

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№ 14

апрель 2019

цена:
1,5 лари

Дела
жизненные

стр.24-25

Копилка

СОВЕТОВ

стр.34

3 необычные
причины давления

стр.8

Сколько можно
смотреть мультфильмы?

стр.26

Сергей Безруков

“О счастье громко не говорят”

стр.20-21

Сати Казанова стр.16-17

“Моя музыка - следование своему сердцу”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Актуальные модели для нового сезона

Весной мы, наконец, снимаем теплые свитера и пуховики и облачаемся в легкие, воздушные наряды. Чтобы создать женственный образ, выберете гардероб, который придется вам по душе.



Базовый комплект

В начале весны без мягкого, хорошо скроенного пальто не обойтись. Оно должно иметь классический фасон, чтобы прослужить вам не один сезон.

Для более теплых дней понадобится плащ или тренч – универсальная вещь, которая одинаково хорошо будет смотреться как с джинсами, так и с деловым костюмом. Блуза из шелка или шифона незаменима и элегантна, особенно для девушек, работающих в офисе.

Приготовьте легкое платье для выхода в свет нейтрального цвета, к нему вы сможете с легкостью подбирать аксессуары, тем самым меняя свой образ в зависимости от настроения.

Сапоги или ботильоны на устойчивом каблучке обязательно должны присутствовать в гардеробе каждой девушки. Лучше остановить свой выбор на кожаной обуви черного, серого или коричневого цветов.

КАННСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ НОВОГО ФИЛЬМА СКОРСЕЗЕ

Каннский кинофестиваль в этом году вновь останется без фильмов, произведенных при поддержке стиминг-сервиса Netflix, сообщает Variety.

Как утверждают источники издания, чуть больше недели назад менеджеры сервиса и программный директор Канн Тьерри Фремо провели дружеские переговоры, но решения о том, что фильмы сервиса смогут принять участие в Каннском кинофестивале, который в прошлом году из-за разногласий с интернет-

нет-платформой начался в 2017 году, когда в основную программу Канн попали фильмы Netflix «Окча» и «Истории семьи Майровиц». Тогда представители французского кинематографа раскритиковали такое решение организаторов: по их мнению, проекты Netflix не могут наравне конкурировать с прокатными лента-



гигантом упустил «Рому» Альфонсо Куарона, все еще не найдено.

По информации издания, Фремо в этом году хотел получить в программу новый фильм Мартина Скорсезе «Ирландец» с Аль Пачино и Робертом Де Ниро. Но он, якобы, не будет полностью закончен к маю. Вероятнее всего, картина примет участие в Венецианском кинофестивале, где в прошлом году и победила «Рома», а уже осенью выйдет на Netflix.

Из-за продолжающихся разногласий фестиваля и стиминг-сервиса, Канн останутся и без «Прачечной» Стивена Содерберга, нового фильма Ноа Баумбаха и «Короля» с Тимоти Шаламе.

Конфликт между французским смотром и интер-

нет-платформой начался в 2017 году, когда в основную программу Канн попали фильмы Netflix «Окча» и «Истории семьи Майровиц». Тогда представители французского кинематографа раскритиковали такое решение организаторов: по их мнению, проекты Netflix не могут наравне конкурировать с прокатными лента-

нет-платформой начался в 2017 году, когда в основную программу Канн попали фильмы Netflix «Окча» и «Истории семьи Майровиц». Тогда представители французского кинематографа раскритиковали такое решение организаторов: по их мнению, проекты Netflix не могут наравне конкурировать с прокатными лента-

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

Сертификат:
серия TP №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

СКОНЧАЛСЯ АКТЕР ТЕАТРА И КИНО НОДАР МГАЛОБЛИШВИЛИ

Актёр театра и кино Нодар Мгалоблишвили скончался в возрасте 87 лет в Тбилиси.

Будущий актёр родился 15 июня 1931 года в селе Гомбори Сагареджойского района Грузии. Нодар Мгалоблишвили начал работать после окончания института в драматическом театре им. Котэ Марджанишвили в 1954 году.

Кинокарьеру Мгалоблишвили начал с второстепенных ролей в 1958 году. Самой запоминающейся и выдающейся его ролью в кинематографе является Граф Калиостро в «Формуле любви» Марка Захарова.

На счету Мгалоблишвили



также роли в кинофильмах «Последний из Сабудара», «Белые ночи», «Когда зацвел миндаль», «Берега», «Кентавры», «Антимоз Ивериели», «Чудеса в Решетове», «Диверсант» и многих других.

Нодар Мгалоблишвили был Заслуженным артистом Грузии с 1976 года и Народным артистом с 1979 года.

ПУТЬ К ХРАМУ

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич! Мне ваши координаты дала моя родственница, которая благодаря вам уехала в США, где и хорошо устроилась. У меня есть некоторые проблемы и она мне сказала, что только вы мне сможете помочь. Но на это я к вам запишусь перед Вербным воскресеньем, а сейчас у меня к вам вопрос. Сейчас идет Великий пост и люди ходят в храмы, как надо себя вести в храме, чтобы не ошибиться? Мари Т.»

«Мой избавитель и спаситель, Дмитрий Алексеевич! Я ваша счастливая пациентка Полина. У меня все хорошо и отлично после ваших сеансов. Но вот у меня к вам вопрос. Вы меня послали, чтобы я пошла на исповедь и причастие. Но тут среди знакомых много советчиков. Расскажите как все правильно сделать и другим читателям это будет интересно. Полина И.»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. О том, что вы собираетесь пойти в церковь, особенно к причастию, старайтесь никому не говорить, так как вас могут слазить. Собираясь в храм захватите платок или косынку, так как голова при посещении церкви обязательно должна быть покрыта платком. Во время посещения храма



на вас должна быть одежда, которая закрывает плечи (с голыми плечами в храм не заходят), женщинам в брюках заходить на службу так же не принято.

В храм нужно заходить через двери, которые находятся напротив алтаря, а не через боковые – через боковые двери заносят и выносят покойников.

В храме нельзя громко разговаривать и, естественно, держать включенными мобильные телефоны и, тем более, разговаривать.

Если женщина зашла в храм со своим близким другом, то с ним она в хра-

ме не должна общаться, иначе ссора и разлука неминуемы.

Если у женщины критические дни, то в храм она может зайти, но ставить свечи, подходить к иконам или к кресту и, тем более, идти к причастию, нельзя.

Помаду нельзя наносить во время посещения храма, так как она может оставить след на иконах, если вы подойдете и приложитесь к ним.

Перемещаться по храму во время Литургии без особой необходимости не стоит. В церквях вдоль стен стоят скамейки, но садиться на них во время службы без благословения нельзя.

Стоя в храме полностью отдавайтесь молитве, а не разглядывайте людей, которые вас окружают.

Парапсихолог и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

СО ЗДОРОВЬЕМ УХОЖУ

«Уважаемая госпожа Ольга Александровна, вы я знаю помогли моим многим знакомым – они и посоветовали обратиться к вам. Вы – автор книги, которую мне подарила моя подруга. Ваша книга «Хранительница очага» стала моим домашним талисманом,

Она постоянно при мне. Я в ней почерпнула много нового и интересного для себя и моей работы. Но вот какая у меня проблема. Недавно, во время большого церковного праздника, я посетила службу. Когда я выходила из храма в дверях случилась небольшая давка и какая-то женщина стала мне выговаривать, что я ее толкаю. Я ей пыталась объяснить, что и меня толкнули и все это из-за создавшейся давки. Я ушла из храма в подавленном состоянии, а вечером у меня поднялась температура и сейчас я плохо себя чувствую. Возможно ли, что мое нездоровье связано с тем случаем в храме? Заранее благодарю вас. Светлана, Тбилиси.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Существует и такой способ переброса своих проблем и болезней. И часто подобное происходит и в храме, недаром в народе существует защита и от такой напасти. Наши предки знали это и когда выходили из храма то говорили: «Со здоровьем пришла – со здоровьем и ухожу» К сожалению, многое забыто и не каждый знает, как надо посещать храм. Меня часто спрашивают, какую молитву читать на свою защиту от врагов. Если вы чувствуете, что у вас много недоброжелателей, то при посеще-



нии храма поставьте свечку у алтаря и прочитайте молитву; «Господи спаси и помилуй ненавидящая и обидящая мя и не дай им погибнуть за ради меня грешного (ной)»

Если вам сделали замечание, не надо вступать в спор, даже если вы считаете себя правой, лучше отойти от человека, втягивающего вас в скандал

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

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

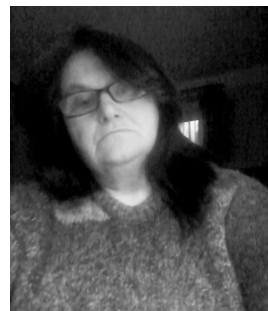
ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни
(к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –
госпожа РУТА ведет прием только
по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



О том, что молоко нужно пить во время болезни, дети узнают при первой своей простуде.

Соду в целебный напиток добавляют не всегда, но это сочетание усиливает лечебный эффект.

От кашля - молоко с содой

Молоко с содой не только от кашля спасает, но и способствует укреплению иммунитета, а значит, приводит к скорейшему выздоровлению. А еще, сочетание двух этих продуктов хорошо разжижает мокроту. Народное лекарство настолько полезно, что применяют его даже в самых сложных и запущенных случаях. Как приготовить молоко с содой от кашля? Самый простой рецепт готовится в течение пары минут. В одном стакане молока

разводят 1 ст. ложку соды. Выпивают снадобье вскоре после еды. Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, соды надо добавлять в два раза меньше, иначе можно повредить слизистую.

Еще один рецепт от кашля. Необходимые ингредиенты: стакан молока подогрейте на медленном огне. Растворите в нем по 1 чайн. ложке меда и сливочного масла, добавьте 1/2 чайн. ложки соды. Пить готовое лекарство желательно перед

сном. Сразу после этого надо укутаться в теплое одеяло. Уже утром мокрота должна начать хорошо отходить.

Иногда в смесь добавляют яйцо и сахар. На Востоке в молоко с содой добавляют морковный, березовый, свекольный или кленовый соки. Эффект такой же. Добавлять в напиток больше 1 ч. ложки соды нельзя. Иначе лекарство от кашля превратится в слабительное.

**Е. Круглова,
врач-терапевт.**

Новости

ЭКГ, которая всегда под рукой

Японцы создали первое по-настоящему удобное и эффективное устройство для ЭКГ. Пациенты могут использовать его ежедневно. Работает оно от солнечного света. Чтобы проверить работу сердца, достаточно наклеить прибор на кожу в области сердца и погулять на улице в солнечный день. Ранее ученые пытались создать что-то подобное, но все упиралось в громоздкость батареек. И точность данных портили помехи от электропитания.

Новая кожа не отходя от раны

Лечить большие кожные рубцы, в том числе у людей с тяжелыми ожогами и пролежнями, станет легче. Ученые научились использовать стволовые клетки для получения здоровой кожи на месте ран. Прямо в ране стволовые клетки превращаются в эпидермис кожи человека - настоящую кожу в 3D. Выращивание новой кожи «не отходя от раны», - то, чего все ждали. Ученые считают, что этот метод можно использовать и для омоложения кожи, и при раке кожи.

Какао - лекарство лучше сиропов от кашля

Если добавлять шоколад в лекарственные препараты от кашля, то они будут не только приятными на вкус, но и более эффективными. Такие лекарства уже появились в продаже, причем предназначены они и для детей, и для взрослых. Результаты заметны уже через пару дней.

Пригодится

✓ При диабете смелите в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и смешайте с 1 стаканом кефира - разовая доза. Пейте 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

✓ Чтобы улучшить пищеварение, 2 ст. ложки мелко нарезанной сухой травы укропа залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите, пейте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день за 20 минут до еды.

Полезно знать

✿ **Неприятный запах изо рта?** Смешайте в равных количествах семена кардамона, порошок корицы и молотый лавровый лист. Залейте 1 чайн. ложку смеси стаканом теплой кипяченой воды, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

✿ **При конъюнктивите.** Залейте 2-3 лавровых листа стаканом кипятка, настаивайте до теплого состояния, процедите. Промывайте полученным настоем больные глаза каждый час-два до улучшения состояния.

✿ **Разболелась голова?** Залейте 2 чайн. ложки молотого имбиря 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 10 минут. Пейте медленно, вдыхая ароматный пар. Настой имбиря помогает также при кашле, насморке (принимайте на ночь), а также облегчает состояние при предменструальном синдроме у женщин.

ЩИТОВИДКЕ ЭТА КАША ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ

Долгое время мне пришлось лечиться от нарушения функции щитовидной железы. Пробовала разные методы, и многие оказались эффективными. Я стала чувствовать себя практически здоровой. Считаю, что во многом мне помогла специальная каша, которая по-

лезна не только для щитовидки, но и для пищеварительного тракта. Ела ее на завтрак. Для ее приготовления понадобится 100 г ядер гречки, 1 чайн. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты (продается в аптеке), 0,5 л воды, морская соль по вкусу. Гречку варю как обычно.

В почти готовую кашу добавляю куркуму и морскую капусту, солю и перемешиваю. Каша становится оранжево-желтого цвета, очень приятная на вкус и полезная. Я так люблю эту кашу, что и сейчас часто готовлю ее на завтрак для профилактики.

Т. Игнатова.

В каком ухе шумит?

Слуховые галлюцинации

Чаще всего первые симптомы настоящей усталости - слуховые галлюцинации. Кажется, что-то щелкает, шумит, звуки становятся то очень далекими, то внезапно отчетливо резкими. Но если записываться на консультацию, то врач не найдет никаких отклонений.

Туманит голову

Тревожный симптом - внезапное нарушение походки (ведет в стороны), «подкруживание» головы (то есть не головокружение, а именно легкое затуманивание). Другими словами - непонятные симптомы, которые не вписываются в классическую неврологию. Кажется, что эти нарушения надуманны и несерьезны. Тут важно сделать исследования сосудов шеи. Это могут быть признаки нарушения кровоснабжения, снижение кровотока к затылочным долям мозга или проявления остеохондроза. Если других причин нет, то виной всему хроническая усталость.

Слезливость и панические атаки

Если к физической усталости присоединяются еще и психологические проблемы, стресс, то состояние может перетечь в невроз - слабость, плаксивость, тревожный сон.

Начинают преследовать страхи, которых раньше не было, - внезапная клаустрофобия, когда не можешь зайти в лифт. Потом не хочешь спускаться в метро, начинаешь бояться скопления людей. Проблемы раскручиваются по цепочке.

Люди, живущие в домах, окруженных большим количеством деревьев, живут дольше тех, кто живет в районах с плотной застройкой.

Порезались?

Промойте ранку, осушите, посыпьте молотой корицей и наложите бактерицидный лейкопластырь. Корица – сильное антибактериальное средство. И еще в ней содержится особое обезболивающее вещество.

Днем все время хочется спать

Если спите ночью по восемь часов, быстро засыпаете и все равно днем хотите прикорнуть, мозгу не хватает кислорода. Рано или поздно появятся проблемы. Жди инсульта. У сонливости могут быть другие причины, в том числе остеохондроз шейного отдела, атеросклероз, нарушение обмена веществ, спазм сосудов, проблемы с сердцем, пониженный гемоглобин, густая кровь, нарушение в работе желудка и кишечника. У подростков сонливость вызывает половое созревание. У женщин за 45 лет - климакс. Это защитная реакция на перегрузки. Так мозг защищает себя от стресса и заставляет спать, чтобы восстановить организм.

Меняется осанка

Походка становится тяжелой, плечи постоянно сутулятся, глаза больше не блестят. Чем дольше на человека давит усталость, тем больше депрессия.

С. Букреев, врач-невролог.

Кожа зудит?

✓ Какова бы ни была причина зуда, постарайтесь не расчесывать кожу; расчесывание может привести к инфицированию.

✓ Почаще охлаждайте кожу, принимая прохладную ванну или душ без мыла.

✓ Принимая ванну, добавляйте в нее немного увлажняющего крема.

✓ Старайтесь носить хлопчатобумажное нижнее белье и избегать прямого контакта кожи с шерстью или нейлоном.

✓ Для смягчения сухой зудящей кожи можно использовать крем для рук.

РАЗЛОЖИ ТАБЛЕТКИ ПО ПОЛОЧКАМ

Рассортируйте лекарства: средства от простуды, лекарства для желудочно-кишечного тракта, обезболивающие и т.д. Распределите получившиеся группы по отдельным контейнерам и не забудьте оставить специальную коробку или ящик для аптечки первой помощи.

О. Давыдова.



У жены полиартрит, на подошвах нарывы

Эта болезнь мучила ее много лет. Но однажды разговаривал с мужиками, и один из них сказал, что у его жены та же беда. И что она чем-то лечится. Я попросил принести мне рецепт. Чем черт не шутит, может, свою Марусю вылечу. А рецепт вот какой. Надо нарезать чистотел, пропустить через мясорубку, выдавить сок через марлю и слить в бутылку. Развести все это спиртом в пропорции 1:1, поставить в темное место. Жена каждый вечер парила ноги с добавлением этой настойки (лила, сколько хотела) и натирала ею подошвы. И вот уже три года чувствует себя хорошо.

О. Сулов.

Как приготовить сердечный эликсир

Хочу поделиться хорошим рецептом, который укрепляет сердечную мышцу. Для приготовления сердечного эликсира понадобится 7 частей измельченных корней девясила, 3 части меда, 7 частей цельнозер-

нового овса (не хлопьев!). Овес промойте, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и сразу выключите огонь. Дайте настояться 4 часа. Этим отваром залейте корни девясила, опять доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте мед и размешайте. Я пью по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2 недель каждые полгода. Готовый эликсир храните в холодильнике.

И. Воронина.

Насморк затянулся!

Смешайте 1 чайн. ложку морковного сока с таким же количеством облепихового масла. Эту смесь можно закапывать в нос при затянувшемся насморке. И еще носовые пазухи надо прогревать горячей солью или прикладывать к переносице вареные яйца, а также промывать нос отваром шалфея. Если шалфея нет, можно его заменить соленой водой (1 чайн. ложка на стакан воды).

Ю. Ундасынова.



Не надо сразу паниковать. Возможно, вы просто переели, и теперь организм дает понять, что надо сделать паузу.

БОЛИТ ЖИВОТ

Вызывайте скорую помощь, если...

- ✓ Боль сильная, мешает спать, вы полны любую работу и не проходит больше 1-2 часов;
- ✓ боль сопровождается рвотой или повышением температуры тела до 38,50 и выше;
- ✓ человек теряет сознание;
- ✓ если мышцы живота напряжены, а живот жесткий, как доска;
- ✓ началась диарея (понос) с примесью ярко-красной крови;
- ✓ стул темный, дегтеобразный;
- ✓ началась рвота кровью;
- ✓ боль в животе сопровождается одновременно рвотой, диареей и сильным обезвоживанием.

Боль сильная, но... не очень

Без промедления отправиться на консультацию к врачу надо, если:

- ✓ боль настолько сильная, что вы не пошли на работу, но не готовы вызывать скорую;
- ✓ боль как-то связана с приемом пищи;
- ✓ боль возникает после употребления определенных продуктов или напитков;
- ✓ боль сопровождается метеоризмом, особенно, если вздутие живота настолько сильное, что сложно надеть привычную одежду;
- ✓ боль не прекращается больше трех дней.

Клизмы и слабительные не помогут

Не пытайтесь снять боль в животе клизмами или слабительными, если не уверены в причине ее появления. Кстати, женщинам надо решить: стоит записаться на прием к терапевту или к гинекологу.

Лечащий врач поставит диагноз быстрее, потому что знает вашу историю болезни.

Серьезная причина боли - перитонит

Еще одна серьезная причина боли в животе - возможное воспаление брюшной полости - перитонит. Его сложно с чем-нибудь спутать. При этом боль возникает при любом движении брюшины, например при кашле или подпрыгивании машины на кочке по пути в больницу. Обязательно скажите врачу, если у вас такие боли. Чтобы вам поставили точный диагноз, будьте готовы ответить на вопросы врача.

Доктору важно знать

- ✓ Боль настолько сильна, что вы не можете идти на работу или в школу, встать с постели? Или, несмотря на боли, можете что-то делать?
- ✓ Где именно болит? Вы можете точно показать место пальцем или область боли больше, например с ладонь. Боль сильнее в одном месте и отдаёт или переходит на другой участок или болит только в одном месте?



✓ Вы можете точно сказать, когда боль возникла? Или она развивалась постепенно? Что вы делали, когда заболел живот? Постарайтесь вспомнить, что ели. Не было ли травм, падений или несчастных случаев, не было ли сильного стресса?

✓ Возможно, вы недавно перенесли операцию, начали принимать новое лекарство или пищевую добавку? Или связываете боль с чем-то другим?

✓ Боль со временем как-то изменилась или осталась такой, как вначале? Может, сначала она была ноющей, а потом стала резкой?

✓ Боль началась и не проходит или то возникает, то исчезает. Дело в том, что резкая сильная боль редко бывает постоянной.

✓ Вспомните, может, у вас уже были такие приступы? Например, при камнях в желчном пузыре приступы могут быть раз в несколько месяцев, и человек не осознает, что они связаны между собой.

**Д. Худасова,
врач скорой помощи.**

- ☀ Утро начинаю с массажа живота: ладонью, слегка нажимая, делаю круговые движения по часовой стрелке в течение минуты. Затем обеими ладонями одновременно делаю поглаживающие движения с боков, от ребер к лобку, как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной на лобке. Эти движения делать можно только сверху вниз в течение минуты.
- ☀ Смешиваю по 50 г изюма и чернослива, заливаю 1 л воды и держу на маленьком огне, пока жидкость не выпарится наполовину. При-

Со своим кишечником надо дружить

Бывает, люди годами мучаются от хронического запора. Мне повезло - попался очень хороший врач. Он научил меня, как подружиться со своим кишечником.

нимаю по 1 ст. ложке за 1,5-2 часа до еды.

Еще я освоила специальную зарядку и всем ее рекомендую.

☀ Лягте на спину, потянитесь, поднимите ноги и нарисуйте ими в воздухе цифры от 1 до 25.

☀ Имитируйте езду на велосипеде 20 раз.

☀ Потом сядьте на стул, поднимите левую ногу и нарисуйте ею цифры от 1 до 10, затем повторите правой ногой.

☀ Снова лягте на пол, согните ноги в коленях и при-

тяните их к животу. Зафиксируйте позу на несколько секунд и выпрямитесь. Повторите 10 раз.

☀ Согнув ноги в коленях, разводите их в разные стороны и смыкайте не менее 20 раз.

☀ Встаньте, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох и максимально втяните живот. Повторите 10 раз.

После такого лечения вам никакие слабительные не потребуются.

Ю. Усова.



Три необычные причины давления

Проблема с щитовидкой

Если у вас гипертония, обязательно нужно проверять функцию щитовидной железы, не снижена ли она. Если орган вырабатывает недостаточно гормонов, давление может быть повышено. Нормализовав функции щитовидки, можно добиться снижения артериального давления. **Что делать, чтобы обнаружить проблему?** УЗИ щитовидной железы и анализ крови на гормоны щитовидной железы.

Храп и остановка дыхания во сне

Лишний вес, короткая шея - признаки предрасположенности к остановке дыхания во сне. И она больше, чем у длинношеих, худых ровесников.

Почему? Во сне человек спокойно спит, похрапывая, расслабляются мягкие ткани, челюсть отпадает, пережимаются артерии, которые ведут

к мозгу. Доступ кислорода резко уменьшается или прекращается. Мозг в панике дает сигнал SOS! Организм начинает предпринимать усилия, чтобы протолкнуть свежую кровь с кислородом к голове. Для этого резко повышается артериальное давление. Причем, это повышение остается даже после того, как дыхание налаживается. **Что делать, чтобы обнаружить проблему?** Провести полисонографию. На всю ночь дома или в стационаре на теле закрепляются датчики, которые фиксируют эпизоды остановки дыхания, аритмии, измеряется уровень артериального давления, записывается электрокардиограмма. Расшифровав эти данные, врачи выпишут рекомендации для лечения.

Болезни почек

Почки регулируют артериальное давление. Они могут влиять на него, выделяя в кровь различные вещества для расширения или сужения сосудов. Если есть сужения артерий в почках (это может быть при атеросклерозе или дисплазии сосудов), организм считывает это как показатель низкого давления. И почки начинают вырабатывать вещества, повышающие артериальное давление. В итоге, человек получает гипертонию. Чтобы давление перестало скакать, нужно ликвидировать сужение почечных артерий. Что сделать, чтобы обнаружить проблему? УЗИ почек с доплеровским исследованием сосудов почек или ангиографию почек.

О. Тюльпанова, терапевт, врач высшей категории.

Думай, думай

Исследователи из Нидерландов выяснили, что у каждого четвертого человека, перенесшего инфаркт миокарда, в течение четырех лет он развивается повторно. Причем, чем старше пациенты, тем выше вероятность повторного инфаркта. **Каждые 10 лет на 45% увеличивали риск его развития. Диабет повышал этот показатель на 44%, мерцательная аритмия - на 63%, хроническая обструктивная болезнь легких - на 28%, а гипертония - на 16%. Многие даже не подозревают о том, что перенесли очередной инфаркт. Недавнее исследование показало, что количество «молчаливых» инфарктов гораздо выше, чем считалось раньше.**

После инфаркта измельчите цветы одуванчика, залейте жидким медом, поставьте на 7 дней в темное место, периодически встряхивая. Принимайте на ночь по 1 чайн. ложке, запивая молоком.



Боюсь, что скоро воспалятся десны...

У меня зубной камень. Как нужно ухаживать за зубами, чтобы не допустить развития пародонтита?
М. Гостова.

Нужно правильно чистить зубы - это всем известно. Движения зубной щетки должны быть от красного к белому, то есть, всегда от десен к зубам. Необходимо тщательно вычищать все зубы, даже те, которые находятся в труднодоступных местах. Не жалейте времени, работать зубной щеткой нужно не менее 4-5 минут. После этого необходимо воспользоваться зубной нитью, чтобы очистить все межзубные промежутки. Так нужно поступать 2 раза в день и один раз - утром или вечером - пользоваться ирригатором. Это спе-

циальное устройство, которое под напором струи воды вычищает межзубные пространства. В продаже имеется множество самых разных моделей. Выбирайте тот, который вам больше подходит - по удобству или по стоимости. И не забывайте полоскать рот после каждого приема пищи.

Все эти меры эффективны, если нет зубного камня. Если он все-таки появился, поможет только профессиональная чистка зубов, которую нужно проводить раз в полгода.

Ф. Рамазанова, стоматолог, врач II категории.

НА ЗУБАХ ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЫЕ ПЯТНЫШКИ...

В последнее время стала замечать на зубах белые матовые пятнышки. Что это может быть? Стоит ли беспокоиться?

И. Дегтярева.

Паниковать не нужно, но заняться лечением зубов желательно как можно скорее. Белые пятна - самая начальная стадия кариеса, и лучше не доводить зубы до состояния, когда эмаль окончательно разрушится и образуется полость. Пока она только теряет часть минералов (кальция и фтора) в поверхностном слое под действием кислот. Они поступают с пищей, особенно если вы любите маринады и соки, или образуются во рту бактериями из сахара. Постепенно белое пятно будет становиться все больше матовым, начнет темнеть, и разовьется полноценный глубокий кариес.

Если вы обратитесь к стоматологу сейчас, лечение будет намного легче и дешевле. Основной метод - реминерализация, то есть, насыщение эмали кальцием. Для этого используются специальные средства, которые наносятся на зубы в виде аппликаций. Помогают также лечебные зубные пасты, обогащенные кальцием и фтором. Вы можете делать аппликации с ними: нанесите пасту на зубы, подержите 15 минут, стараясь не сглатывать и не касаться зубов языком. Таблетки глюконата кальция или мел в таких случаях бесполезны - кальций из них практически не усваивается организмом.

Что вдыхаем?

Сильный удар по печени наносит постоянное вдыхание выхлопных газов, тяжелых металлов и других вредных соединений, витающих в воздухе. Эти токсины попадают в кровь, а из нее - в главный фильтр организма. Печень может заболеть, если часто вдыхать дым, пары бензина, керосина, красок, лаков. Если решили сделать ремонт в доме, смотрите, что покупаете. И лучше на это время найти себе другое жилье.

Что едим?

Продукты питания, на этикетках которых есть отметки Е, - мощный удар по печени. Она не может осилить нашествие химических веществ и токсинов.

О женских гормонах

Мужская печень может выдержать многое. А вот гормональный фон женщин располагает к заболеваниям печени. Эстрогены - главные женские гормоны - замедляют кровообращение и работу печени. Для женщин, принимающих оральные противозачаточные средства с эстрогенами, нагрузка еще выше.

Лекарства чужеродны для организма

Врачи направо и налево выписывают химические препараты, чужеродные для организма. Проходя через печень, они забивают мельчайшие сосуды. И тогда возникает проблема - как их оттуда вывести. Согласно исследованиям, дорогие и опасные антибиотики постоянно назначаются 44% детей и 51% взрослых при заболеваниях, вызываемых не чувствительными

От трещин

на пятках - лимон

Что я только ни делала, чтобы избавиться от трещин на пятках: ванночки для ног, смазывала кремом, обрабатывала пемзой. Помогало, но ненадолго. В одном из номеров «Семейного доктора» прочитала, что пятки надо на ночь натирать лимоном. Стала делать так регулярно после ножных ванн и забыла о трещинах надолго. Но продолжаю каждый вечер ополаскивать ноги и натирать пятки лимоном.

В. Крылова.

У мужа были проблемы с печенью и желудком

Недавно умер мой муж, было ему 86 лет. Стала разбирать его медицинские бумаги и нашла рецепт, ко-

ПЕЧЕНЬ ФИЛЬТРУЕТ КРОВЬ И ОЧИЩАЕТ ЕЕ ОТ ВСЕХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЧТО УБИВАЕТ ЭТОТ ВАЖНЫЙ ОРГАН?

УБИТЬ ПЕЧЕНЬ

к антибиотикам вирусами. Есть мнение, что каждый пятый из госпитализированных больных принимает медикаменты только во вред себе. До 5% всех больных поступают в стационары из-за побочных действий лекарств. По этой причине пациенты умирают в 10 раз чаще, чем от ошибок хирургов.

Осторожно: парацетамол!

Нередко поражение печени вызывает парацетамол, папаверин, аминосалициловая кислота, андрогены, «Бутадион», ибупрофен, левомецетин, пенициллин, пероральные контрацептивы, сульфаниламиды, тетрациклины, фенобарбитал, эстрогены. Препарат для диабетиков «Резулин» продавался в период с 1997 по 2000 годы. Но его сняли с продажи после того, как были зарегистрированы 63 смерти от заболеваний печени, вызванных препаратом. Опасно давать аспирин детям до 15 лет, поскольку в этом возрасте, в сочетании с вирусной инфекцией, он провоцирует синдром Рейе - жировую инфильтрацию печени и поражение головного мозга.

Парацетамол может стать причиной развития фульминантного гепатита. Развивается он стремительно и приводит к летальному исходу. В Англии парацетамол является причиной 52% случаев этого заболевания, в Испании - 42%. У нас такой статистики никто

не вел. Токсичны для печени гентамицин, «Новокаиамид».

Препарат один, а реакция разная

У миллионов людей возникают тяжелые осложнения при приеме обычной дозы препарата, если он долго перерабатывается. В таких случаях его концентрация в крови в 10 раз больше, чем обычно. Еще больше людей, в организмах которых лекарства перерабатываются неправильно. Организм плохо переваривает кофеин и большинство сульфаниламидов, которые назначаются при простуде. Вот почему лечение обычного насморка так часто заканчивается многочисленными осложнениями.

Болезни печени - гепатиты

Гепатит А заносится в организм через зараженную пищу, грязные руки, посуду. Гепатиты В и С передаются через кровь, слюну, половые выделения и сперму. Надо тщательно мыть продукты, посуду и руки перед едой. Важно избегать случайных контактов с чужой кровью и другими выделениями тела. Вам назначена инъекция? Следите, чтобы ее сделали только одноразовым шприцем из вскрытой при вас упаковки. Вредными для печени являются не только вирусы гепатита, но и многие другие вирусы, бактерии и инфекции, которые вызывают интоксикацию организма.

Р. Чемесов, гепатолог, врач высшей категории.

начинает действовать после 5-7 дней приема.

И. Ардышева.

Одно время одолевали ячмени...

И больно, и некрасиво. Стала интересоваться, что же в таких случаях рекомендует народная медицина? И наконец нашла спасительный рецепт. Смешивала по 2 ст. ложки, травы ромашки и очанки. Заливала 1/2 стакана кипятка, настаивала 10 минут. Получалась кашица из распаренных трав. Перекладывала ее на марлевую салфетку, заворачивала и в горячем виде прикладывала к ячменю. Еще 50 г очанки заливала 1 л кипятка, через час процеживала. Полученным настоем промывала глаза и закапывала по 2 капли в каждый глаз 2 раза в день.

И. Аронова.



МИОКАРДИТ У ДЕТЕЙ

Сердце человека состоит из трех слоев - эндокарда (внутреннего), миокарда (среднего) и перикарда (внешней оболочки). Миокардит - самое распространенное из воспалительных заболеваний сердца, при котором поражается именно сердечная мышца. Особенно часто болезнь встречается у детей. Почему ребенок может заболеть миокардитом и чем грозит болезнь?

Причины болезни сердца

Миокардит может возникать по разным причинам. От них зависит и течение болезни - будет она легкой или тяжелой, острой или хронической, пройдет без последствий или будет возвращаться. Воспаление сердца у детей чаще всего провоцируют вирусные инфекции (грипп, краснуха, корь, полиомиелит, гепатиты, аденовирусная инфекция), а также бактериальные заболевания - стрептококковая (например, при ангине) и менингококковая инфекции, скарлатина, дифтерия. Грибки и простейшие, например кандидоз, заражение ребенка токсоплазмозом, гельминты - более редкие причины болезни сердца, но именно среди маленьких детей они встречаются часто.

Другие провокаторы воспаления сердечной мышцы - аутоиммунные заболевания и аллергия, гиперчувствительность к некоторым лекарствам, переохлаждение. Иногда установить причины болезни сердца не удается. В этом случае диагностируется идиопатический миокардит.

Симптомы воспаления миокарда

У миокардита, протекающего в легкой форме, в большинстве случаев симптомов не бывает. Заболевание сердца проходит на фоне основной болезни и остается незамеченным. Такое течение миокардита говорит о благоприятном исходе - воспаление проходит полностью и не сказывается на сердце. В более тяжелых случаях миокардит проявляется болью в груди, тахикардией, одышкой и хронической усталостью, головными болями, иногда болями в животе, отеками ног, особенно к вечеру. И еще сухим кашлем, болью в суставах и мышцах, нарушением сна, головокружениями. Если развивается сердечная недостаточность, могут быть обмороки. Особенно сильно при миокардите страдает сердце новорожденных. Кстати, врожденное воспаление сердца врачи выявляют еще в роддоме, но в редких случаях оно не

диагностируется сразу. Признаки больного сердца у ребенка первого года жизни: вялость, плаксивость, бледные холодные ручки и ножки, учащенное дыхание и сердцебиение, плохой аппетит, отказ от еды. А еще малый набор веса, повышение температуры, особенно если причиной болезни сердца является инфекция. При тяжелом течении болезни появляются отеки.

Как диагностируется этот недуг

Ребенка с подозрением на миокардит нужно обязательно обследовать у кардиолога. Уже на этапе осмотра врач может выявить характерные признаки - бледность кожи, отеки, учащенный пульс, а также услышать шумы в сердце и аритмию. Для подтверждения воспалительных заболеваний сердца назначают следующие обследования: общий анализ крови (уровень лейкоцитов, СОЭ), биохимию крови, ЭКГ (выявляет нарушение ритма, проверяет проводимость в сердечной мышце), ЭхоКГ (определяет изменения в сердце, например расширение полостей, утолщение стенок, недостаточность клапанов), рентген органов грудной клетки (схож с ЭхоКГ, дает более четкие результаты, но не проводится чаще одного раза в год). Биопсия сердечной мышцы помогает определить развитие воспаления, но эту сложную процедуру делают только в тяжелых случаях.

Лечение миокардита у детей

Оно зависит от тяжести заболевания и возраста ребенка. Например, грудных детей обязательно госпитализируют, поскольку для них болезнь представляет смертельную опасность. При остром течении болезни детей тоже лечат в стационаре. Прежде всего врач обязан выявить причины болезни сердца, поскольку от этого зависит выбор лечения. При бактериальных инфекциях назначают антибиотики, при вирусных - иммуноглобулины и интерферон. Но главные в лечении

- противовоспалительные нестероидные препараты, обезболивающие, мочегонные (если есть отеки), витамины группы В, препараты калия. Всем детям назначается строгий постельный режим, чтобы уменьшить нагрузку на сердце и предотвратить развитие сердечной недостаточности. Во время лечения рекомендовано проходить контрольную диагностику ЭхоКГ, которая покажет, как идет выздоровление и правильно ли выбрано лечение.

После перенесенного заболевания сердца ребенок должен наблюдаться у кардиолога. Обследования нужно проходить раз в месяц в течение первых 4-6 месяцев, потом - два раза в год еще 5 лет. Связано это с тем, что у детей возможны рецидивы болезни - повторный миокардит встречается у каждого второго пациента, и в этом случае он грозит сердечной недостаточностью.

Каких последствий ждать после миокардита

Эта болезнь сердца наиболее опасна для младенцев - у них может быстро развиваться сердечная недостаточность. Частым последствием являются изменения в сердечной мышце - миокардиодистрофия. Это сказывается на сократительной способности миокарда. На фоне этих состояний может развиваться хроническая сердечная недостаточность, которая приводит к летальному исходу. Поэтому, если ребенок переболел воспалением миокарда в возрасте до двух лет, обследования у кардиолога должны быть регулярными.

В детском и подростковом возрасте заболевания сердца переносятся легче. Прогноз, как правило, благоприятный - миокардит полностью вылечивается. Но важно начать своевременное лечение и не допустить острой стадии. Хронический миокардит, который длится дольше шести месяцев, в половине случаев приводит к рецидивам и, в конечном итоге, заканчивается сердечной недостаточностью.

В. Радулов, детский кардиолог, врач I категории.

На каждый день

✿ При зуде заднего прохода нельзя подмываться мылом. Зудящее место нужно смазывать гидрокортизоновой мазью – так советуют проктологи.

✿ Занесли инфекцию во время укола? Вспомните о свекольных листьях. Прикладывайте их к ране – она очистится и заживет. Всегда имейте про запас высушенную свекольную ботву.

✿ При артрите старайтесь каждый день пить морковный сок (можно разбавленный соком тыквы в пропорции 1:1). Так вы «заправите» витамином А, который уменьшает воспаление.

Сколько надо есть моркови, чтобы сохранить зрение?

! Есть мнение, что как можно больше. А я боюсь, что может пожелтеть лицо.

И. Пушкарева.

Морковный сок действительно полезен для зрения. Но не больше 3 стаканов в день и с добавлением растительного масла для лучшего усвоения витамина А. В этом случае кожа не пожелтеет. Полезно также есть бананы, авокадо, другие овощи и фрукты, содержащие лютеин. Если вы заметили, что у вас часто болит голова, двоится в глазах или перед ними стал появляться туман, начинайте бить тревогу. Эти симптомы свидетельствуют не просто о дефектах зрения (близорукости или дальнозоркости), а о таких серьезных болезнях глаз, как глаукома или катаракта.

В. Назаров, офтальмолог.



При воспалении сустава чаще всего ставят диагноз артрит. Чтобы не запустить болезнь и избежать осложнений, сразу же начинайте лечиться.

Воспалился сустав



Симптомы заболевания: пораженный сустав отекает (иногда изменяется его форма и краснеет кожа вокруг него), болит (особенно при движении), подвижность его ограничена, поднимается температура (обычно не выше 37,2-37,5°C). Если воспален один сустав - у вас моноартрит, а если несколько - то полиартрит. Если вы обнаружили у себя признаки артрита, сразу же начинайте лечиться. Ниже указанные сборы принимают так: по 2-3 ст. ложки сбора засыпают в 0,5-литровый термос, заливают кипятком и оставляют на ночь. Это суточная доза. Сборы меняют, делают через каждые 2 месяца перерывы на 7-10 дней. Если через 2 года наступило обострение, лечение повторяют.

✓ Смешайте по 1 ст. ложке цветков календулы, лекарственной бузины обыкновенной, плодов можжевельника, коры крушины, ивы, листьев березы и крапивы двудомной.

✓ Возьмите 5 ст. ложек череды трехраздельной, по 4 ст. ложки травы багульника болотного и репешка, по 3 ст. ложки корней девясила высокого, травы донника лекарственного и зверобоя продырявленного, по 2 ст. ложки семян льна и травы тысячелистника обычно-

венного, 1 ст. ложку плодов (или хвои) можжевельника. Залейте 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченной смеси, нагревайте 10 минут на водяной бане, настаивайте ночь, процедите. Пейте отвар по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения - не менее 8 месяцев, после чего принимайте любой из сборов весной и осенью по 4-5 недель. В периоды обострения на 1 л кипятка берите 4-5 ст. ложек смеси.

✓ Каждый день не менее 3 раз массируйте суставы и прилегающие мышцы такой смесью: 1 ст. ложка оливкового масла, 5 капель эфирного масла сосны и по 3 капли эфирных масел лаванды и лимона.

✓ На ночь делайте компрессы с медицинской желчью или эвкалиптовым маслом: пропитайте лоскут хлопчатобумажной ткани, сложенный вдвое, приложите его к больному суставу, накройте компрессной бумагой и прибинтуйте шерстяным шарфом. Курс лечения - 1-2 недели.

✓ Чтобы улучшить состояние суставов и уменьшить воспаление, употребляйте в пищу больше яблок. В сезон каждый день ешьте сливы, плоды рябины, облепихи, черной смородины в любом виде (так вы восполните дефицит витамина С).

✓ Ешьте больше жирной морской рыбы, особенно сельдь, скумбрию (в них много витамина D, улучшающего рост костей). Каждый день подсыпайте в кашу и другие блюда льняные семечки (они продаются в аптеке). Если они не понравятся вам на вкус, замените их семенами подсолнуха или тыквы.

Для диабетиков

Две столовые ложки высушенных измельченных корней цикория залейте 1 стаканом кипятка, подержите 15 минут на водяной бане, процедите, долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды. Отвар снижает сахар, не имеет побочных действий, благоприятно действует на весь организм.

Четыре прутика ивы (около 40 см) без листьев хорошенько вымойте, положите в трехлитровую банку, залейте кипятком. Пейте настой остывшим по 1 стакану в день, пока весь не выпьете. После двухдневного перерыва сделайте новую порцию и пейте дальше. Через месяц сахар снизится.

В 1 стакан свежего кефира положите 1 чайн. ложку молотой корицы, хорошо размешайте. Пейте утром натощак и вечером перед сном в течение 8-10 дней. После этого сделайте повторный анализ крови. Сахар снизится до нормы за короткое время.

ВАМ ЗА 40! К ОКУЛИСТУ!

Каждый человек старше 40 лет, особенно если он находится в группе риска, должен регулярно посещать офтальмолога. Чтобы диагностировать заболевание, надо определить остроту и величину поля зрения. Для этого проводится офтальмоскопия. Для уточнения диагноза может понадобиться биомикроскопия, когда глаз осматривают при помощи щелевой лампы. А также ангиография - в этом случае в вену на ладони или предплечье вводится контрастное вещество, которое распределяется по кровеносным сосудам. Затем при помощи специальных препаратов расширяют зрачок и фотографируют глазное дно.



ЭТОТ ОРГАН ПОХОЖ НА КАШТАН

Простата (предстательная железа) по форме похожа на каштан. Ее вес - 18-20 г, над ней - мочевого пузыря, под ней - прямая кишка, спереди - корень полового члена. Через простату проходит мочеиспускательный канал, а в него впадают два семявыбрасывающих протока, по которым из яичек в момент эякуляции поступает сперма.

Часто ставят неверный диагноз

К сожалению, в поликлиниках мужчинам часто ставят неверный диагноз. И вот почему. Распространенная ситуация: приходит мужчина на УЗИ, на мониторе видно, что в простате есть изменения. Они и вправду могут быть: уплотнения, рубцы от давно перенесенного воспаления, отложения солей кальция. Но все это к простатиту не имеет никакого отношения. Это как шрам на коже - не заболевание, так и рубец на простате - не болезнь. Но на УЗИ, как правило, тут же пишут диагноз хронический простатит.

Помните: врач УЗИ не имеет права ставить диагноз! Его дело - описать все, что он увидел, не больше. А уж уролог, на основании данных УЗИ и анализов конкретного больного, будет решать, какие там изменения и от чего.

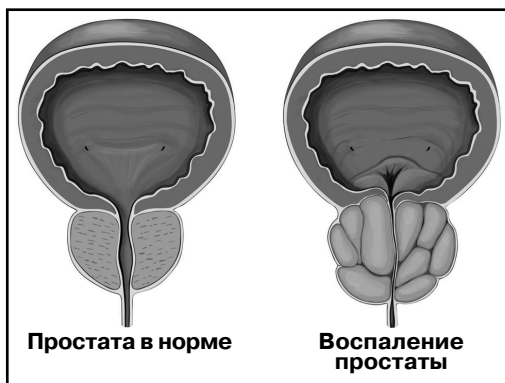
Откуда берется простатит?

Припомните, был ли у вас сексуальный контакт без презерватива. Дело в том, что при незащищенном половом акте мужчины почти всегда получают от партнерши инфекцию - гарднереллы, уреаплазмы, хламидии, трихомонады, гонококки, микоплазмы, герпес, листерии. Микробы начнут действовать незаметно, бессимптомно. И также незаметно и бессимптомно инфекция поднимется вверх и попадет в предста-

тельную железу. В ней возникнет настоящее воспаление - простатит. Его признаки:

ВРАЧ УЗИ НЕ ИМЕЕТ ПРАВА СТАВИТЬ ДИАГНОЗ! ЕГО ДЕЛО — ОПИСАТЬ ВСЕ, ЧТО ОН УВИДЕЛ, НЕ БОЛЬШЕ. А УЖ УРОЛОГ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ УЗИ БУДЕТ РЕШАТЬ.

✓ преждевременная эякуляция, слабый или болезненный оргазм, в



Простата в норме

Воспаление простаты

сперме обнаруживается примесь крови;

✓ внизу живота бывает боль, она идет в пах, мошонку и яички, в

ВАЖНО! ЕСЛИ МУЖЧИНЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ИНФЕКЦИОННЫЙ ПРОСТАТИТ, ОТ ИНФЕКЦИИ НУЖНО ЛЕЧИТЬ И ЕГО ЖЕНЩИНУ.

область ануса, промежности;

✓ при мочеиспускании чувствуется жжение и резь.

Сексом заниматься пока нельзя

Полечившись и избавившись от инфекции, мужчина возвращается к прежней интимной жизни. Но сексом заниматься пока нельзя. К сожалению, об этом предупреждают не в каждом лечебном учреждении. Ведь инфекция от партнерши мгновенно снова вернется в уретру и начнет подниматься в простату - и все начнется сначала. Вот почему от простатита лечатся годами, глотают антибиотики, нервничают.

Если жена или постоянная подруга хоть раз лежала в гинекологии с воспалением придатков и яичников, она и есть поставщица простатита. Поэтому надо лечиться вдвоем. Ваш уролог должен назначить лечение и вашей женщине.

Беда верных мужей

Простатит подстерегает не только тех, кто имеет много половых связей. Верные мужья тоже рискуют заболеть простатитом, но не инфекционным, а застойным. Что происходит в простате, когда мужчине хочется, но он сдерживает эмоции и смиряет плоть? Кровь приливает к половым органам и предстательной железе.

Она начинает работать - выделять секрет для спермы. А семяизвержения-то нет! Куда ж деваться наработанному секрету? Получается застой! Вот и благодатная почва для простатита.

Три золотых правила

1. В лечении простатита большую роль играет психологический фактор. Если вам поставили такой диагноз, не нужно отчаиваться. Простатит успешно лечится, лишь выполняйте все рекомендации врача.

2. Успешное лечение и отсутствие симптомов - это прекрасно. Но к врачу придется ходить на профилактические осмотры еще 6-8 месяцев. Этот этап очень важен для того, чтобы заболевание не повторилось.

3. Простатит не приводит к импотенции или к другим осложнениям. Часто больные сами себя накручивают и внушают такие последствия. Что с ними и происходит.

Нужен ли массаж простаты?

К сожалению, многим мужчинам все еще знакомы кушетка и уролог, массирующий простату через прямую кишку пальцем в резиновой перчатке. На самом деле, пальцевой массаж предстательной железы уже давным-давно во всем мире объявлен процедурой неэффективной и не применяется нигде. Доказано: лучше всего отток секрета предстательной железы происходит при обыкновенном семяизвержении во время полового акта или мастурбации. Массаж оправдан, лишь когда нужно получить секрет простаты для лабораторного исследования. И урологи всего мира советуют пациентам: мастурбируйте на здоровье!

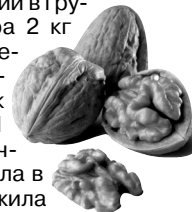
О народных целителях

Они за немалые деньги предлагают лечить простатит мочой или утиными яйцами. Врачи только руками разводят: как может здравомыслящий человек верить, что убить хламидию или трихомонаду можно мочой?! Честно говоря, освободить простату от застоявшегося секрета удобнее и дешевле известным мужским способом. Да и приятнее!

**А. Колчев, уролог,
врач высшей категории.**

У меня была диффузная мастопатия

Доктор-маммолог предложил операцию, но я решила попробовать полегчить народными средствами. И не зря - один рецепт помог мне избавиться от уплотнений в груди. Измельчила ядра 2 кг грецких орехов, а перегородки - в кофемолке. Затем 5 ст. ложек березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника также измельчила в кофемолке. Все сложила в банку, залила 0,5 л водки, добавила по 2 ст. ложки меда и сока алоэ. Настаивала 12 дней, периодически перемешивая. Принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончилась.



О. Соловьева.

Мужу готовлю целебный напиток из арахиса

Многие мужчины страдают простатитом. Вот и моему мужу пришлось столкнуться с досадной хворью. Для него я готовлю целебный напиток. Слышала, что эти орешки оздоравливают мужской организм, нормализуют гормональный фон, так как в них содержится цинк и селен. Как я готовлю снадобье? Прожариваю горсть арахиса, измельчаю. Перекладываю в термос, добавляю 3 ст. ложки корневища алтея и заливаю 0,5 л кипящего молока. Оставляю термос открытым на 20 минут, затем закрываю пробкой и настаиваю 10 часов. Супруг принимает по 1/2 стакана трижды в сутки. Но такое лечение противопоказано при болезнях суставов, артрите, подагре.

Е. Трулова.

Ума он, к сожалению, не прибавляет. Скорее, доставляет хлопоты. Рано или поздно встает вопрос о его удалении. А это не так просто.

О зубе мудрости



Он же восьмерка. Зубы мудрости (стоматологи называют их восьмерками) отличаются от остальных зубов не только крайним местом расположения в челюсти, но и отсутствием молочных двойников. Восьмерки начинают прорезаться, когда костная ткань челюсти сформировалась.

Эти зубы физиологи причисляют к отмирающим элементам нашего организма. Ведь более чем у 20% людей зубы мудрости не прорезаются вообще. Это связано с тем, что на протяжении эволюции челюсть человека уменьшилась в длину на 1 см.

Сплошные неприятности

☛ Когда зуб мудрости начинает прорезаться, занять свое место в ряду ему бывает трудно. Он начинает расти по направлению к щеке, словно врастая в нее. Это приводит к эрозиям, через которые легко проникает инфекция.

☛ Положение зуба мудрости не удобно для чистки, поэтому он часто поражается кариесом. Если процесс не контролировать, кариес станет частью и соседнего зуба.

☛ Помимо этого, неровно вышедшая восьмерка теснит стоящие рядом зубы, что может привести к изменению прикуса. При подобных проблемах с зубами мудрости надо расставаться без сожаления.

☛ Создать вам неприятности способен и тот зуб, который изначально не собирался прорезаться. Он может повредить корни близких к нему зубов

или стать причиной боли в челюсти, горле, ухе, голове и даже шее.

☛ Частично прорезавшийся зуб представляет угрозу и для здоровья. Дело в том, что появляется он из десны неравномерно: сначала показывается на свет лишь небольшой кусочек, большая же часть все равно остается под десной, которая как бы его накрывает. Туда забиваются остатки пищи, которые трудно вычистить. Это грозит попаданием инфекций, развитием воспаления. Из-за этого появляются неприятный запах изо рта, боль в десне. Если у вас повышается температура или становится больно открывать рот - это серьезно. Бегом к врачу!

Надежда и опора. Ровно вышедший из десны зуб мудрости - редкость, которая все же случается. И в этом случае его обязательно стоит сохранить. Зуб мудрости - это естественное крепление для тех зубов челюсти, на которые ложится основная нагрузка при жевании: восьмерки не дают другим зубам расшатываться. Кроме того, здоровые зубы мудрости в будущем могут стать опорой, на которую будет крепиться зубной протез.

**И. Шаповалов, стоматолог,
врач II категории.**

S O S

Если у вас повышается температура или становится больно открывать рот - это серьезно. Бегом к врачу!

Тест-диагностика

Не пора ли обследовать позвоночник?

Среди людей, которые жалуются на боль в позвоночнике, каждому второму ставят диагноз остеохондроз. Каждый третий с неврологическими болезнями также знаком с этим заболеванием. Эти вопросы помогут вам определить риск развития остеохондроза.

- ☛ У вас есть плоскостопие?
- ☛ Имеете лишний вес?
- ☛ Постоянно носите тяжелую сумку на плече или в одной из рук?
- ☛ Носите обувь на высоком каблуке?
- ☛ У вас сидячая работа?
- ☛ Испытываете чрезмерные физические нагрузки?
- ☛ У вас с детства неправильная осанка?
- ☛ В прошлом были травмы позвоночника?
- ☛ Спите на мягком матрасе?
- ☛ Ведете малоподвижный образ жизни?

Если ответов «да» от 1 до 3. Ишиас, радикулит, грыжа Шморля - вероятно, эти неприятные болезни вас пока не коснулись. И все же носите удобную обувь, спите на упругой постели и больше двигайтесь.

Если ответов «да» от 3 до 7. Возможно, у вас уже есть проблемы с позвоночником, хотя болей еще нет. Изменения в позвонках так или иначе приведут к защемлению нервных пучков. Измените свою жизнь, обратитесь за медицинской помощью.

Если ответов «да» более 7. Боли в пояснице и грудной клетке уже случались, и это только начало. Без лечения не обойтись.



Кто не любит понежиться в теплой ванне после долгого рабочего дня? Это дает возможность не только расслабиться. Как получить максимальный эффект от водной процедуры?

ПРИНИМАЕМ ВАННУ

Градус и время

Оптимальная температура воды в ванне должна быть 36-38°. При ней растворяется кожное сало, удаляются омертвевшие клетки. Вы расслабляетесь и снимаете стресс. Прохладные (20-33°) и холодные (до 20°) ванны тонизируют, а горячие (40-42°) заставляют изрядно потеть. Ванну можно принимать не чаще, чем раз в 3 дня в течение 14-25 минут. Слишком долго нельзя находиться в воде, так как кожа становится очень сухой. А еще идет большая нагрузка на сердце. Идти в ванну лучше до еды или через 2 часа после приема пищи.

Чем мыться

Вы привыкли мыться мылом или гелем для душа? Однако специалисты рекомендуют использовать их только для интимных мест, а остальное тело очищать измельченными крупками или соевым пилингом, которые не обезжиривают кожу.

Как купаться

Сначала надо принять душ, чтобы немного расширить поры и смыть загрязнения. Затем наберите ванну и постепенно погружайтесь в нее - так, чтобы область сердца была над водой. Полезно сделать массаж руками или массажной щеткой. В конце ваннных процедур не выходите резко из воды - дождитесь, пока она стечет из ванны.



Ванны с целебным эффектом

- ✓ **Хвойная.** Хвоя успокаивающе действует на организм. Добавьте 100 мл хвойного экстракта в 200-литровую ванну. Температура воды должна быть 35-37°, длительность процедуры - 10-15 минут.
- ✓ **С марганцовкой.** Ее добавляют в воду до образования бледно-розового раствора. Такой состав дезинфицирует и подсушивает кожу. Это необходимо при некоторых кожных болезнях. Ванну принимают 10-15 минут. В конце обливаются теплой водой.
- ✓ **Молочная.** Прекрасно увлажняет и смягчает кожу. Особенно полезна в холодное время года, когда нужен интенсивный уход. А еще лучше в теплую воду добавить 1-2 л молока, 2 горсти морской соли и 3-4 чайн. ложки меда.
- ✓ **Крахмальная и содовая.** Применяют при кожных заболеваниях, чтобы снять раздражение и зуд. Кипятком заливают 3 ст. ложки крахмала, а затем разводят в ведре воды. После приема ванны нужно досуха вытереться полотенцем.
- ✓ **Имбирная.** Хорошо расслабляет мышцы. Корень имбиря снимает напряжение и помогает при простуде, прогревает организм, стимулируя процесс кровоснабжения. Натрите на терке кусочек имбирного корня, залейте горячей водой и настаивайте 15 минут. Затем добавьте в ванну и принимайте ее в течение 20 минут, после тепло оденьтесь.

P. S.

Кому нельзя принимать ванну. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, припадками и обмороками. Горячая вода стимулирует приток крови к внутренним органам и коже: можно потерять сознание и утонуть!

Отдыхай!

Хохма юмориста					И селенит, и алебастр		Расхватывание награбленного			
Тяжелоплат	Поглотитель жетонов в метро		Московский вуз	Мнимое падение самолета						
				Пистолетная ошибка		Страна древних иранцев				
Праздник мусульман Курбан...	Касатик с лепестками		Песня в негритянской церкви					Брачная постель	Десерт, утыканный свечами	
Государственная казна	Спецсигнал для чайника					Колючий детеныш				
			39,37 дюйма				Певец ... Сурочану	Устроительница свадеб	Утренняя песня трубадуров	
Факел в старину						Тихий час по-испански				
			Родина Верки Сердючки	Муза истории				Гимнастический снаряд	Туда заливают тосол	
"Перекос" сустава	Ушная хворь после гриппа	"ГИП-ГИП, ...!"			Ископаемая живица					
			☺ ☺ ☺ Обращение ко всем, кто не ест по ночам: - Ну и зря, очень вкусно!				Заехали в ... - не выехать никак			
	Оборот по орбите	Грузило на рыболовной сети					Дума, заседающая в Киеве			
				1				Столица на Даугаве	"Загубник" у боксера	
	Натирка для башмаков	Бремя подсудимого				Экзотическая перцовка	Гриппозный "колотун"	Страна в Месопотамии		
				Юбочник, ловелас						
Проливание слез	Лекарство от лихорадки	Отцовский совет					Завсегда с казино	Лужайка со стрижкой	Бесшабашная ...-компания	
			Набор сотрудников	Чисто внешний блеск	Река в США и Канаде					
Нитрат серебра	Нечто подобное							"Город слонов" в Нигерии		
				"Портрет" святого в храме						
2	Чемоданчик клерка						Камни вместо божка			
Почтовый "мусор" в Сети				Рыбачья петля с окунянами						
										



Сати Казанова О НОВОМ АЛЬБОМЕ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Накануне своего концерта Sati Ethnica, который прошел 24 марта в столичном клубе «16 Тонн», Сати Казанова рассказала о смене направления в творчестве, своих местах силы и о том, как ей удалось выбраться из эмоциональной и духовной ямы.

- У тебя прошел концерт Sati Ethnica. Несмотря на то, что ты давно увлекаешься такой музыкой, пока еще не все ассоциируют тебя с этникой. Расскажи, как появилась идея сделать такой поворот в творчестве.

- Наверное, правильно будет сказать, что не я выбрала это направление в музыке — оно выбрало меня. В мире все происходит так, как нужно, и в свое время: только недавно, казалось, родился проект Sati Ethnica, а сегодня мы вы-

пускаем уже второй альбом.

Он называется «SAT». Это слово дословно, в переводе с санскрита, имеет несколько значений: истина, бытие, вечность.

В древних ведах есть понятие SAT CHIT ANANDA, означающее «Бытие, Сознание, Блаженство». Там говорится, что достижение этого состояния и есть истинный смысл жизни каждого человека. Вдохновившись столь высокой концепцией, мы с моей командой решили посвятить нашу музыку Это-

му. Следовательно, альбом «SAT» — первая часть трилогии.

Я также невероятно рада, что в альбом вошла композиция Sarasvati Pranam Mantra, созданная в дуэте с Deva Premal, одной из лучших и популярных исполнительниц в мире в жанре world music.

- Ты выступаешь с музыкантами из разных уголков мира. С музыкальной культурой какой страны хотела бы познакомиться поближе и почему?

- Меня невероятно привлекает музыка и культура Индии, Ближнего Востока, Африки и Азии. В сравнении с Европой, Америкой и Россией, первые страны значительно лучше сохранили свою культуру и самобытность.

Да, наша страна уникальна в своей многонациональности, но — молодые люди не стремятся узнавать собственные корни и изучать культуру предков. Мы неуклонно стремимся к глобализации в ущерб собственной самобытности. Я ратую за сохранение древних культур и знаний, именно поэтому в моем творчестве, в альбомах Sati Ethnica, можно найти не только санскритские мантры, но и старинные песни разных народов мира, прежде всего, на моем родном кабардинском языке.

- Сейчас многие артисты боятся экспериментов и делают ставку на простые, легкие треки, которые точно «зайдут» в аудитории. Почему ты наоборот решила отдалиться от поп-культуры?

- Я уже пела то, что «заходит». Я благодарна группе «Фабрика» и хитам выдающегося продюсера Игоря Игоревича Матвиенко за бесценный опыт. Но время изменилось, и люди теперь избирательнее. Мы стали более духовными и более глубокими.

Моя этническая музыка — это сакральный message, модно упакованный в электронные звуки.

Конечно, продвижение такой музыки дается труднее. Оно требует больше сил и встречает большее сопротивление, но я уверена, что все не зря. Тем более, что Sati Ethnica для меня не про победу, а про наслаждение процессом.

- Есть мнение, что музыка — универсальный инструмент, с помощью которого можно многое рассказать и донести до слушателя. О чем сейчас твоя музыка, и о чем стараешься говорить со своими поклонниками?

- Как я говорила выше, моя музыка несет в себе сакральный элемент. Музыка — это уникальный инструмент, который легко передает вибрационные ключи и который

не имеет ни культурных, ни расовых, ни языковых преград. Согласитесь, есть удивительные песни, в которых мы не понимаем ни слова, но которые трогают нас до глубины души и покоряют сердца.

В древние времена люди пели песни о любви — не только человека к человеку, но человека к Матери Земле, человека к Богу — единому и великому источнику всего существующего. Увы, нынче мы прервали эту традицию, и это большое упущение.

Почему йога стала популярной? Потому, что это уже некая мода на выживание. Вместо вечеринок и тусовок мы теперь мечтаем о гармонии и ищем ее, обращаясь к духовным практикам, к Мастерам и мантрам.

Бесконечно здорово наблюдать развитие подобных трендов, но моя музыка не дань популярности. Это следование своему сердцу. И тут уже нет никаких запретов - ни внешних, ни внутренних.

- В одном из интервью ты рассказывала, что пришла к духовным практикам после сложного периода в жизни, когда поняла, что все, чего достигла, о чем мечтала, уже не радует. Насколько сложным для тебя оказался процесс очередных поисков себя? И с чего стоит начать тем, кто находится в эмоциональной яме?

- Каждый раз, отвечая на подобный вопрос, я словно заново проживаю то состояние. Это была духовная яма, в которой я не видела ни конца, ни края, не знала, кто (или что) мне может помочь, не верила, что выбраться вообще возможно.

Тогда я вспомнила, что в детстве близко дружила с Богом. Каждый ребенок умеет это делать: без преград и стеснения задавать вопросы и легко получать ответы. Это меня спасло.

Я начала погружаться в подобное состояние, и оно стало единственным, что смогло меня вытащить. Оно явилось абсолютным, тотальным, бесконечным источником моего счастья, любви и внутренней гармонии.

Находиться постоянно в балансе трудно, но каждый раз теряя его, я нахожу его опять. Я учусь крепче и дольше оставаться на волне позитива и абсолютной веры в то, что все прекрасно, что я люблю и любима, а жизнь изобильна и в ней есть всё.

- Со стороны кажется, что в твоей жизни действительно есть все, о чем только может мечтать современная девушка: прекрасная семья, любимый мужчина рядом, успешная карьера и гармония с окружающим миром. Осталось что-то, о чем ты давно мечтаешь, но пока не достигла?

- Мои мечты давно за пределами материального мира — они гораздо больше, чем весь этот мир и мы все вместе взятые. Скажу только то, что обязательно нужно ставить перед собой непостижимые цели и стремиться к ним всеми силами. Если сможете за жизнь осуществить хотя бы половину задуманного и выскокого, это уже счастье.

Грустно желать маленького и



простого, получив которое, нам быстро становится тоскливо и скучно. Какой в этом смысл?

- Вы с мужем много путешествуете: вместе и порознь, и, наверняка, у вас есть свои места силы. Можешь рассказать о своих и объяснить, что именно тебя там привлекает?

- Главное место силы для меня и моего мужа — это ашрам нашего Духовного Мастера в Германии, в 40 минутах езды от Франкфурта. Мы оба являемся учениками и последователями Парамхамса Шри Свами Вишвананды.

Кроме того, мне нравится ездить на Бали и в Индию — прекрасные и сильные места. Недавно мы с мужем были в Исландии, и она нас покорила. Думаю, что обязательно организую туда йога-ретрит с моими учениками Атма Крия Йоги. За несколько лет преподавания у меня появилось около 80 прекрасных студентов.

- Ты как-то говорила, что ради тебя Стефано пошел на серьезные жертвы: переехал в чужую страну и фактически начал жизнь с чистого листа. А на какие жертвы, в случае чего, ты готова пойти ради мужчины, а на что точно не согласишься?

- Я многим жертвовала ради мужчины — раньше. Сейчас это, к счастью, в прошлом. Отныне моя жизнь полна любви и заботы: я могу отказаться от часа сна, чтобы приготовить завтрак мужу, или пропустить медитацию и упражнения по йоге, чтобы провести время с ним. Мне нравится и мне важно радовать супруга.

- Мужчины часто говорят, что прежде всего ценят в женщинах особую, женскую мудрость. Что ты вкладываешь в это понятие? Можешь вспомнить ситуации, когда она тебя выручала?

- Яркий пример женской мудрости — сказка «Тысяча и одна ночь Шахерезады». Изумительная история!

Мне повезло: родители дали мне имя Сатаней. Это героиня адыгского народного эпоса, которая настолько славилась своей красотой и небывалой мудростью, что даже старцы спрашивали ее совета. Так и полученное позже имя Сати в переводе с санскрита означает «стремящаяся к истине», «правдивая», «мудрая».

Я считаю, что моя мудрость — это воспитание, за которое я благодарна семье, ДНК и родовые программы, встроенные в меня. Тем не менее, во мне есть место импульсивности, которая не всегда дает мудрости пробудиться. Но успокаиваясь, я снова смотрю на вещи осознанно. Благо, с годами мудрости все больше, а эмоциональности — меньше (улыбается).

- Назови три вещи, которые делают тебя тобой.

- Спонтанность, сердечность-искренность (да, именно так, через дефис), и устремленность к Высшему и Вечному.

Явление



По статистике, около 15% женщин не могут забеременеть или выносить ребенка.

МАТЕРИНСТВО

Когда миссия невыполнима

Все женщины делятся на три категории. Первые мечтают о детях и заводят их. Вторые относятся к категории «чайлдфри». А третьи и хотели бы стать матерью, но у них никак не получается.

Все вокруг жалуются на детей. «Мой не спит по ночам, и я вместе с ним!» - твердит одна. Вторая тут же подхватывает: «А у меня дочь ни в какую не желает учиться». И только третья думает: «Какие же вы все счастливые...» Для нее материнство - мечта, а не обуза.

ЖЕНЩИНА-ПУСТОЦВЕТ

Большинство женщин мечтает о детях: так задумано природой. Вот только у кого-то получается забеременеть сразу, а кто-то годами пытается, и ничего не выходит.

Марина вспоминает: «Первые два года я старалась не переживать. Мы с мужем даже к врачу не ходили, считая это лишним. Потом я заволновалась, да и подружки намекали: так долго организм не может «думать»».

Придя к гинекологу, я услышала настоящий приговор для себя: обе маточные трубы у меня оказались непроходимы. Когда муж услышал об этом, он обнял меня и пообещал, что мы переживем это вместе. Я сразу не поверила, думала, что сбежит тут же. Но нет, с тех пор прошло шесть лет, а наши отношения стали только крепче. Только вот мне ничуть не легче. Чувствую себя пустоцветом...»

Принять сам факт бесплодия под силу не каждой женщине. Для многих именно дети ассоциируются с семьей и браком. Понятие «пустоцвет» пошло еще от наших бабушек. Они были уверены: какая жизнь может быть без детей? Сейчас времена поменялись, но закоренелые взгляды все еще в силе.

ПРОЩАЙ, ЛЮБИМЫЙ...

Порой бесплодие становится испытанием не только для женщины, но и для ее мужчины. Те представители сильного пола, которые готовы к серьезным отношениям, автоматически подразумевают рождение детей. Супруг Оксаны, к примеру, не смог жить без них.

«У нас была сумасшедшая история любви! Поженившись, уже ходили по детским магазинам в поисках пинеток для будущего малыша. Но прошло три года, потом пять, потом семь, а детей все не было. Обследования показывали, что все в порядке. А муж все больше замыкался в себе. Я спрашивала, все ли хорошо, он улыбался, говорил, что да, а потом снова уезжал «проветрить голову». Еще через несколько лет я узнала, где он ее проветривал. У другой женщины, которая тут же забеременела и подарила ему сначала сына, потом дочь. Несколько меся-

цев я вообще не хотела жить: меня буквально выгнали с того света. Сейчас я уже нахожусь в том возрасте, когда детей не заводят. Я одна, не замужем. Да и как мне завести семью? Ведь я ничего не могу дать мужчине».

ХОЖДЕНИЯ ПО МУКАМ

Для некоторых будущее потомство становится не просто мечтой - целью! Такие женщины забывают про все остальное, бросая свою жизнь на покорение вершины под названием «материнство».

«Признаюсь, тогда я сошла с ума, - откровенничает Алла, тяжело вздыхая. - Мой первый брак распался, и я подумала, что это из-за отсутствия детей. Так что, во втором решила приложить все усилия для того, чтобы они были. Но природа решила иначе... Сначала проблемы обнаружились у меня, потом у мужа. Секс перестал сопровождаться получением удовольствия, ведь постоянно приходилось думать, в какой день им лучше заняться, в каком положении. После близости мы больше не лежали с мужем в обнимку: мне приходилось полчаса лежать в позе свечки. Про ЭКО вспоминать даже больно... У нас было четыре попытки. И каждый раз одно и то же - гормональная поддержка, врачи, оплодотворение. Иногда не приживался ни один эмбрион, однажды прикрепились сразу два, но я потеряла детей на девятой неделе. Я видела, что мужу надоел этот процесс. Однажды он не выдержал и сказал: «Может, поживем вдвоем, в свое удовольствие?» Пришлось с ним согласиться. Но это только внешне. Внутренне я все так же терзаю себя мыслями о том, что мне не суждено стать матерью...»

ДВЕРЬ В НОВУЮ ЖИЗНЬ

«Мою дочку зовут Агата. Все, кто видит нас вместе, тут же твердят, как мы похожи. Но Агата не мой родной ребенок, я ее удочерила, когда девочке было полгода. Это решение далось мне непросто, после пяти попыток забеременеть, закончившихся выкидышами на ранних сроках. Но я не стала расстраиваться. Значит, не судьба... Подруга подбросила идею о детях-сиротах. Да и вообще, кто сказал, что матерью считается только та женщина, которая сама выносила и родила малыша?» - рассказывает Наталья.

Усыновление является настоящим спасением для тех, кто хочет, но не может иметь собственных детей. Таким образом каждая женщина может реализоваться как мать, да еще при этом и помочь малышу, чья родительница оказалась не готовой к материнству.

В свои 56 лет я вдруг поняла, как странно жила все эти годы. Большая часть жизни позади, а если оглянуться, нечего вспомнить, нечему улыбнуться.

СНАЧАЛА БЫЛИ РОДИТЕЛИ...

Это сейчас я понимаю, что все наши проблемы - родом из детства. А будучи маленькой девочкой, просто полагалась на то, что скажут родители. Они-то первые и вложили в мою несмышленную голову важную мысль: себя жалеть нельзя! Я была единственным ребенком в семье, и мама мечтала воспитать из меня идеальную хозяйку. Научила готовить, дала мастер-класс по мытью полов. Оглядываясь назад, понимаю, что вся тяжелая работа по дому лежала на моих плечах.

К вечеру я уставала так, что все, о чем мечтала, - прийти к маме, положить свою кучерявую головку ей на колени и тихо полежать на них. Но мама тут же возражала: «Ну что ты ластишься? Хочешь, чтобы я тебя пожалела? А что тебя жалеть? Ты не хромая, не больная, крышу над головой имеешь. Что еще надо?»

К пятнадцати годам все, чего я хотела, - вырваться из родительского дома, чтобы зажить своей жизнью, по собственным правилам.

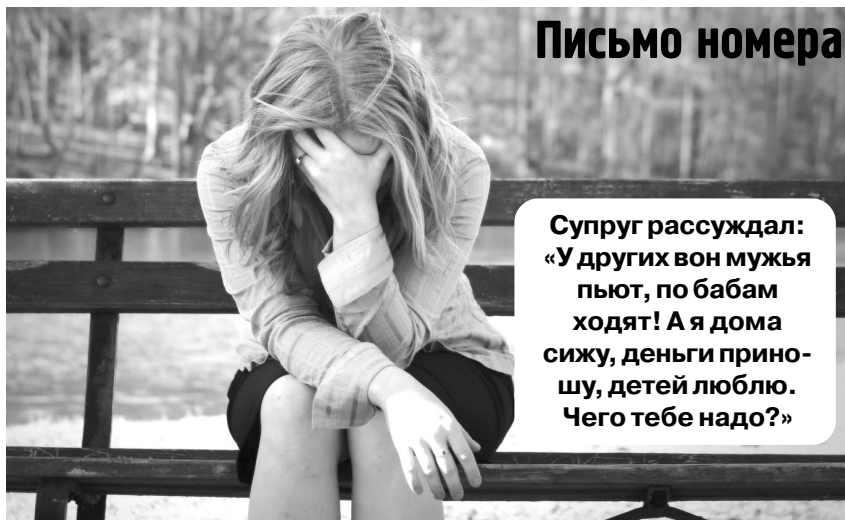
...ПОТОМ МУЖ

Замуж я вышла не то чтобы по большой любви, - скорее, по необходимости. Все вокруг заводили семью, и я решила не отставать. Муж мне достался ни то ни се. Но это я сейчас понимаю, а тогда считала его хорошей партией. С виду красавец, молодец, сильный, мужественный. Правда, потом оказалось, что гвоздь он сам прибить не может, текущий кран не починит, лампочку не поменяет. После очередной бытовой просьбы Гена смотрел на меня такими молящими глазами, что я бросала все уговоры и шла разбираться с проблемой сама. Рукастых соседей-мужчин у нас не было, а платить кому-то деньги за такие мелочи было жалко. Вот и получилось, что по дому все делала я сама. А вечерами, после дел праведных, рыдала на кухне. Муж приходил, долго на меня смотрел, будто хотел пожалеть, но уходил ни с чем. А однажды выдал: «Марусенька, ты чего плачешь? Все ведь у тебя хорошо. Дом, муж, семья. Ну, подумаешь, сама гвоздь прибила - эка невидаль! Зато я деньги в дом приношу, пусть и небольшие. Хватит уже себя жалеть!»

На последней фразе меня передернуло. Где-то я уже это слышала...

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ЖАЛОСТЬ

Даже с появлением троих детей помощи от мужа больше не стало.



**Супруг рассуждал:
«У других вон мужья
пьют, по бабам
ходят! А я дома
сижу, деньги прино-
шу, детей люблю.
Чего тебе надо?»**

**ТЫ ТОЛЬКО
СЕБЯ НЕ ЖАЛЕЙ!**

Современный мир нуждается в сильных людях, которых ничем не сломить. А вот жалость к себе воспринимается негативно. Но так иногда хочется поплакаться кому-нибудь в жилетку...

Он все так же лежал на диване, а я убиралась, стирала, готовила, играла с малышкой. К вечеру падала на кровать без задних ног. У мужа сменилась пластинка, теперь он говорил: «У других вон мужья пьют, по бабам ходят! А я дома сижу, деньги приношу, детей люблю. Чего тебе надо?» Я его уже не слушала. Теперь я и сама поняла: жалеть себя не стоит. Да и некогда было: времени на жалость не оставалось!

Когда дети подросли, денег стало катастрофически не хватать. Сначала занимала по знакомым, но потом поняла, что отдавать попросту нечем. Пришлось устраиваться на вторую работу. Теперь после рабочего дня я еще шла мыть подъезды в соседнем доме. Моя знакомая, женщина лет шестидесяти, долго смотрела на мои муки, а потом не выдержала и по-матерински заявила: «Что же ты совсем себя не жалеешь? Ведь так и сгинуть недолго!» Я заплакала: мне нечего было ей ответить.

ВЫРАСТИЛА НА СВОЮ ГОЛОВУ

Больше всего я ждала, когда же дети подрастут и оплатят мне той же монетой за все страдания и лишения, что я испытывала. Думала, что они станут для меня помощниками. Но вот незадача: младший весь пошел в отца, средний оказался редкостным лентяем, а старшая дочь - моя главная надежда - стала жить отдельно при первой же возможности. «Надоело смотреть на твое вечно усталое и измученное лицо»,

- заявила мне она.

Будучи подростками, дети часто водили в гости своих друзей. Я без усталости готовила и убирала за ними, и не было конца и края этому. Когда сказала сыну, что больше так не могу, и отправила их с друзьями в кафе, он очень удивился: «Ты ведь хозяйка, так и должно быть! Что ты себя все время жалеешь?» Я не выдержала, хлопнула дверью ушла. Правда, спустя несколько часов вернулась. Что еще мне оставалось делать?

Сейчас я потихоньку начинаю понимать, как неправильно я прожила свою жизнь. Но, как говорится, куда шла - к тому и пришла. Теперь было бы странно что-то менять. Да и возможно ли? С мужем я не разведусь, дети так навсегда и останутся моими детьми, пусть и неблагодарными. А я... мне, наверное, пора все-таки перестать жаловаться. Все равно некому.

Мария П.

Комментарий психолога

Порой каждому из нас хочется себя пожалеть. В разумных пределах это не только допустимо, но и крайне важно! Жалость в таком случае должна заключаться в заботе о себе. Плакаться не стоит, а вот почитать приятную книгу, погулять, отдохнуть от дел, сходить на массаж можно и нужно. Это своего рода перезагрузка, которая необходима для человека, утомленного работой и домашними делами. Время для себя - удивительный ресурс!

Звезда



Сергей Безруков: «НЕЛЬЗЯ ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ, НЕ НАЛОМАВ ДРОВ»

Перед 45-летием актер Сергей Безруков сменил амплу: сыграл гитариста-алкоголика в фильме «Заповедник», собрал рок-группу «Крестный папа» и даже дал первый большой концерт в московском концертном зале «Крокус Сити Холл».

- Недавно ты отметил 45-летие. Понятно, что итоги рано подводить, но, все же, каким достижением ты больше всего гордишься? Можешь сказать, что ты счастлив?

- Да. (Говорит шепотом.) О счастье нельзя громко говорить. Спугнешь. У меня сейчас есть все, что я хотел. Я благодарен за это судьбе. А вот гордиться не надо, гордыня — грех, нужно понимать, что ты прошел определенный этап, и ставить новые цели.

- Как ты понял, что Аня Матисон — тот самый человек?

- Иногда наступает момент, когда ты понимаешь: пришло время двигаться вперед. Делать это больно, но без этого никак. Просто знай: еще пройдешь в гору, а на вершине — чистый воздух. И ты вдохнешь полной грудью. Ошибаться — это так по человечески. Не надо этого

бояться. Ты не сможешь обрести счастье, не наломав дров. Тех, кто прожил с одним человеком всю жизнь, единицы! Нет никаких правил. Никто тебе не скажет, как надо, у каждого свой путь. Я слушал интуицию и сердце. Верю в то, что своего человека можно только почувствовать, нужно довериться чутью.

- Главное — не поступать, как твой герой Константин в фильме «Заповедник». Когда он теряет семью, находит утешение в бутылке...

- Это точно! Он — как атомный реактор в пустыне, упал и потерял все силы. Но мне не хотелось бы, чтобы все подумали, что у нас в фильме социалка, это ведь прежде всего волшебная история, сказка, поэтому даже погружение в запой показано весело. Ну и Костя все-таки выныривает на поверхность.

- А ты когда-нибудь оказывался в подобных ситуациях? Что тебя мотивировало подняться?

- То же, что и Константин: близкие люди. К жизни возвращает только любовь.

- Еще его выручает юмор...

- Согласен, водка разрушает человека, а юмор спасает.

- Что спасает тебя? Порой кажется, что у тебя в шкафу прятан источник вечной молодости?

- Если бы у меня был источник вечной молодости, я бы им поделился! Важно не терять азарт в жизни. У меня нет ощущения, что я устал. Черпаю силы в семье. Рад, что в свои 45 лет еще способен удивлять себя и поклонников. Аня помогает мне открывать новые грани самого себя. Вот в ее картине «После тебя» я предстал танцором, в «Заповеднике» — рокером...

- Желание петь появилось во время съёмок «Заповедника» или создания «Крестного папы»?

- Еще в юности. Аня воскресила детские мечты в фильме, после чего я понял, что могу это делать.

- Ты выпустил альбом, собрал «Крокус», что дальше? «Олимпийский»?

- (Смеется.) Посмотрим. Может быть. Мне поступает много предложений.

- Считается, что рок умер...

- Рок сейчас актуален, как никогда. Наступили сложные времена. Казалось бы, с развитием технологий человек должен меняться, но этого не происходит, и это страшно.

- Если расставлять приоритеты: театр, кино, музыка — таков порядок?

- Скорее всего, я бы назвал это



измерениями в одной галактике, в каждом из которых разный Безруков, но в каждом — настоящий. Я не играю в музыку. Я это всерьез затеял.

- Собираешься потеснить Гребенщикова и Земфиру?

- Что ты! Ни в коем случае! Я лишь о том, что подхожу к этому профессионально.

- Первой песней твоей группы стала композиция «Не про нас». В клипе многие увидели в твоём образе Сашу Белого из «Бригады».

- Ну, любят люди «Бригаду». Стоит мне зачесать волосы назад и надеть что-то кожаное — тут же становлюсь Белым! Даже название нашей группы «Крестный папа» ассоциируется с трилогией Фрэнсиса Форда Копполы. А на самом деле? Меня так называют. Мои артисты в Губернском театре называют меня Губернским папой. А сюжет нашего клипа отсылает к пушкинской дуэли.

- Что думаешь о высказывании своего коллеги по «Бригаде» Павла Майкова, что этот сериал — преступление против России?

- Неэтично комментировать заявления коллег. Я относился и буду относиться к «Бригаде» как к великолепной картине из 15 серий, иллюстрирующей сложные для страны годы.

- Фильм «Заповедник» снят по мотивам одноименной повести Сергея Довлатова, действие которой перенесено в наши дни. Режиссер картины — супруга Безрукова Анна Матисон, и это уже четвертая совместная работа пары. Сергей Безруков играет гитариста, от которого ушла жена. Герой сбегает от накопившихся проблем в заповедник «Михайловское» и налегает на алкоголь. Он почти отчаялся быть услышанным, а в голове бесконечно крутится вопрос: что именно пошло не так?

- Анна Матисон — стремительно восходящая звезда российской режиссуры и драматургии. Сегодня Матисон — популярный кинорежиссер, драматург и сценарист. Анна написала сценарии к части фильмов российской популярной комедийной франшизы «Елки», стала режиссером картин «Млечный путь» и «После тебя». Кроме того, Анна Матисон снимает документальные картины и ставит фильмы-оперы. По части собственных фильмов Анна также исполняет функцию монтажера.

Анна Олеговна Матисон родилась в Иркутске в июле 1983 года. Необычная фамилия Анны вызывает вопросы у поклонников и недоброжелателей, которых интере-



Сергей Безруков и Анна Матисон

сует, кто же режиссер по национальности. В Интернете популярна теория, что Анна Матисон имеет еврейские и украинские корни, но режиссер официально не комментировала эту информацию и не заявляла о своей национальности.

11 марта 2016 года Анна Матисон стала женой Сергея Безрукова.

Уже в июне 2016 года супруги сообщили радостную новость о

скором пополнении в семье. 4 июля Безруков и Матисон стали родителями, у них родилась дочь Маша. Беременность и маленький ребенок не мешают творчеству Анны.

В мае 2018 года стало известно, что Анна Матисон и Сергей Безруков станут родителями во второй раз. Об этом актер сообщил в соцсетях. В ноябре в семье родился сын, которого назвали Степаном.



ЮБИЛЕЙ ФАННИ АРДАН

22 марта свой юбилей отметила популярная французская актриса, театра, телевидения и кино, режиссёр, сценарист, муза Франсуа Трюффо Фанни Ардан.

Фанни Маргерит Жюдит Ардан родилась 22 марта 1949 года во французском городе Сомюр в семье офицера. Юношеские годы провела в Монако, где служил её отец. Училась в Сорбонне, изучала общественные науки. Окончила драматические курсы в театральной школе Перимони. На сцене с 1974 года.

Её кинодебют состоялся в фильме «Куколка Мари» в 1976-м, а через три года на неё обратили внимание, когда она сыграла в картине «Собаки» и сериале «Дама с побережья». В 1981-м актриса снялась с Жераром Депардье в «Соседке» Франсуа Трюффо и была номинирована за эту роль на премию «Сезар». В 1983-м актриса сыграла в последней работе Трюффо «Весёленькое воскресенье» и



родила от него дочь Жозефину.

Всего на счету Фанни Ардан более 90 ролей в кино и на телевидении. Помимо Трюффо, она сотрудничала с такими режиссёрами, как Клод Лелуш («Болеро», «Железно-

дорожный роман»), Ален Рене («Жизнь – это роман», «Любовь до смерти», «Мелодрама»), Фолькер Шлёндорф («Любовь Свана»), Коста-Гаврас («Семейный совет»), Этторе Скола («Семья», «Ужин»), Микеланджело Антониони («За облаками»), Сидни Поллак («Сабрина»), Патрис Леконт («Насмешка»), Шеккар Капур («Елизавета»), Агустин Диас Янес («Нет вестей от Бога»), Франсуа Озон («8 женщин»), Франко Дзеффирелли («Каллас навсегда»), Анн Фонтен («Натали...»), Пало Соррентино («Изумительный») и другими. В 2008-м дебютировала в качестве режиссёра, сняв семейную драму «Грах и кровь». В 2016-м вышла её четвёртая режиссёрская работа – «Диван Сталина» с Депардье в главной роли.

Обладательница 12 наград, среди которых «Сезар», приз Берлинале, европейский «Оскар», почётный приз XXV ММКФ «Верю. Константин Станиславский» и «Параджановский талер» «Золотого абрикоса».

ЛЮКУ БЕССОНУ 60 ЛЕТ

18 марта исполнилось 60 лет известному французскому режиссёру, сценаристу, продюсеру и писателю Люку Бессону, подарившему нам такие незабываемые картины, как «Голубая бездна», «Никита», «Леон» и «Пятый элемент».

Будущий мастер жанрового кино родился в Париже 18 марта 1959 года в семье инструкторов компании Club Med по подводному плаванию и с самого детства готовился продолжить семейную традицию. Всё детство он провёл на побережье Греции и Югославии, увлечённо занимаясь нырянием и подводной фотосъёмкой. Мечтой его было стать специалистом по дельфинам. Однако мечтам не суждено было сбыться. В 17 лет в результате несчастного случая он теряет возможность заниматься своим любимым делом. Люк возвращается в Париж, где занимается то тем, то другим, пока не привязывается к кино. Он смотрит много фильмов, работает на съёмочных площадках, на вспомогательных ролях. В 19 лет уезжает в Голливуд, но, поработав там «мальчиком на побегушках», возвращается на родину и идёт служить в армию. Отслужив три года, он возвращается к кинематографу, сначала в качестве постановщика музыкальных клипов, а потом и как ассистент режиссёра в «большом» кино.

В 1981-м дебютировал в качестве режиссёра короткометражной лентой «Предпоследний», а спустя два года вышел его полнометраж-




ный дебют «Последняя битва», снятый на чёрно-белую плёнку в целях экономии средств. Картина получила два приза на фестивале фантастических фильмов в Аворизе и ещё с десятков прочих премий. В 1985-м успех был упрочен «Подземкой», а в 1988-м Бессон создал красивейшую ленту о романтике подводного мира «Голубая бездна». Картина, проникнутая ностальгией по детским годам и преклонением перед профессией ныряльщика и кумиром Жаком Майолом, принесла Люку деньги, несколько номинаций на «Сезар» (который в итоге и был вручен за работы бессменного композитора Бессона Эрика Серра и звукооператора ленты) и культурную славу. Мирная известность к режиссёру пришла после выхода

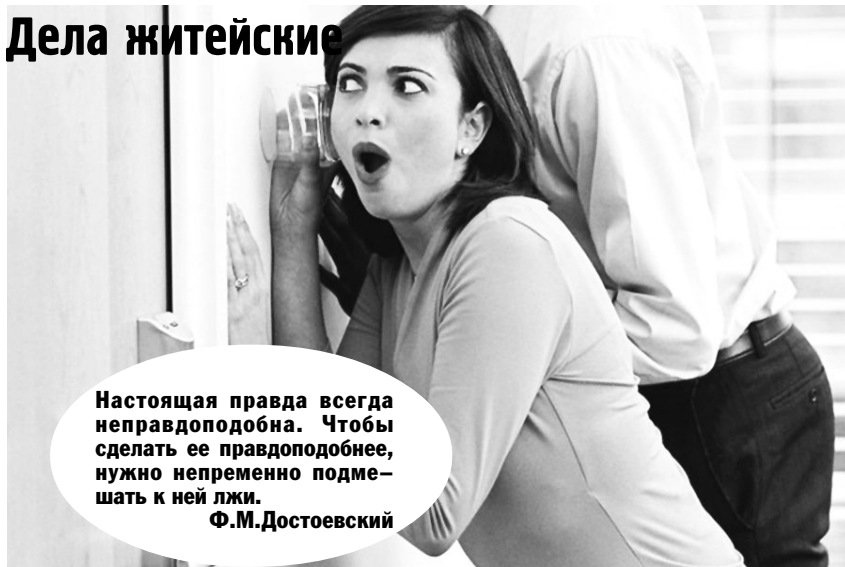
фильма «Никита». Доходы, полученные от двух предыдущих проектов, позволили ему вновь обратиться к морской теме и выпустить в 1991 году абсолютно некоммерческий документальный научно-популярный фильм «Атлантик». Подводная одиссея в духе Кусто стала своего рода прощанием с миром детства, признанием в несбыточности надежд и любви к кинематографу.

Далее последовали великолепный «Леон», ироничный «Пятый элемент» и историческая «Жанна Д'Арк», после чего Бессон сделал шестилетний перерыв в режиссуре, отдав предпочтение продюсерскому ремеслу. В 2005-м он поставил мистическую ленту «Ангел-А», а затем окупился в мир детства, сняв по своим книгам трилогию про «Артура и минипугов». В новом десятилетии режиссёр вернулся во взрослое кино: в 2010-м появились «Необычайные приключения Адель», далее вышли «Леди», «Малавита», «Люси» и «Валериан и город тысячи планет». В настоящий момент работает над картиной «Анна».

Обладатель 27 наград, среди которых премия BAFTA, две награды фестиваля «Фантаспорту» и приз Брюссельского международного фестиваля фантастических фильмов. Был женат на актрисах Анн Парийо, Мейвин Ле Беско и Милле Йовович. Открыл миру имена Натали Портман, Кристофера Ламберта, Жана Рено и Жана-Марка Барра.

Ваш любимый сканворд

Рисунок-загадка		Общая точка радиусов	Плод с пальмы	Древесный обломок	"Экранизация" шлягера	Мясное блюдо	Очень вкусно!	"Качели" Тарзана	Канал для орошения	
					Пятно на брюках					
Место пожара	Предок шкафа		...Быков, режиссер	Многогранник				Манящая сила		
1					Балетные туфли					
Байбак										
Помещение под домом	Горное ответвление		Они не дремлют	Сыграл Доктора в кино				Северная лодка	Шотландская овчарка	Крылатая... из уст
Гастроли по миру					Моллюск-деликатес			Мебель-купе	Долина реки Колорадо	
			Консервный инструмент							
Овца до года	Сопровождение (радио)		Кукла девочек Америки	Хвойный красвец	Театральное обозрение	Решение "или — или"	Вход через забор			
Отделка интерьера					Ухаб на трассе					
	Создает тень в полдень		Широкая улица в Париже			Ворожба на любимого	Окрестность по старинке	Двойная буква	Великая сила	
				Захват судна с другого	Фильм Кэмерона	Дыра в стене				
	Рынок	Обмен товарами					Синема			
	Фальц по сути			Единица длины стиха		Вывод			Люди страны	
	Предложение в бизнесе	Галоген, укрепляющий зубы	Каркас				Стройный зверь			
	Десерт со свечками					Забавы римской Дианы			Мера земельной площади	
			Сдаст кровь				Шахматная ладья			
	Старая лошадь	Низкий жираф				Свиной продукт				
			Пиджачок				Снимок на киноплёнке			



Настоящая правда всегда неправдоподобна. Чтобы сделать ее правдоподобнее, нужно непременно подмешать к ней лжи.

Ф.М.Достоевский

ЗАВИСТЬ СОСЕДЕЙ МНЕ НЕПОНЯТНА

Честно говоря, никогда не думала, что нашей семье придется столкнуться с завистью соседей - непонятной, неконтролируемой, не поддающейся никаким объяснениям.

Но это произошло. И ладно бы люди были чужие, не так было бы обидно. А то ведь знаем друг друга очень давно. Общались, встречались на праздниках, у друзей. Сосед некоторое время работал с мужем, стал крестным сыну. Наши дома находятся на соседних участках. Вместе начинали строиться. Только мы с семьей переехали сразу, а соседи через 8 лет после того, как построили дом. И до этого момента все было хорошо. А после переезда их отношение к нам резко изменилось. Хотя никаких конфликтов не было. Муж предположил, что раньше, когда не жили рядом, о достатке друг друга могли только догадываться. Тем более, когда мужчины познакомились, мы только становились на ноги. Сейчас же все на глазах.

Соседям под 60, дети выросли и с ними не живут. Такое ощущение, что им заняться больше нечем. Каждый наш шаг просматривается будто под микроскопом, обсуждается, выносятся вердикты. Обвинения с их стороны звучат нелепые и смешные. Вот одно из них: зачем вечером, когда муж возвращался

домой, он смотрел на их освещенные окна? Еще пример: возвращаюсь вечером с работы и вижу, что соседка поставила свою машину посередине дороги. Я проехать не могу - наш участок следом за ними, тупиковый. Посигналила раз, второй, третий - ноль эмоций. Вышла, позвонила в дом раз двадцать - ничего. Пнула по колесу - взревела сигнализация. Через 5 секунд замолчала - выключили. И так 10 раз. Потом соседка все же выплыла из своих ворот. Спрашиваю: «Зачем машину так поставила?» - «А ты тоже так ставишь», - был ее ответ. Но наш-то участок тупиковый, и если я так ставлю машину, то никому не мешаю! А соседка ничего слышать не хочет. Слово за слово - разгорелся нешуточный скандал. Чувствую себя ужасно. Понимаю, что это обыкновенная склока, на которую с удовольствием будут глядеть другие соседи. Но хочется жить мирно и спокойно. Что делать с такими людьми, как добиться безразличия с их стороны? Может, читатели «Подруги» что-нибудь посоветуют?

Без подписи.

Родители трудятся, а дети...

У японцев есть пословица: «Когда родители трудятся, а дети наслаждаются жизнью, внуки просят милостыню».

Смысл ее можно расшифровать так. Родители, которые много работают и зарабатывают, создают детям сладкую, беззаботную жизнь. В результате, у тех нет желания ни учиться, ни работать... И, как следствие, им не удается сохранить то, что осталось от родителей. Своих детей они тоже не привлекают к труду и ничему полезному не учат, не оставляют им ни денег, ни связей, ни друзей. Внуки также оказываются не в состоянии заработать на достойную жизнь. Как вам такая статистика? Так что лучше не ограждать детей от трудностей жизни, а научить их с ними справляться.

Стесняются все. Кто-то больше, кто-то меньше

Мы боимся показаться глупыми и неуместными. Боимся, что скажем что-то не то, не там или не так. Как побороть это?

1. Примите тот факт, что стесняться - это нормально. Стесняются почти все. Кто-то больше, кто-то меньше. Меньше думайте о том, что скажут люди. Вряд ли они будут думать о вас плохо. Даже если и будут, то быстро забудут об этом.

2. Просто возьмите и сделайте это. Ведь даже если потом будет стыдно, получите опыт. Усвойте для себя, что, например, в этой компании лучше не говорить о детях или, например, не стоит петь в караоке пьяным.



3. Расслабьтесь и наблюдайте за людьми. Как они ведут себя? Поставьте себя на их место. Ваш лучший друг рассказывает историю? Подумайте, почему он так просто это делает? А может, ему так же сложно, как и вам? Такие размышления - ключ к самому себе.

4. Поговорите с тем, кто, на ваш взгляд, более решителен. Спросите, как он это делает и почему не стесняется. Только лучше говорите тет-а-тет, чтобы ничего не отвлекло.

5. Поупражняйтесь в разговорах с незнакомцами. Стоите в очереди? Можно поинтересоваться какой-нибудь банальной ерундой. Или даже немного прикинуться дурачком, спросить, как заполнять бланк, поинтересоваться ценой услуги... Только играйте хорошо, фальшивую игру быстро раскусят.

6. Старайтесь быть в хорошем расположении духа. Позитивный человек располагает к общению. Но не перестарайтесь, гримасничать и устраивать клоунаду не нужно. Будьте самим собой, но в хорошем настроении.

7. И не забывайте - можно изменить практически все в себе, если захотеть. Но это большой труд. Ничего не получится, если опустить руки после первой неудачи или, наоборот, ликовать после победы.

О. Антонюк, психолог.

Мне тяжело с моей свекровью

Ситуация у меня самая распространенная - мне очень тяжело с моей свекровью. Нет, мы не скандалим, все тихо, спокойно, но она меня так унижает, что хочется бежать куда глаза глядят.

Я замужем второй раз. Свекровь живет отдельно. Она может заявиться к нам в гости в любое время дня и ночи (у нее есть ключи от нашей квартиры). Я, конечно, возражать не могу, но такое ощущение, что живу под микроскопом. «Что-то у вас холодильник совсем пустой», «А чайник-то давно мыла?», «А что Ваня завтра на работу наденет?..» Я уж не говорю о постоянных «Кто так делает? Ты что, с ума сошла?!..» И все это с такой улыбочкой, от которой удавиться хочется. Мне кажется, она не может простить, что я на два года старше ее сына. Муж только отмахивается: «Ты не знаешь, как другие живут. Моя матушка просто золото». Пыталась как-то все в шутку обращать, но, кажется, чувство юмора уже пропадает. Так обидно. А недавно пришла, все проверила, отчитала, села чай пить и говорит мужу: «Я тут Машу встретила, она с мужем развелась. Ты бы позвонил ей». А Маша - это первая любовь моего мужа. У них там что-то в свое время не сложилось, так свекровь до сих пор успокоиться не может, все мне про нее рассказывает. Ну кто это выдержит! А ведь у нас скоро ребенок будет, что же тогда начнется?

В. Николенко.

Цифры и факты

- Женщины, которые читают любовные романы, занимаются сексом на 74% чаще, чем женщины, которые любовных романов не читают.
- Среди тех мужчин, кто пытается познакомиться для сексуальных отношений через объявления в Интернете, 35% женаты.



На свидание с ленью

Лень съедает наше время, лишает нас сил. Но бороться с ней не надо, а нужно дружить. Как это сделать?

1. Отдыхайте качественно. Казалось бы, вы и так отдыхали, ведь ничего же не делали - ленились. Но лень не добавляет энергии, а в лучшем случае, лишь экономит ее. Поэтому, нужно вовремя и качественно подзарядить батарейки, восполнив запасы четырех энергий - физической, умственной, духовной и эмоциональной. И точно не с помощью сна по 16 часов в сутки - он отбирает энергию. А вот смена деятельности помогает восполнить потери. Не забывайте о походах в театры и музеи, прогулках на свежем воздухе...

2. Энергетическая прививка. Она заключается в движении и позитиве. Если оторваться от дела, которое вы уже долго ленитесь довести до конца, и сделать небольшую зарядку в течение 3-5 минут, то в ближайшие 30-40 минут вам явно не захочется спать. Позитивом является улыбка. Улыбнитесь сами себе, когда нужно отогнать лень.

3. Выберите время для лени. От нее нужно получать удовольствие, поэтому лениться нужно осознанно. Устройте себе свидание с ленью. Назначьте время и место, договоритесь сами с собой, что именно в это время будете лениться, делая что-то интересное и приятное, и при этом вас не будет мучить чувство вины. Можно поваляться на диване, почитать, посмотреть лю-

бимый сериал... Обязательно контролируйте время - оно должно быть строго ограниченным.

4. Нестандартные решения. Лень - двигатель прогресса. Она помогает найти способ сделать любое дело быстрее и проще. Не забывайте об этом. Если возможно, поручите кому-нибудь дела, которые не хочется выполнять, или подумайте, нельзя ли их вообще не делать.

5. Отложите большое дело. Если вы никак не можете решиться на большое и важное дело и постоянно его откладываете, это повод, чтобы переделать массу других. То есть, пока вы не готовы выполнить «большое» дело, выполняйте другие из списка. А там и настроение появится на то, что откладывали.

6. Перепишите сценарий. Меняйте свое восприятие того, какой вы и что делаете. Если думаете о себе: «Я лентяй, такой уж человек», то в результате обязательно будет: «У меня ничего не получается». Так будете долго ходить по кругу, пока не поменяетесь. Неверная установка: лениться плохо. Верная: лень - симптом. Когда начнете думать о себе: «Лениться или нет - мой осознанный выбор», начнете осознанно перемежать периоды активности и лени, не испытывая чувства вины, и, как следствие, будете всегда довольны результатами.

С. Седых, психолог.

Знаете ли вы, что...

Есть в одиночку опасно для здоровья. Причем, больше для мужского, чем для женского. Такая привычка увеличивает риск развития ожирения, гипертонии, сахарного диабета. Становится причиной повышения уровня плохого холестерина. Объясняется все просто - в одиночестве человек чаще выбирает быстрый, но не всегда полезный перекус.



**Показывать
ребенку
мультфильмы
рекомендуется
не раньше, чем
с двух лет.**

Сколько можно смотреть мультфильмы

Одни мамы запрещают смотреть телевизор детям до 3 лет, другие сажают малыша перед экраном на весь день: лишь бы не мешал. Что в данном случае говорят врачи и психологи?

Еще несколько лет назад рекомендации окулистов были однозначны: смотреть мультфильмы детям можно не дольше 5-10 минут в день, начиная с семилетнего возраста. Сегодня это звучит нереально. Бывает, матери отчаянно нуждаются в отдыхе и занимаются годовалых детей мультиками по три часа в день, оправдывая себя тем, что мультфильмы-то развивающие! Однако вреда от такого «развития» куда больше, чем пользы, предупреждают детские неврологи, окулисты и педиатры. Так сколько же мультфильмов может смотреть ребенок без вреда для здоровья?

РАЗВИВАЮТ ИЛИ НЕТ?

Часто можно видеть картину, как младенец в кроватке с интересом поворачивает голову к телевизору, по которому идет мамин сериал или папин футбол. Однако все специалисты единодушны во мнении: до года телевизор следует держать подальше от малыша! Такой досуг может отрицательно сказаться на развитии не только зрения, но и нервной системы и мозга. Не жалуйтесь потом, что ваш ребенок капризен, часто плачет и плохо засыпает.

Самые простые развивающие мультики (не сюжетные!) можно включать ребенку с 2 лет. К этому моменту мозг малыша окончательно сформирован и готов к получе-

нию информации. Однако окулист все еще будет возражать против такого досуга. Глазное яблоко формируется окончательно только к восьми годам! Так что, если вы не хотите, чтобы ваше чадо ходило в очках, контролируйте увлечение мультфильмами с детства. Максимальное время просмотра видео для двухлетки - 10 минут в день, и лучше разделить это время на периоды.

Если вы ищете мультики в Интернете, обратите внимание, чтобы они были в отличном качестве, с хорошими картинкой и звуком.

НУЖЕН КОНТРОЛЬ

В 3 года современные дети уже отлично владеют пультом от телевизора, папиным компьютером и маминим мобильным телефоном, так что могут включить себе мультфильмы самостоятельно. Однако психологи предупреждают: родители должны смотреть мультфильм совместно с ребенком, обязательно комментируя происходящее. Особое внимание уделите отбору материала для просмотра. Мультфильмы должны быть короткими, простыми по сюжету и обязательно добрыми. Подойдут потешки, народные сказки типа «Колобка», понятные по сюжету короткие серии вроде «Свинки Пеппы». Детская психика все еще не

готова к большим эмоциональным нагрузкам, так что после просмотра мультфильмов (не сразу, а через час-два, к вечеру) ребенок может стать капризным, плаксивым, плохо укладываться спать. Учтите, что он не понимает разницу между реальностью и тем, что видит на экране. Максимальное время просмотра видео ребенком в 2 года - в общей сложности 1 час в день. Ребенку с 3-х до 6 лет желательно проводить за просмотром мультфильмов не более 2-х часов в день.

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ

За что психологи не любят мультфильмы? За то, что это как фаст-фуд для детского мозга: очень вкусно, но бесполезно, а в больших количествах вредно.

Готовый сюжет, яркая картинка, громкая музыка не развивают фантазии, зато ведут к нарушениям нервной системы, что сказывается на аппетите, сне, поведении. Существует прямая связь между просмотром мультфильмов и нарушениями работы мозга. Вот почему сейчас так много гиперактивных детей, малышей с нарушениями речи. Чтобы сэкономить на лечении в будущем, намного проще с детства регулировать отношения ребенка с мультфильмами, ведь для него это как наркотик: хочется больше и больше.

Обычно бабушки тяготеют к советским мультфильмам, а родители включают исключительно современные: девочкам - про принцесс, мальчикам - про роботов и супергероев. Лучше подходить к выбору материала для просмотра, исходя из содержания. Многие зарубежные мультфильмы красивые и в то же время поучительные («Бэмби», «Король Лев», «Город героев», «Пиноккио»). Психологи не рекомендуют детям до четырех лет включать мультфильмы с отрицательным поведением персонажей («Том и Джерри», «Маша и Медведь»), так как ребенок этого возраста не отличает реальность от вымысла и может начать копировать увиденное.

На заметку

Следует строго ограничить время просмотра мультиков, если ребенок:

- плохо засыпает вечером;
- стал гиперактивным и неуправляемым;
- отказывается от обеда, требуя сладкое;
- не любит слушать или читать книги;
- постоянно просит купить игрушки - героев мультика;
- устраивает истерики при выключении видео.

Не моя проблема

«У близкой подруги объективно все лучше, чем у меня: работа, зарплата, много путешествий, поклонники. А она все время жалуется - на начальство, маленькую премию, на мужчин (принесли не те розы), на шум холодильника в гостиничном номере в Италии... Я утешаю, но завидую, злуюсь. Муж говорит - не общайся. Но она же мне доверяет и ничего плохого не сделала».

Нина, 34 года

И.Ч.: Я бы предложила вам подумать в двух направлениях. Первое: такие ранящие переживания обычно охватывают, когда мы не вполне удовлетворены своей жизнью. Стоит вплотную ею заняться, увидеть сферы, нуждающиеся в улучшении, понять, что сделать, чтобы ситуация изменилась. И второе: нужно научиться справляться с приступами зависти. Если чувствуете, что это вас разрушает, вероятно, увеличение дистанции действительно поможет. Или вы поймете, что у каждого человека свой жизненный путь и камни, о которые он спотыкается, тоже свои. Проблемы подруги, которые вы таковыми не считаете, в ее субъективном мире важны. И делится она ими именно с вами. Попробуйте абстрагироваться от их значительности, выслушивая ее. А она, в свою очередь, поддержит вас в том, что волнует вас.

Станет всем светлей?

«Скажите, техника «улыбайся, и станет легче» правда работает? Успокаивает? Какие еще есть методы? У меня сейчас нервная работа, советы пригодятся».

Дина, 43 года

И.Ч.: Каждому помогает разное, поэтому, нужно искать свои методы самоподдержки. Что это может быть? Медленное, глубокое дыхание. Внимание к телесным ощущениям и расслабление мышечных зажимов, особенно в шейно-воротниковой зоне. Пауза и осознание момента, например: «Сейчас непростое время, я в напряжении, мне нужно многое сделать». Также важно понимать, что работа - не вся ваша жизнь. Уходя домой, можно оставить текущие сложности в офисе и вернуться к ним завтра. И хорошо бы научиться опираться на свой позитивный опыт: раньше вы успешно выходили из сложных ситуаций, значит, справитесь и сейчас.



Читательниц консультирует Ирина Чеснова, практикующий психолог, автор семнадцати книг для детей и родителей.

Отмечу про себя

«Скоро мой день рождения, сорок лет, и я совсем не хочу праздновать. Ни гостей звать, ни готовить, ни даже подарки получать. Мечтаю провести этот день под одеялом с книжкой в руках. И чтобы муж куда-нибудь уехал с дочками, и свекровь с утра пораньше не являлась «помогать». Нет, это не депрессия, и меня не беспокоит возраст, просто я очень устала. Но, если я так и скажу, все обидят. Или можно найти мирный способ объясниться с родными?»

Светлана, 39 лет

И.Ч.: На мой взгляд, вы вполне имеете право провести свой день рождения так, как считаете нужным. Можно просто озвучить свое желание родным: в том, чего вы хотите, нет ничего плохого или стыдного. Да, вероятно, с их стороны вы встретите непонимание. Или даже сопротивление. Ну и что? Объясните, что не отказыва-

етесь от празднования, а хотите отметить юбилей именно таким способом. Посвятить день только себе, побыть одной - в тишине и покое. В конце концов, в русской бытовой культуре 40 лет отмечать не очень принято. Этот факт вполне можно использовать как последний аргумент для всех несогласных.

Дайте свободу!

«Сижу с сыном, точнее, бегаю - двухлетки очень активны. Еще есть дочка-подросток с кучей проблем. Каждый день готовка-стирка-прогулки-занятия... Мечтаю выйти на работу, но недавно муж сказал: «Так приятно возвращаться к горячему ужину! Давай, пока сын в школу не пойдет, ты будешь дома отдыхать». ОТДЫХАТЬ?! Серьезно?! Что сделать, чтобы поняли и отпустили на волю?!»

Полина, 38 лет

И.Ч.: Объяснить, что вам важно заниматься чем-то еще, кроме «отдыха» дома. Можно в красках, с юмором описать, из чего состоит ваш день, и почему вы не хотите так

жить дальше. Потребности мужа в ужине и уюте важны не меньше, чем ваше желание реализовываться. Поможет компромисс, нужно постараться его найти.

Время первых

«Как смириться с тем, что все вокруг постоянно опаздывают? На работе за это хотя бы штрафуют. А вот когда подруги являются в кафе, где я одна сижу уже полчаса, и рассказывают, как сильно их задержали пробки, дети, мужа и извержения вулканов, я готова взорваться. Как можно не ценить чужое и свое время! Приходить самой позже не вариант, просто не смогу. Что еще сделать? Выкапывать всем штрафы?»

Людмила, 41 год

И.Ч.: Людмила, нужно понять (и принять), что у каждого человека своя картина мира. В вашей нет места опозданиям. А подруги ничего особенного в них не видят и, значит, почти всегда будут задерживаться. Попробуйте, например, дать себе такую установку: эти

полчаса ожидания вы больше не тратите на нервы и переживания по поводу чужой непунктуальности. Это будут 30 минут «для себя», когда можно неторопливо выпить чашечку кофе, спокойно подумать о чем-то своем или понаблюдать за жизнью вокруг.

Как я похудела



УБИРАЕМ ЖИВОТИК ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

Полный животик с возрастом становится проблемной зоной даже для стройных женщин, что уж говорить о тех, кто всегда был в теле. Между тем, избавиться от него реально, причем, всего за две недели.

Для начала важно выяснить причины отложения жира на проблемной зоне - это и будет первым шагом на пути к плоскому животу. Кому-то достаточно убрать один-два продукта из рациона, другим придется попотеть по полной программе. Причин может быть несколько. Какие?

Гормональный сбой. С возрастом гормональный фон человека меняется. Гормоны, отвечающие за расщепление жиров, вырабатываются медленнее. У женщин после родов или в период менопаузы резко падает уровень эстрогена, прогестерона и тестостерона, что ведет к образованию жировой прослойки на животе. Поэтому рекомендуется обратиться к врачу - он назначит лечение.

Синдром раздраженного кишечника. Сбой в работе пищеварительной системы приводит к дис-

функции кишечника, что дает о себе знать вздутием живота.

Само по себе это не заболевание, но доставляет массу неудобств, в том числе повышенное газообразование и даже боли в области живота. Если у вас приступы диареи чередуются с запорами и при этом увеличился живот, то, скорее всего, вы страдаете синдромом раздраженного кишечника. Помимо консультации с врачом, вам нужно будет пересмотреть свой рацион.

Токсины и шлаки. С возрастом в кишечнике накапливается огромное количество токсинов и шлаков, которые начинают отравлять весь организм. При этом, наш мозг включает защитную реакцию и охраняет детородные органы, желудок и печень водно-жировой прослойкой. Вот откуда чаще всего берется жир на животе даже у строй-

ных женщин. Токсины и шлаки можно вывести из организма при помощи определенных продуктов и обертываний.

Когда вы выяснили причину лишнего веса, приступайте к решению проблемы.

ШАГ 1.

Делаем обертывания

Эффективным средством для похудения могут быть обертывания. Они уменьшают объем живота за счет разрушения жировых клеток и вывода шлаков. Кроме того, нет лучше способа насытить кожу полезными питательными веществами, сделать ее гладкой и подтянутой. Вы можете выбрать курс салонных процедур или делать их в домашних условиях.

Подготовьтесь к обертыванию: примите душ, обработайте кожу скрабом для тела с помощью мочалки (в течение 5-7 мин. промассируйте зону живота).

Смеси для домашнего обертывания:

- 2 ст. л. жидкого меда смешайте с 2 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. молотого острого красного перца;
- 3 ст. л. косметической глины разведите теплой водой до консистенции сметаны, добавьте 1 ст. л. растительного масла;
- 5 ст. л. сухих водорослей залейте теплой водой и оставьте до набухания;
- 4 ст. л. крупной морской соли смешайте с 2 ст. л. подогретого оливкового масла;



• плитку горького шоколада растопите на водяной бане, затем полученную массу остудите до температуры 38-40°. Для усиления эффекта в растопленный шоколад можно добавить молотый имбирь, эфирные масла, паприку (по 1 ч. л.).

Нанесите смесь, оберните живот пищевой пленкой, укройтесь одеялом и прилягте на полчаса. Смойте смесь теплой водой, затем используйте лосьон для тела. Поскольку многие смеси для обертывания имеют разогревающий эффект, наносить их на низ живота

(зону репродуктивных органов) не стоит!

Если антицеллюлитное средство сильно жжет кожу или вы почувствовали себя плохо во время процедуры обертывания от целлюлита, сеанс следует немедленно прекратить.

ШАГ 2.

Идем в баню и на фитнес

Две недели - это вполне реальный срок для избавления от жира в области живота. Но висящие складки, растяжки могут стать неприятным бонусом к похудению. Чтобы от них избавиться, помогут плавание и аквааэробика.

В домашних условиях приблизить вас к подтянутому животу и восстановить тонус кожи позволят два простых упражнения.

Качайте пресс. Тренировки необходимо проводить ежедневно по 15-20 мин., желательно утром натощак. Исходное положение - лежа на полу, но можно и на тонком прорезиненном коврике. За один подход делайте 50-100 подъемов. Главное - не останавливаться на середине. Как только вы почувствуете «больше не могу», сделайте еще 15-20 упражнений - они самые эффективные. Помните, что быстро качают пресс только халтурщики, а вам нужен результат. Выполняйте подъемы медленно, чтобы мышцы почувствовали нагрузку.

В любой обстановке - идете вы или стоите - держите живот подтянутым и напряженным: тонус мышц постепенно придет в норму, а объемы жира сократятся.

Крутите обруч. Хулахуп разогревает мышцы, ускоряет кровообращение и обмен веществ, да-

рит тонус коже. Кручение обруча - это еще и массаж кишечника, что улучшает его работу. Выбирайте на свой вкус: обычный полый внутри пластмассовый или металлический обруч, утяжеленный вариант весом до 2 кг, массажный обруч с шариками. Последний вариант подойдет только подготовленным - может оставлять синяки.

Тренироваться лучше под музыку. Напрягите тело, чтобы оно не извивалось. Слегка согнутые в коленях ноги поставьте на ширине плеч. По мере того, как ваше мастерство будет расти, уменьшайте расстояние между ногами: это задействует большее количество мышц. Дышите равномерно, не задерживайте дыхание. Оптимальное время кручения обруча - по 15 мин. утром и вечером, можно под любимый сериал.

Посетите парную! На пути к стройной фигуре даже не частые посещения бани пойдут вам на пользу. Ведь парение в бане помогает улучшить кровообращение, вывести из организма лишнюю жидкость, а вместе с ней и токсины. Если посетить баню нет возможности, устройте себе теплую расслабляющую ванну с добавлением эфирных масел апельсина, лимона, ванили. И конечно же, не стоит забывать про контрастный душ.

ШАГ 3.

Корректируем питание

Любая строгая диета - враг плоского живота, потому, что стоит ее бросить, и жир возвращается на свое место, да еще в удвоенном размере. Но убрать животик без соблюдения принципов правильного питания невозможно. Во-первых, следует полностью исключить из



питания все сладкое и мучное. Если вы сладкоежка, ограничьте употребление вкусоностей - например, один раз в неделю. Во-вторых, никаких алкогольных, газированных напитков, а также пакетированных соков на вашем столе быть не должно.

Клетчатка должна стать основой рациона, цель которого - сделать живот плоским. Это волокнистая пища, на переработку которой тратится много энергии: крупы, коричневый рис, бобовые, яблоки, кабачки, огурцы, зелень. Если вы не можете скорректировать свой рацион, принимайте клетчатку в виде добавок (продается в аптеке) - начинайте с малых порций и следите, чтобы вы выпивали достаточное количество чистой воды, не менее 2,5 л в сутки.

Белок ускоряет обмен веществ. Желательно, чтобы вашим привычным обедом стали отварная или приготовленная на пару индейка или куриная грудка без кожи, на гарнир - тушеные овощи. Минимум один раз в неделю ешьте рыбу нежирных сортов, также отварную или приготовленную на пару. Отличный вариант полдника - белки двух яиц.

Полноценные источники растительного белка - орехи. Ешьте их по 30-50 г в день.

Фрукты есть разрешается, но исключительно в первой половине дня, лучше всего на завтрак. Выбирайте те, что имеют низкий гликемический индекс (т.е. не вызывают выброс глюкозы), например яблоко или груша.

Овощные салаты приветствуются, но заправлять их следует не майонезом или сметаной, а растительными маслами: оливковым, кукурузным, тыквенным, кунжутным, горчичным, льняным и другими. Помимо насыщенного вкуса и полезных веществ эти масла улучшают перистальтику кишечника.

Дважды в неделю за ужином ешьте полезный овощной салат. Возьмите сахарную свеклу и морковь. Очистите корнеплоды и натрите их на крупной терке. К массе добавьте 1-2 ст. л. оливкового масла и 3-4 шт. мелко нарезанного чернослива. Такой рецепт считается очищающим кишечник.





(Продолжение)

Она снова осеклась, и Мэтт с еще незнакомым теплым юмором в голосе услужливо подсказал:

— Ты велела ему идти ко всем чертям?

— Нет, послала к такой-то матери!

— Неужели?

— Честное слово!

Мэтт, глядя Мередит прямо в глаза, подождал, не скажет ли она еще что-нибудь.

— И? — мягко подтолкнул он.

— И я подумываю о том, чтобы отправиться в путешествие. Теперь... теперь у меня будет много свободного времени.

— Взяла отпуск?

— Нет, подала в отставку.

— Понимаю, — кивнул он, и следующие слова стали почти осязаемой лаской. — И куда бы ты хотела отправиться, Мередит?

— Если ты еще не передумал взять меня туда, — пробормотала она, пытаясь проглотить сжимающий горло ком, — я хотела бы увидеть рай.

Мэтт не шевельнулся, не ответил ни слова, и на какой-то ужасающий момент Мередит показалось, что она ошиблась и ей только почудилось, что он по-прежнему любит ее.

Но тут она внезапно осознала, что Мэтт протягивает ей руку.

Слезы радости и облегчения брызнули из глаз, и она вложила пальцы в его ладонь, ощущая надежность и тепло, и тут Мэтт резко рванул ее к себе, и Мередит оказалась в его стальных объятиях.

Закрывая Мередит от взглядов собравшихся широкими плечами, Мэтт чуть приподнял ее лицо.

— Я люблю тебя! — почти яростно прошептал он за мгновение до того, как прижался к ее губам в жгучем поцелуе. Где-то послышался взрыв вспышки — это проницательный фотограф успел сделать первый снимок. Его примеру последовали другие. Кто-то зааплодировал, беспорядочные хлопки перешли в бурную овацию, прерываемую смехом, но поцелуй все продолжался.

Мередит ничего не замечала. Она тоже целовала Мэтта, растворяясь в этих поцелуях, совершенно безразлич-

РАЙ

ная ко всему окружающему — приветствиям, аплодисментам, смеху, ярким вспышкам камер. Она уже была на полпути в рай.

ГЛАВА 57

Мередит, еще с закрытыми глазами и улыбкой на губах, медленно пришла в себя в постели Мэтта, позволяя прекрасным воспоминаниям омывать душу живительной волной. Вчера они вместе принимали гостей, выдерживая добродушные крепкие шутки по поводу столь затянувшегося поцелуя и внезапного примирения, и ей понравилась роль хозяйки его дома. А потом, в постели, ей еще больше понравилась роль жены.

Доверие и искренность, сонно подумала она, должно быть, основа любви, поскольку то, что происходило последней бурной ночью, превзошло все испытанное ими раньше, сделав их счастливыми и совершенно обессиленными.

Солнечные лучи проникали сквозь шторы, и Мередит, зажмурясь, перекатилась на спину и открыла глаза. Мэтт уже встал, и, поцеловав ее на прощание, сообщил, что собирается купить к завтраку сладкие булочки. Он успел оставить чашку кофе на ночном столике, и Мередит уселась поудобнее, подложив под спину подушки.

Она успела только пригубить кофе, когда Мэтт вошел в комнату с белым пластиковым пакетом из кондитерской и сложенной газетой в руках. На лице было странное напряженное выражение.

— Доброе утро, — улыбнулась Мередит, когда он нагнулся, чтобы поцеловать ее. — Что случилось?

Мэтт бросил неловкий взгляд на газету небольшого формата. Прошлой ночью он пообещал никогда ничего не скрывать от жены, но в этот момент предпочел бы скорее выдержать публичную порку, чем показать ей газету.

— Это "Тэттлер", — признался он. — Я увидел ее, когда платил за булочки. Каким-то образом, — нерешительно продолжал он, — они обнаружили условия нашего соглашения и истолковали их на свой гнусный манер.

Он молча наблюдал, как Мередит берет газету, зная об отвращении, которое она питает ко всякому вмешательству прессы в ее личную жизнь, зная, что ей придется еще многое вынести из-за того, что она его жена и отчасти из-за любопытства публики, интересовавшейся подробностями несостоявшегося развода.

Он молча стоял рядом, ожидая взрыва справедливой ярости.

Взгляд Мередит приковал сенсационный заголовок:

« НАСЛЕДНИЦА МИЛЛИОННОГО СОСТОЯНИЯ БЕРЕТ С МУЖА СТО ТРИНАДЦАТЬ ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА НОЧЬ СЕКСА! »

— Сначала я не мог понять, откуда они взяли эту цифру, — сказал Мэтт, — но потом до меня дошло. Умножили четыре свидания в неделю на одиннадцат-

цать недель, а потом разделили пять миллионов, что я обещал тебе, на это число. Прости... я ничего не смог сделать, я...

Но тут Мередит неожиданно закрыла лицо газетой, и громко взвизгнула от смеха, заглушая его извинения. Она смеялась так заразительно, что бесильно сползла с подушки, а Мэтт с изумлением взирал на это неуместное веселье.

— С-сто т-трин-надцать тысяч долларов, — захлебывалась она, и Мэтт с огромным облегчением улыбнулся, почувствовав невыразимую нежность к жене. Он понял, что пытается сделать Мередит: лицом к лицу встречает то, что так ненавидит, и находит способ справиться с невидимым врагом, осмелившимся попытаться причинить им зло.

— Я никогда раньше не говорил, — хрипло прошептал он, наклонившись и упираясь руками в матрас по обе стороны от трясущихся плечей Мередит, — как я тобой горжусь?

Мередит, все еще смеясь, покачала головой, и Мэтт, откинув прочь газету, начал целовать горящие щеки жены, заглушая губами ее смех.

— Т-ты уверен, — пробормотала она, одолеваемая новым взрывом веселья, и притянула его к себе в ожидании новых ласк, — ч-что я окажусь тебе по карману?

— Думаю, мой карман выдержит, — попытался отшутиться Мэтт, но рука, благоговейно отводящая со лба золотистую прядь, подрагивала.

— Да, но теперь, когда это станет моей постоянной работой, наверняка время от времени буду требовать увеличения жалованья сверх ста тринадцати тысяч долларов, — поддразнила она, — а еще премиальные, медицинскую страховку и гарантированное пособие по болезни. Могу я получить все это?

— Несомненно, — пообещал Мэтт, зарывшись лицом в ее ладони и осыпая их поцелуями.

— О нет! — застонала она. — Подумай о налогах, которые мне придется платить!

Мэтт прижался губами к ее шее, и Мередит обняла его. Весь следующий час они вместе летали в облаках и совершенно не желали спускаться на землю.

ГЛАВА 58

В воскресенье вечером в шестичасовых новостях сообщили об аресте Эллиса Рея Сампсона по обвинению в убийстве Станисласа Шпигальски. По заявлению официальных лиц округа Сент-Клер, Шпигальски не был убит, как предполагалось ранее, одним из его одуроченных клиентов. Как оказалось, ему отомстил разгневанный муж жительницы Бельвиля, с которой у Шпигальски был роман. Мистер Сампсон, явившийся с повинной, признался, что адвокат был еще жив, когда его выбросили в канаву. Поскольку при вскрытии обнаружилось,

что в ту же ночь у Шпигальски случился сердечный приступ, предполагалось, что вместо обвинения в убийстве с заранее обдуманном намерением, статья может быть изменена на обвинение в непредумышленном убийстве.

Мэтт и Мередит смотрели новости вместе, и Мэтт саркастически заметил, что Сампсона следовало бы наградить медалью за избавление мира от гнусного паразита. Мередит, сама бывшая жертвой обмана, надеялась, что обвинения против Сампсона все-таки будут смягчены.

Мэтт немедленно послал Пирсона и Левинсона в Бельвилль, поручив им заняться делом Сампсона.

Во вторник следующей недели Шарлотта Бенкрофт, президент «Сиборд индастриз», и ее сын Джейсон были подвергнуты официальному допросу в Палм-Бич, штат Флорида, по поводу несостоявшихся взрывов и махинаций с акциями компании «Бенкрофт энд компани». Оба решительно отклонили всякие обвинения в причастности к обоим преступлениям, как, впрочем, и желание захватить компанию. В среду Кэролайн Эдварде Бенкрофт добровольно появилась перед большим жюри штата Флорида и засвидетельствовала, что Шарлотта Бенкрофт действительно замышляла захватить компанию «Бенкрофт» и, к тому же, намеревалась, как снизить спрос на акции компании.

Джоел Бенкрофт, бывший казначей «Сиборд индастриз», проводивший отпуск с очередным любовником на Каймановых островах, прочитал в газете про обвинения, выдвинутые против матери и брата. Он ушел в отставку полгода назад, когда оба настаивали на том, чтобы он, с помощью готового на все брокера, открыл поддельные текущие счета на чужие имена, на которые должен был класть купленные акции компании «Бенкрофт».

Лежа на пляже и глядя на воду, Джоел думал о матери, которая тридцать лет вынашивала планы мести против Филипа Бенкрофта и чья злорадность превратилась в безумную одержимость, и о брате, подобно матери, презиравшем Джоела за гомосексуализм. Несколько часов спустя он принял решение и направился к телефону.

На следующий день Шарлотта и Джейсон Бенкрофт были арестованы по обвинению в нескольких преступлениях, включая и скупку акций на чужое имя, и открытие подложных счетов, на основании анонимного звонка неизвестного, сообщившего названия фирм, на которые были заведены эти счета Шарлотта отрицала все. Джейсон, который открывал счета и нанимал изготовителя бомб, начал опасаться, что мать намеревается сделать его козлом отпущения. Он сумел опередить Шарлотту, предложив дать против нее показания в обмен на прекращение дела против него.

Совет директоров «Сиборд», видя настоятельную необходимость спасти имидж фирмы и действуя по указаниям Шарлотты, назначил Джоела Бенкрофта президентом и главным администратором.

Мередит смотрела телевизор, и боль потери, сжимавшая сердце каж-

дый раз при упоминании названия «Бенкрофт», почти затмевала потрясение, которое она испытала, узнав, что во всем были виноваты Джейсон и Шарлотта. Подумать только, она почти поверила, что преступления совершил Мэтт!

Сидя рядом с ней на диване, Мэтт заметил туманившую глаза грусть и сжал руку Мередит, сплетая ее пальцы со своими.

— Ты уже решила, что будешь делать теперь, когда у тебя так много свободного времени?

Мередит знала, что Мэтт имеет в виду новую карьеру взамен той, от которой она отказалась, когда встала на сторону мужа, но чувствовала, что ее ответ расстроит и встревожит его. Намеренно притворяясь, что не так истолковала вопрос о свободном времени, она взглянула на их соединенные руки и улыбнулась при виде перстня с бриллиантом в четырнадцать карат, который он надел ей на палец вместе с платиновым обручальным кольцом.

— Меня скоро назовут самой расточительной покупательницей. Чем не карьера? — шуточно заметила она. — И кроме того, ты уже осыпал меня драгоценностями и подарил роскошный автомобиль. Не думаешь, что мне уже больше нечего покупать? Все остальное ничто по сравнению с тем, что я уже имею.

— Как насчет маленького реактивного самолета? — осведомился он, целуя ее в нос — Или большой яхты?

— Посмей только! — предупредила она, но он лишь засмеялся прямо в ее перепуганные глаза.

— Должно быть, ты хочешь что-то другое, — решил он.

Мередит мгновенно став серьезной, решила сказать правду:

— Верно. Я очень этого хочу.

— Только назови, и оно твое.

Мередит поколебалась, машинально потирая золотое обручальное кольцо мужа, и наконец, кусая губы, призналась:

— Я хочу попробовать родить ребенка. Мэтт мгновенно вскинулся:

— Ни за что! Никогда! Ты не собиралась рисковать, когда хотела выйти за Паркера, и уж, конечно, не будешь рисковать ради меня!

— Паркер не хотел детей, — возразила она. — И ты сказал: все, что я захочу. И я очень хочу этого.

Обычно стоило ей взглянуть ему в глаза, и Мэтт немедленно таял, но как-то ночью в постели Мередит объяснила, что врачи предостерегали ее от второго ребенка — слишком велика возможность выкидыша на поздней стадии беременности. Он уже знал, что в тот раз Мередит едва не умерла, и сама мысль о страшной опасности сводила его с ума.

— Мередит, прошу, не нужно, — умоляюще вздохнул он.

— Теперь есть много врачей, специализирующихся на лечении женщин, у которых возникают проблемы с беременностью. Вчера я отправилась в библиотеку и перечитала уйму медицинской литературы. Кроме того, уже успели создать новые лекарства и новые методы, которые...

— Нет! — напряженно перебил он. — Категорически нет! Проси у меня все

что угодно, но этих тревог мне не вынести. И это мое последнее слово.

— Мы поговорим об этом позже, — ответила она, упрямо улыбаясь.

— Но мой ответ не изменится, — предупредил он и хотел добавить кое-что еще, как телеведущий объявил, что у них есть новые сведения относительно скандала, связанного с попыткой захвата «Бенкрофт энд компани». Мередит устремила взгляд на экран.

— Сегодня днем Филип Бенкрофт созвал пресс-конференцию, чтобы прокомментировать слухи о том, что его дочь Мередит Бенкрофт была уволена с поста президента компании по причине близких отношений с известным промышленником Мэтью Фарреллом.

Мередит в тоскливом ужасе сжала руку Мэтта, но тут на экране появилось мрачное, не улыбающееся лицо отца. Поднявшись на возвышение в конференц-зале, Филип прочитал заранее заготовленное заявление:

— В связи со слухами о том, что замужество моей дочери с Мэтью Фарреллом стало причиной ее увольнения с поста президента «Бенкрофт энд компани», хочу сказать, что совет директоров, включая меня самого, категорически отрицает подобные инсинуации. Моя дочь наслаждается коротким, хотя и сильно запоздавшим медовым месяцем в обществе своего мужа, после чего намеревается вернуться к исполнению своих обязанностей в «Бенкрофт энд компани».

Он остановился, глядя прямо в камеру, и только Мередит поняла, что он отдает приказ. Отдает приказ ей.

Шок заставил ее вскопиться на ноги, но он был ничем по сравнению с потрясением, испытанным минуту спустя, когда Филип заговорил о том, что будоражило чикагские газеты всю эту неделю.

— Говоря о газетных публикациях, намекающих на то, что между мной и Мэтью Фарреллом существует давняя вражда, могу сказать только, что до самого последнего времени не имел возможности познакомиться поближе со своим — Он смущенно откашлялся. — со своим э-э, зятем.

И только сейчас до Мередит дошло, в чем дело.

— Мэтт, — неверяще вскрикнула она, стискивая его руку, — да он извиняется перед тобой!

Мэтт оглядел ее с сомнением, мгновенно сменившимся веселым блеском в глазах при следующих словах Филипа Бенкрофта:

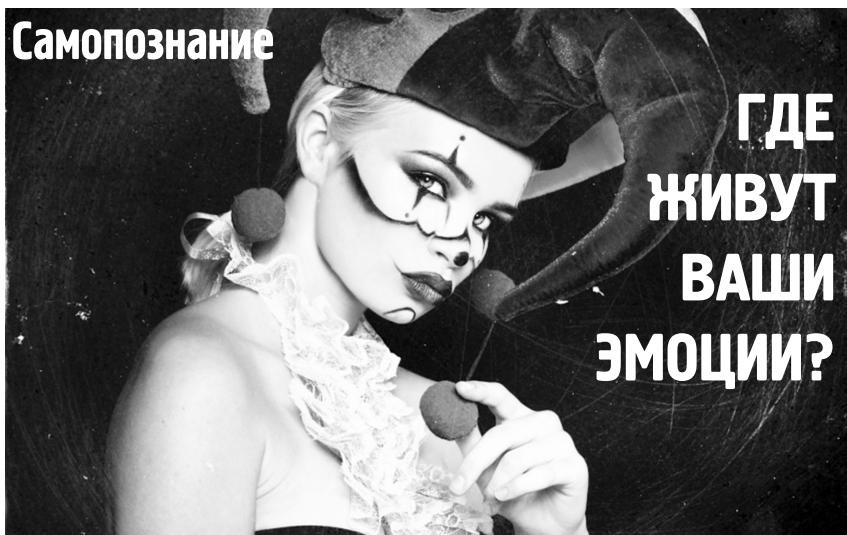
— Как всем стало известно, Мэтт Фаррелл и моя дочь были женаты всего несколько месяцев, после чего этот брак, как мы считали тогда, закончился печальным и преждевременным разводом. Однако теперь, когда они снова вместе, могу только сказать, что иметь зятем человека уровня Мэтью Фаррела — это нечто такое, что любой отец может посчитать — Он снова откашлялся и, сердито уставясь в камеру, решительно dokonчил:

— ..огромной честью!

Джудит Макнот.

(Окончание следует)

Самопознание



ГДЕ ЖИВУТ ВАШИ ЭМОЦИИ?

Мы видим этот мир по-разному. Разные эмоции испытываем, разные чувства питаем. То, что трогает нас, у другого человека может не вызвать ровным счетом ничего. Как же коснуться чьего-то сердца, попасть в него, покорить, в конце концов? Знать, где это сердце находится и что у него внутри.

Охотник на мамонта

Овен думает в первую очередь о себе. Ну и о партнере, когда стоит вопрос его завоевания. Это ревностный и неумный товарищ, способный за короткое время влюбиться и разлюбить, делать это снова и снова. Поддерживайте в Овне азарт и вовремя идите на уступки, и он будет любить вас всем сердцем.



ОВЕН

Путь к сердцу - через желудок?

Тельцы ценят спокойствие и безопасность. Их базовые потребности должны быть удовлетворены своевременно - вкусно поесть, поспать, отдохнуть с душой. Поэтому эмоции этого знака «живут» в области желудка. Расположить к себе Тельца не трудно - угостите чем-нибудь вкусным.



ТЕЛЕЦ

Покажите язык!

Близнецы - мастера произносить красивые речи, сочинять любовные послания, задавать вопросы. Их эмоции живут на языке! Чтобы заинтересовать Близнецов, нужно быть в курсе всех последних новостей и уметь поддержать любые темы.



БЛИЗНЕЦЫ

Идеальный семьянин

Главное сокровище Рака - его дом. В сердце Рака живет память о семейных драгоценностях и теплых вечерах в кругу родных. Рак - домосед и примерный семьянин. Эмоции он выражает искрен-



РАК

не, идут они из глубины души. Чтобы пробудить чувства Рака, интересуйтесь жизнью его близких и заботьтесь о том, чтобы в его дома царил уютная атмосфера.

Изобретатель любви

Сердце Льва столь щедрое, что каждый, кто окажется рядом, будет наполнен ощущением счастья. Они, как никто другой, ценят искренние комплименты и сами умеют оказывать знаки внимания. Сделайте Льва центром своей Вселенной, и его любовь вам обеспечена.



ЛЕВ

Разбитое сердце

То, что другие называют ежедневной рутинной, для Девы - смысл жизни. И невозможность разделить радость от выполнения незначительных дел с любимым человеком заставляет ее страдать. Вы расположите Деву к себе, высоко оцените ее трудолюбие и исполнительность.



ДЕВА

Нет проблем!

Палитра эмоций Весов богата и разнообразна. Им приятно очаровывать противоположный пол изысканными манерами. Культура общения, познания в этикете позволяют им ловить восхищенные взгляды... Чтобы расположить Весы к себе, не заведите разговоры на проблемные темы.



ВЕСЫ

За гранью дозволенного

Скорпионы мастерски нарушают табу. Эмоции Скорпионов живут ниже пояса,

там же их мотивация к действию. Страстная природа заставляет их руководствоваться инстинктами, желанием обладать избранником как физически, так и на уровне чувств. Чтобы включить интерес Скорпиона, пробудите в нем ревность.



СКОРПИОН

Проводник любви

Стрельцы жаждут убежать от серых будней. Куда? Да хоть на Северный полюс или необитаемые острова - вероятно, именно там живет их сердце. Чтобы расположить к себе Стрельцов, путешествуйте с ними и вместе планируйте маршруты.



СТРЕЛЕЦ

Первым делом самолеты

Вывести Козерога на эмоции получится с трудом. Он руководствуется рассудком. Любовь для него - призвание, целоваться будет с тем, кто соответствует его статусу. Количество проявленных эмоций прямо пропорционально успешности партнера. Поддержите Козерога в его амбициях, и он будет ваш.



КОЗЕРОГ

Холодное сердце?

Эмоции Водолея «заморожены» - его мысли устремлены в космос. Трансляция обществу полезных идей для Водолея эротичнее романтических уединений. Чтобы удержать Водолея, продемонстрируйте искреннюю веру в успех его великих идей.



ВОДОЛЕЙ

Фонтан романтики

Рыбы мучаются от неразделенных чувств и сострадают тем, кому уготована та же участь. Их эмоции столь сильны, что брызжут фонтаном романтики и сентиментальных слез. Рыбы не согласны с грубой правдой жизни, они верят в блаженный идеал. Чтобы расположить Рыб к себе, покажите, как вы их понимаете.



РЫБЫ

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Взгляните на картинку. Что вы увидели на ней первым? Это изображение - ключик к пониманию того, какие события произойдут с вами в ближайшее время.

1. Девушка. Вы излучаете тепло и свет, живете в гармонии с собой. Вы умеете отдавать - энергию, добро, заботу - и умеете принимать. Вы мечтательная натура и любите сбегать от реальности в мир иллюзий. У вас так много желаний, но стоит выбрать и четко сформулировать одно или два - и Вселенная исполнит их в течение месяца!

2. Старушка. Вероятно, вы стоите перед непростым выбором или оказались в запутанной ситуации. Вам необходим мудрый совет! И скоро вы его получите от того, кто старше вас или занимает более высокое положение в обществе. Также тот факт, что первым вы заметили изображение старушки, может говорить о том, что ваш авторитет в определенных кругах вырастет. Вы станете заметной, весомой фигурой, заслужите почет и уважение.

3. Кошка. О нехватке любви, заботы и внимания может говорить кошка, если именно ее вы увидели на картинке первой. Вероятно, вы по кому-то скучаете,

мечтаете оказаться рядом с этим человеком или группой людей - если речь идет, например, о родственниках, с которыми разделяет расстояние. Отличная новость заключается в том, что совсем скоро долгожданная встреча состоится! Поводы для нее могут быть разными, обстоятельства - тоже, одно известно точно: вы замурлыкаете от удовольствия!

4. Окно. То, что первым взгляд упал на окно, говорит о вашей усталости или скуке. Каждый следующий день похож на предыдущий, распорядок дня известен до минут, жизнь стала предсказуемой и серой. Вам срочно нужны перемены! И они придут - достаточно «открыть окно»! Новые интересные знакомства ждут вас, стоит лишь немного разнообразить досуг. Например, сменить уютный диван на кресло кинотеатра.

5. Птицы. Символы вестей. Вы потому, вероятно, разглядели на картинке первыми птиц, что находитесь в ожи-



дании весточки от кого-то. Ждать осталось недолго. Также подсознание выбирает птиц, когда приближаются перемены, связанные, опять же, с какими-то известиями.

ПОКАЖИТЕ КУЛАК!

Прямо сейчас, не задумываясь, покажите кулак невидимому недругу. Как именно вы это сделали? Какой из трех изображенных вариантов - ваш?



1 Вы очень чувствительный человек с острой интуицией и богатым воображением. Добрый и отзывчивый, не делите мир на «своих» и «чужих», готовы помогать всем. В вашем сердце много любви, и вы готовы делиться ею. Увы, но такие люди, как вы, магнитом притягивают личностей наглых, хитрых и беспринципных, тех, кто ни в грош не ставит чужие чувства и любит сидеть на шее. Научиться им противостоять - ваша задача. К положительным качествам вашей природы можно отнести самоиронию и энту-

зиазм. В романтическом партнере вы цените прежде всего искренность, честность и умение вас защитить. Хотя сами далеко не всегда бываете честными: часто не показываете тех чувств, что на самом деле испытываете, подавляете эмоции.

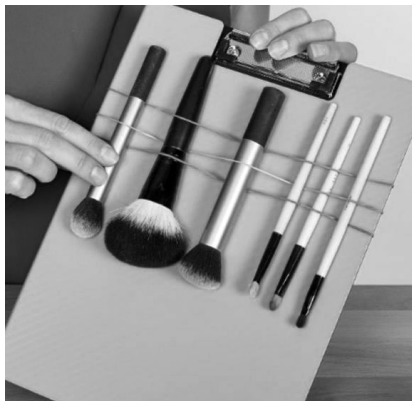
2 Ваша сила - в ваших многочисленных талантах (варить вкусный борщ - тоже талант!). А еще - в умении заводиться друзей и комфортно чувствовать себя в любой компании. Человек вы разносторонне развитый,

а потому беседовать с вами интересно и приятно. В любом деле вы проявляете усердие, всегда доводите начатое до конца. Быть гибкими и изобретательными вы тоже умеете. Где надо - вы и схитрить можете, но во благо же! Вам нравятся, когда к вам прикованы взгляды, когда вас слушают и слушаются. В душе (даже если вы этого не осознаете) вы мечтаете о власти. Вероятно, даже ее получите (если до сих пор не получили). Чтобы быть счастливыми в любви, вам надо учиться отпускать воспоминания и уменьшить ожидания от партнера. Идеальных не бывает - так зачем тратить жизнь на бесполезные поиски?

3 У вас есть все шансы стать популярной, известной личностью: вы обладаете большим творческим потенциалом, остроумны, красноречивы, тянетесь к красоте и искусству. Возможно, вы уже объект обожания и подражания для многих, просто не знаете об этом! Вы не витаете в облаках, практичны и умны. Эти качества помогают вам добиваться целей. А вот что вам мешает, так это излишняя мягкосердечность: часто вы приносите себя в жертву, лишь бы никому не было больно и все осталось довольны. Подумайте, какой урон в этот момент вы наносите себе. В отношениях вы стремитесь к гармонии и комфорту и делаете все, чтобы не допускать ссор и разногласий. Хотя немного «огоньку» не помешало бы!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КИСТИ ДЛЯ МАКИЯЖА В НАДЕЖНОМ МЕСТЕ

Мой совет пригодится как профессиональным визажистам, так и обычным женщинам. Если у вас много кистей для макияжа, и вам негде их хранить, купите в канцелярском магазине клипборд. На него необходимо надеть несколько канцелярских резинок, в которые нужно продеть кисти. Все просто!

Анастасия Б.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БЕЛЬЯ

Бывает, что кондиционера для белья дома нет, тогда я использую «бабушкин» способ. Добавляю в стиральную машину в отсек для кондиционера 1/4 стакана столового уксуса. Когда достаю белье после стирки, оно еще пахнет уксусом, но потом запах исчезает, словно и не бывало, а само белье мягкое, легко гладится.

Марина.



МММ... КАКОЙ КОФЕ!

Дорогие кофеманы, если вы хотите, чтобы ваш любимый напиток заиграл новыми красками, попробуйте добавить к нему щепотку порошка яичной скорлупы. Ее можно измельчить в кофемолке или между двух ложек. Даже самый горький кофе с такой добавкой станет мягче и вкуснее.

Диана Бадалова.



КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ИГРУШЕК: ПРОСТО И УДОБНО

У нас с мужем трое сыновей. Детали конструкторов, роботов, игрушечные машинки и их запчасти, кубики и много еще всего где-то надо хранить. Специальные контейнеры - не дешевые, много их не купишь. Для «мелочи» сделали корзину сами. Взяли большие бутылки из-под воды, отрезали у них горлышко, а в оставшейся части

сверху проделали четыре отверстия. Через них продели прочные веревки - получились ручки. В такой корзине помещается немало игрушек, к тому же, ее удобно переносить из комнаты в комнату. А если вдруг она сломается, смастерить еще одну не составит труда.

Семья Ульяновых.



КАК УКРАСИТЬ ТОРТ?

Хозяйки меня поймут: бывает, торт или пирог вкусные, но на вид неказистые. Такой на праздничный стол не поставишь... Впрочем, ситуацию можно исправить, если его украсить. Для этого нужно сверху положить красивую кружевную салфетку и сквозь нее просеять сахарную пудру. Затем аккуратно снять салфетку и посмотреть на получившийся узор.

Анна Коровина.

ЧТО В КОРЗИНЕ?

Больше не нужны огромные шкафы с большим количеством секций. Достаточно купить несколько плетеных корзин. Их форму и размер вы подбираете индивидуально, под собственные нужды. Корзины хорошо смотрятся в интерьере, и в них легко разместить все что угодно - одежду, бытовые мелочи, игрушки. Кстати, можно поместить их в те же шкафы на полки.

Ирина Марушевич.



ЕСЛИ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ КРЕМ

Попробуйте выдавить из тюбика крем, когда его внутри остается совсем немного. Не получается? Еще бы! Но если перед этим нагреть флакон с помощью фена, ситуация изменится. Теплый воздух растопит средство, и оно стечет по стенкам. В итоге вы не потеряете ни капли!

Екатерина М.

ШАЛЬ С КРУПНЫМ УЗОРОМ

Красивый узор из листьев и «шишечек» прекрасно подходит для этой современной стильной и теплой шали.

РАЗМЕР

Верхний край = ок. 180 см, высота в середине = 73 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (78% натуральной шерсти, 12% кашемира, 10% полиамида; 110 м/50 г) — 300 г цв. пудры; круговые спицы №8.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

Внимание

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

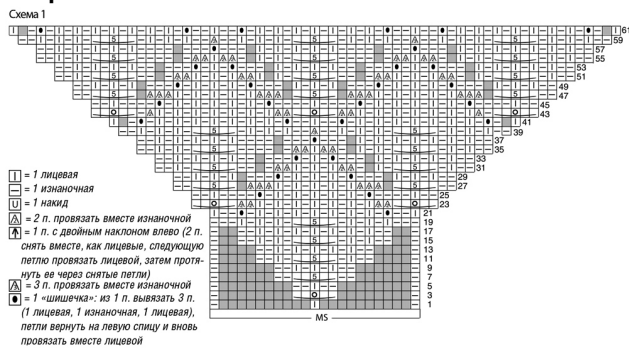
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗКИ

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

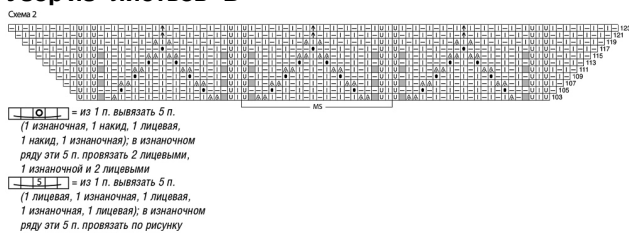
Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

Узор из «листьев» А



Вначале на 3 п.; после 19-го ряда 1 раппорт = 22 п. = вязать согл. схеме 1. На ней дано начало узора из «листьев». На схеме даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли провязывать по рисунку или согл. инструкции, петли «шишечек» провязывать лицевыми. Выполнить 1 раз 1—62-й ряды, при этом выполнять прибавки и убавки согл. схеме. Затем логически продолжить узор вверх, для этого повторить еще 1 раз 23—62-й ряды; при этом узор расширится в этих 40 рядах с обеих сторон от среднего раппорта еще на 1 раппорт или на 22 п.

Узор из «листьев» В



Число петель кратно 22 + 21 = вязать согл. схеме 2. На схеме дано завершение узора из «листьев», он следует непосредственно за последним рядом узора из «листьев» А. На схеме даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными, петли «шишечек» провязывать лицевыми. Начать с петель перед раппортом, выполнить раппорт 3 раза, закончить петлями после раппорта. Выполнить 1 раз 103—124-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17 п. x 17,5 р. = 10 x 10 см, всязано узорами из «листьев»; планка платочной вязкой — 3 п. = ширина 2 см. В связи с диагональным направлением вязания размеры частично получены при измерении готовой модели.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ



Набрать на спицы 3 п. и для начала планки связать 8 рядов платочной вязкой.

Продолжить работу для начала планки следующим образом: 3 лицевые, по левому боковому краю планки набрать 7 п., по начальному ряду набрать еще 3 п. = 13 п. В следующем изнаночном ряду провязать 4 лицевые, 1 изнаночная, 3 лицевые, 1 изнаночная и 4 лицевые.

Внимание!

Набор петель + изнаночный ряд не учтены на выкройке. Продолжить работу следующим образом: 3 п. платочной вязкой (= планка), 3 п. узором из «листьев» А, 1 п. изнаночной глади (= средняя петля), 3 п. узором из «листьев» А, 3 п. платочной вязкой (= планка).

Внимание

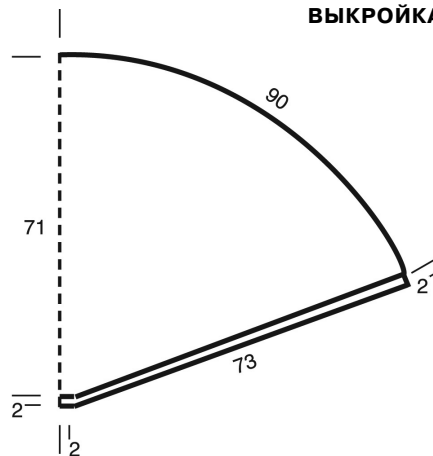
Платок расширяется в результате прибавок в узорах из «листьев» А и В с обеих сторон от средней петли. Среднюю петлю постоянно провязывать изнаночной гладью, она не приведена на схеме. На внешних по 3 п. для планки постоянно вязать платочной вязкой.

Через 58,5 см = 102 ряда от начала узора из «листьев» А в узоре из «листьев» А с обеих сторон от средней петли на спицах находится по 109 п. = 21 начальная петля + 3 раппорта + 22 конечные петли. Включая петли планок и средние петли, на спицах находится 225 п.

Для замыкающей планки на петлях узора из «листьев» А выполнить узор из «листьев» В соответственно, при этом число петель в узорах 4 увеличится до 133 п. = 33 начальные петли + 3 раппорта + 34 конечные петли или всего 273 п.

Через 71 см = 124 ряда от начала узора из «листьев» А закрыть все петли согл. узору.

ВЫКРОЙКА





ПРАВИЛА ДИЕТЫ

СОВЕТЫ МОИ ПРОСТЫЕ, НО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ.

1. Если вы заметили, что вес стал расти, нужно сдать анализы на гормоны и показатели крови, чтобы убедиться, что нет заболевания, провоцирующего лишний вес.

2. Никогда не следуйте диете на все 100%, поскольку каждый организм индивидуален. Даже сидя на диете, иногда позволяю себе съесть, например, беляш или гамбургер. Пусть это вредно, жирно, калорийно, но мне очень хочется. Когда ты знаешь, что можешь позволить себе некоторые вольности, легче переносишь все ограничения.

3. Занимайтесь спортом. Самый лучший спорт - это ходьба. Качание прессы, растяжка, аэробика, кардионагрузки - это прекрасно, не спорю. Но если вы хотите похудеть надолго и навсегда, то, как говорится, тише едешь - дальше будешь. Поэтому я выбираю ходьбу.

4. Еще один секрет - на этот раз для стройной талии. У женщин жир чаще откладывается на боках, и ничего лучше обычного обруча быть здесь

не может. Крутите его каждый день.

5. Обязательно надо использовать маски, кремы, делать обертывания. При похудении кожа обвисает, и вы думаете: «Лучше уж я съем чего-нибудь и буду снова наливным яблочком, чем видеть свои обвисшие бока». Чтобы этого не случилось, делала обертывания из зеленой глины для проблемных зон.

6. Больше пейте. Не только воду, но и травяные чаи. Никакой газировки, пакетированных соков, алкоголя! Хотя 1-2 бокала в неделю красного или белого сухого вина себе позволить можно.

7. Ешьте за 3 часа до сна. Говорят, что нельзя есть после шести. Я тоже такое практиковала. Конечно, это работает: в организм не поступают калории, и он поневоле расходует то, что есть. Но, с точки зрения здоровья, это опасно. Длительный период без пищи - прямая дорога к гастриту и язве. Чтобы быть худым и здоровым, нужно есть за три часа до сна.

О. Марнова.

Для красоты кожи

ГОРСТКА РИСА



* **Пилинг.** 1,5 стакана риса мелко смелите в кофемолке, добавьте 1 стакан овсяных хлопьев и 1/2 стакана меда, все тщательно перемешайте. Кожу предварительно распарьте, лучше всего в бане или сауне, затем нанесите пилинг на лицо и тело и энергично разотрите. Это поможет избавиться от ороговевших клеток кожи, сальных выделений и различного рода загрязнений.

* **Скраб от прыщиков.** Замочите 2 ст. ложки риса на ночь в небольшом количестве воды. Утром воду слейте, а рис разотрите до однородной кашицы. Добавьте 1/4 чайн. ложки куркумы и тщательно перемешайте. Получившуюся массу нанесите на проблемные участки кожи и слегка помассируйте. Оставьте скраб на 2-3 минуты, чтобы подсох, затем смойте теплой водой и нанесите на кожу питательный крем. Чтобы прыщики окончательно исчезли, процедуру повторяйте 2-3 раза в неделю в течение месяца.

* **Питательная маска для лица.** Смешайте 2 ст. ложки рисовой муки с 1 ст. ложкой сливок (для сухой кожи) или молока (для жирной и комбинированной кожи). Муку можно купить уже готовую или самостоятельно перемолоть рисовые зерна. Очистите лицо, нанесите смесь на 15-20 минут, затем смойте теплой водой. Маску делайте 2-3 раза в неделю. Уже через несколько применений кожа лица становится более ухоженной и здоровой.

Сам себе косметолог

* **Мечтаете о нежной и бархатистой коже? Разотрите в фарфоровой мисочке 1 ст. ложку творога, 1 чайн. ложку лимонного сока и щепотку молотой куркумы. Нанесите смесь на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маски делайте 3 раза в неделю в течение 3 недель.**

* **От угрей смешайте 2 ст. ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанесите на лицо. После высыхания маску снимите сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмойте холодной водой и вытрите.**

* **При веснушках и пигментных пятнах мелко нарежьте пучок петрушки, залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 1-3 часа, процедите. Охлажденным настоем протирайте лицо 1-2 раза в день.**



МОРЩИНЫ - НЕ ПОВОД ДЛЯ ПЕЧАЛИ

Ведь от них можно избавиться! Ешьте больше продуктов, содержащих витамин Е (лук, растительное масло, помидоры, соя, морковь, гречка). Особенно полезно для кожи оливковое масло.

В свободную минуту делайте упражнения, тонизирующие мышцы лица и подтягивающие кожу.

★ Надувайте щеки и постепенно выпускайте воздух из уголков рта. Надуйте щеки и перекачивайте воздушный шарик из одной щеки в другую. Такие упражнения разглаживают носогубные морщинки.

★ Зафиксируйте пальцы на бровях, широко раскрыв глаза, и с силой пробуйте закрыть глаза. Переместите пальцы на внешние края бровей, зафиксируйте и в течение 6 секунд также с силой пробуйте закрывать глаза. Это упражнение разглаживает морщинки у глаз и предупреждает нависание бровей.

★ Для того, чтобы щеки не были дряблыми, напрягайте их мышцы, раздвигая уголки рта в широкой улыбке на 5-6 секунд. Затем сделайте уголками рта гримасу недовольства, опустив их как можно ниже также на 5-6 секунд.

★ Протирайте кожу кубиками льда, приготовленным из отваров лекарственных трав - зверобоя, крапивы, солодки, алтея, бессмертника, календулы, ромашки. Кожа получит не только необходимое питание, но и будет выглядеть подтянутой и свежей.

★ Замечательное средство - алоэ. Это настоящий эликсир молодости, который у многих растет на подоконниках. Срежьте листик, выдавите несколько капель сока и смажьте кожу вокруг глаз. Алоэ прекрасно увлажнит и устранил сухость.

★ Хороший эффект для разглаживания кожи дает яичная маска. В желток нужно добавить несколько капель оливкового (или любого другого) масла, по 1 чайн. ложке меда и овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо на 15 минут, после смойте теплой водой, затем прохладной.

И. Керимова, косметолог.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ СЕДИНЫ

Ромашка и луковая шелуха

Если седины много, ее можно закрасить с помощью басмы или хны. Хна дает золотистые и рыжеватые оттенки. Если же подмешать к ней кофе (предварительно растворив 4 ст. ложки в стакане кипятка), получится рыжевато-русый тон. А если ромашку (половина чайной ложки на стакан кипятка) - ярко-золотистый. Если же покрасить волосы только отваром ромашки в указанной пропорции, получится золотистый цвет, если луковой шелухой - рыжеватый.

Липовый отвар

Отвар чая (3 ст. ложки на стакан кипятка) дает коричневый цвет, ягод ежевики - красновато-коричневый, отвар зеленой кожуры грецких орехов или настойка их на спирту - каштановый. Если настоять на водке корни и листья ре-

веня, получится русский оттенок, а отвар листьев и веток липы даст коричневый цвет.

Настойка красного перца

Шесть стручков сухого красного перца положите в стеклянную посуду, залейте 0,5 л водки и настаивайте в темноте 3 недели. Втирайте настойку по одной чайной ложке в корни волос каждый день за 5 минут до мытья головы. Через две недели шевелюра начнет темнеть.

Корень женьшеня

Чайную ложку измельченного корня залейте 0,5 л водки и выдержите 10 дней в темном месте. Принимайте снадобье в течение месяца по 1 чайн. ложке утром натощак, за полчаса до еды. Но будьте осторожны с настойкой, так как она повышает давление.



КАКУЮ ФОРМУ НОГТЕЙ ВЫБРАТЬ

★ Овальные ногти делают чаще всего. Они изящно выглядят, визуально удлиняют пальцы и достаточно прочные. Могут быть и длинными, и короткими. Хорошо смотрятся на худых руках.

★ Круглые ногти совсем немного выступают за кончик пальца, это делает их долговечными. Пальчики при этом выглядят нежно и женственно, а если ногти еще и повторяют изгиб кутикулы, то и вовсе идеально. Такая форма подходит для коротких ногтей.

★ Квадратная форма хорошо смотрится на длинных ногтях, на коротких подойдет лишь женщинам с тонкими пальцами. Квадратные ноготки не очень прочные.

★ Заостренные ногти очень удобно формировать. Для этого их нужно всего лишь наискосок подпилить с обеих сторон. Подходит такое оформление для женщин с тонкими пальцами.



КУРОЧКА ТУШЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ

Хотели запечь птицу целиком, а она оказалась слишком жирной? Нафаршируйте ее крупами или кислыми фруктами.

Филе в кисло-сладком соусе

700-800 г куриного филе, по 2 луковицы, моркови и сладких перца, 2 зубчика чеснока, по 2 чайн. ложки меда и яблочного уксуса, по 2 ст. ложки соевого соуса и крахмала, растительное масло, соль, перец. Филе порежьте тонкими продолговатыми кусочками и жарьте на растительном масле в течение 10-15 минут. Морковь порежьте небольшими кусочками, лук - полукольцами и добавьте к филе. Сладкий перец порежьте тонкими полосками, добавьте в сковороду и обжаривайте все вместе. Для соуса смешайте яблочный уксус, мед и соевый соус. Курицу с овощами посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок, залейте соусом. Крахмал разведите в 0,5 л холодной кипяченой воды и влейте в сковороду. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 10-15 минут, помешивая. Выключите огонь и дайте настояться.

Грудки в сырной корочке

600-700 г куриных грудок, 50 г сливочного масла, 2 мелко порубленных луковицы, 1 лимон, 6 ст. ложек тертого сыра, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль, перец. Разогрейте духовку до 200 градусов. Смешайте сухари, тертый сыр, лук, мелко натертую цедру лимона и растопленное масло. Посолите, поперчите. Каждую половинку грудки разрежьте вдоль пополам, немного отбейте, выложите на противень, покрытый пекарской бумагой, и намажьте сырной смесью. Запекайте в духовке 20 минут. Готовые грудки переложите на горячее блюдо и держите в тепле. Образовавшийся при запекании соус смешайте с соком половинки лимона, петрушкой и полейте им грудки.

Пригодится

* Убегаете из дома без завтрака? Захватите с собой отварное яйцо, завернув его в лист фольги. Не забудьте насыпать внутрь немного соли и перца. Закрутите кончики фольги, чтобы специи не высыпались. Что дальше? Очистили, посыпали, съели.

* Чтобы стейк получился сочным, перед жаркой опустите мясо на 15-20 секунд в кипящую воду. В результате, белок на поверхности мяса сворачивается и образует своеобразный «кокон», который будет препятствовать вытеканию мясного сока.

* Из старого хлеба получатся вкусные гренки, если взбить 1 яйцо с 1/2 стакана молока и 1/2 чайн. ложки сахара. Обмакните кусочки засохшего хлеба и обжарьте в небольшом количестве растительного масла.

НА ДЕСЕРТ – ФАРШИРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

2 апельсина, по 1 банану и яблоку, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 стакана густых сливок, 1 слива, листики мяты.

Банан нарежьте тонкими кружочками. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте соломкой, сливу - дольками. Апельсины разрежьте пополам, из каждой половинки выньте мякоть и мелко ее нарежьте. Нарезанные фрукты соедините, посыпьте 2 ст. ложками сахарной пудры, полейте лимонным соком и перемешайте. Половинки кожуры апельсинов наполните фруктовым салатом и охладите. Взбейте сливки с оставшейся сахарной пудрой. При подаче фаршированные апельсины оформите взбитыми сливками и мятой.

В доме малыш

Минтай в сметане

1,2 кг минтая, по 2 луковицы и моркови, 150 г сметаны, соль, перец, молоко, растительное масло.

Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами и спассеруйте на масле. Рыбу почистите, порежьте на кусочки и выложите в смазанную маслом форму. Посолите, поперчите. Сверху покройте луком с морковью. Сметану немного разведите молоком, залейте рыбу. Запекайте 40 минут при 190 градусах.

Суп морковный



300 г мякоти тыквы, 2 моркови, 1/2 стакана сливок, горсть порубленных грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Тыкву и морковь нарежьте кубиками. В кастрюле растопите масло и тушите в нем овощи в течение 10 минут. Влейте стакан горячей воды и варите еще 10 минут. Измельчите суп в пюре. Добавьте сливки, соль, перец, подогревайте в течение 3 минут и всыпьте обжаренные орехи.

ПЕЧЕНЬ В ГОРШОЧКАХ

0,5 кг свиной печени, 600 г картофеля, 150 г сыра, по 2 луковицы и моркови, 300 мл сметаны, соль, перец, специи, растительное масло.

Лук измельчите, морковь и сыр натрите. Печенку нарежьте небольшими кусочками, картофель - брусочками. Обжарьте печенку до полуготовности, добавьте лук, морковь и жарьте до мягкости лука. Влейте сметану, посолите, поперчите и держите на огне 10 минут. На другой сковороде обжарьте картофель, посолите. В горшочки выложите печенку, сверху - картошку, снова печенку и посыпьте сыром. В холодную духовку поставьте горшочки, разогрейте духовку до 180 градусов и готовьте 20 минут (крышкой не закрывайте!).

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СЫРОМ

Пучок листьев салата, 2 свеклы, 100 г мягкого сыра, грецкие орехи, 2 ст. ложки растительного масла.

Листья салата мелко порвите и выложите в миску. Свеклу сварите до готовности, остудите, нарежьте дольками и отправьте к зелени. Туда же положите порезанный кубиками сыр. Сверху посыпьте измельченными орехами. Заправьте салат растительным маслом. В растительное масло можно добавить 1 ст. ложку жидкого меда и 2 ст. ложки бальзамического уксуса.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

Для теста: стакан муки, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана пропущенной через мясорубку тыквы. Для начинки: 1/4 небольшой тыквы, петрушка, соль.

Муку насыпьте на разделочную доску, в центре сделайте воронку и влейте подсолненные яйца. Добавьте пропущенную через мясорубку тыкву и растопленное масло. Замесите тесто, как для пирогов, тщательно выбивая так, чтобы не липло к рукам, и оставьте на 2-3 часа. Затем раскатайте тонким пластом, в него заверните целиком кусок очищенной тыквы, посыпьте его петрушкой и выпекайте на сухом противне 20-25 минут. Охладите и сразу же подайте к столу.



ОБМАКНИТЕ БАНАН В ШОКОЛАД

Захотелось чего-то сладенького, а времени готовить совсем нет? Не беда. Меня в таком случае выручают бананы. Чищу их, обмакиваю половинки, насаженные на палочку от мороженого, в растопленный шоколад и отправляю в холодильник. Можно на полчаса поставить в морозилку.

Ирина.

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ОКУНЯ

Морскую рыбу трудно очистить от чешуи, поэтому лучше использовать специальный нож либо окунуть тушку на несколько секунд в кипяток. Чтобы окунь оставался сочным, не обжаривайте его в сухарях, только в муке.

Н. Белоголовцева.





ЦВЕТОЧНЫЕ СПЕЦЭФФЕКТЫ

Цветы можно выращивать не только для срезки. Цветочные клумбы - идеальное средство для обновления сада и даже изменения его размеров.

Каждый ландшафтный дизайнер имеет в своем арсенале парочку приемов, позволяющих в мгновение ока преобразить любой участок или исправить его недостатки. А почему бы нам не воспользоваться дизайнерскими секретами?

Увеличиваем объем участка

Если вам достался в наследство маленький садик, в котором ничего толком не выростишь, засадите его цветами. Пусть не практическая польза, зато удовольствие от пребывания на даче вам гарантировано. К тому же, правильно высаженные цветы способны зрительно увеличить пространство. Визуально расширить границы сада помогут клумбы. Устройте их так, чтобы они заполняли все пространство сада, за исключением разве что водоемов, дорожек и мощеных площадок. Цветы должны быть разных форм, высоты, оттенков лепестков и листьев.

Придаем стиль

Когда смотришь на соседские участки - такие все одинаковые, - хочется придать своему садику неповторимость и стиль. Сделать это помогут не только садовые аксессуары, но и цветы. Можно начать не со всего пространства, а, например, с одного уголка. Так, стиль кантри - это подсолнухи на фоне плетеной изгороди, а также другие милые сердцу «бабушкины» цветы: пионы, мальвы, гортензии, флоксы, ромашки, васильки.

Романтичный сад в итальянском стиле помогут создать плетистые розы, петунии, ампельная герань, гортензия. Если вы любитель стиля фьюжн, высадите в контейнерах ирисы, бархатцы, петунии, азалии - они будут ярким пятном

на фоне живых изгородей или скульптурно подстриженных кустарников.

Маскируем забор

Забор - это самая необходимая, но редко красивая часть участка. Унылую кирпичную кладку или старые доски не обязательно менять, можно их украсить цветами. Устройте вдоль забора длинный цветник, в котором обязательно используйте растения для вертикального озеленения: плетистые розы, клематис (ломонос), актинидию, плющ, жимолость, душистый горошек, ипомею, лобию, девичий виноград. На передний план можно высадить хосту, флоксы, люпин, а перед ними, вдоль бордюра, низкорослые бархатцы, агератум, агиссум, вербену, карликовую спирею и любые другие на ваш вкус.

Создаем акцент

Если все-таки главные жители ваших грядок - овощи, то придать декоративный вид участку поможет яркая и оригинальная клумба с цветами. Неважно, будет она большой или маленькой, главное - проявить свою фантазию. Это может быть большой цветник в старой лодке или телеге, цветы в кадке или бочке, невыкорчеванном пне, разбитом кувшине - придумывайте!

Окаймляем тропинки

Дорожки и тропинки иногда выглядят слишком просто, и хочется их украсить. Самый малозатратный по времени и финансам способ - высадить вдоль них цветы. Это может быть не только скромный бордюр, но и полноценная клумба из флоксов, георгинов, хосты, люпинов, циннии, разных сортов бархатцев и календулы. Выбирайте неприхотливые

растения, и тогда главным достоинством такой клумбы будет минимум ухода.

Цветущий остров

Прекрасно смотрятся цветы, окруженные водой. Если у вас нет возможности заниматься растениями для водоемов, вам помогут обычные цветы. Для этого нужны маленький водоем (1-1,5 м в диаметре и глубиной не более 15 см) и большой пластиковый контейнер. Установив контейнер на дно прудика, заливаем его водой, а в контейнер высаживаем низкорослые растения, например виолу. Можно установить несколько маленьких контейнеров с одинаковыми или разными цветами. Красота!

Мавританский газон

Если на вашем участке есть газон, который редко используется и, тем более, стрижется, засейте его неприхотливыми цветами: клевером, ромашкой, васильками и пр. У вас получится настоящий цветной ковер, радующий глаз. Самое простое решение - приобрести в садовом магазине готовую смесь для мавританского газона.

✓ **Отличная альтернатива цветнику на участке - альпийская горка, которую вы можете сделать своими руками. Комбинируйте растения таким образом, чтобы альпийский все лето выглядел привлекательно. Требовательные к уходу цветы сажайте не в центре, а ближе к краю - так их будет легче полоть и поливать.**

На заметку

Врачи советуют хотя бы 20 мин. в день рассматривать пеструю клумбу. Это позволяет глазам отдохнуть, успокаивает нервную систему и снимает метеозависимость.

Поздравления

Беллу КИЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения.
Желаем много светлых дней,
Надежных, преданных друзей,
Здоровья, счастья и любви,
На твоём жизненном пути.
Твои друзья-эрудиты.

Майю Светозаровну
ДОНЧЕВУ-СТРОМОВУ, истинную
болгарку, поздравляем
с 97-летием со дня рождения.

Майя Светозаровна!
Долгих лет Вам жизни!
В этом мире надо бы
Обладать харизмой.
Майя Светозаровна!
Мы Вам пожелаем,
Чтоб сияла радуга,
Мы Вас поздравляем!

Суважением, Анна Орфаниди,
Стефка Дончева, Мария Стримова,
Малуза Горанова,
Донка Младенова,
Ната Славчева,
Ирина Нешкова,
Лада Николова, Атанас и Зоряна Янковы,
Ионка Христова,
Мальвина Кидикова,
Мари Гличева, Алла,
Полина и Радостина Станчевы,
Райна Желева, Лиза Борджиева,
Цветелина Стойкова,
Анна Димчева,
Кристина Димитрова,
Ангелина и Георгий Жерановы,
Росяца Билянова, Благовест и Лорина
Развигоровы, Георгий,
Марианна и Тодор Трайчевы, Зоран
Орнитов, Боян и Параскева Минчевы,
Маргарита Ганева,
Арсен и Финка Гарговы,
Эрминия Карастоянова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Лили Музенитова,
Ирина Мегвинетухцеси,
Елена Микелашвили,
Лана Манагадзе,
Марина Мурадян,
Анаида Акопян,
Ирина Подсоснок,
Ирина Стасюк, Анна Еловенко,
Светлана Бурневич,
София Евдокименко,
Нина Борисюк, Елена Емельяченко,

Оксана Билозир, Инна Артеменко,
Валентина Рудник,
Виолетта Нетребко, Алла Титвинидзе,
Наргиза Оганова, Ирина и Ольга Энтиди,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,
Екатерина Станиси,
Элла Асланиди, Анна и Константин
Бостаниди, Елена Шишкина, Ольга
Наумова, Алла Фридман, Гульнара
Озманова, Софиго Сакварелидзе, Тинико
Маргвелашвили, Тасико Векуа,
Веста Квернадзе.

Валентину ШИПУЛИНУ
поздравляем с днем рождения.
Нарисована картина,
На ней сладости, цветы.
Дорогая Валентина!
Пусть сбываются мечты.

Суважением, Анна Орфаниди,
Татьяна Корчагина, Елена Иваницкая,
Полина Иванова,
Ирина Елифанова,
Екатерина Зелинская,
Ольга Лучинка, Мария Кондролова,
Манана Орагвелидзе,
Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино
Келешава, Лали Изория,
Лия Кодуа, Майя Гиоргобани,
Вектра Диомова, Марина Карадочева,
Нина Романиди, Наталия Псаропуло,
Ксения Спиранди, Сильвия Оганесян,
Дали Мхитарян, Кнарлик Минасян,
Виктория Дарбинян,
Майя Венкова, Алла Буковинская,
Пепела Копалешвили,
Цицо Бераушвили.

Диану ГАБАРАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Киноактриса, топ-модель...
Такая ты неповторима.
Диана! В радость ты поверь,
Танцуй всегда как балерина.

Суважением, Анна Орфаниди,
Эльза Санакоева,
Мзия Кудухова,
Мадонна Карсанова,
Белла Киладзе,
Нина Кондратюк, Ия Перадзе,
Елена Яровая,
Джеджило Эристави, Лали Дгебуадзе,
Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили,
Майя Пирцхалашвили,
Валентина Неженцева,

Лия Арвеладзе, Любовь Истомина,
Раиса Мкртчян, Этери Шенгелия,
Медея Чхаидзе, София Болквадзе, Алла
Есаулова, Анастасия и Маргарита Зарей-
чук, Лела Турашвили, Русудан Абесадзе,
Раиса Смирнова, Надежда Лапина,
Лили Тодадзе, Любовь Искренко,
Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе,
София Светлинова,
Красимира Русинова, Зоя Кучеренко,
Анна и Юлия Кузнецовы, Нино Балавадзе,
Лариса Степаненко,
Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы,
Елена Акритиди, Кети Димитриади, Ирина
Елифарова, Полина Иванова, Майя
Венкова, Светлана Губкина, Лана Стоева,
Ангела Геворкян.

Велту ОРОМЕТЕ,
латышскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Янтарный берег, Юрмала...
Верить хорошим всем приметам,
Судьба тебя чтоб берегла,
Подруга Велта Оромете.

Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лайма Трензе,
Дайга Араюме,
Зигфрид Муктупавелс,
Валдис Сиксна,
Айя и Велта Беремана,
Инара Белзе, Хейди Вилцане,
Лайма Клявине, Арнолдис Смилга,
Регина Тосс, Ирина Алексеева, Илона
Мурадова, Медея Жвания, Манони
Ломинадзе, Татьяна Семернина,
Манана Агдгомелашвили,
Маргарита Губасарян.

Катю ЦОРИНОВУ
поздравляем с днем рождения.
Сидишь на кресле в белом платье,
И улыбаешься весне,
Любимой будь, подруга Катя,
Жизнь так прекрасна утром и во сне.

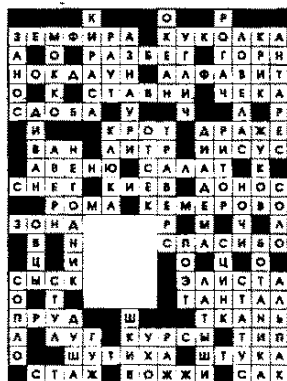
Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лора Пенчева,
Иорданка Фандокова,
Лили Вербанова,
Кетино Квирквелия,
Марина Бибилашвили,
Гипотена Собева и все, кто тебя любит,
милая Катенька.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

СКАНВОРД НА СТР. 15

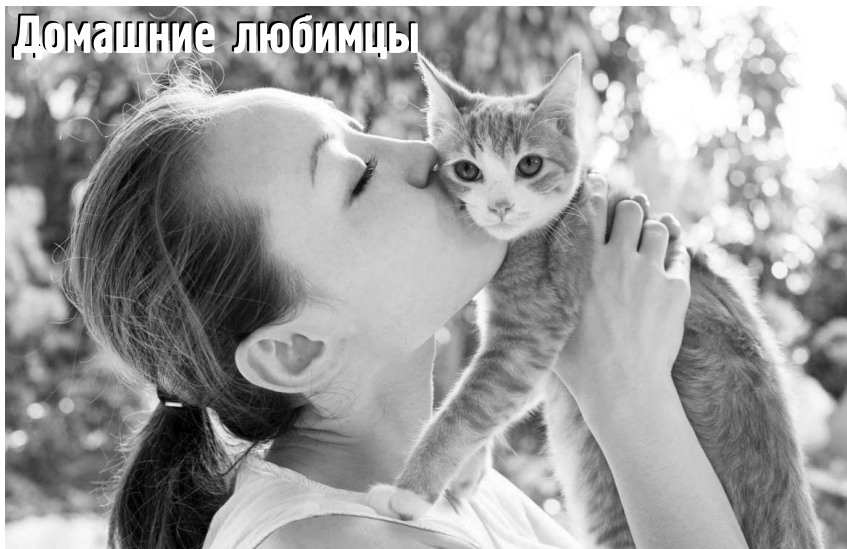


СКАНВОРД НА СТР. 23



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 Мchedлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ КОШКИ?

Хвостатая любимица перестала испытывать к вам нежные чувства? Ее расположение можно вернуть, но придется немного постараться.

Иногда отношения с домашним любимцем портятся в силу разных причин. Исправить ситуацию можно, если действовать без напора, постепенно и с любовью. И, конечно, многое зависит от того, почему именно доверие было утрачено!

Залечили, бедную...

Ситуация. Животное перенесло заболевание. Чтобы вылечить питомца, хозяева регулярно приводили его к ветеринару. А там - уколы, капельницы, забор крови и прочие неприятные процедуры.

Решение. Главная цель - вернуть доверие и дать животному понять, что вы не желаете ему ничего плохого.

Прежде всего, если зверь сам не идет на руки, не настаивайте. Дайте кошке время на адаптацию. Далее начните добиваться расположения с помощью лакомств. Положите себе на руку что-нибудь вкусненькое. Дайте кошке возможность беспрепятственно подойти, обнюхать вас, съесть вкусняшку, отойти. С каждым разом животное все дальше будет оставаться рядом. Вы можете погладить его, почесать за ушком. Понадобится примерно неделя на то, чтобы окончательно вернуть расположение кошки.

У тебя будет братик

Ситуация. Кошка привыкла, что в семье она единственная и неповторимая, и тут... хозяйка решает завести еще одного питомца.

Решение. По крайней мере, первое время необходимо старожилу уделять больше внимания, чем новенькому жильцу. Это необходимо, чтобы кошка понимала, что она тут главная, и не ревновала хозяев. Проводите с ней как можно больше времени, гладьте, ласкайте, играйте. Вовлекайте ее в общие игры с новым питомцем. Всячески давайте ей понять, что она так и осталась на первых ролях. Если вдруг старожил начнет показывать новенькому, где его место, не вмешивайтесь. Исключение - если ситуация будет угрожать здоровью и жизни нового питомца. Кормить животных и давать вкусняшки нуж-

но тоже с учетом иерархии - сначала старшему жильцу, потом младшему. И дело не в их возрасте, а в длительности проживания на этой территории.

Мы снова уезжаем

Ситуация. Хозяева - люди занятые, все время в разъездах. А животное, которое они завели, кочует по передержкам и знакомым.

Решение. Прежде чем заводить животное, нужно здраво оценить собственные силы. Сможете ли вы уделять должное внимание питомцу? Если кошка уже у вас, выбирайте для нее только проверенных временных хозяев.

В этом случае ей будет у них хорошо, обиды на вас возникать не должно. Все таки представители семейства кошачьих менее привязаны к человеку, чем собаки. В перерывах между поездками и командировками забирайте питомца к себе, проводите с ним время. Однако имейте в виду: если вам попадется слишком обидчивое животное, возможно, придется его отдать. Вы просто не будете успевать налаживать с ним контакт за короткие промежутки совместного пребывания.

Работа...

А что поделаешь?

Ситуация. Некоторые хозяева куда не уезжают, зато много работают. Уходят на работу рано, приходят поздно. А кот или кошка все время дома одни.

Решение. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы питомец был снабжен всем необходимым. Если он все равно затаил обиду, так и знайте: это из-за недостатка общения с вами. Приходя с работы, уделите время на поглаживание и почесывание за ухом. Непременно приобретите несколько игрушек, играть в которые вашей кошке будет интересно. Вечера проводите вместе: вы смотрите телевизор, а рядом лежит ваш питомец. Со временем животное привыкнет к тому, что днем вас нет, и будет в это время устраивать длинный тихий час. Правда, вечером он будет вправе требовать от вас игр и развлечений.

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.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.



Цветочный принт

Цветочный принт в любой одежде отражает весну, ведь он актуален для теплого времени года. Несколько сезонов подряд в моде летящие платья и блузы, как бы усыпанные мелкими садовыми цветами. Нежные пастельные варианты весной просто незаменимы, они создают настроение и подчеркивают женственность. Не забывайте и про украшения: броское кольцо, часы или серьги с крупными цветами станут отличным завершением стильного весеннего образа.



Смелое решение

Главная составляющая весны - это цвет: зеленеют деревья, мир, наконец, обретает краски. Самое время привнести в свой образ побольше красок. Выбирайте яркие насыщенные оттенки для гардероба. У вас обязательно поднимется настроение, даже если вы добавите к своему образу всего несколько смелых аксессуаров!



Сама нежность

Оборки, воланы и рюши способны создать романтическое настроение и сделать акцент на утонченном силуэте. Прямое назначение подобного элемента декора - придать образу особое очарование, подчеркнуть формы за счет правильно расставленных акцентов: по краю подола, на рукавах, воротнике, линии декольте и плеч или по всему наряду.

Однако не стоит забывать о материале изделия.

Выбирайте тонкие ткани, которые не добавят вам лишнего объема. Обратите внимание на джемпера, топы и модные в этом сезоне кружевные, полупрозрачные или прозрачные блузы.



ЛАЗАНЬЯ С ЦУКИНИ И ТОФУ

Понадобится: 2 небольших цукини, 2 баклажана, 5 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 400 г протертых томатов, 1 ст. л. муки, 300 мл миндального молока, 12 листов лазаньи, 300 г тофу, 150 г шпината, 100 г очищенных кедровых орешков, соль, молотый черный перец.

Цукини и баклажаны нарезать кружочками, сбрызнуть 2 ст. л. масла и запекать 15 мин при 180 градусах. Для томатного соуса лук с чесноком порубить и подрумянить на 2 ст. л. масла. Добавить томаты, приправить. Тушить 10 мин. Для белого соуса муку обжарить на масле. Влить молоко и, взбивая венчиком, варить 5 мин. В форму выложить 3 листа лазаньи и 1/3 запеченных овощей. Полить 1/2 томатного соуса, посыпать кубиками тофу. Выложить еще 3 листа лазаньи, 1/3 овощей и 1/2 шпината. Залить 1/2 белого соуса, посыпать тофу. Выложить 3 листа лазаньи, овощи и томатный соус. Посыпать тофу. Уложить листы лазаньи, вылить белый соус, шпинат и тофу. Запекать 30 мин при 180 градусах. Посыпать орешками.



БУРГЕРЫ ИЗ НУТА С ЛУКОМ

Понадобится: 2 красные луковицы, 1 зубчик чеснока, 250 г шампиньонов, растительное масло для жаренья, 300 г консервированного нута, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. соевого соуса, 4 булочки для гамбургеров, листья салата, маринованные огурцы, томатный соус по вкусу, соль, молотый красный перец.

Одну луковицу и чеснок порубить. Шампиньоны почистить и нарезать мелкими кубиками. В сковороде нагреть небольшое количество масла и, помешивая, жарить подготовленные ингредиенты до золотисто-коричневого цвета. Дать остыть. Нут измельчить в блендере. Добавить жареные овощи, муку, соевый соус. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 4 плоские котлеты и обжарить их на растительном масле с обеих сторон. Оставшуюся красную луковицу нарезать кольцами и подрумянить на масле. Булочки прогреть в духовке и разрезать на половинки. На нижние уложить листочки салата и котлетки из нута. Сверху распределить жареный красный лук, маринованные огурцы и томатный соус. Накрыть верхними половинками булочек.



КАРРИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Понадобится: 200 г коричневого риса, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого перца, 3 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 300 г соевого мяса, 2 ч. л. порошка карри, 1 ч. л. молотого имбиря, 200 мл кокосового молока, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 веточки кинзы, соль, молотый красный перец.

Рис отварить до готовности. Цветную капусту разобрать на соцветия. Лук и чеснок порубить. Сладкий перец и помидоры нарезать маленькими кубиками. В сотейнике нагреть масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить цветную капусту, перец и помидоры. Помешивая, жарить на среднем огне 5 мин. Добавить соевое мясо, посыпать карри, имбирем, посолить и поперчить. Влить кокосовое молоко и тушить 15 мин. Добавить горошек и готовить 5 мин. Рис разложить по тарелкам вместе с карри. Украсить кинзой.



ФРЕШ-БРАУНИ

Понадобится: 200 г фиников без косточек, 100 г чернослива, 150 г очищенных грецких орехов, 100 г очищенного фундука, 2 ст. л. коричневого сахара.

Финики и чернослив вымыть, залить теплой водой и оставить на 1 ч. Воду слить, сухофрукты слегка обсушить и сложить в чашу блендера. Добавить грецкие орехи, 50 г фундука, кэроб (сахар) и измельчить все вместе. Получившуюся массу разложить по формам, посыпать оставшимся фундуком и убрать в холодильник на 5 ч. Разрезать на порции и подать на стол.



ISSN 1987-6009

