выходит из моды. Возможно, потому, что эта крупа слишком дешевая. Интереснее рекламировать более доходные, пусть и не такие полезные продукты.

Очищающий салат для печени

Маленькую сырую свеклу и одну небольшую морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Так же поступите с несладким яблоком с кожурой. Белокочанную капусту порежьте соломкой и помните руками. Овощи в равном количестве смешайте, сбрызните соком лимона, заправьте оливковым маслом, но можно и любым другим растительным. Такой салат рекомендуется есть не реже двух раз в неделю.



Расстроился кишечник?

Поджарим гречку

Поджарьте немного гречневой крупы на сковороде на маленьком огне, следя за тем, чтобы крупа не пережарилась. Затем измельчите в муку в кофемолке. Утром в 1/2 чайн. ложки гречневой муки добавьте несколько капель охлажденной кипяченой воды. Скатайте в шарик и съешьте. Вечером сделайте то же самое - и так каждый день до выздоровления.

А при нарывах гречневую муку смешайте с водой до получения клейкой массы и прикладывайте к больным местам на 15-20 минут.

Луковая шелуха от цистита

При нефрите, цистите, пиелонефрите залейте 3 чайн. ложки шелухи 2 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 30 минут. При остром цистите принимайте настой по 1/4 стакана 2 раза в день в течение 3-5 дней. При хроническом - по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 10 дней.

За праздники набрали лишние килограммы?

Как быстро привести свой организм «в чувство» после праздников?

✓ Замените тарелки на меньшие в диаметре. Научный факт: уменьшив размер тарелки с 30 на 25 см, каждый раз начнете съедать на 22% меньше, чем обычно.

✓ Посвятите 2 дня щадящей очищающей диете. Любите молочные продукты? Почаще пейте кефир. Предпочитаете фрукты? Яблоки - то, что надо!



✓ Калорийную еду замените на низкокалорийную. Например, оливье - на салат из квашеной капусты или на свекольный с черносливом; жареную курочку - на вареную.

✓ Пейте не меньше 2,5 л воды в день, чтобы быстрее вывести накопившиеся после застолий шлаки.

От болей в коленях мне помогли яблоки Антоновка

Предлагаю проверенный на себе рецепт от боли в коленях. В кастрюлю уложите на дно 5-6 вымытых яблок Антоновки. Залейте на два пальца выше холодной водой, накройте салфеткой и настаивайте в комнате 2-3 дня. Пейте натошак каждый день по 1 стакану яблочной воды. Выпив стакан, долейте в кастрюлю столько же воды - и так 2-3 недели, пока яблоки совсем не размякнут. Можно сделать перерыв и через неделю-другую повторить лечение. Коленным суставам также нужна кислота. В течение года, когда донимают боли в коленях, можно курсами по 2 недели ежедневно принимать лимонную кислоту (на кончике ножа) и запивать водой. Обычно за год я прохожу 2-3 курса лечения лимонной кислотой - мне помогает.

Н. Громова.

✓ **Рыба.** Мозг больше чем наполовину состоит из жиров, часть которых сходна по структуре с кислотой омега-3. Известно, что недостаток этой кислоты приводит не только к снижению работоспособности, но и к депрессии. Исследования подтверждают, что у людей, регулярно употребляющих в пищу вареную рыбу, в мозгу больше серого вещества. Следовательно, такие люди лучше запоминают информацию, умело контролируют эмоции и быстро принимают решения.



✓ **Куркума тоже очень нравится мозгу.** Эта яркая желтая приправа стимулирует кровообращение. Она помогает улучшить память, оказывая

ЭТИ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ПАМЯТЬ.

Чем накормить мозг

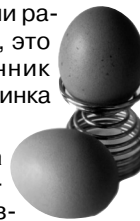
влияние на рост мозговых клеток. Достаточно просто время от времени добавлять эту пряность в блюда.

✓ **Капуста брокколи** входит в тройку лидеров продуктов, полезных для улучшения памяти. В ней содержится витамин К, который необходим для формирования жиров, содержащихся в клетках головного мозга. И еще, в брокколи содержатся вещества с противовоспалительным и антиоксидантным эффектами. Они помогают организму бороться с повреждениями мозга.

✓ **Орехи.** Исследования подтвердили, что регулярное употребление в пищу грецких орехов улучшает состояние сердца и сосудов, тем самым стимулируя работу мозга.

✓ **Семена тыквы просто незаменимы для мозга.** В тыквенных семечках содержатся мощные антиоксиданты, предотвращающие повреждение мозга свободными радикалами. И еще, это хороший источник магния, железа, цинка и меди.

✓ **Куриные яйца** - отличный источник многих полез-



ных для здоровья мозга веществ, включая витамины В6 и В12, фолиевую кислоту и холин.

✓ **В морской капусте** содержится огромное количество йода. Известно, что недостаток этого вещества приводит к раздражительности, бессоннице, расстройству памяти и депрессии. Если есть морскую капусту 2-3 раза в неделю, этого можно избежать.

✓ **Куриное мясо** улучшает работу мозга. Оно богато белками, селеном и витаминами группы В, которые замедляют возрастные изменения в мозге. Недостаток именно этих витаминов часто является причиной депрессии и деменции.

И. Разумовская, врач-диетолог.

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ИЗБАВИЛО МЕНЯ ОТ ГАСТРИТА

Пару лет назад я на нервной почве заработала гастрит. Тошнило постоянно. Мучила изжога, тяжесть в желудке. После обследования выяснилось, что бактерии хеликобактер у меня нет, зато обширное воспаление слизистой желудка. Врач назначил диету и



кучу лекарств. Какие-то помогали лучше какие-то хуже. Но от всех симптомов не избавили. Тогда сестра посоветовала лечиться облепиховым маслом. В свое время она тоже мучилась от приступов гастрита, и спасло ее именно это масло. Поэтому я решила попробовать. Пила

масло по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. И облепиха помогла! Очень рекомендую ее всем, кто мучается от гастрита. Тем более, что противопоказаний у облепихового масла практически нет. Ведь это абсолютно натуральный продукт.

Виктория.

Отваривая мясо или жирную рыбу, мы удаляем лишний жир, холестерин.

Бульон варим без жиров

Ведь большая часть вредного холестерина переходит в бульон. Если его слить и добавить еще воды, в супе будет меньше животных жиров. Это, так называемое, отваривание на второй воде. Его рекомендуют при повышенном уровне холестерина и сердечно-сосудистых заболеваниях. А вот овощной отвар, напротив, сливать не нужно. В него переходят из ово-

щей все ценные микроэлементы и витамины. Для правильной варки овощи нужно натереть на крупной терке или мелко порезать. Добавлять в кипящую воду и после закипания варить не более 5 минут. После этого огонь выключать, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться. Нежную зелень кладут после выключения огня или непосредственно перед подачей на стол.

Хозяйке на заметку

Собранные грибы нельзя хранить в холодильнике, тем более в полиэтиленовом пакете. Принесли из леса корзинку – и сразу в обработку.

Я съедал по кусочку ананаса, посыпав его куркумой

Хочу поделиться проверенными рецептами, которые мне помогли избавиться от болей в суставах. Мало того, что суставы болели, они еще и опухали. Но теперь это все в прошлом. Ежедневно в течение месяца 3 раза в день я съедал по кусочку свежего ананаса, посыпав его куркумой. Одно ананаса хватало на неделю. Во время лечения я отказался от наваристых бульонов. Через месяц сделал недельный перерыв и про-



должил вкусное лечение. Лечился так 6 месяцев. Болевые приступы снимал с помощью растирки, которую делал сам. Смешивал по 3 ст. ложки скипидара, яблочного уксуса и 1 желток. Этой смесью натирал суставы, утеплял шерстяным шарфом и ложился в постель. Если вы решили делать компресс с этим составом, используйте пергаментную бумагу, но ни в коем случае не полиэтиленовую пленку.

И. Журбин.

Бомба с часовым механизмом

О существовании этой болезни не знают даже многие врачи. Не подозревают о ней и те, кто ею страдает. Ведь, до поры до времени, повышенный уровень холестерина в крови, по вине которого случается каждый пятый инфаркт или инсульт в молодом возрасте, ничем о себе не напоминает. Печальная истина нередко выясняется, когда страшное уже произошло.

Источник бед - мутация генов, запускающая в организме неконтролируемый рост уровня, так называемого, плохого холестерина (низкой плотности). Это приводит к ускоренному развитию атеросклеротического поражения сосудов (преимущественно коронарных артерий), к развитию ишемической болезни сердца, а в итоге, к сосудистой катастрофе в 20-40 лет, а то и раньше. Известны случаи, когда ин-

Каждый пятый инсульт, случившийся в молодом возрасте, происходит у людей с плохой наследственностью.

ИНФАРКТ ПО НАСЛЕДСТВУ

Эта беда может случиться в молодом и даже детском возрасте. Инфаркты и инсульты - это вовремя не выявленная семейная гиперхолестеринемия - одно из самых распространенных генетических заболеваний.

фаркт миокарда был у детей в возрасте 7-10 и даже 4 лет.

Замкнутый круг

Единственный способ выявить смертельно опасное наследственное заболевание - сдать анализ крови на холестерин. К сожалению, в перечень обязательных исследований по программе диспансеризации школьников и сту-

дентов этот анализ не входит. Да и у педиатров нет привычки собирать у юных пациентов семейный анамнез по ранним сердечно-сосудистым заболеваниям (инфарктам и инсультам ближайших родственников). А ведь без современной диагностики и лечения ребенок с этим заболеванием может не дожить и до 10 лет. Помните: у детей, которые находятся в группе риска, биохимический анализ крови на определение уровня липидов нужно делать как минимум дважды: в возрасте 9-10 и 17-21 года. Но, пока это лишь пожелание. Регулярно проверяйте свой общий уровень холестерина. У здорового человека он не должен превышать 5 ммоль/л.

✓ Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят жизни огромного количества людей.

✓ Более половины населения имеют повышенный уровень холестерина.

Предупредить третий инфаркт мне поможет боярышник

Мне 82 года. Перенесла инсульт и два инфаркта, но, благодаря рецептам народной медицины, мне удается держаться на плаву. Хочу поделиться своим опытом. Аритмии прогрессировать не даю, и в этом мне помогает смесь аптечных настоек боярышника, валерианы и пустырника. Каж-

дой беру по флакону. Бутылочка с этой смесью всегда стоит у меня в тумбочке. Как только сердце начинает барахлить, принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и аритмия отступает. А одолеть стенокардию и предупредить третий инфаркт, убеждена, помогают ягоды боярышника.

На один лечебный курс требуется стакан плодов. Каждое утро я наливаю в эмалированную кружку 1 стакан кипятка. Отсчитываю 25 ягод боярышника и вместе с косточками измельчаю. Засыпаю в кружку, довожу до кипения и держу на маленьком огне 10 минут. После остывания процежи-



ваю, отжимаю, развожу отвар холодной кипяченой водой до первоначального объема и пью 3 раза в день равными порциями за 30 минут до еды.

Боярышника заготавливаю осенью очень много, чтобы зимой не покупать на рынке втридорога. Знаю, что для сердца также полезно каждый день съедать по 7-12 несоленых фисташек.

И. Ромашкина.

Черемша помогла мне избавиться от аритмии

Очень долго врачи не могли найти у меня причину головокружений, быстрой утомляемости, нестабильного давления. После ЭКГ выяснилось: сердечко шалит и не хочет работать в правильном ритме - это аритмия. Около полугода пила таблетки. Случайно купила в киоске журнал, в котором были рецепты народной медицины от аритмии. Один из них - из черемши. Именно она помогла мне избавиться от таблеток и недомогания. Регулярно готовила себе настой. Заливала 1 чайн. ложку растения 0,5 л. холодной кипяченой воды, настаивала 1 час. Пила по 1/3 стакана 4 раза в день. Теперь сердце бьется ровно.

И. Василевская.

Не приступайте к водным процедурам после еды.



Подождите хотя бы пару часов, и лучше делайте это вечером.

ПРИНИМАЕМ ВАННУ ПРАВИЛЬНО

1. Перед тем как окунуться в воду, смешайте несколько ложек соли с оливковым маслом. Вотрите в себя, пока соль не растворится. После такой очистки кожа будет впитывать в себя все питательные вещества. И засияет.
2. Если хотите добавить в ванну морскую соль, эфирное масло или травяной сбор, перед тем как принимать ванну, нужно вымыться под душем.
3. Не лежите в ванне больше 15 минут. Слишком долгое

- купание может вызвать слабость и головокружение.
4. После купания отдохните хотя бы полчаса. Поэтому, если вы торопитесь, лучше ванну не принимайте.
 5. Не принимайте ванну с водой теплее 37 градусов. Слишком горячая вода вредна для сердца и сушит кожу.
 6. Не принимайте ванну слишком часто. Кожа просто не будет успевать вырабатывать жир и станет сухой и шелушащейся - 1-2 раза в неделю вполне достаточно.

Отдыхай!

Чертеж, выполненный от руки					Работоспособность	Груз на арендованном судне			
Единственное, что ест коала	"Пустите мой ... , господа"	Он диктует предложение	Продвинутый пользователь	Прыжок на фигурных коньках	Взгляд на проблему				
Автобус с родины мадьяр	Парусник с тремя мачтами	Шапка Чапаева				Авто-"покоритель Альп"			
Круг наук	Возведенная напраслина			Мастерская художника					
		Имя мужа Лили Брик			Индийский штат	Крепостное ... в России	В него впадает медуум		
Юбка в складку				Царство Клеопатры					
		Ее лишен альбинос	Кора, которую драли			Капитанское место на палубе	Театральная бутяфория		
Интернет-видео-связь	Хлыст наездника	"Стержень Земли"		Объект страсти Демона					
			☺ ☺ ☺ У меня соседи-психи. Ночь, почти 2 часа, стучат в потолок и по батареям. Хорошо еще, что я в это время не сплю, а на баяне играю.			Знак зодиака			
	За-морская отбивная	Вылет электрона из атома			Мячик, наполненный песком				
			До-машняя одежда			Пушной строитель запруда	Имя жены Спивакова		
Вперед с шашкой наголо!	Болезнь "в щербинку"			Палочки вместо вилки и ножа	Атлас для шитья	Священная каравайка			
			1						
Пик развития болезни	Телефонный розыгрыш	Инструмент маляра		Музейная витрина	Мелкий жираф с берегов Конго	"Московский ..." от "Браво"			
			Сибирский родич карпа	Фаянсе хуже фарфора	Конфетная "солянка"				
Грузовик из Татарии	Квартирная перестройка					Обращение к англичанину			
			Сочинение для антрепризы						
Суть сделанного	Самурайская дежка			Советская полтика 1920-х гг.					
2			Букли						



ОЛЬГА ДОМОНОСОВА МНЕ ХОРОШО ДОМА С ДЕТЬМИ И С ПАШЕЙ

Красивая, сдержанная, пожалуй, даже немного застенчивая. Ни грамма игры и позерства. Она не очень любит светские мероприятия, совершенно не понимает, зачем дружить с нужными людьми даже ради интересных ролей, и не верит, что дети (у Оли их трое) могут помешать карьере.

- Пожалуй, самая известная ваша роль случилась много лет назад - в сериале «Не родись красивой». Столько времени прошло, а зрители до сих пор помнят и любят.

- Знаете, после этого сериала я больше не снималась в долгоиграющих проектах, максимум 20 серий. И вы правы, это получилась самая узнаваемая моя роль.

- Тем не менее, работаете вы много.

- Да. Я даже после рождения младшего сына совсем недолго в декрете сидела. Были досъемки в сериалах Первого канала «Доктор Мартов» и работа в «Лучше, чем люди» - он как раз вот-вот должен выйти.

- Давайте тогда про него и поговорим.

- С удовольствием. Его снимал Андрей Джунковский, это невероятный режиссер, которому можно довериться полностью. Приходишь на площадку и превращаешься в пластилин: лепите из меня что хотите. Когда только прочитала сценарий, подумала: «А что тут вообще играть? Опять домохозяйка с детьми и кучей проблем?» А Андрей во время работы вдруг стал ставить неожиданные задачи... Мне было так интересно, что пообедать забывала (улыбается). Получилось, помоему, очень здорово. И, если сейчас Андрей Джунковский будет снимать телефонную книгу, я готова в ней играть (смеется).

- «Лучше, чем люди» - история про роботов. Не обидно было играть обычного человека?

- Обидно - не то слово, я очень хотела сыграть робота.

- Моргать нельзя в кадре.

- Да, Андрей сразу сказал, что со мной такой номер не пройдет, мимика очень подвижная. Эмоциональная.

- А в быту какие у вас отношения с техникой?

- Плохие. У меня, например, робот-пылесос везде застревал и возмущенно жужжал на одном месте. В итоге, переехал жить к маме. Вообще, у нас в семье с техникой не очень ладится. Если что-то ломается, а это бывает часто, так и стоит нерабочее. Долго. Пока у Паши (Павел Сафонов, театральные режиссер, муж Ольги) не дойдут руки или, что бывает чаще, не позволю умельца на помощь. Семья творческая, у всех руки не из того места растут (смеется).

- У детей тоже?

- Про сына пока трудно сказать. А девочки другие. И я, вообще, многому у них учусь.

- Управлению техникой?

- Жизнью (улыбается). Они открывают мне двери и окна в новые культурные слои. У Вари целый шкаф книг, она такая умная растет, что я сама удивляюсь. И, конечно, дети помогают мне познать себя. Свое терпение (улыбается).

- Чем интересуются девочки?

- Варя собирается стать актрисой, надеюсь, это пройдет. Мне не хочется, чтобы такой мощный ум уходил в мою профессию (смеется). Я попытаюсь ее аккуратно отговорить. Попробую предложить Варе получить хорошее образование, а потом, если она поймет, что не может жить без сцены, пусть идет. Но пока это только разговоры. Вот у Саши, на мой взгляд, больше актерских способностей - она уже играла в Театр.doc.

- Легко ее отпустили?

- У Лены Шевченко был спектакль «Птица Люба», и она спросила, как я отнесусь к тому, что в нем появится Саша. Мне показалось, это хорошая история. К тому же, там участвовала внучка Тани Друбич. Спросила у Саши, она честно ответила: «Не знаю». Мы посмотрели постановку, ей понравилось. И как-то, когда она уже там играла, мы с ней вместе шли по улице, и вдруг Саша сказала: «Мам, сейчас кто-нибудь на нас смотрит и думает - две артистки идут». Я видела, как горят у нее глаза, и понимала, что это для нее очень важно. При этом, она пока не уверена, что будет актрисой. Желаний много: то художником хочет быть, то фигуристой, то балериной.

- Люди творческих профессий обычно довольно либеральные родители. Вы тоже? Много свободы детям даете?

- Зависит от ситуации. Если ребенок нарочно бросает стакан, это хулиганство, и, конечно, мы такое не приветствуем. Когда случайно уронил или каша с ложки по всей кухне по стенам летит, как сейчас это бывает у Феде (младший сын Ольги), то что ж тут страшного? Да, придется убирать, но корона с меня не слетит. А вот кусаться я ему не даю, говорю, что могу сделать то же самое в ответ (смеется). Мне кажется, и детям, и взрослым нужны какие-то рамки, важно только, чтобы они были подвижными. Все вокруг меняется постоянно, законов нет.

- Трое детей для актрисы большая редкость. Смелость нужна. Не боялись, что дети помешают карьере?

- Никогда. И смелость тут ни при чем, всегда хотела детей. И третьего - Федора - очень хотела. Я, наверное, в этом смысле счастливый человек, стараюсь не задумываться о том, как будет. Когда уже была беременна сыном, в какой-то момент запаниковала: а я вообще с этим справлюсь? Ведь кому-то надо водить девочек в кружки, школы, сады, а еще же сидеть с Федей. И вот ему уже 1,5 года, и как-то мы не рассыпались. У нас есть няня, очень помогает мама.

- А дочки?

- Саша может с Федей поиграть, Варя - посидеть с ним. Но ей уже 12 лет, и она стала дико самостоятельной. Сама ездит в школу и на все занятия, я стараюсь ее не дергать лишний раз. Знаете, когда я прихожу домой, мне никто не нужен.

Маму, няню - всех отпускаю. Мне хорошо, когда мы дома с детьми и Пашей: обнимаешь всех - и стресса как не бывало.

- Это ведь благодаря Павлу в театре вы значительно больше востребованы, чем в кино.

- Вообще-то я играю не только в его спектаклях, но, конечно, он предлагает мне действительно интересные роли. И спасибо ему за это. Паша подарил мне свободу выбора, я играю только то, что мне нравится. И правда горжусь своими работами.

- Дети, съемки, театр. А на друзей время остается?

- Подруги - мои коллеги, и это значительно упрощает ситуацию.

- Судя по «Инстаграму», ваши подружки - это актрисы Марина Александрова, Янина Соколовская, Анастасия Бегунова.

- Да. Мои однокурсницы и мои подруги. Марина - крестная Александры. Настя - Варвары. Мы дружим много лет, уже 15 лет прошло после нашего выпуска. На глазах друг у друга влюблялись, женились, рожали.

- Любите, значит, посплетничать.

- Люблю, только в узком кругу (улыбается).

- Да вас на светских тусовках и не видно почти. Почему так?

- Да, мы с мужем там редкие гости. У меня трое детей, театр, кино, просто так куда-то ходить не могу.

- Бывает ли при такой насыщенной жизни ощущение страшной усталости и опустошения?

- Был такой момент пару лет назад. Он наступил безо всяких видимых причин, просто я тогда выгорела, устала.



О муже

У меня есть ощущение, что Паша (Сафонов, режиссер) не готов снимать кино. Он театральный человек, хотя у него были какие-то киноработы. В целом, он хочет, но пока только в теории. Он может много говорить об этом, но пока появится идея - такая, которая захватит его настолько, что он тут же бросился бы ее реализовывать, ничего не будет.

А вот в театре проектов, которые его зажигают, много. Недавно Паша вместе с другом-соавтором написал инсценировку чеховской «Безотцовщины» и будет ставить ее в Театре Сатиры. С Максимом Авериным и мной в главных ролях. Причем, меня пригласил не Паша, а Александр Ширвиндт, и это очень приятно.

- Что вас так вымотало?

- Говорю же, не было причин. Просто перестала понимать, куда плыть дальше. Ничего не хотелось, ни кино, ни театра. Наверное, это называется депрессией?

- Наверное. Как вы с ней справились?

- Справилась (улыбается). Все время выталкивала себя куда-то. Очень помог спектакль «Сон в летнюю ночь» в Мастерской Петра Фоменко. После просмотра мне хотелось обнять всех вокруг, весь мир - такие восторг и радость я испытывала.

- Волшебная сила искусства?

- Похоже, что да. За три часа, что идет постановка, во мне как-то резко все поменялось. Я снова ощутила, что жизнь прекрасна, и заглохшая машинка любви к миру вдруг взяла и сама собой перезапустилась. И пока работает без сбоев.





ДОРОГА К ХЛАМУ

Суть вещей в том, что они появляются, множатся и заполняют всю квартиру до того, как мы успеваем что-то осознать. Можно ли как-то остановить этот процесс, расставшись с ненужным скарбом, или лучше сдать и купить еще один набор отверток?

Плед, побитый молью, стопка старых журналов, аппликатор Кузнецова, четырнадцать кофейных чашечек, привезенных из разных стран, хотя американо вы пьете исключительно из огромных кружек, - большая часть предметов, окружающих нас, не имеет практической ценности. Как пассивный словарный запас: слова «анапест» и «гелертерство» вы используете не чаще, чем вот эту замечательную синюю фондюшницу. Но выбросить все равно жалко.

ЭТО НА ПАМЯТЬ

Сложнее всего отказаться от «вещей с историей». Нет, не тех, что продолжают честно служить и приносить радость («под этим ночником я с детства читаю»). Речь об

откровенно ненужных, сосланных на антресоли и дальние полки, в пыльные коробки и дачные шкафы. Первые в рейтинге те, что имеют отношение к близким людям или важным событиям - нарядные салфетки, связанные бабушкой, дочки куклы, сервиз, подаренный родителями на свадьбу... Это могут быть мелочи вроде коробки с открытками или значками или даже полноценный диван - первая мебель, которую вы купили с мужем. Спать невозможно, зато на лоджию

27%

людей признают, что покупают вещи, которые оказываются ненужными

Предмет и искусство

Старые, не имеющие никакой художественной ценности вещи часто становятся материалом для инсталляций или выставок. Например, с помощью пластикового хлама активисты пытаются привлечь внимание к загрязнению окружающей среды. А в Хорватии есть музей разбитых сердец. Его экспонаты - вещи, оставшиеся от старых романтических отношений: открытки и письма, свадебные наряды, подарки или что-то абсолютно неожиданное. Например, топор, которым брошенная девушка ежедневно крушила мебель у себя в доме, чтобы дать выход эмоциям. Задача у музея самая, что ни на есть, терапевтическая - поддержать переживших разрыв. Желательно без топора.

отлично влезает! Часто мы держимся за вещи, которые вызывают не слишком веселые и даже болезненные ассоциации. Например, брак трещит по швам, как и обивка дивана, а так хочется, чтобы все стало как раньше. Бабушки давно нет, и никто не дарит на все праздники ажурные квадратки. Дочь стала взрослой, принять это сложно, и даже думать страшно, что скоро она уедет из дома. И куклы-салфетки здесь - продолжение наших эмоций: убрать, забыть, не трогать. И чем более абсурдно и неудобно хранение, тем важнее разобраться с проблемой, осознать ее. А заодно понять, что, отнеся ненужное на помойку или отдав в добрые руки, вы не совершите предательство, а просто освободите квартиру. Кстати, автор «Магической уборки» Мари Кондо советует в первую очередь избавляться от сомнительных громоздких подарков. Они не радуют, а лишь вызывают негативные мысли о дарителе и чувстве вины. Вторая категория - предметы, связанные с чем-то милым, хорошим, приятным. Сувениры из поездок, театральные программки, приглашения на свадьбу - в общем, вещественные знаки невещественных отношений, ярких эмоций и вообще самого нашего существования. Если все эти славные штучки собирают пыль и занимают больше одной коробки, спасет ревизия. А сохранить память можно и в виде фото. Главное, не переусердствовать: понятие цифрового захламления тоже существует.

ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ

Всеми нужны пределы, даже аккуратность и хозяйственность. И частенько мы за них заходим. Огнетушитель на случай пожара, при-

мус - если отключат газ и электричество, банки - а вдруг урожай огурцов. А еще коробочки и бечевочки, три рулона фольги и два рулона пергамента, стопка конвертов, пятилетний запас ручек, карандашей и блокнотов для записи всего на свете. Да пребудет с нами пакет с пакетами!

Специалисты уверяют, что такая бережливость - часть нашего прошлого и некоего культурного насле-

Старый, что малый

Пожилым людям сложно расставаться с тем, что мы считаем хламом. Они держатся и за древнюю шумную сковородку, и за часы с кукушкой, которая пять лет как молчит. Одна из причин в том, что человек ассоциирует все это «старье» с собой самим, собственной жизнью: да, несовременно, но все трещинки и щербинки - мои. И худшее, что можно сделать, - выбросить все это без спроса, не поговорив и не поискав компромисса. Особые отношения с хламом и у подростков - редко у какого тинейджера в комнате можно найти что-то мельче шкафа с первого раза. Для детей это способ закрепить за собой территорию и жить на ней по своим правилам, отличающимся от «глупых» родительских. И чем больше мама упорствует с уборкой, тем сильнее соблазн устроить инсталляцию из пустых коробок и яблочных огрызков.

Чистая работа

Один из полезных эффектов расхламления - возможность оставить лишь те вещи, с которыми вам точно по пути. Красивые, удобные, без грустных ассоциаций. Действовать же проще всего пошагово:

1. Выбросить без сожаления все то, что точно не является красивым и удобным. Свитеры с катышками и рваные пододеяльники не найдут своего места ни на даче, ни в благотворительной организации.

2. Пристроить все очевидно хорошие и нужные, но не пригодившиеся вам вещи. Одежду не того размера, кухонные агрегаты, с которыми не удалось подружиться. Если есть силы и азарт, можно продать на сайтах вроде Mymarket.ge, если нет - подарить подругам или незнакомцам в группах «Отдам даром» в соцсетях. Как правило, в каждом городе есть свои, достаточно забыть в поисковик: «Отдам даром» и ждать звонка от новых хозяев. Книги можно отвезти в библиотеку, теплую одежду - в благотворительный фонд.

3. Вещи, которые дороги как память, стоит на прощание предварительно сфотографировать, а под те, что выкинуть совсем сложно, - отвезти симпатичный ящик. Один!



дия. Поколение, заставшее очереди и тотальный дефицит, наблюдавшее, как мама собирает обмылки и стирает целлофановые мешки, потому, что ни мыла, ни мешков так просто не найдешь, не может взять и отнести на помойку красивый новогодний пакет. Если сама идея взять и выбросить полезные вещи навевает ужас, можно отдать их на переработку, так же, как и одежду из серии «а вдруг войдет в моду».

НОВАЯ Я

Часто мы покупаем не материальные ценности, а стиль жизни, образ идеальной себя. Той, что проводит по утрам полчаса на беговой дорожке. Читает книги по истории искусства. Пьет чай с облепихой, накрывает стол тонкой скатертью, печет хлеб с кориандром и делает жульены в смешных кокетницах. Спит на шелковом белье и носит - тоже шелковое, размер S. Реальность вносит коррективы, а от иллюзий остаются так и не открытые книги, хлебопечка в дальнем углу подоконника и пакетик кориандра. Выкинуть их - значит расстаться с мечтой и тем прекрасным и почти достижимым образом. В отличие от остального хлама, этот имеет обыкновение множиться со страшной силой, параллельно прожигая дыру в кошельке. «Можете себе позволить», «Пора солидно выглядеть», «Надо себя любить и баловать», - коварно шепчут в магазине невесомые шарфы и тяжелые сахарницы с вожденной маркировкой. Но хуже даже не траты, а разочарование - новый коврик Грюндикборген не гарантирует хюгге, а пять гелей для душа не превращают ванную в SPA-салон. Тут важно работать в двух направлениях - находить мужество расстаться с ненужным и не покупать новое. Есть еще и третий способ: принять себя реальную. Рациональную, довольную, в чистой квартире среди любимых вещей!

Плюшкиным балуемся

Как понять, не переходит ли любовь к вещам разумный предел? Рассказывает психотерапевт Михаил Кумов.

Патологическое накопительство (силлогомания, синдром Диогена, синдром Плюшкина) подразумевает хранение вещей в объемах, которые не дают использовать помещение по прямому назначению. В комнате остается лишь узкий проход, а на кухне невозможно готовить и толком есть. Для этого синдрома характерно несистемное складывание вещей: все свалено в кучу, в комнате беспорядок, уборка не проводится, а сам хозяин, при этом, не оценивает свое поведение критически. На начальной стадии (всего их пять) еще можно как-то повлиять на человека, в дальнейшем договориться с ним практически нереально. Причинами силлогомании может быть и недостаточность материнского внимания или денег в родительской семье, и какие-то особенности поведения мамы и папы. Иногда, патологическое накопительство возникает как следствие пережитого стресса. Встречается оно и при достаточно серьезных заболеваниях: шизофрении, патологических поражениях головного мозга (после травм, удара током, заболеваний, приведших к нарушениям ЦНС). Нередко синдром появляется у пожилых людей на фоне сосудистых заболеваний головного мозга и выраженного снижения интеллекта.

Как защитить себя от хлама? Понять, что дает вам накопление вещей, что вы получаете, складывая их, и чему оно мешает. Потому, что кроме очевидной пользы есть и вред, который, в итоге, перевешивает. Если речь идет о легких формах, стоит обратиться к психотерапевту, чтобы понять причины и разобраться с ними. Выраженные формы требуют помощи психиатра.

СПАСИБО ЗА СЫНА

Этих красивых, талантливых и успешных мужчин часто называют «маменькиными сынками». Ничего обидного! Просто ребятам действительно повезло с матерями.

Илон Маск, изобретатель, инвестор
Мама: **Мэй Маск**, диетолог, модель



У миллиардера Илона Маска много идей - от создания искусственного интеллекта до колонизации Марса. И мама все их безоговорочно поддерживает. Так было всегда: Мэй не волновалась об успеваемости сына, не выбирала ему друзей и будущее. И дело не в либеральности, ей просто было некогда. После развода с мужем она бесконечно работала, чтобы обеспечить троих детей всем необходимым. Именно мамина жизнь всегда была и остается главным примером для Илона. Деньги Мэй Маск больше добывать не нужно, но она до сих пор читает лекции о здоровом питании, а ее модельная карьера не прерывается с 15 лет и в последние годы складывается просто фантастически. При этом, она еще и бабушка десятерых (!) внуков. Разумеется, Маск ею гордится, а самой большой ошибкой в жизни считает свое подростковое решение ненадолго переехать к отцу. Но зато, с момента его возвращения, они ни разу не поссорились, всем бы так.

Мэй: «Я не останавливала своих детей, когда они занимались тем, что считали правильным. Если уверен, что это хорошо для будущего, делай!»

Данила Козловский,
актер, режиссер, продюсер
Мама: **Надежда Звенигородская**,
актриса

В детстве Данила пообещал маме, что, когда вырастет, купит ей самолет и остров. Уже тогда он понимал, как нелегко приходится с ним и двумя его братьями. Парни хулиганили по полной, их то и дело приходилось вытаскивать из милиции. А у Надежды проблем хватало и без этого. Развод с отцом сыновей, новое замужество и смерть супруга, отсутствие работы - и все это на фоне «лихих 90-х». Она крутилась как могла, хваталась за любую возможность заработать, чтобы прокормить детей. «Мама для меня абсолютный герой», - говорит Козловский. И не преувеличивает. Это она отвела его за руку на пробы подросткового сериала «Простые истины», потом подготовила к поступлению в театральный (и, держась за сердце, дежурила под окнами во время экзаменов). В общем, Надежда подарила сыну возможность другой жизни, и он использовал шанс на сто процентов. Сейчас Козловский с удовольствием возвращает долги. Он снимает маму в кино и любит появляться с ней на красных дорожках. Самолет и остров больше не актуальны, а все остальное у его мамы точно есть. Или будет.

Данила: «Мама - первый человек, к которому я пойду, если будет плохо»



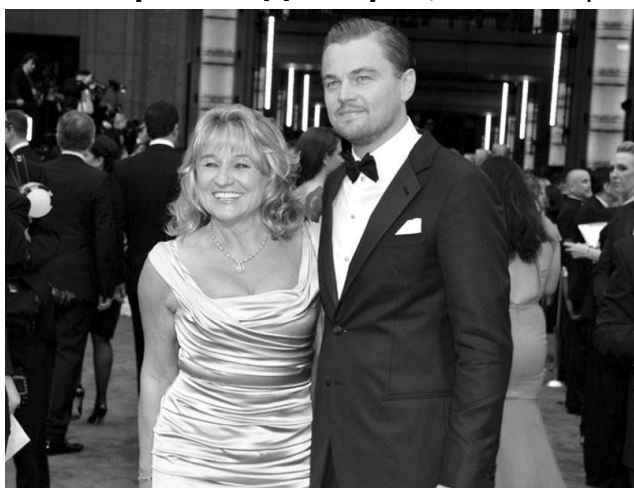
Брэдли Купер, актер
Мама: Глория Кампано, пенсионерка

Если в жилах матери течет горячая итальянская кровь, шансы вырасти маменькиным сыночком, очень высоки. Но у актера есть более серьезная причина считать Глорию лучшей на свете женщиной. Когда пятилетнему Брэдли врачи прогнозировали скорую пожизненную глухоту, не сдалась только Глория. Следующие десять лет они с сыном прожили от операции до операции. Она боролась за него, ни минуты не сомневаясь в победе. И он этого не забывает. Когда после долгой болезни умер его отец, Купер без раздумий перевез мать из Филадельфии к себе в Лос-Анджелес. «Мама не должна быть в горе одна», - говорил тогда он. Тогда, практически не расставаясь, они провели несколько лет. Над Брэдли подшучивали друзья и журналисты, но он не обращал на это никакого внимания. Мама была с ним на премьерах и церемониях, в ресторанах и в магазинах. Только когда у Купера и Ирины Шейк родилась дочка, миссис Кампано переехала в отдельное жилище. Впрочем, оно находится по соседству.

Брэдли: «Мама - крутая девчонка. Мы можем и обняться, и обменяться ударами»



Леонардо ДиКаприо, актер
Мама: Ирмелин ДиКаприо, пенсионерка



Скромная, с чувством юмора и чтобы не устраивала слишком много драм» - примерно так знаменитый актер описывает женщину своей мечты. И близкие сразу понимают, что он фактически рисует портрет мамы. Ирмелин сохранила нормальные отношения с мужем после развода и легко отпустила Лео в новую семью его отца. Сейчас мама рядом с сыном и на вечеринках, и на съемочной площадке (ее лицо мелькает во многих фильмах с участием ДиКаприо). Только Ирмелин он дарит дорогие подарки, девушки обходятся скромными знаками внимания. В чередке моделей до сих пор не нашлось конкурентки Ирмелин. Сама она, говорят, благоволила израильтянке Бар Рафаэли, на которой Лео чуть не женился несколько лет назад. Но все-таки не женился!

Лео: «Я рос в жестком окружении, но мама ежедневно таскала меня в школу в трех часах езды, чтобы показать: есть другие возможности»

Криштиану Роналду, футболист
Мама: Мария Долореш душ Сантуш Авейру, домохозяйка

Сеньора Авейру с мужем и тремя детьми жили очень бедно, и известие о четвертом не принесло радости. Мария Долореш думала прервать беременность, но было уже слишком поздно. Сейчас она ежедневно благодарит за это судьбу. Именно младшенький вытащил большую семью из нищеты и подарил всем им нормальную жизнь. Благодаря деньгам Роналду, его старший брат избавился от наркозависимости, а любимая мама победила рак груди. С тех пор, кстати, Криш регулярно спонсирует онкологические исследования и помогает благотворительным фондам. Пока папа играет в футбол в Италии, его дети Криштиану-младший, двойняшки Ева и Матео (все от суррогатных матерей) и крошка Алана Мартина (от нынешней подруги Джорджины) живут под надежным бабушкиным крылом. Эта простая женщина больше всего любит возиться с внуками, но иногда надевает вечерние наряды, чтобы пройтись с сыном по красной дорожке и попозировать фотографам.



Мария: «Надеюсь, у сына будут еще дети. Он этого хочет, и денег хватает, чтобы содержать много малышей»

ЮБИЛЕЙ ИРИНЫ МУРАВЬЁВОЙ

8 февраля отметила юбилей популярная советская и российская актриса кино и театра, заслуженная артистка РСФСР и народная артистка России Ирина Муравьёва.

Ирина Вадимовна родилась 8 февраля 1949 года в Москве в семье военнослужащего. Первая попытка, в 1966-м, поступить в театральное училище закончилась неудачей. Однако в следующем году поступила в драматическую студию при Центральном детском театре. В студии училась три года, а в 1970-м была принята в труппу Центрального детского театра, где проработала семь лет. В 1977-1991 годы — актриса Московского театра имени Моссовета, где сыграла немало центральных ролей в спектаклях современных авторов. Параллельно с работой в театре в 1978-1982 годах училась в Государственном институте театрального искусства им. А.В. Луначарского на курсе у Оскара Яковлевича Ремеза. С 1993 года — актриса Малого театра.

В кино дебютировала в 1973-м, сыг-



рав в киноповести «Письмо из юности». Одна из первых больших ролей в кино — Сюзанна в детективе Самсона Самсонова «Чисто английское убийство». Зрителям запомнилась как Люд-

мила в мелодраме Владимира Меньшова «Москва слезам не верит», Алла в картине Татьяны Лиозновой «Мы, нижеподписавшиеся», Нина Соломатина в «Карнавале», Надя Клюева в комедии Геральда Бежанова «Самая обаятельная и привлекательная», Галина Кадетова в лирической комедии Леонида Квинихидзе «Артистка из Грибова» и Катя в «Китайской бабушке». Всего на счету актрисы более 40 ролей в кино и на телевидении. Она также подарила свой голос многим анимационным персонажам («Пиф-паф, ой-ой-ой!», «Пёс в сапогах», «Приключения поросёнка Фунтика») и исполнила песни в нескольких фильмах («Незнайка с нашего двора», «Большое приключение», «Эта женщина в окне...»).

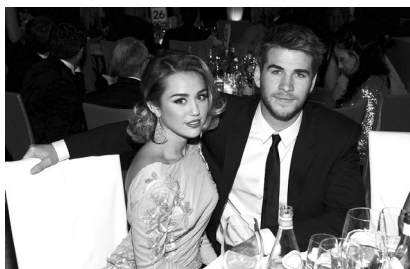
Обладательница десятка наград, среди которых Государственная премия СССР, «Ника», призы «Московской премьеры» и «Фестиваля фестивалей», ордена «За заслуги перед Отечеством», Почёта, Дружбы и «Знак Почёта». Её супруг — режиссёр Леонид Эйдлин.

ЛИАМ ХЕМСВОРТ О ЖИЗНИ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ

В конце прошлого года Лиам Хемсворт и Майли Сайрус в тихом семейном кругу сыграли свадьбу. О торжестве СМИ узнали только благодаря Инстаграму, куда гости и сами молодожены выкладывали праздничные фото и видео. На днях Лиам откровенно рассказал о подготовке к свадьбе и медовом месяце в шоу «В прямом эфире с Келли и Майклом».

В эфире программы актер заявил, что Майли взяла его фамилию. Кстати, певица уже приходилось менять себе имя. В 2008 году 15-летняя Дестини Хоуп Сайрус стала Майли Рэй Сайрус.

«На самом деле, теперь ее настоящее имя Майли Рэй Хемсворт. Псевдоним Майли Сайрус останется только для сцены. Сам не ожидал такого по-



ступка от нее. Ее все будут знать, очевидно, как Майли Сайрус, но она взяла мою фамилию, и это здорово. Я не просил ее об этом», — признался Лиам.

«Она просто сказала: «Конечно, я буду Хемсворт». Это был, пожалуй, лучший момент церемонии. Я даже не сразу сообразил, что ответить. Сказал что-

то вроде: «Это здорово!».

Лиам раскрыл некоторые подробности из личной жизни молодоженов. Например, теперь Майли записана у него в телефоне просто и лаконично — Жена. Именно так актер часто называет свою возлюбленную.

Хемсворт рад, что свадебное торжество получилось довольно скромным. Актер и певица отметили свадьбу в доме семьи Майли в Теннесси.

«Мы никогда не хотели устраивать что-то слишком экстравагантное или грандиозное. Все это смущает. Мы знаем, что чувствуем друг к другу, поэтому захотели сделать что-то простое и органичное. Просто с близкими людьми и нашими семьями. И это был действительно хороший, особенный день», — поделился Лиам.

СКОНЧАЛСЯ СЕРГЕЙ ЮРСКИЙ

8 февраля, на 84-м году жизни, умер знаменитый советский и российский актёр театра и кино, заслуженный и народный артист РСФСР Сергей Юрский.

Сергей Юрьевич Юрский родился 16 марта 1935 года в Ленинграде. В 1952-1955 годах учился на юридическом факультете Ленинградского университета. Во время учёбы участвовал в постановках Театра-студии ЛГУ под руководством актрисы и педагога Евгении Карповой. Окончил Ленинградский театральный институт имени А.Н. Островского. С 1957-го — актёр БДТ имени Горького в Ленинграде, с 1978-го — актёр и режиссёр театра имени Моссовета в Москве. Режиссёр театральных спектаклей и постановок. Создал уникальный театр одного актёра. Чтец 15-ти программ классических и современных авторов. В 1992-м организовал в Москве «АРТель АРТистов Сергея Юрского». С 1991-го сотрудни-




чал со «Школой современной пьесы». Секретарь СТД РФ и член редколлегии журналов «Русское богатство», «Континент», редсовета журнала «Театральная жизнь», общественного совета газеты «Культура».

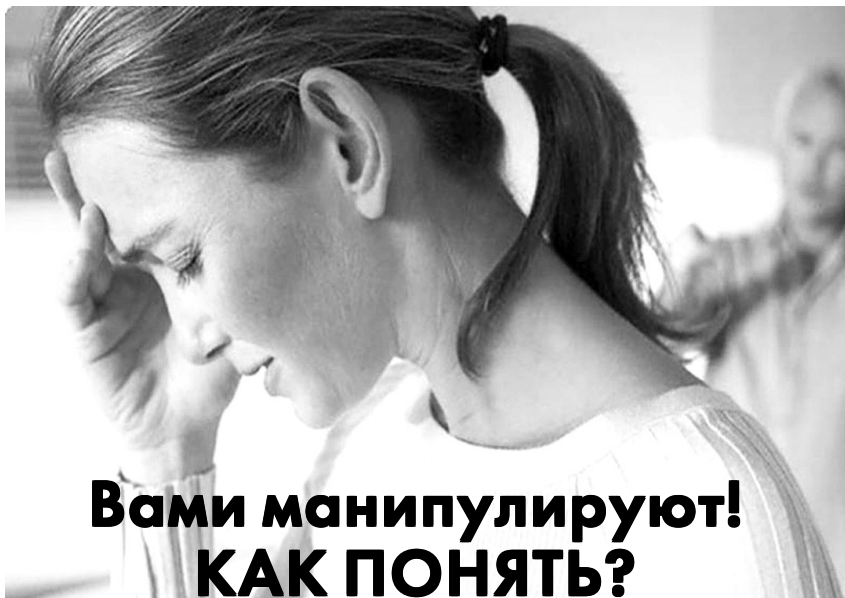
В кино дебютировал в 1957-м ро-

лью прохожего в комедии «Улица полна неожиданностей». На счету мастера более 80 ролей в кино и на телевидении. Он создал запоминающиеся образы в фильмах «Человек ниоткуда», «Любовь и голуби», «Золотой телёнок», «Республика ШКИД», «Место встречи изменить нельзя», «Ищите женщину» и во многих других. Повесть «Чернов», написанная им в середине 70-х, стала литературной основой его режиссёрского дебюта в кино. Также работал в дубляже и озвучании фильмов и мультфильмов.

Автор книг «Кто держит паузу», «В безвременье», «Узнавание», «Сюр», «Жест», «Содержимое ящика», «Театр Игоря Вацетиса», «Эжен Ионеско в переводах Сергея Юрского», «Игра в жизнь», «Почем в Париже картошка?», «Попытка думать» и «Всё время жара». Обладатель множества наград, включая два ордена «За заслуги перед Отечеством» и премию «Кинотавра».

Ваш любимый сканворд

<p>— Дорогая, я думаю, что в семье надо все решать сообща. — Это правильно. Поэтому иди сюда и будем вместе решать нашему Пете задачи по математике.</p>		100 центов	Русский танец	Манка, рис, пшено				Игра в дарты		
				Стихотворец	Торговая точка	Религ. диета	Гарри..., почти маг			
		Краска осенних тонов	Машина в нужн. сторону							
Чело	Сани с парусом	Домашний сазан		Хлебный злак		Прогулка туриста	"...и Джульетта"			
				Хлебный злак						
Пес				Специалист	Ледяная глыба					
Свекла	Робинзон...	Орудие пахоты	 <p>1</p> <p>Легкий мотоцикл</p>			1	Чашка без ручки	Степная птица		
Пряность	"Отчий дом", пелица	Слав. дух смерти				Франц. кутюрье				
Планета					Одно из СМН	Горячее спиртное	Частица огня			
Пепел			Знак яп. письма							
				Линия талии	Негроиды					
Малый тепловоз	Швед. поп-группа	Состав сотрудников	Мазь	"Родич" зайца	Эталон веса	Жалоба в суд	Амер. аэронавт			
			"Кон...", плот		Разряд в каратэ					
Начинка пельменей						"Родич" капусты				
Хлеб с маслом	Семья пчел	Единичн. вектор	Кормовой злак	Цитадель в Азии			Духовный чин			
Клубень для поро	Луговой волк	Съедобн. гриб				... игрок, зет				
			Азиатский олень							
							<p>— Здравствуй, Зеленая Шапочка! — Здравствуй, серый дальтоник!</p> <p>●</p> <p>Так много отложил на черный день, что ждал его с нетерпением.</p>			



Вами манипулируют! КАК ПОНЯТЬ?

Газлайтинг - одна из форм психологического насилия, когда с помощью хитрых манипуляций жертву заставляют сомневаться в собственной адекватности.

Физическое насилие - вещь достаточно понятная и прозрачная. Гораздо сложнее дело обстоит с психологическим насилием. Не всегда легко определить ту черту, где заканчивается нормальное человеческое общение и начинается насилие над личностью.

ИСКУСНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Газлайтинг - термин новый. Его происхождения связано с фильмом «Газовый свет», где муж, практически, сводит жену с ума, заставив ее сомневаться в реальности собственных ощущений.

Слово новое, но сам прием древний, как мир. Возьмем простой пример: мужчина обещает женщине, что весной они поедут в отпуск на море. Но весна все ближе, а о море ни слова. Женщина начинает осторожно напоминать: «Помнишь, мы мечтали об отпуске?» И тут мужчина уходит в глухое отрицание: не было такого, ничего подобного я не говорил, ты меня неправильно поняла и, вообще, тебе лишь бы развлекаться, а я за все это должен платить? Женщина отлично помнит этот разговор, но мужчина так уверенно все отрицает, что она начинает сомневаться в собственных воспоминаниях - может, она действительно все не так поняла?

Помимо откровенного отрицания опытный манипулятор может умело перевести стрелки и сменить тему разговора. Например, женщина приходит к нему с жалобой на то, что они редко бывают вместе, и ей хотелось бы больше

времени проводить вдвоем. А мужчина ей в ответ: «Больше времени проводить вдвоем? Ты это в очередном женском журнале вычитала? Понапишут всякой чепухи, а ты все-таки веришь. Взяла бы лучше кулинарную книгу прочла, что ли». И дальше следует целая лекция о вреде глянцевого журналов. И вот уже женщина чувствует себя виноватой за то, что тратит время на ерунду, а исходный посыл и вовсе забыт.

Еще один прием заправского газлайтера - обесценивание, когда чувства и эмоции жертвы подвергаются критике и насмешке. Скажем, муж с женой сидят в гостях, обсуждают предстоящий день рождения жены, и благоверный, как бы в шутку, бросает фразу: «Да, Танюхе ведь уже сорок стукнет. Пора менять ее на новую модель». Все мужики радостно хохочут, а бедная Таня сидит, как оплеванная. По дороге домой она пытается поговорить с мужем о том, что ей неприятны такие шутки, но он лишь недоуменно пожимает плечами: «Да ты что? Я же просто пошутил. Вечно ты делаешь из мухи слона!»

Если такое происходит постоянно, то постепенно жертва начинает принимать то, что оскорбительные шуточки - это норма жизни, а сама она слишком чувствительная и обидчивая.

ШУТКА ШУТКЕ РОЗНЬ

Чтобы подорвать уверенность жертвы в себе, газлайтер зачастую старается очернить ее в глазах окружающих. Любой промах и недо-

статок тут же выносятся на всеобщее обозрение. «Ой, вы бы видели, как Маша парковалась задним ходом! Все водители сбежались посмотреть. Наверняка уже есть видеоролики в Интернете». Или: «Маша вчера пыталась испечь пирог с палтусом - даже собака есть отказалась. По-моему, она хочет меня отравить, ха-ха!» И полбеда, если такие истории рассказываются как бы в шутку. Хуже, когда газлайтер за глаза начинает выставлять жертву в самом невыгодном свете. В результате, у окружающих создается впечатление, что Маша вечно все путает, истерит без повода, забывает, привирает. И отношение к жертве будет соответствующее: не нужно верить ее словам и считаться с ее желаниями.

ПЕРЕВЕРТЫШ

Высший пилотаж для газлайтера - это способность полностью поменять убеждения и ценности жертвы. Марина, в прошлом успешная бизнесвумен и владелица собственного бизнеса, испытала это на себе. Когда она познакомилась с будущим мужем, он восхищался ее независимостью и успешностью. После свадьбы любимый запел уже совсем другие песни. Он начал говорить о том, как много и тяжело она, бедняжка, работает. Всеми силами любимый подчеркивал недостатки привычного для Марины образа жизни: ненормированный рабочий день, постоянный стресс, нерадивые подчиненные, неподъемная ответственность. Сочувственные комментарии тут и там перемежались «заботливыми» замечаниями о том, какой у нее уставший вид, серый цвет лица и морщинки на лбу от постоянного напряжения.

Дальше в дело была пущена тяжелая артиллерия - упреки в том, что Марина совершенно не уделяет время семье и дому. Постепенно она начала ненавидеть дело всей своей жизни и мечтать о том, чтобы спокойно сидеть дома. Бизнес она продала, превратилась в домохозяйку и теперь вслед за мужем твердит, что женщина может быть счастлива только на кухне. Разумеется, в этой точке зрения нет ничего плохого, вот только в случае с Мариной такая жизненная позиция навязана ей мужем. Она пытается соответствовать образу идеальной хранительницы очага, но, при этом, частенько грустит, плохо спит и страдает от мигрени. От былой независимости и уверенности в себе не осталось и следа. Теперь она шаг за шагом не может ступить без одобрения мужа - согласовывает с ним даже покупку такой ерунды, как кухонные полотенца.

Если после общения с некоторыми друзьями, знакомыми или коллегами вы чувствуете себя опустошенной, выжатой как лимон, у вас начинает болеть голова, портится настроение, появляется сонливость, скорее всего, в вашем окружении завелся энергетический вампир. Именно он тянет из вас жизненные силы. Этот человек сделает все, чтобы вы испытали негативные эмоции, - так он получает удовольствие и подпитывается энергией. Существует несколько типов вампиров. Вот от них крайне важно держаться подальше.

КОНТРОЛЕР

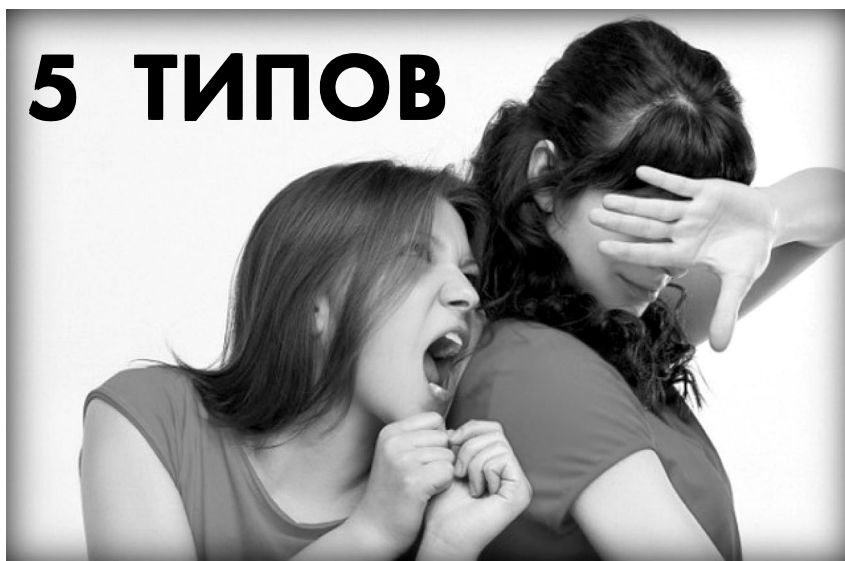
Мария - директор школы. Она привыкла держать все под контролем и не упустит случая указать учителям на недочеты в их работе и прочитать школьникам лекцию о вреде газировки и чипсов. Мария всегда имеет свое - единственно правильное - мнение по любому вопросу. Когда кто-то из коллег отваживается с ней спорить, она лишает смельчака премии, распоряжается, чтобы ему поставили больше уроков в субботу, привлекает на все внеклассные мероприятия. Иными словами, дает человеку понять, кто здесь босс. Точно также женщина ведет себя со своими родными и близкими. Дома и муж, и дети ходят по струнке, ведь если мама будет недовольна, в проигрыше останутся все. Мария не знает о том, что она энергетический вампир, а ее семья и коллеги догадываются, но боятся сказать женщине правду. Поэтому, продолжают страдать рядом с Контролером.

НЫТИК

Нытик не умеет радоваться жизни и во всем видит лишь плохое. Скажем, вы пригласили его на ужин в шикарный ресторан. Нытик начнет отговаривать вас: «Мы наверняка встанем в пробку, нам долго придется искать место для парковки, в ресторане будет много народу и придется ждать заказ два часа, да и на улице холодно, так что зачем вообще куда-то ходить?» Если вы все же не отступитесь, вас ждет самый скучный вечер в вашей жизни. Нытик будет жаловаться, искать у вас сочувствия и поддержки, а все разумные доводы, которые вы приведете, будут опровергнуты словами: «Ты меня не понимаешь! Я так страдаю...» Так, может, лучше и не пытаться его понять?

НАРЦИСС

Елена - красивая женщина, вслед которой оборачиваются многие мужчины. Она знает об



5 ТИПОВ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ

В окружении человека могут быть люди, которые буквально питаются его энергией. Как их распознать?

этом и требует от окружающих постоянного внимания к своей персоне. Поначалу люди тянутся к ней, любят ее сияющую кожу и длинными шелковистыми волосами, но как только Елена открывает рот, первое впечатление рассеивается. Если вы попытаетесь заговорить с этой женщиной, она не даст вам вставить и слова о себе, беседа будет исключительно о ней. Елену не волнуют проблемы окружающих, но она без стеснения просит друзей и знакомых решить ее собственные. Отказы не принимаются, иначе вы будете вычеркнуты из списка ее друзей.

Нарцисс ищет общения и кажется приятным человеком, но только на первый взгляд. На самом деле, ему нужны восхищение, серенады, комплименты и овации. Если вы не готовы вступить в фан-клуб Нарцисса, старайтесь держаться от него подальше.

КРИТИК

Критик любит высказывать свое мнение, даже когда его об этом не просят. Он спокойно может заявить своей жене: «Зачем ты купила такое короткое платье? Ты же не модель, чтобы ноги демонстрировать!» При этом, Критик даже не

поймет, что обидел человека. Ему такое поведение кажется нормальным.

Если вы поделитесь с Критиком какой-либо идеей, он обязательно даст вам понять, что она провальная. Расскажите о предстоящем отпуске на море - услышите, что лучше отдыхать в горах, поделитесь пирожными, которые вы испекли сами, - узнаете, что бабушка Критика готовит намного вкуснее, и т.д. Спорить с ним бесполезно, он будет стоять на своем до конца.

ПОМОЩНИК

Помощник обязательно предложит вам свою помощь, если вы будете в ней нуждаться. Казалось бы, что в этом плохого? Но не все так просто! Допустим, вам пора выходить из декрета, но вы не хотите оставлять ребенка с няней. На помощь приходит мама или свекровь, которая увольняется с работы и посвящает все свободное время внуку. Вы экономите деньги и спокойны за ребенка, ведь рядом с ним близкий человек. Но позже Помощник начинает диктовать свои условия относительно воспитания малыша, аргументы простые: «Я тебе так помогла! Я имею право голоса в этом доме!» И вот Помощник уже запросто манипулирует вами, а вам остается лишь подчиниться его порядку. Хотя, на самом деле было бы достаточно слов: «Спасибо за помощь, дальше мы сами».

Лучшее оружие против энергетического вампира - игнорировать его!

Дети и родители



В РОДИТЕЛЬСКОМ ЧАТЕ

Чат, в котором родители общаются между собой, это целый мир со своими лидерами, языком, законами и оппозицией.

Если раньше было достаточно посещать родительские собрания, то сегодня необходимо быть активным участником в родительском чате. Здесь мамы и папы могут обмениваться мнениями в режиме реального времени.

Каких ошибок стоит избегать при подобном общении?

РАЗГОВОРЫ НИ О ЧЕМ

Они не имеют отношения к делу и называются флудом. Выглядят примерно так: «Кто где заказывал кармашки на шкафчик?», «Девочки, подскажите, какие часы с GPS лучше купить сыну?», «А вы уже сходили в кино на “Монстры на каникулах”? И как вам?» На каждый вопрос приходится по двадцать таких же пустых ответов.

Марина, мама Кирилла (5 лет): «Больше всего в чате детства меня раздражает сложившаяся у мамочек-домохозяек традиция выкладывать фото из отпуска, причем в любое время года. Почему это надо размещать именно здесь?! Я работаю менеджером в большой фирме, без отгулов и отпуска уже три года. И мне неприятно смотреть на чужие “пятые точки” в пене прилива, да еще и в семи ракурсах».

Ольга, мама Иры (13 лет): «У нас в классе есть одна мамочка, которая будто специально собирает по всем новостям негатив и вечером выкладывает это в школьный чат. Благодаря ей, мы всегда в курсе сообщений про похитителей и педофилов. Добавляются и страшилки: “Предупредите всех - высокий мужчина ездит на черной иномарке, хватает детей и продает на органы”. У меня и так индекс

тревожности повышен, а после этих сообщений вообще полночи уснуть не могу!»

Как правильно? Прежде чем написать в школьный чат, задайте себе несколько вопросов. Это по теме школы? Эта информация из достоверных источников? Эту тему до меня в чате не обсуждали? Может быть, лучше отправить личное сообщение конкретному адресату?

ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ПРАЗДНИКАМИ

День Учителя, Новый год, Пасха, День космонавтики - неважно. Каждая мамочка считает своим долгом опубликовать в чате поздравления - часто это мигающая всеми цветами радуги открытка с банальным и нескладным чет-

веростишем. Почему нельзя отослать их в личной переписке адресно? От такой «ленты радости» к концу дня рябит в глазах. И главное - важную информацию среди всей этой мишуры отыскать просто невозможно.

Как правильно? Если вы искренне хотите поздравить знакомых с каким-либо праздником, сделайте это лично. И уж точно не стоит тратить время на поздравления, если вы делаете это «для галочки».

ПЕРЕХОД НА ЛИЧНОСТИ

Любой коллектив - это столкновение интересов, и родители детей не исключение. Всегда кто-то продвигает свое мнение и агрессивно реагирует на отпор или критику. Одни не хотят сдавать деньги на бахилы, другие считают, что вместо музея лучше сводить детей в боулинг, и т. д. Часто, вместо аргументов, звучат оскорбления, ведь в чате глаз собеседника не видишь и перейти грань легко: «Теперь понятно, в кого ваш сын-двоечник!»

Анна, мама Ксюши (11 лет): «Я вызвалась закупить книги для дней рождения ребят. Две ночи изучала сайты, сравнивала цены. Пожертвовала своими скидочными купонами, чтобы вышло бюджетно. Тащила тридцать книжек сама от машины до класса. В итоге, в родительском чате некоторые мамочки называли подарки “барахлом” и “фигней”, а кто-то даже уверял, что я положила собранные средства себе в карман, а детям подсунула “макулатуру”. Было обидно до слез!»

Как правильно? Старайтесь держать себя в руках, соблюдайте правила ведения беседы и дружелюбный тон. Помните, что вы можете подвести не только себя, но и своего ребенка.



Развестись или терпеть?

Милая «Подруга»! У меня очень эмоциональный муж. У него бывают вспышки беспричинного гнева, когда он может накричать на меня и даже ударить. Все это видит наш маленький сын... После муж просит прощения, и я принимаю его обратно, но все чаще стою задумываться: может, лучше разойтись?
Марина Харченко.

ПОДРУГА: С холодной головой задайте себе несколько вопросов. Как давно начались вспышки гнева у мужа? Верите ли вы сами в его исправление? Насколько тяжело на поведение супруга реагирует ваш сын?

Если вы не видите просвета, страдаете, а вместе с вами и ребенок - решение однозначное. Конечно, уходите.

Безусловно, вы можете попытаться дать мужу еще один шанс. Только озвучьте свое решение. «Я устала терпеть. Если еще раз ты позволишь себе такое поведение, мы с ребенком вынуждены будем уйти от тебя». Скажите это так, чтобы супруг понял: вы не шутите, и за вашими словами последуют действия в случае невыполнения уговора. Самое главное: если супруг опять сорвется, вы тут же должны собрать вещи и уйти.

Многoletний опыт показывает, что подобная ситуация не изменяется в лучшую сторону, а наоборот, только усугубляется. Единственное, что может ее изменить, это желание самого мужчины. Но для этого ему будет необходима психологическая помощь. К сожалению, лишь 5% мужчин осознают проблему и готовы решать ее.

Интересный вопрос

МОЖНО ЛИ В ОДИН МИГ ПОСЕДЕТЬ?

Увы, поседеть пусть не за один миг, но за полчаса или за ночь вполне реально. Опыт множества людей – тому доказательство.

Что такое седина? Это отсутствие пигмента в волосе, когда он становится белым – по сути, бесцветным. Обычно седина появляется с возрастом, по мере старения клеток в волосяных фолликулах. Но бывают ситуации, когда в организме происходит внезапный сильный спазм сосудов. Он может повлиять на пигментацию волоса, полностью лишив его цвета. Как правило, причиной становится сильнейший стресс, шок, потрясение, сильные переживания. Подобное влияет не только на нервную систему, но и на организм в целом.



Тяжело быть старшей сестрой

Милая «Подруга»! У меня есть младшая сестра, ей 25 лет. К этому времени она умудрилась родить троих детей и развестись с двумя мужьями. Я на десять лет ее старше, замуж пока не вышла, зато наладила свой бизнес. Теперь мама просит, чтобы я материально помогала сестре. Но если я не хочу?

Ольга М.

ПОДРУГА: Насколько я понимаю, сейчас у вас происходит внутренний конфликт. С одной стороны, мама, которая для вас авторитет. С другой - сестра, которая сама вроде ничего не просит, но ее положение говорит само за себя. С третьей - чувство долга, которое вы испытываете, хотите того или нет. Не сомневаюсь, что жить в такой ловушке довольно тяжело.

Прежде всего, запомните: вы никому ничего не должны. У каждого своя жизнь. Например, зарабатывая неплохие деньги, вы пока живете без собственной семьи. А сестра, наоборот, семью имеет, но в финансах ограничена. Каждому свое!

Не позволяйте родственникам давить на жалость и чувство долга. Если они начнут упоминать про вашу состоятельность, скажите прямо: «Я всего добилась сама». В свою очередь, вы можете привозить маме гостинцы, подарки - племянникам, сестре - презенты на праздники. Но обеспечивать семью, которая пытается взгромоздиться на вашу шею, не надо! Тем более, насколько я понимаю, ситуация у них не критическая.

Переключите свое внимание на подруг, друзей, хобби, личные отношения. Это поможет пресечь любое вмешательство в вашу жизнь.

Когда давать карманные деньги?

Милая «Подруга»! Моей дочке шесть лет, и недавно я заметила, что у нее есть собственная копилка. Я удивилась: зачем ей деньги? Может, пора давать наличные на мелкие расходы?

Эмма.

ПОДРУГА: В возрасте 4-6 лет, у детей, как правило, появляется собственная копилочка. Это нормально! Другое дело, что порой они не могут грамотно распорядиться деньгами.

Пока давать наличные не нужно, а вот через год надо об этом задуматься. Как только ребенок идет в школу, он попадает в новую социальную среду. Там уже присутствуют материальные отношения. Например, имея наличные, можно сбежать в буфет.

Уже сейчас советую вам начинать наблюдать за тем, как ребен-

ок распоряжается деньгами, которые попадают в его руки. Если он тратит их тут же, мягко посоветуйте, что так лучше не делать. Если долго копит, а потом хочет совершить крупную покупку, вместе обсудите, стоит ли она того.

Важно понимать: карманные деньги - это сумма, которая регулярно дается ребенку просто так, на текущие расходы. Как он ею будет распоряжаться - это, в конечном счете, его дело. Наличные не стоит давать в качестве поощрения за помощь по дому или выполнение домашних заданий.



ОСТАТЬСЯ ИЛИ УВОЛИТЬСЯ?

Каждый день вы заставляете себя приходить на ненавистную работу. Достойных предложений пока нет, и вы не торопитесь увольняться. И все же, иногда нужно найти в себе силы сделать решительный шаг.

Наверняка вы не раз слышали, что не стоит уходить с работы, пока вам не подвернулся вариант получше. «Это безрассудно! Что ты будешь делать, если ничего не найдешь? Пойдешь полы мыть?» - шепчет внутренний голос, когда вы задумываетесь о переменах. Психологи считают, что порой нужно послушаться этого «голоса разума». О каких случаях идет речь?

ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

Речь идет не только об опасных работах для физического здоровья - строительные, ремонтные, в зонах боевых действий и т.д. Иногда под угрозой ваше психическое здоровье. Если вы стали жертвой моббинга (коллективная травля) или столкнулись с домогательством, сообщите об этом руководству. Возможно, вас переведут в другой отдел или уволят зачинщика травли.

Когда в числе обидчиков шеф (оскорбляет, унижает вас, делает грязные намеки), не раздумывайте ни минуты и уходите! Здоровье и душевное равновесие намного важнее высокой зарплаты.

ВЫ НЕ ДВИГАЕТЕСЬ ВВЕРХ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Мария - прекрасный специалист в области инженерии. Она уже 7 лет

трудится в одной компании, но с момента устройства на работу ни разу не получила прибавки к заработной плате. На ее глазах руководство выписывало многим коллегам премии, а счастливицы переводились в другие отделы с повышением в должности. Мария никогда к ним не относилась, несмотря на ее профессионализм. А все потому, что босс Марии оценивает сотрудников не с точки зрения их профессиональных качеств, а по принципу «любимчик - не любимчик». Если вы оказались в подобной ситуации, снимите розовые очки: держаться за это место не стоит. Кстати, если вы ходите в любимчиках, тоже не расслабляйтесь. В любой момент босс может изменить свое отношение к вам, и вы потеряете свой «статус неприкосновенного».

ВАМ НЕ ХВАТАЕТ НОВЫХ ЗНАНИЙ

Если ваша работа - это сплошная рутина, легко потерять к ней интерес. Новые навыки, знания и знакомства скучать не дадут. Если в офисе вам некомфортно и вы чувствуете, что не можете полностью раскрыть свой потенциал, возможно, пора сменить работу. Однако, прежде чем это сделать, попросите начальство расширить ваши обя-

занности или перевести на другую должность.

У ВАС НЕТ ВРЕМЕНИ НА СЕБЯ

Эта причина относительная. Некоторым комфортно жить в режиме «работа - дом», где работа занимает 90% времени. Но, если вы не относитесь к трудолюбивым, самое время задуматься: остается ли у вас время на себя, семью и отдых?

Если вы возвращаетесь из офиса выжатая как лимон и чувствуете себя разбитой - это признак того, что вам, как минимум, нужно взять тайм-аут. Хотя бы несколько дней незапланированного отпуска. Хорошая идея - поговорить с начальством и попросить снизить нагрузку, особенно, если вы выполняете не только свои обязанности, но и чужие.

ВАША КОМПАНИЯ «ТОНЕТ»

В воздухе витают такие слова, как «расформирование», «лишение лицензии», «смена руководства» и т.д. Ваша компания переживает не лучшие времена, и вы чувствуете, будто находитесь на тонущем корабле. Но вы продолжаете ходить на работу (возможно, даже не получаете премии). Почему? Чтобы не выглядеть предателем? Или есть надежда, что ситуация улучшится? Будьте готовы к тому, что работу придется искать внезапно в самый неподходящий момент. Лучше позаботиться об этом заранее!

ВЫ НЕ ВИДИТЕ СМЫСЛА В СВОЕЙ РАБОТЕ

Если вам кажется, что работа потеряла смысл, скорее всего, вам не кажется. Не исключено, что это временный кризис, и вам нужно взять паузу, пересмотреть свое отношение к тому, чем вы занимаетесь. Не помогло? Тогда хватит перекладывать в офисе бумажки с места на место и составлять отчеты, которые никто не читает. Откройте сайт с предложениями от работодателей, вдруг там вы найдете то, что будет приносить удовлетворение?

Рисковать - всегда страшно. Но, вы либо делаете решительный шаг, либо не оставляете себе шанса на перемены. Выбор за вами!

ОСНОВНЫМ ЛЕКАРСТВОМ СТАЛИ ТАБЛЕТКИ ОТ ИЗЖОГИ

Ученые пришли к интересному выводу: между стрессом на работе и симптомами изжоги существует связь! Неудовлетворенность работой и нездоровая психологическая атмосфера в офисе могут привести к проблемам с пищеварением. Поэтому, если в последнее время таблетки от изжоги всегда при вас, задумайтесь, не пора ли изменить сложившуюся ситуацию?

Совершенно напрасно женщины боятся поправиться, употребляя сливочное масло. Да, это калорийный продукт, но его умеренное наличие в рационе принесет только пользу!

А ЧТО ВНУТРИ?

Помимо большого количества витамина А, который не содержится ни в одном растительном масле, в сливочном масле также присутствуют витамины D, К, Е, РР, а также все витамины группы В. Все они необходимы человеческому организму для укрепления костей, здоровья зубов, волос и кожи, нормальной работы нервной системы и репродуктивных органов.

В сливочном масле содержатся полезная мононенасыщенная олеиновая кислота и еще 150 различных жирных кислот, в том числе 20 незаменимых. В составе натурального продукта есть белки, углеводы, калий, кальций, железо, марганец, магний, медь, фосфор, натрий и цинк.

ВЫБИРАЕМ КАЧЕСТВЕННОЕ!

На что следует обратить внимание при покупке сливочного масла?

Состав. Настоящее масло производится только из коровьего молока. Сначала из него делают сливки, а затем из них - само масло. Поэтому, кроме молока (или сливок), никаких ингредиентов в настоящем масле быть не должно. Только если масло соленое, то в нем будет присутствовать соль.

Степень жирности. Она должна быть от 80 до 82%. Меньшее содержание жира (72%) может быть в более дешевом масле, но его вкусовые качества будут уступать традиционному.

Соответствие ГОСТу. На этикетке должно быть обозначено соответствие продукта ГОСТу или Техническому регламенту. И называться оно должно именно «сливочным маслом» и никак иначе. В противном случае, это попытка ввести вас в заблуждение, чтобы вы купили вместо натурального продукта спред или маргарин.



Какой праздничный стол обойдется без бутерброда со сливочным маслом, на который сверху положена икра или соленая рыбка? Чтобы угощение получилось вкусным, масло должно быть правильным!

Упаковка. По правилам, она должна быть фольгированной. В бумажной упаковке масло будет окисляться, а продукты окисления любого масла очень вредны. После покупки положите брусок в плотно закрывающуюся стеклянную или керамическую масленку.

Цвет и консистенция. У качественного продукта он варьируется от почти белого до светло-желтого. Слишком выраженный желтый цвет говорит о добавлении бета-каротина (он разрешен ГОСТом, но все же является лишним ингредиентом). Консистенция должна быть плотная, однородная, пластичная, умеренно твердая. На срезе поверхность должна быть блестящая, но сухая, без влаги. Если положить кусочек масла в рот, он должен равномерно и быстро таять на языке. Когда в составе масла присутствуют растительные жиры, то таять он будет медленно.

Вкус и запах. У хорошего сливочного масла должны быть

вкус и запах сливок. Может присутствовать слабый кисло-сливочный привкус, но без всяких химических примесей. Горький вкус масла говорит о присутствии плесени, плохом качестве сырья или неправильном хранении.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Существует несколько способов проверить масло на качественность. Хороший продукт при надавливании не будет крошиться. Если небольшой его кусочек положить в горячую воду, то он должен равномерно таять. Но, если кусок начнет расслаиваться на мелкие составляющие, это значит, что в его составе есть растительный жир.

Лежащее при комнатной температуре качественное сливочное масло не «потеет». А если на нем появляется влага, то это, скорее всего, спред или маргарин. Кусочек настоящего масла на раскаленной сковороде будет растапливаться без пены и воды.



К праздничному столу

Когда качественное сливочное масло куплено, его непременно стоит использовать в приготовлении блюд для праздничного стола. Первым делом размягчите масло: оставьте его в упаковке или плотно закрытой емкости при комнатной температуре на пару часов. За это время приготовьте наполнители по своему вкусу. Масло хорошо сочетается со свежими ароматными травами, сыром, рыбой – слабосоленой семгой, форелью и сельдью. Можете поэкспериментировать с вялеными помидорами, паприкой, чесноком, цедрой апельсина. Наполнитель тщательно перемешайте с размягченным маслом, можно даже взбить блендером. Сформируйте колбаски, заверните их в бумагу для запекания, а затем в фольгу и отправьте в морозильную камеру на 20 минут. Прекрасный деликатес для праздничного стола готов!



(Продолжение)

Закрыв за собой дверь кабинета, Мэтт поднял трубку, и через минуту на личном телефоне президента большого чикагского банка загорелась красная лампочка. Тот поднял трубку после первого звонка.

— Это Мэтт, — не здороваясь, сказал Фаррел. — «Рейнолдс Меркентайл» отказался дать заем «Бенкрофт», как мы и думали. Впрочем, и другой кредитор, которого они нашли, тоже отступился.

— Экономика крайне неустойчива, и кредиторы нервничают, — заметил банкир. — Кроме того, «Рейнолдс Меркентайл» уже потерял огромную сумму денег, поскольку два их основных дебитора в этом квартале обанкротились, так что банк нуждается в наличных.

— Знаю, — нетерпеливо бросил Мэтт. — Не знаю лишь одного — сочтут ли после всех этих бомб, что «Бенкрофт энд компани» вошла в группу экономического риска, и начнут продавать ее векселя.

— Может, нам стоит попытаться?

— Да, и сегодня же, — велел Мэтт.

— Тем же способом, о котором мы говорили раньше? — осведомился банкир. — Покупаем векселя «Бенкрофт энд компани» от имени фирмы «Коллер траст», и вы в течение двух месяцев обещаете избавить нас от них?

— Совершенно верно.

— Но не опасно ли упоминать Рейнолдсу фамилию «Коллер»? Они никак не могут связать его с вами?

— Это девичья фамилия моей матери, — сообщил Мэтт, и никто об этом не знает.

— Если вся эта история с бомбами не нанесет вреда репутации «Бенкрофт», — добавил банкир, — мы можем поддержать векселя у себя, как только положение стабилизируется.

— В таком случае, мы обсудим условия, — согласился Мэтт, но сейчас у него были заботы поважнее. — Как только вы договоритесь с Рейнолдсом о векселях, можете сказать, что «Коллер траст» намеревается финансировать и хаустонский проект. Пусть он немедленно позвонит Мередит Бенкрофт и все ей скажет. Я хочу, чтобы она знала, что получит средства.

РАЙ

— Мы все устроим.

Повесив трубку, Мэтт попросил Элинора пригласить Ричарда Олсена и с едва скрытым нетерпением дождался, пока тот снимет пальто. Не успел Олсен устроиться в кресле, как Мэтт задал вопрос, мучивший его все это время:

— Что знает полиция о террористах?

— Почти ничего, — ответил Олсен, вынимая из портфеля папку. — Хотя они пришли к довольно интересным выводам, как, впрочем, и я.

— Готов вас выслушать.

— Прежде всего, полиция считает, будто злоумышленник хотел, чтобы бомбы обнаружили, прежде чем они взорвутся, поскольку позвонил задолго до взрыва и сами устройства были спрятаны так, чтобы их легко было обнаружить. Кроме того, собирав их Профессионал. Уверен, что это не работа какого-то психа, пожелавшего отомстить владельцам универмага за мнимую обиду. Если полицейские правы, а я думаю, что они правы, тот, кто подложил бомбы, не хотел нанести вред универсам или находившимся в них людям. В таком случае единственной логической причиной остается желание подорвать престиж фирмы, снизить ее прибыли и стоимость акций. Насколько я понял, они уже значительно упали на бирже. Остается лишь решить, кому и зачем это понадобилось.

— Не представляю, — вздохнул Мэтт, стараясь не показывать, как раздражен. — Вчера по телефону я говорил, что ходит слух, будто еще одна фирма, кроме нашей, замышляет захватить «Бенкрофт». Эти неизвестные потихоньку скупали акции «Бенкрофт», но когда в игру вступил я и акции поднялись, полагаю, конкуренты решили меня отпугнуть всей этой шумихой и угрозами взрывов или же просто пытаются снизить стоимость акций, чтобы получить их за бесценок. Могу же я испугаться, что риск слишком велик, и отступить?

— Вы догадываетесь, кто бы это мог быть?

— Понятия не имею. Во всяком случае, кто бы это ни был, он так стремится к захвату «Бенкрофт энд компани», что не способен мыслить логично. Корпорация по уши в долгах, и в ближайшем будущем на получение доходов рассчитывать не приходится.

— Очевидно, вам это все равно.

— Меня не интересуют прибыли, — бросил Мэтт.

— В таком случае почему вы скупаете их акции? — с типичной для него прямотой осведомился Олсен.

Ответом ему послужили непроницаемый взгляд и полное молчание. Олсен, словно сдаваясь, поднял руки.

— Меня интересуют другие мотивы, кроме немедленной выгоды, Мэтт. Если я узнаю ваши мотивы, возможно, сумею обнаружить подобное еще у кого-нибудь, и это поможет мне взять след.

— Сначала я хотел отомстить Филипу Бенкрофту, — признался Мэтт, забыв, что не любит говорить ни с кем о

своих личных делах: слишком велико было желание открыть тайну.

— Существует ли кто-то еще с такими же большими деньгами и желанием отплатить Бенкрофту?

— За каким чертом мне это знать? — бросил Мэтт, вскакивая и начиная бегать по комнате. — Он такой заносчивый сукин сын, что, должно быть, нажил себе немало врагов.

— Ладно. Начнем вот с чего — нужно отыскать всех его противников, которые посчитали бы захват «Бенкрофт» выгодным дельцем, тех, которые могут позволить себе такое развлечение.

— Это звучит совершенным абсурдом.

— Не совсем, особенно если учесть, что ни одна уважающая себя корпорация, желающая получить солидную прибыль, не опустится до того, чтобы подкладывать бомбы с целью ослабить свою добычу.

— Все равно, это смехотворно, — возразил Мэтт. — Рано или поздно они выдадут свои намерения и станут первыми, кого заподозрят в терроризме.

— Подозрение еще не доказательство, — категорично объявил Олсен.

ГЛАВА 53

К полудню торговля во всех магазинах не оживилась, и Мередит старалась не подходить к компьютерам в своем кабинете. Марк Бреден должен был вернуться из Нью-Орлеана, и Мередит с самого утра ожидала, что в кабинет вот-вот ворвется отец. Поэтому, когда Филлис объявила о том, что звонит Паркер, Мередит облегченно вздохнула. Он уже звонил ей, чтобы немного развеселить, и Мередит решила, что Паркер хочет снова отвлечь ее от проблем. Только сейчас до нее дошло, что ее чувства к Паркеру, по видимому, вовсе не были столь уж глубокими, как она думала, поскольку так быстро перешли в дружеские. И спокойствие, с которым Паркер, казалось, принял это, заставляло ее еще больше удивляться, почему они вообще решили пожениться. Лайза, очевидно, была права, утверждая, что в отношениях Паркера и Мередит не хватает огня и страсти. Но теперь у Мередит появились довольно веские причины гадать, не было ли у Лайзы своих, чисто эгоистических мотивов. И хотя это немного задевало Мередит, не будь она так занята более неотложными проблемами, наверняка позвонила бы подруге и попыталась бы поговорить с ней.

Выбросив из головы тревожные мысли, Мередит подняла трубку.

— Привет, красавица, — весело сказал Паркер. — Пора сообщить тебе для разнообразия и хорошие новости.

— Не уверена, что смогу это вынести, но попробую, — улыбнулась Мередит.

— Я нашел кредиторов, которые дадут тебе кредит на покупку хаустонского участка и финансируют строительство всего здания, если захочешь. Они явились в мой кабинет словно ангелы

с небес, готовые избавить нас от ваших векселей.

— Чудесные новости! — согласилась Мередит, но ее радость была омрачена тем, что они вряд ли смогут расплатиться за уже существующие долги, если торговля так и не оживится.

— Не слышу радости в голосе.

— Дела идут неважно, — пояснила она. — Не стоило бы говорить это своему банкиру, но он и мой друг тоже.

— Что касается завтрашнего утра, — нерешительно начал Паркер, — я постараюсь остаться твоим другом.

Мередит островежно застыла:

— Что это означает?

— Нам нужны наличные, — сокрушенно вздохнул Паркер, — и мы продаем твои векселя тем инвесторам, которые собираются одолжить тебе деньги. Отныне ты будешь выплачивать долги «Коллер траст».

Мередит задумчиво сморщила нос: — Кому?

— Товариществу «Коллер траст». Они имеют дело с «Крайтириен бэнк», тем, что за углом нашего магазина. Сам президент «Крайтириен» их рекомендовал. «Коллер траст» — закрытое товарищество с большим капиталом, и они ищут, кому бы ссудить деньги. На всякий случай я проверил их по своим каналам. Они полностью надежны, и на них можно положиться.

Мередит почувствовала смутную неловкость. Всего несколько месяцев назад все казалось таким стабильным и предсказуемым — отношения «Рейнолдс Меркентайл» и «Бенкрофт» и ее личная жизнь. Теперь же вокруг царили сумятица и хаос.

Она поблагодарила Паркера за то, что нашел кредиторов, но, повесив трубку, задумалась. Мередит была уверена, что никогда не слышала этого имени раньше, однако оно казалось почти знакомым.

Минуту спустя мрачный и небритый Марк Бреден появился в ее кабинете, и Мередит занялась куда более неотложными проблемами несостоявшихся взрывов.

— Я приехал сюда прямо из аэропорта, как вы хотели, — объяснил он вместо извинений и уже сбросил пальто, когда в приемной послышался хор удивленных приветствий:

— Добро пожаловать, мистер Бенкрофт! Здравствуйте, мистер Бенкрофт!

Мередит встала, мысленно готовясь к предстоящей встрече с отцом, которой так страшилась.

— Прекрасно, прекрасно, теперь давайте поговорим, — начал Филип, захлопнув за собой дверь. — Чертов самолет! Какие-то неполадки с двигателем, иначе я давно уже был бы здесь!

И, мгновенно впадая в начальственный тон, шагнул вперед, срывая на ходу пальто:

— Ну, Вреден, что вы выяснили о подложенных бомбах? Кто за этим стоит? Почему вы не в Нью-Орлеане — этот магазин, кажется, стал главной мишенью?!

— Я только сейчас вернулся из Нью-Орлеана, но пока, кроме догадок, у нас ничего нет, — терпеливо начал Марк, но тут же замолчал, увидев, что Филип подошел к компьютерам и нажал несколько клавиш.

На дисплее высветились цифры продаж для всех магазинов за целый

день. Сравнив их с итогом того же числа прошлого года, он отшатнулся. Даже под свежеприобретенным загаром было видно, как посерело его лицо.

— Господи Боже! — прошептал он. — Еще хуже, чем я ожидал!

— Все скоро уладится, — попыталась утешить его Мередит, когда он рассеянно приветствовал ее запоздалым поцелуем в щеку. В других обстоятельствах она посмеялась бы над его видом. Всегда безупречно одетый, сегодня он не успел сменить помявшийся от долгого трансатлантического перелета костюм, волосы взъерошены, на щеках щетина.

— Люди сторонятся наших магазинов, — добавила она, — но через несколько дней, когда весь этот шум из-за бомб уймется, они снова вернуться.

Она попыталась отойти от стола, чтобы уступить ему место, но, к ее удивлению, Филип рассеянно сделал ей знак оставаться в кресле. Подойдя к одному из стульев, предназначенных для гостей, он устроился поудобнее, и Мередит поняла, как сильно он устал и безмерно измотан.

— Начни со дня моего отъезда, — велел он дочери. — Садитесь, Марк. Прежде чем вы начнете излагать свои догадки, я хочу услышать от Мередит некоторые факты. Вы уже закончили переговоры о покупке хаустонского участка?

При упоминании о хаустонском участке Мередит замерла и посмотрела на Марка.

— Марк, вы не оставите нас наедине на несколько минут, пока я обсужу это с...

— Не говори глупостей, Мередит, — перебил отец. — Вреден достоин доверия, и ты знаешь это.

— Знаю, — кивнула она, раздраженная его тоном, но все-таки настойчиво повторила:

— Марк, вы не дадите нам пять минут?

Она подождала, пока Марк выйдет, и обошла вокруг стола:

— Если мы собираемся говорить о хаустонском проекте, нужно сначала потолковать о Мэтте. Надеюсь, ты достаточно успокоился, чтобы выслушать меня, не впадая в бешенство?

— Ты чертовски права, нам необходимо потолковать о Фарреле! Но сначала я хочу спасти свой бизнес...

Инстинкт подсказал Мередит, что сейчас самое время рассказать ему обо всем, включая ее отношения с Мэттом, именно теперь, когда он обременен проблемами с компанией и Вреден ждет в приемной, чтобы объяснить им все, что знает. Прежде всего, у него не останется времени рвать и метать по поводу случившегося.

— Ты сказал, что хочешь выслушать меня. Я собираюсь объяснить тебе все и буду говорить коротко и перечислять события в хронологическом порядке, так что, мой рассказ займет всего несколько минут, но ты должен понять, что многое в нем связано с Мэттом.

— Начинай, — приказал он, сердито хмурясь.

— Прекрасно, — кивнула она и потянулась к ежедневнику, записи в котором вела по наставлению отца, прежде чем тот отправился в круиз. Пролистав его, Мередит начала:

— Мы пыталась купить землю в Ха-

устоне, но во время переговоров выяснилось, что на него претендует другая компания. «Интеркорп» купила его...

Филип приподнялся, яростно сверкая глазами.

— Садись и успокойся, — спокойно сказала она. — «Интеркорп» купила его за двадцать миллионов долларов и подняла цену до тридцати. Мэтт сделал это, — подчеркнула она, — желая отомстить тебе за то, что ты повлиял на Саутвилльскую комиссию по районированию и заставил наложить запрет на работы.

Он собирался также подать в суд на тебя, сенатора Дениса и Саутвилльскую комиссию.

И, заметив, что Филип побледнел, поспешно добавила:

— Все уже улажено. Иск не будет подан, и Мэтт продает нам участок за двадцать миллионов.

Мередит наблюдала за отцом, надеясь, что он немного смягчится, но лицо его застыло от усилий сдержать ярость и ненависть, и она вновь опустила глаза в ежедневник, бесцельно переворачивая страницы. Обрадованная тем, что следующий вопрос не касался Мэтта, она продолжила — Сэм Грин считает, что за последнее время на бирже возник необычный интерес к нашим акциям. До последней недели цена неуклонно росла и только потом начала падать из-за истории с бомбами. Со дня на день мы должны узнать имена наших новых акционеров и какими пакетами они владеют.

— Сэм, случайно, не употребил слово «захват»?

— Да, — неохотно обронила Мередит и перевернула следующую страницу. — Но все решили, что это, возможно, ложная тревога, потому что сейчас мы — невыгодное приобретение. Как ты знаешь, у нас уже был один звонок о, якобы, подложенной в нью-орлеанский магазин бомбе. Цифры продаж снизились за несколько дней, а потом все пришло в норму.

Затем Мередит перечислила все, что случилось за последние дни, включая звонок Паркера относительно нового кредитора.

— Это все о бизнесе, — заключила она наконец, глядя в глаза отца и тревожась, что его большое сердце не выдержит такого напряжения.

Филип был похож на каменную статую, но цвет лица изменился к лучшему.

— Теперь речь пойдет о личных делах, особенно о Мэтью Фарреле. — И намеренно вызываясь добавила:

— Надеюсь, ты сумеешь спокойно выслушать меня?

— Да, — бросил он. Чуть смягчив голос, Мередит сообщила:

— Когда я обнаружила, что именно он купил хаустонский участок, сразу же отправилась к нему домой, чтобы объясниться. Но Мэтта дома не было. Я застала только его отца, который велел мне держаться подальше от Мэтта и обвинил в том, что я стараюсь разрушить его жизнь и что одиннадцать лет назад я сделала аборт.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Утро: высокий старт

Какой вы видите себя, такой вас и воспринимает окружающие. Сформируйте в подсознании образ себя - молодой, красивой, привлекательной - и поднять самооценку помогут аффирмации. С них-то и следует начинать день. Произносить словесные формулы лучше, стоя под душем или перед зеркалом.

★ Я ощущаю себя богиней молодости и красоты.

★ Мое недовольство собой сходит с меня, как вода, и утекает в слив.

★ Я самая стройная, самая красивая.

★ Отныне я хочу видеть свою собственную красоту и великолепие.

★ Я твердо решила любить и радовать себя.

Необязательно следовать этому списку дословно - можно составить свои аффирмации по аналогии.

Затем включайте любимую музыку и... танцуйте в течение одной, двух или трех композиций! Во-первых, это прекрасная альтернатива утренней зарядке. Во-вторых, отличный способ поднять себе настроение. А от него, напомним, появляются улыбка и блеск в глазах - главные критерии привлекательности.

День: держим себя в тонусе

Среди множества дневных хлопот вы

МАРАФОН КРАСОТЫ: ПОХОРОШЕТЬ ЗА НЕДЕЛЮ!

Всего неделя и простой алгоритм действий вам понадобится, чтобы «прокачать» женскую энергию, стать привлекательнее и увереннее в себе.

делите время для массажа биологически активных точек. Их на теле много. Но мы выберем три, воздействие на которые способствует омоложению и поднятию жизненного тонуса:

★ между бровями - так называемый третий глаз;

★ на линии между носом и верхней губой;

★ на линии между нижней губой и подбородком.

Вы определили точку правильно, если при нажатии на нее есть легкое болезненное ощущение. Нажимать следует подушечкой указательного или большого пальца, массировать по кругу

- 3 раза в одну сторону, 3 раза - в другую.

В середине дня найдите полчаса на прогулку. Лучше заранее выбрать маршрут, по которому вы пройдете в интенсивном темпе. В результате такого моциона мышцы получат необходимую нагрузку. Обменные процессы ускорятся, что поспособствует сжиганию лишних килограммов. А каждая клеточка тела насытится кислородом.

Вечер: релакс на финише

Незадолго до сна очищайте кожу лица с помощью рисового эликсира. Готовится он просто: залейте рис водой в соотношении 1:4. Настаивайте пару дней. Обмакивайте в полученном настое ватный диск и протирайте им лицо. Храните эликсир в холодильнике, но не больше недели. Через неделю нужно приготовить свежую порцию. После очищения кожи сделайте питательную маску: разомните кусочки банана, чтобы получилось 2 ст. л. однородной массы. Добавьте 1 ч. л. молока. Нанесите на лицо.

В течение 15 мин., пока на вашем лице маска, выполните медитацию под названием «Капсула красоты».

На полу или диване садитесь в позу лотоса (если трудно, просто сядьте прямо). Закройте глаза. Представьте,

что вы находитесь в спа-салоне будущего. Вас поместили в специальную капсулу с панелью управления. На панели, с помощью нажатия на определенные кнопки, можно задать нужные параметры: сколько килограммов сбросить, на сколько лет помолодеть. Сделайте это! Пусть на воображаемой панели высветятся желаемый возраст и вес. Далее выберите оздоровительные процедуры. Есть кнопка очищения организма от токсинов, кнопка для насыщения крови полезными веществами и т.д. Мысленно перепробовав все процедуры, возвращайтесь в реальность. Снимите с лица маску при помощи ватного диска, смоченного в молоке. Умойтесь, нанесите любимый крем и ложитесь спать, чтобы проснуться наутро бодрой и красивой!

Важные правила

Первые результаты вы заметите уже через неделю. Но само слово «марафон» предполагает забег на длинную дистанцию - надо действовать по алгоритму и дальше, учитывая при этом ряд важных факторов.

Вода. Пить чистой воды нужно больше, первый стакан следует выпивать за 15 мин. до завтрака. В течение дня - еще порядка 1,5-2 л (объем рассчитывается по формуле: 30 мл воды на 1 кг веса).

Полезный перекус. Миндаль - вот что нам нужно! Съедайте хотя бы пять штук в день. В миндале содержится огромное количество полезных веществ. Этот орешек дарит энергию и помогает сохранять молодость.

Одежда. Не напяливайте с утра застиранную футболку! Иначе и самоощущение у вас будет такое же - «застиранное». Изящный шелковый пеньюар или сексуальный домашний костюмчик - вот правильный вариант. Если работаете, собирайтесь на работу как на праздник. Долой мешковатый свитер! Наденьте что-нибудь элегантное. И - чур! - под блузкой или платьем у вас должно быть изысканное белье. Макияж и стильная укладка тоже обязательны. Зная, что в вашем облике все безупречно - от прически до кружевных трусиков, вы начинаете сиять изнутри. И это становится заметно окружающим. Они восхищаются вами, говорят комплименты, отчего вы еще больше расцветаете!

ЕДА И ЧУВСТВА: КАКАЯ СВЯЗЬ?

Порой мы открываем холодильник не потому, что голодны, а потому что... нам не хватает любви или признания, нам страшно или одиноко. Мы «заедаем» обиду, тревогу или скуку, а стрелка весов предательски смещается вправо...

Что вы «заедаете»?

В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу описал иерархическую систему врожденных потребностей человека, состоящую из 5 уровней и получившую название «Пирамида Маслоу». По его мнению, человек удовлетворяет потребности в определенном приоритетном порядке, поступательно переходя с одного уровня на другой. Переключиться на потребность более высокого уровня он может только тогда, когда закрыт вопрос с предыдущей, более низкой ступенью.

Сначала человек утоляет жажду и голод, то есть, получает удовлетворение на уровне физиологии, затем его начинает интересовать безопасность в широком смысле слова. В нее входят такие понятия, как стабильность, порядок, защита, свобода от страхов. После того, как человек получает все это, он реализует потребность в любви и принадлежности, то есть, создает семью, формирует круги общения. Далее на первый план выходят уважение и признание, а верхушку пирамиды венчает потребность в самореализации.

Иногда происходит сбой: человек не двигается дальше удовлетворения низших потребностей или ставит самореализацию превыше любви. Одним из маркеров подобных сбоев является... переедание. Оно сигнализирует о том, что человек перескочил или застрял. В общем, не может удовлетворить свои потребности способами, присущими ступеням, и начинает их, эти потребности, «заедать». На каждом уровне это проявляется по-разному.

1. Голод и жажда - это потребности, с которыми вы сталкиваетесь с первых дней жизни. Мозг запоминает: утолять голод - это легко и быстро. Отправил в рот что-нибудь в к у с -



енькое - и готово: приходит насыщение, а с ним ощущение безопасности. Еда - это радость, тепло, покой. Когда вы сыты, вы временно, но в безопасности - такую установку вы берете с собой на следующий уровень.

2. Безопасность. Чтобы ее обеспечить, надо прилагать усилия. Но что делать, если не получается? Например, вам необходимо отстоять свою точку зрения или вписаться в новый коллектив, но комплексы не дают проявить себя. Остается одно - защищаться от эмоционального дискомфорта привычным способом - едой.

Она же дает безопасность! Вместо того, чтобы принимать вызовы, вы «заедаете» их. Конфликт с коллегой - конфету в рот. Намечается непростое совещание - срочно к холодильнику. Пожурешь - и тревоги отступят. К сожалению, на время, чтобы вернуться вместе с лишними килограммами.

3. Любовь (несчастливая) - еще один повод скушать вкусненькое. Надо баловать себя любимой едой, если уж не получается с отношениями. И это верно, если не бросаться в крайности. Но как удержаться, если желудок постоянно требует любимое лакомство, чтобы защититься от боли сердечной? Если на этом уровне у вас не получается удовлетворить потребность в любви, то еда начинает заменять партнера. Вы пытаетесь есть за двоих: за себя и за того парня.

4. Уважение, признание. Переедание на этом уровне часто приводит к набору веса. Вы «наедаете» авторитет, то есть животик. Всем же известно, что солидные и уважаемые люди вы гля -



дят внушительно, имеют вес в обществе! Подсознательно вам хочется соответствовать им. А единственный доступный способ - внешнее сходство. Если не получается добавить веса признанием, то остается расширять границы тела.

5. Самореализация. Те, кто ее не достигает, часто становятся гурманами. Они не просто переедают, они делают это изысканно, со вкусом. Зеркальный карп, фалафель, экзотические соусы - чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало от нереализованности. Защитленность на необычной еде становится панацеей, спасающей от отсутствия нематериальных достижений. Пусть этот путь приятный, но он ведет в никуда.

Дорожка к холодильнику

Еду необходимо использовать по назначению, то есть, для утоления голода. Ее место - на первом уровне пирамиды. Чтобы предотвратить «утечку еды» на другие ступени пирамиды, следите за тем, как вы принимаете пищу. Если по принципу «съел - успокоился», то пора бить в колокола. Чтобы избавиться от этого рефлекса, займите себя делами. Дорожку к холодильнику прокладывают скука и пустота. Занятые люди, ориентированные на высокие цели, мало думают о еде. Любое ваше действие, нацеленное на осмысление и удовлетворение своих истинных потребностей, пойдет впрок, а не в жирок.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Чтобы хлеб хранился, лучше и дольше

Раньше я складывала в хлебницу черный и белый хлеб, булочки, батон. То ли съедали все быстрее, то ли качество было повыше, но хлеб хранился гораздо лучше, чем теперь. Сейчас купленная булка дольше 3 дней не лежит, плесневеет. Хотя давно уже белый храню отдельно от черного (у меня две хлебницы), все равно приходится покупать поменьше, чтобы сразу съесть. Тем, кто сталкивается с такой же проблемой, советую хлеб из разной муки хранить отдельно. Мука из пшеницы, но разного помола, различается по влажности, плотности, микрофлоре. И дело не только в том, что смешаются запахи. Хлеб быстрее черствеет, вкус ухудшается. Поэтому, правильно сначала положить каждый вид хлеба в тканевый мешочек (из льна или хлопка), а уже потом убирать в хлебницу или кастрюлю с крышкой. И при этом, все равно пшеничный и ржаной хлеб надо хранить в разных емкостях.

С. Темнова.

Если масло или сало прогоркло

Когда у сливочного масла, сала, свиного или говяжьего жира появляется неприятный вкус или запах, не спешу их выбрасывать. С этой неприятностью научилась легко справляться. Режу сало небольшими кубиками, топлю с кусочком хлеба и мелко нарезанным луком, потом процеживаю. Можно добавить еще молоко, столько, чтобы оно покрыло кусочки. Когда молоко закипит, жир сливаю. Сливочное масло тоже можно перетопить с парой нарезанных

морковок. От неприятного запаха не останется и следа.

Т. Ливенская.

Купила крупу с жучками

Пару месяцев назад купила крупу и с ней принесла на кухню долгоносиков. Выбрасывать не стала, жалко. Вместо этого, крупу перебрала хорошенько, положила в морозилку на 3 дня. Потом немного прокалила в духовке. После использовала по назначению. Шкафчики, пол протерла водой с уксусом. Перемыла всю посуду, чтобы нигде не осталось личинок. Поставила все обратно в шкафы и расставила в них «ловушки» - налила в крышечки подсолнечное масло. Жучки, до которых я не добралась, утонули в нем. Еще разложила на полочках лавровый лист и чеснок. После всех этих процедур ни одного жучка я на своей кухне больше не встретила.

Е. Дутова.

Чтобы в доме приятно пахло

Перед тем, как начать пылесосить, я смачиваю кусочек ваты несколькими каплями масла лаванды и втягиваю его пылесосом. По пути своего следования пылесос оставляет нежный аромат. Лаванду можно заменить другим маслом, которое вам нравится, - апельсиновым, хвойным... Микроволновку освежаю так - ставлю в нее на 3 минуты миску с водой, в которую добавляю 3 капли эфирного масла лимона или мяты. Время от времени можно ставить в микроволновку на 30 секунд чашку воды с соком лимона. А если подержать подольше, то микроволновку чистить не придется - достаточно будет протереть губкой или тряпочкой.

Л. Жукова.

Всяко-разно...

Я ДЕЛАЮ ТАКОЙ ОБЕРЕГ ДЛЯ ДОМА

Недавно дочь стала жить отдельно. Так я и для нее оберег сделала, чтобы деньги в доме водились. Для этого возьмите любую купюру, которую не жалко. Я стараюсь брать ту, что аккуратная, новая. Скатываю ее в шарик. А затем беру красные шерстяные нитки и начинаю заматывать купюру. В это время желаю благополучия. В итоге, у меня получается небольшой тугой клубочек. Много ниток наматывать не нужно. Закрепляю кончик нити - завожу ее уже под намотанные слои. И кладу на верхней полке в шкафу, что стоит в коридоре. Если денежный оберег распутался, стал пыльным, грязным - для меня это сигнал, что пора делать новый.

Е. Крицкая.

Решил мужик сам себе трусы купить

В наш магазин зашла пара лет шестидесяти. Жена пошла бродить по залу, а муж тормознул в моем отделе, решил без помощи жены трусы себе купить. Спрашиваю, какие модели нужны, перечисляю. Мужик отрицательно качает головой. Вынимаю товар из коробки, выкладываю перед ним. Опять не то. Мужик начинает тихо вскипать, у меня тоже терпение на исходе. И тут он в запале снимает с себя брюки: «Вот какие нужны, сколько можно объяснять!»

И. Епифанцева.

Полезно знать

- * Кондиционер для белья можно использовать вместо антистатика, чтобы юбка не липла к ногам. Небольшое количество кондиционера разотрите в ладонях и нанесите на колготки.
- * Если мыло класть не в мыльницу, а на губку для мытья посуды, то мыло всегда будет сухим. Очищать такую мыльницу не придется - достаточно два раза отжать губку в теплой воде, и она чистая.
- * Чтобы не плакать, когда натираете хрен, корни на ночь замочите в холодной воде и только после этого очистите и натрите.





ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЗЕЛЕНый ЧАЙ?

Зеленый чай - прекрасный помощник в уходе за кожей лица. Он тонизирует, освежает, подтягивает, замедляет старение и помогает избавиться от высыпаний.

Чтобы лицо имело здоровый вид, протирайте его по утрам кубиками льда из зеленого чая. Вечером умывайтесь зеленым чаем с добавлением соли: 1/4 ч. л. на 250 мл чая. Макияж можно снимать не молочком, а слабым настоем зеленого чая.

Ну и, конечно, не забывайте раз в день выпивать чашку зеленого чая!

Светлана Мархасина.

ПУСТЬ ВАША ПОСУДА БЛЕСТИТ



✦ Воду, в которой варились яйца, не выливайте. Остудите, а затем опустите в нее серебряные изделия. Через 20-30 минут выньте и прополощите в чистой прохладной воде, насухо вытрите. Они станут чистыми и блестящими.

✦ Хромированные кастрюли уже не блестят? Вернуть им товарный вид поможет капля оливкового масла и лимонного сока: тщательно протрите ими посуду.

✦ Ложки, вилки, ножи потемнели? Опустите их в воду, оставшуюся от вареной картошки, на пару минут. Протрите вафельным полотенцем, и ваши столовые приборы засверкают.

✦ Пятна на алюминиевой посуде исчезнут, если в ней прокипятить воду с луком. А чтобы убрать на стенках темный налет, вскипятите в ней воду с уксусом. Ржавые пятна на алюминии очищайте хлопковой тряпочкой, смоченной в уксусе.



ПУХОВЫЙ ПЛАТОК ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕТ

О лечебных свойствах козьего пуха известно давно. В чем его секрет?

✦ Козий пух не даст замерзнуть даже в самые лютые морозы благодаря тому, что он прекрасно испаряет влагу, оставаясь при этом сухим, и не дает рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

✦ Пуховые платки - незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле его завязывают на горле.

✦ Платки из козьего пуха - натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

✦ При радикулитах и полиневритах оренбургский платок полезно носить на поясе.

✦ Сухое тепло, которое отдает пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

✦ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

После праздника

ПОГУЛЯЛИ? ОСТАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ...

К сожалению, праздники оставляют после себя не только приятные воспоминания.

Поцарапан паркет?

Если повреждения неглубокие, идеальное средство - грецкий орех. Расколите скорлупу, выньте ядро и аккуратно потрите царапину. Древесина в обработанном месте потемнеет. Глубокую царапину сначала нужно замазать воском.

Прожгли линолеум

На линолеуме или ламинате остались пятнышки от горящих бенгальских огней? Их можно оттереть наждачной бу-

магой, а затем закрасить лаком для ногтей подходящего цвета. Если искры прожгли глубокие лунки, уберите из них черный налет, обезжирьте ацетоном и замажьте бесцветным силиконовым герметиком.

Досталось обоям

Застолье было таким бурным, что досталось и обоям? Жирные пятна поможет вывести мел. Заверните его в салфетку. Приложите, прогладьте утюгом. Или разбавьте соду водой и нанесите кашицу на пятно.



ЧЕМ ЗАЩИТИТЬ КОЖУ В ХОЛОДА?

Зимой кожа испытывает стресс из-за низких температур на улице и сухого воздуха в помещении. В зоне особого риска - лицо и руки.

С наступлением зимнего сезона кожа пытается самостоятельно адаптироваться к изменению температуры. В частности, она усиливает выработку кожного сала, защищающего от негативных условий внешней среды. Но как только столбик термометра опускается до минусовой отметки, кожа подает сигнал SOS. Ей нужна помощь!

Время менять привычки

Забудьте про декоративную и уходовую косметику, которой вы пользовались летом. Для зимы она не подходит! Пришло время поменять свои бьюти-привычки.

1. Вместо увлажнения - питание

Компоненты, содержащиеся в увлажняющем креме, при низких температурах могут замерзать и охлаждать кожу. В то время, как в составе питательных кремов присутствуют насыщенные жирные составляющие. На холоде они остаются в неизменном виде и защищают кожу. Однако все равно стоит иметь в виду, что крем нужно наносить за 30-40 минут до выхода на улицу, чтобы он успел полностью впитаться и начал выполнять свои функции.

2. Забыть про спирт

Если в состав косметики входит спирт, в холодное время года про нее лучше забыть. Спирт сушит кожу, которая зимой и без того склонна к сухости. При-

смотрите к бесспиртовым лосьонам, косметическому молочку, мягким тоникам. Для снятия макияжа можно использовать мицеллярную воду.

3. Солнце светит!

Вопреки мифам солнце зимой может быть так же активно, как и летом. Более того, лежащий на земле снег отражает солнечные лучи, еще сильнее их активизируя. Так что, не стоит удивляться пигментным пятнам в январе. Предотвратить их появление могут кремы с солнцезащитным фильтром: 10 или 15 единиц будет достаточно.

4. Губам - особое внимание

Зимой губы могут шелушиться, появляться заеды. В качестве профилактики желателен регулярно использовать гигиеническую помаду. Причем наносить ее следует многократно. Первый раз - за 15 минут до выхода на улицу, второй - сразу перед выходом, последующие - в течение прогулки, как только почувствуете, что губы стали сухими.

5. Не скраб, а пилинг

Скраб подходит не для каждого типа кожи, а зимой ему и вовсе стоит предпочесть пилинг. Он убирает ороговевшие частички кожи за счет воздействия кислот. Осень и зима традиционно считаются сезонами пилингов.

Зимой в помещении включайте увлажнитель воздуха.

А что в косметичке?

Декоративная косметика также должна стать иной в зимний период. Присмотритесь к жирным текстурам: только им под силу справиться с низкими температурами.

Смело пользуйтесь тональным кремом, который создаст защитную пленку на лице. А вот от пудры откажитесь. Румяна и тени для век замените на кремообразные, подводку - на жидкую вместо привычного карандаша. А вот блеск для губ зимой лучше не использовать: в нем слишком много «воды». Возьмите на заметку плотные помады.

В составе зимних средств, как для ухода, так и декоративных, должны содержаться следующие ингредиенты: ланолин, пчелиный воск, ретиноиды, антиоксиданты, масло жожоба, витамины E, D, K.

Перчатки и не только

Еще один открытый участок, который также страдает от зимних холодов, - руки. Главное правило - носить перчатки или варежки. Однако помимо этого требуется дополнительный уход.

Зимой в креме для рук должны содержаться ухаживающие компоненты - натуральные растительные масла и глицерин. В качестве домашнего ухода можно несколько раз в неделю использовать маски для рук. Самый простой рецепт: смешать 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. меда и 2 ст. л. овсяных хлопьев. Слегка подогреть смесь на пару, обильно нанести на кисти, сверху надеть целлофановые пакеты и укутать руки на 20-30 минут. Спать можно ложиться в хлопчатобумажных перчатках с нанесенным под них кремом. Утром ручки будут мягкие и нежные!

ОСТОРОЖНЕЕ С ДЕТСКИМ КРЕМОМ!

Для защиты кожи лица зимой некоторые женщины используют детский крем. Однако он рассчитан именно на детскую кожу. Применяя его на взрослой, вы рискуете сильно закупорить поры, что приведет к нарушению обмена веществ. Для регулярного применения этот крем не подходит! Лучше взять обычный питательный.



Маска для рук особенно актуальна в холода

При появлении отеков под глазами, прежде всего, следует исключить какие-либо заболевания. Обычно подобная картина указывает на проблемы с почками, сердцем, сосудами. Уверены, что здоровы? Тогда можно прибегнуть к косметическим методам. Наталья Касьянова, врач-косметолог, расскажет, какие из них будут эффективны.

Во всем виновата вода?

Принято считать, что мешки под глазами возникают из-за избытка воды в организме. Однако причиной их появления может стать и нехватка воды. Когда ее мало, организм считает, что надо делать запасы. И делает их.

Отеки в области глаз могут возникнуть из-за избытка соленого в рационе. Соль задерживает жидкость, и даже маленький пакетик соленых сухариков способен усугубить ситуацию. Подобным действием обладает алкоголь: он нарушает распределение жидкости и приводит к ее накоплению в определенных местах.

Не стоит прибегать к строгим диетам и ограничениям в питании. Недополучая белок, ткани становятся менее эластичными и пропускают жидкость в межклеточное пространство. Вот, пожалуй, вам и мешки!

Среди прочих причин - некачественная или неправильно подобранная косметика, мешающая коже дышать, проблемы со сном, предменструальный период.

Нужна ли специальная косметика?

Косметика для области вокруг глаз нужна обязательно! Не пользоваться ею могут только девушки до 25-28 лет. Ближе к 30 годам выработка коллагена уменьшается, а это значит, что нужно брать его извне. Теряя упругость, кожа становится более склонной к таким явлениям, как отеки.

Для кожи вокруг глаз приобретите специальные средства. Летом можно использовать гелеобразные, зимой лучше кремообразные. Для избавления от мешков под глазами существуют специальные средства в виде роллеров. Мало того, что они имеют особый состав, так еще и охлаждают, уменьшая проявление проблемы. Среди ингредиентов можно увидеть ментол, экстракт василька, мяты, имбиря, эфирные масла укропа, петрушки или фенхеля, водоросли, витамин С.

Массаж поможет?

Любой массаж в области вокруг глаз нужно делать аккуратно. Кожа там тонкая и способна легко повреждаться и растягиваться.

Если речь идет о самомассаже, то это должны быть легкие похлопывания век подушечками пальцев. Причем, делать это нужно после нанесения крема. Эффект подобного воздействия вы заме-



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Никакие тушь и тени не помогут сделать взгляд выразительным, если под глазами будут красоваться мешки. Можно ли избавиться от них?

тите только при регулярном применении - желателен каждый день. Можно также делать массаж ложками. Идеально, если они будут серебряными, но подойдут и обычные. Перед массажем охладите ложки в холодильнике. Воздействие в данном случае заключается в перемещении ложек по верхнему и нижнему векам поочередно. Следовательно необходимо от внутренних уголков глаз к внешним. На каждом участке задерживайтесь по 5 секунд, не более.

Зачем нужны кубики льда?



Самый распространенный совет при наличии мешков под глазами - кубики льда. Они работают, однако устраняют лишь внешние проявления, не причину. Лучше замораживать воду с добавлением любых трав. Имейте в виду: если после первого применения на коже возникли покраснения или появилось жжение, этот способ вам не подходит. Значит, ваша кожа чувствительна к холоду.

Помимо кубиков льда, рекомендую использовать домашние маски для области вокруг глаз. Их основой могут стать кашица из сырого картофеля, ломтики свежего огурца, мелко нарезанная петрушка, заправленная сметаной, мякоть тыквы.

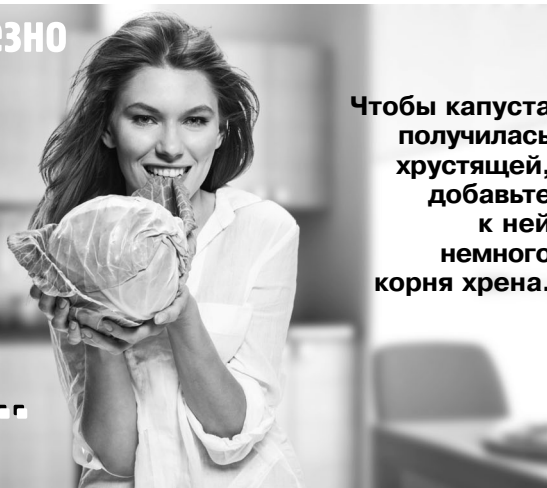
Пора к хирургу?

Перед походом к хирургу рекомендую попробовать косметические процедуры. Например, от мешков под глазами часто помогает избавиться лимфодренаж, в ходе которого происходит отток лимфы. Электростимуляция способна привести в тонус мелкие мышцы, которыми пронизана область вокруг глаз. Часто применяют мезотерапию: гиалуроновая кислота не только увлажнит кожу, но и разгладит мелкие морщинки.

В некоторых случаях без помощи хирурга не обойтись. Иногда под бальными «мешками» скрываются грыжи. По сути, это жировая прослойка, которой выслан глаз, но по определенным причинам она просачивается в область нижнего века. Грыжи давят на кровеносные и лимфатические сосуды и могут увеличиваться в объеме. Их удаляют с помощью блефаропластики или окулопластики.

Вкусно и полезно

КВАСИМ КАПУСТУ...



Чтобы капуста
получилась
хрустящей,
добавьте
к ней
немного
корня хрена.

...без соли

4 кг капусты, по 1,5 ст. ложки семян тмина, укропа и сельдерея.

Нашинкованную капусту уложите плотными слоями примерно по 3-4 см в посуду, пересыпая растертыми в порошок специями. Наполните емкость, оставив 8-10 см для сока, который начнет выделяться в процессе брожения. Затем залейте капусту чистой кипяченой холодной водой так, чтобы она слегка ее покрывала. Сверху положите гнет и оставьте на несколько дней при температуре 25-27 градусов. Если через 2 суток не заметите в капусте брожения, укутайте ее одеялом.

...с медом

2 кг капусты, 300 г моркови, 50 г меда.

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке. Ингредиенты смешайте и утрамбуйте в трехлитровую банку. Приготовьте рассол (на 1 л воды - 1 ст. ложка соли, 50 г меда) и залейте капусту. Капуста будет готова через два дня.

...с овощами

10 кг капусты, 1 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 кабачок, 5 морковок, 2 головки чеснока, зелень петрушки, кинзы, укропа, кусочек красного горького перца.

Каждый кочан капусты разрежьте вместе с кочерыжкой на 4 части и опустите на 5 минут в кипящую воду. Перец очистите от плодоножек и семян, положите на 5 минут в кипятки. Кабачок с кожицей, помидоры и морковь нарежьте кружочками, очистите чеснок, крупно нарежьте зелень. В эмалированную кастрюлю уложите слоями капусту, кабачок, помидоры, перец, каждый слой пересыпая зубчиками чеснока, зеленью и морковью. Приготовьте рассол (на 1 л воды - 2 ст. ложки соли), когда остынет, залейте им овощи, кастрюлю

накройте марлей, сверху положите гнет. Оставьте капусту при комнатной температуре на 3 дня. Затем вынесите на холод.

...со свеклой в маринаде

2 кг капусты, большая свекла, головка чеснока, 1 болгарский перец. Маринад: 1 л воды, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайн. ложка уксусной эссенции, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара.

Капусту нарежьте кусочками, свеклу - соломкой, чеснок мелко порубите. Сложите капусту в пятилитровую кастрюлю, пересыпая слои свеклой и чесноком, положите сладкий болгарский перец и залейте горячим маринадом (смешайте растительное масло, эссенцию, соль, сахар, воду и вскипятите). Кастрюлю с капустой оставьте при комнатной температуре (18-24 градусов) на 5-7 дней. Готовность определите на вкус.

...с виноградом

2 кг капусты, 1 кг винограда, 200 г моркови, 100 г базилика, 100 г меда, 15 г соли.

Капусту и морковь нашинкуйте, уложите в подготовленную посуду, переслаивая виноградом и базиликом, залейте кипящим рассолом (на 1 л воды - 15 г соли и 100 г меда). Накройте крышкой. На вторые сутки капуста готова.

...с яблоками

10 кг капусты, 500 г яблок, 25 г семян укропа или тмина, 200-250 г соли.

Зрелые кислые яблоки очистите от кожицы и сердцевин, нарежьте дольками и смешайте с нашинкованной капустой и солью. Уложите в подготовленную посуду, сверху положите гнет, накройте чистой тканью и оставьте при комнатной температуре на несколько дней. Не забывайте время от времени протыкать палочкой, выпуская газы.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА СОХРАНИТСЯ ДОЛЬШЕ

* Нужно хранить ее в прохладном месте при температуре около 0 градусов под закрытой крышкой.

* Можно накрывать капусту сверху тканью, смоченной в спирте, чтобы не появилась плесень, или каждый раз свежими капустными листьями.

Пригодится

* Жареная рыба получится особенно вкусной, если подержать ее 5-10 минут в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле.

* Готовите омлет? Чтобы он был пышным, взбейте вилкой (не миксером!) одно яйцо с 1 ст. ложкой молока.

* Свиные отбивные получатся сочнее, если за 2-3 часа до приготовления смазать их растительным маслом и сбрызнуть уксусом.

* Сосиски получатся вкуснее, если их не варить, а обмазать горчицей и обжарить в подсолнечном масле на слабом огне.

* Нож пахнет селедкой и никак не получается его отмыть? Протрите лезвие растительным маслом.

Если вдруг купили
не очень вкусный сыр,
испеките это печенье



Поделюсь рецептом моего любимого сырного печенья. Если вы вдруг купили неудачный, не очень вкусный сыр, то не спешите его выкидывать - испеките это печенье.

На 2 стакана тертого сыра нужно взять 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соли и 1/4 чайн. ложки молотого перца. Заранее разогрейте духовку до 170 градусов.

Все ингредиенты поместите в чашу комбайна и проверните, включая комбайн на 2-3 секунды за раз, примерно 10 раз. Выложите полученную смесь на присыпанную мукой рабочую поверхность, доберите тесто в шар. Раскатайте его в пласт толщиной не более 5 мм. Нарежьте ромбиками и переложите на противень, устланный пекарской бумагой. Выпекайте в разогретой духовке до румяной корочки 10-15 минут. Остудите на противне и снимите лопаткой.

О. Черкалина.

Закуски из рыбы

БЛИННЫЙ ТОРТ ИЗ КИЛЬКИ

Для блинчиков: 1 банка консервов «Килька в томате», 2 яйца, 1 стакан муки, черный перец. **Для начинки:** 200 г плавленого сыра, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 морковь, укроп, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло.

Разомните кильку, поперчите, добавьте яйца и муку. Из полученного теста жарьте блинчики небольшого диаметра на масле с обеих сторон. Для начинки нарежьте лук, натрите морковь, обжарьте. Отдельно натрите белки и желтки. Смешайте сыр с чесноком и укропом. На блюдо положите блин, смажьте сыром. Сверху выложите слой лука с морковью и белок. Накройте вторым блином и так, пока блины не закончатся. Верхний блин смажьте сыром и посыпьте желтком. Уберите в холодильник на 1 час.

РУЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

600 г рыбного филе, 2 помидора, 100 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Положите куски филе внахлест, посолите, поперчите. Сыр порежьте тонкими ломтиками, помидоры кубиками. На филе разложите сыр вдоль, на него - помидоры. Скатайте рулет и положите на смазанную маслом и присыпанную мукой фольгу. Сверните как конфету и запекайте в духовке при 200 градусах 25 минут. Потом, не снимая фольгу, немного обжарьте на сковороде без масла, не забывая переворачивать.



КУРОЧКА ТУШЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ

В сливках и с виноградом

200 г винограда, 150 г готовой яичной лапши, по 3 ст. ложки горчицы и растительного масла, по 2 куриных окорочка и куриных грудки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соуса карри, 3 ст. ложки коньяка, 200 мл жирных сливок, 1 чайн. ложка рубленого укропа, соль, перец.

В сковороде нагрейте 2 ст. ложки растительного масла. Куриные окорочка и грудки посыпьте солью и перцем, обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Выложите на тарелку. Добавьте оставшееся масло и обжарьте лук, чеснок с соусом карри. Влейте коньяк и перемешайте. Положите куриное мясо в сковороду, залейте сливками. Накройте и доведите до кипения. Выложите виноград, лапшу, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 20 минут. Добавьте горчицу и укроп.

Пирог из курицы

«Пять минут»

500 г смеси любых замороженных овощей, 600 г отварной куриной грудки, 250 г муки, 140 мл молока, 2 яйца, куриный бульон, растительное масло для смазывания формы, соль и перец - по вкусу.

Куриную грудку отварите, выньте. В бульон выложите овощную смесь и варите 3 минуты. Выньте овощи. Отварную куриную грудку порежьте кусочками и добавьте к овощам. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом. Из муки, молока и яиц сделайте тесто: яйца взбейте миксером, добавьте молоко. Затем небольшими порциями яично-молочную смесь влейте в муку, непрерывно размешивая. Тесто налейте на курицу с овощами. Выпекайте пирог 35-40 минут при 180 градусах.



ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Понадобится 6 яблок, по 6 чайн. ложек сливочного масла, измельченных ядер грецких орехов, творога и любого густого джема, корица по вкусу. Яблоки вымойте, удалите плодоножки, очистите кожицу. Срежьте верхушку и вырежьте сердцевину так, чтобы не повредить стенки. В сковороде с растительным маслом обжарьте орехи, постоянно помешивая. Смешайте их с творогом, джемом и корицей. Заполните начинкой яблоки, выложите их на противень, застеленный фольгой. Запекайте в духовке 10-15 минут при 160 градусах.

Зеленый подоконник



РАСТЕНИЯ, ОЧИЩАЮЩИЕ ВОЗДУХ

Из уроков биологии все помнят, что днем растения выделяют кислород и очищают воздух. Но среди «зеленых питомцев» есть и те, что работают даже ночью. Такие комнатные растения полезно ставить в спальне для крепкого сна.

Сегодня большинство людей живут в коробках из бетона с модным евроремонтом, который, в свою очередь, отравляет нас испарениями ксилола, формальдегида, бензола и других токсинов. Иногда единственными спасателями являются комнатные растения, способные поглощать вредные вещества. Вот самые полезные из них.

Алоэ вера



Растение на 95% состоит из воды, очищает воздух и удаляет токсины. Помимо прославленных в народе лечебных свойств от множества болезней, оно выделяет ночью значительное количество кислорода, что делает его ценным «жителем» спальни.

Уход за алоэ вера не сложен. Легкая песчаная почва, обильный солнечный свет и не слишком частый полив - вот все, что требуется для успеха. Сильные морозы и обилие влаги губительны для растения!

Орхидея

Вид этих «живых бабочек» обманчив: они кажутся нежными и капризными, а на самом деле весьма неприхотли-

вы к уходу и являются большими «трудягами»: целую ночь напролет выделяют кислород, делают воздух чистым и свежим, а также поглощают вредный ксилол, содержащийся в красках и моющих средствах. Так что, коллекция орхидей на окне - важная составляющая любой современной квартиры. Как нужно ухаживать за орхидеей? Обильное освещение (зимой - подсветка), защита от кондиционера и сквозняков, регулярный полив и опрыскивание, прозрачный горшок и специальная почва - вот все, что нужно. Идеальный полив орхидеи - погружение на 10-20 минут в таз с отстоявшейся водой комнатной температуры.

Плющ обыкновенный



Красивое растение для вертикального озеленения подойдет для кухни или гостиной, особенно если вас беспокоят курящие соседи. Плющ эффективно очищает воздух от формальдегида, бензола, токсичных частичек моющих средств, табачного дыма.

Это ампельное растение любит хорошее освещение, прохладу и умеренный полив, положительно откликается на не-

частые подкормки. Бойится сквозняков, отопительных приборов, вентиляторов. В остальном, плющ неприхотлив.

✓ **В отличие от большинства растений-фильтров, листья которых ядовиты и опасны для людей и домашних животных, плющ не навредит аллергикам и астматикам.**

Шлюмбергера

Декабристом это растение прозвали за его цветение один раз в год, в первый месяц зимы. Но и в остальное время шлюмбергера остается полезной: она выделяет кислород в темное время суток, что делает данный суккулент отличным растением для спальни.

Легко приживается, теневынослива, не требует обильного полива, нуждается в рыхлом субстрате, положительно реагирует на подкормки - шлюмбергера не доставит вам особых хлопот.

✓ **Шлюмбергера чувствительна к ориентации освещения. Если вы переместите растение в момент зацветания, то оно может сбросить все бутоны.**

Сансевиерия

Это скромное растение, несмотря на свое народное название «тещин язык», приносит много пользы. Оно очищает воздух, выделяет большое количество кислорода в темное время суток, что обеспечивает крепкий и спокойный сон и делает сансевиерию незаменимым растением для спальни и детской комнаты.

Сансевиерия неприхотлива к грунту и простит вам пропуск полива. Но вот ее способность расти в тени значительно преувеличена. Растения с пестрой окраской требуют много света (но не прямого солнца), а вот темно-зеленые кустики действительно вынесут затенение, но небольшое. Корневая система у сансевиерии мощная и может раздавить горшок, поэтому выбирайте для нее сосуд или контейнер с толстыми, желательно глиняными стенками. Морозов и сквозняков растение не переносит.

Фигус

В Индии есть народный праздник - День фикуса. Это растение часто дарят молодоженам, потому что индийцы верят, что плотные листья фикуса благотворно влияют на энергетику дома и помогают забеременеть. Фигус способен не только выделять кислород ночью, но и очищать воздух от бензола и формальдегида, которые содержатся в окнах ПВХ, виниловых обоях, линолеуме и ламинате. Так что, растение полезно размещать в спальне, кухне, причем полезна любая разновидность фикуса (Бенджамина, каучуконосный и др.).

Фигус терпим к низким температурам и недостатку освещенности, он подходит даже для квартир северной стороны. Растение не следует размещать под

открытым солнцем, а также рядом с батареей. Кстати, фикус не выносит перестановок. Он любит регулярный полив и опрыскивание листьев.

Если вы хотите получить красивое растение, то регулярно формируйте его крону, обрезайте лишние отводки.

Гербера

На языке цветов гербера означает секрет и тайну. В мире существует более тысячи разновидностей гербер любого цвета, кроме синего. Яркие цветы этого удивительного растения не только поднимут настроение и украсят ваш интерьер, но и защитят от множества заболеваний, в том числе онкологических.

✓ **Листья герберы удаляют из воздуха бензол, провоцирующий рак.**

Комнатную герберу в горшочке часто дарят вместо букета живых цветов, но ее жизнь и цветение можно продлить на долгие годы. Растение любит солнечный свет, а утром и вечером хорошо переносит даже его прямые лучи. Зимой нуждается в дополнительном освещении. Также гербере нужны пересадка раз в год в больший горшок, обильный полив по краю горшка (не задевайте розетку листьев!) теплой водой, систематическое опрыскивание и периодические подкормки.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.



Говорят, что орхидеи способны «считывать» мысли и настроение хозяина. Даже редкие виды этих прекрасных растений часто зацветают ко дню рождения владельца.

Поздравления

Медею ЧХАИДЗЕ, доктора биологических наук, почетного члена Национальной Академии наук Грузии поздравляем с днем рождения.

В чудо прекрасное поверим, Огонек счастья мы зажжем, Обрадуется вы, Медея, Фантазий грани перейдем.

С уважением, Анна Орфаниди, Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили, Мадонна Карсанова, Джеджило Эристави, Елена Яровая, Майя Пирцхалашвили, Белла Кладзе, Лия Арвеладзе, Лали Дгебуадзе, Ия Перадзе, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Лили Тодадзе, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Валентина Неженцева, Людмила Смоленская, Софиа Светлинова, Красимира Русинова, Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы, Лана Стоева, Этери Шенгелия, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Диана Габарашвили, Русудан Абесадзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Софиа Болквадзе, Эльза Санакоева, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Светлана Губкина, Мэзия Кудухова, Нино Балавадзе, Надежда Ляпина, Алла Есаулова, Лела Турашвили, Зоя Кучеренко.

Мариам (Машу) ГВАЗАВА поздравляем с днем рождения. С хорошими людьми недавно ты связалась, Ангел-хранитель тебя бережет. Расти большой, счастливой, Мариам Гвазава, Хорошая фея пусть к тебе придет.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ирина и Наталия Санадзе, Константин и Сандра Шенгелия, Донка Младенова.

Марианну ТРАЙЧЕВУ, сияющую солнечными лучами болгарку, поздравляем с днем рождения. Звезда на дальних небесах Ночью долго маячила. Счастливой наяву и в снах Будь, Марианна Трайчева.

С уважением, Анна Орфаниди, Мальвина Кидикова, Ионка Христова, Кристина Димитрова, Малуза Горанова, Лада Николова, Анна Димчева, Донка Младенова, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Стефка Дончева, Ирина Нешкова, Лорина Развигорова, Ната Славчева, Финка Гаргова, Росица Билянова, Мари Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Зоряна Янкова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Мария Стримова, Цветелина Стойкова, Лина Радева-Нергаддзе, Ангелина Жеравнова, Райна Желева, Марина Мурадян, Ирина Санадзе, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Софико Сакварелидзе, Лана Манагадзе, Алла и Софиа Фотовы, Мария Саввиди, Иорданка Евтимиади, Ирина и Спирула Икономиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Ирина Подсоснок, Софиа Евдокименко, Нина Борисюк, Виолетта Нетребко, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Светлана Бурневич, Оксана Билозир, Валентина Рудник, Ольга Наумова, Елена Шишкина, Жанна Еджубова, Наргиза Оганова, Елена Емельяченко.

Полину ИВАНОВУ поздравляем с днем рождения. В далеком прошлом и отныне Любовь и счастье всегда здесь. Счастливой будь, наша Полина, Спасибо, что ты с нами есть.

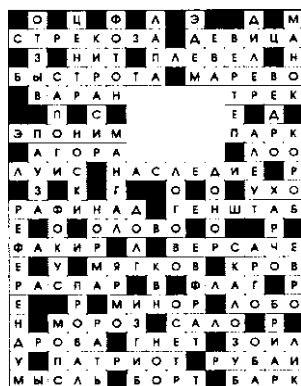
С уважением, Анна Орфаниди, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Вектра Диомова, Мария Кондролова, Татьяна Корчагина, Элеонора Гвадзаби, Майя Гиоргобиани, Цицо Беришвили, Алла Буковинская, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Елена Иваницкая, Валентина Шипулина, Кнарик Минасян, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Екатерина Зелинская, Манана Орагвелидзе, Марина Карадочева, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
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.

АПАРТАМЕНТЫ ДЛЯ СОБАКИ



есть лежанки с подогревом. Они будут полезны и пожилым питомцам, и тем, у кого большие суставы. Кстати, последним собакам может понравиться матрас со специальным наполнителем, который принимает форму тела.

Куда ставить спальное место для собаки? Два главных условия: подальше от сквозняков и не на проходе. По мнению кинологов, чтобы животное контролировало территорию, хорошее место - напротив входной двери. Кто-то, прочитав эти советы, может быть, воскликнет: «Да баловство это все!» Приведем контраргументы. Во-первых, вы взяли ответственность за животное, а ответственность - это не только покормил-погулял. Это еще и создание комфортных условий, внимание и забота. Во-вторых, если вы не организуете собаке удобное место для отдыха, она сделает это за вас. И тогда не удивляйтесь, если этим местом станет ваша кровать.

Приучайте собаку к ее месту с первого дня пребывания питомца в доме. Пусть рядом лежат его игрушки, а подводя собаку к лежанке, каждый раз говорите: «Место!»

У собаки должно быть личное пространство. Свое собственное, а не ваша кровать и не любой диван в доме. Если пес любит спать, свернувшись клубочком, то идеальным вариантом для него станет лежак овальной формы. Если питомец во сне вытягивается, лучшее решение - матрас прямоугольной формы. Размер лежанки, конечно же, должен соответствовать размеру животного. Маленькие породы собак зимой часто мерзнут. Для таких неженков в продаже

КАК ЗАСТАВИТЬ КОШКУ ПОХУДЕТЬ

Ожирение - одно из распространенных заболеваний кошек, ведущих квартирно-диванный образ жизни. И вина в этом не их, а хозяев. Кошка может быть стерилизована (а кот - кастрирован), при этом бодр, в меру своего темперамента активна, прекрасно проживать в квартире и не иметь лишнего веса. Есть, конечно, и индивидуальная склонность животного к полноте, но и в том и в другом случае за нормальный вес животного отвечают хозяева. И нет ничего умильного в фото и видео толстых, перекормленных животных, которые хозяева выкладывают в соцсетях. Непонятно, что радуется тех, кто ставит лайки и пишет восторженные комментарии «Какой толстячок!», «Ха-ха, вот это жиртрест!» и т.п. Восхищаться и шутить над бедным больным по вине человека животным, жизнь которого стремительно сокращается, по меньшей мере, просто безнравственно.

Но как посадить животное на диету? Ему ведь не объяснишь про силу воли, пользу для здоровья... Он будет требовать еду, которую привык получать изо дня в день! Силу воли придется проявить хозяину. Для начала - визит к ветеринару и определение веса кота, к которому надо стремиться. Далее - четкое выполнение указаний врача. Как правило, страдающих ожирением животных переводят на специальный



диетический корм. Дают его порциями, ни грамма больше. Будьте готовы к тому, что кот устроит голодную забастовку, потом будет пытаться разжалобить вас, действовать на нервы и т.п., лишь бы получить желаемое. Стойте на своем. Вы действуете только ему во благо! Животное испытывает стресс - в его привычной картине мира произошли глобальные изменения. Поймите это и простите питомца. Уделяйте ему больше внимания, разговаривайте, гладьте - делайте то, что он любит, кроме неправильного питания. Коту или кошке в итоге придется сдать свои позиции. Как правило, диетический корм прописывается врачом до конца жизни питомца. Визиты к ветеринару должны быть регулярными.

Поздравления

Нино ЦИХЕЛАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Сладкое все обновлено,
И радости здесь нет предела,
Счастливой будь, наша Нино,
Всегда творить добро хотела.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Габрошвили, Маквала Гонашвили, Лела Метревели, Майя Лобжанидзе, Эрминия Карастоянова, Лейла Вадачкория, Манана Закикашвили, София Шараян, Лали Ратиани, Мадонна Каландия, Маквала Звиадаури, Лили Ботева, Это Мдинарадзе, Нана Кикутадзе, Ирина Габлиани, Нино Цулеискири, Манана, Лаура и Лия Гудушаури, Иамзе Арвеладзе, Тети Орбелиани, Лейла Иасахили, Тасико Векуа, Ионелла Радева, Марина Бурдули, Иветта Павлиашвили, Лизи Будагашвили.

Марека ХМЕЛЕВСКОГО
и **Ладу ПРОНКО** поздравляем
с рождением дочери **Виктории**.
Пришла на свет неожиданно, тихо,
Радуя нас, друзей, подруг.
Счастливой будь, малышка Вика,
Пусть счастье улыбнется вдруг.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Валентина Хмелевская, Олеся Яроцкая, Светлана Ковальская, Анна Янтар, Марина Кукарская, Галина Каревская, Диана Веселовская, Эльмира Яцкевич, Ирена Санковская, Рената Терпиловская, Галина Вислинская, Мара Шепинская, Барбара Краевская, Марина Филина, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Элеонора Бодзишвили, Елена Стрельцова, Анна Адамия, все друзья, подруги, коллеги.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

+ + +

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.

Игрушка от сквозняков

Просто положите медвежонка на подоконник или под дверь, и, поверьте, поддувать не будет!

Сшить игрушку от сквозняков можно из подручных материалов всего за один день. Наш мастер класс посвящен изготовлению вот такого доброго мишки.

1. По предлагаемому шаблону выкроите детали произвольного размера. Припуски на швы по 0,5 см (фото 1).

Из бежевого флиса: основа валика (прямоугольник с закругленными концами, примерный размер 80x15 см) - 2 детали; голова - 2 детали; ушки - 4 детали; лапки - 4 детали.

Из коричневого флиса: отделка ушек - 2 детали; мордочка - 1 деталь.

2. Нашейте на две заготовки ушей декоративные элементы. Затем на каждой заготовке зашейте вытачки, излишки ткани срежьте. Сложите ушки попарно, лицом вовнутрь, и прошейте по окружности, оставив в нижней части открытый участок. Выверните на лицо. На деталь головы нашейте мордочку, а затем сложите вместе обе заготовки лицом вовнутрь, между ними вложите ушки и прошейте, оставив небольшой участок открытым. Выверните на лицо.

* Флис больше других материалов подходит для игрушек: ворс флиса износостойкий и обладает гипоаллергенными и водоотталкивающим и свойствами.



3. Сложите попарно заготовки лапок, прошейте по всему периметру. С изнаночной стороны каждой лапки сделайте небольшой надрез и через него выверните заготовки на лицо. Так же сложите детали основы валика, прошейте (оставьте открытым небольшой участок) и выверните на лицо.

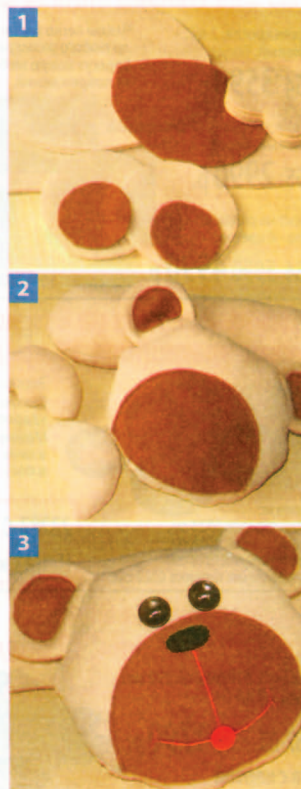
4. Заготовки валика, головы и лапок набейте наполнителем. Зашейте открытые участки на заготовках аккуратным потайным швом (фото 2).

5. На мордочке медведя вышейте улыбку, пришейте овальный носик из кусочка черного фетра. Пришейте красную пуговицу на рот - это язык медвежонка, а также пришейте две коричневые пуговицы - это глаза (фото 3). На концах валика и на лапках черной нитью прошейте коготки.

6. Пришейте на середину валика голову медвежонка, а по бокам от головы пришейте лапки. Ваш мишка готов!

Вам потребуется:

флис бежевый и коричневый, наполнитель, пуговицы, нитки мулине, нитки швейные, швейная машинка, ножницы, иглолка мелок, кусочек черного фетра, шаблон.





САЛАТ С АВОКАДО

150 г крупных очищенных креветок, 150 г листового салата, 150 г мелких шампиньонов, 7 ст. л. оливкового масла, 1 крупное авокадо, 2 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец.

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Листья салата перебрать, вымыть, хорошо обсушить и порвать. Шампиньоны протереть влажной салфеткой, почистить и обжарить в 2 ст. л. оливкового масла до подрумянивания. Авокадо вымыть, почистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими ломтиками и перемешать с 1 ст. л. лимонного сока. Все подготовленные ингредиенты соединить. Для соуса чеснок очистить, пропустить через пресс, затем перемешать с оставшимися оливковым маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить. Соусом полить ингредиенты салата и сразу подать на стол.

Если креветки не варить, а обжарить на оливковом масле, вкус салата будет более пикантным.



ФИЛЕ МИРЬОН С ОВОЩАМИ

1 небольшая говяжья вырезка, 8 ломтиков бекона, 1 крупная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 цуккини, 1 крупная морковь, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец.

Вырезку разрезать на 4 куска толщиной 5 см. Слегка отбить их плоской стороной ножа, посолить и поперчить. Обернуть ломтиками бекона. Лук почистить и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, почистить и нарезать длинной соломкой. Цуккини вымыть, нарезать слайсами. Зубчики чеснока почистить и порубить. В сковороде нагреть половину растительного масла и слегка подрумянить чеснок. Добавить цуккини и слегка обжарить все вместе. Выложить на тарелку. В ту же сковороду влить оставшееся масло и подрумянить лук с морковью. Мясо обжарить с обеих сторон на сковороде-гриль, затем переложить в форму и запекать 5-15 мин при 180 градусах. На стол подать с жареными овощами.

Время запекания зависит от степени прожарки мяса. Если любите с кровью, запекайте 5 минут.



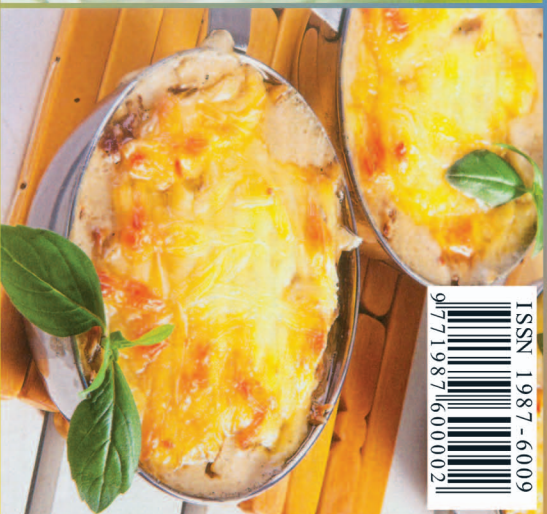
РУЛЕТ

С МОРЕПРОДУКТАМИ

500 г филе кальмаров, 2 средние луковицы, 400 г слабосоленой семги, 70 г красной икры, 2 листа тонкого лаваша, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Кальмары отварить в течение 4 мин в кипящей подсоленной воде и выложить на дуршлаг. Дать остыть и нарезать соломкой. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами. Рыбу нарезать маленькими ломтиками. В глубокой сковороде нагреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце. Дать остыть. Кальмары, жареный лук, красную икру и семгу соединить. Посолить, поперчить, перемешать и приправить по вкусу солью и перцем. Получившуюся начинку распределить по листам лаваша и каждый свернуть рулетом. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Затем пленку снять, рулеты нарезать и подать на стол. Украсить любой зеленью.

Не варите кальмары дольше 4 минут, иначе они станут жесткими.



ГРИБНОЙ ЖЮЛЬЕН

500 г замороженных белых грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 300 мл сливок (20%), 300 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Грибы сложить в дуршлаг и промыть холодной проточной водой. Затем переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения и варить 10 мин. Откинуть на дуршлаг, дать немного остыть и мелко нарезать. Лук и чеснок почистить, порубить. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить чеснок. Добавить лук, грибы и жарить еще 3 мин. Влить 200 мл воды и тушить 10 мин. Жидкость от тушения слить. Для соуса муку, при постоянном помешивании, постепенно соединить со сливками. Посолить и поперчить по вкусу. Грибы с луком и чесноком разложить по коготницам или маленьким формочкам, залить получившимся соусом, посыпать третьим сыром и запекать 15-20 мин при 190 градусах.

Те, кто не ест грибы, могут приготовить жульен с вареной курицей, мелко ее нарезав.