

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№16

апрель 2019

цена:
1,5 лари

Юмор

ПОМОЖЕТ

стр.18-19

Чистая кожа

залог красоты

стр.36

Помогаем ребенку

сдать экзамены

стр. 26-27

Какой мужчина

вам нужен?

стр.29

Память о

легендарном режиссере

стр.20-21

Светлана Антонова

“Нам все дается с какой-то целью”

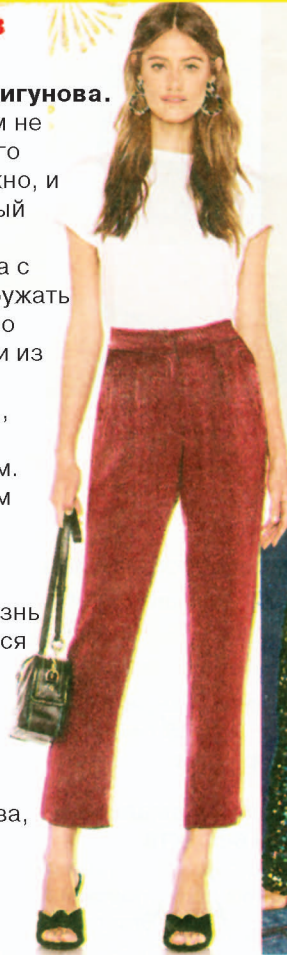
стр.16-17

Как носить блестящие вещи в повседневной жизни?

Елена Стригунова.

Одежду с пайетками, блестками, люрексом не обязательно прятать в шкаф до следующего корпоратива или вечеринки. Эти вещи можно, и даже нужно, добавлять в свой повседневный гардероб.

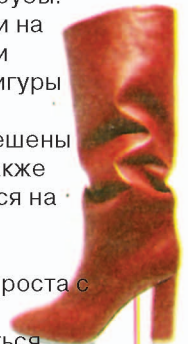
Сочетайте блестящие предметы гардероба с базовыми вещами, это позволит не перегружать образ. Юбка или брюки с люрексом отлично сочетаются с минималистичными свитерами из шерсти или трикотажными однотонными футболками. Топы, украшенные пайетками, составят прекрасную пару брюкам в классическом стиле или прямым джинсам. Попробуйте сочетать разные стили в одном образе - например, блестящую юбку и кроссовки, платье и грубые ботинки на толстой подошве и кожаный рюкзак. Если вы пока не готовы впустить в свою жизнь блестящую одежду, то советуем ограничиться каким-то аксессуаром: сумкой, обувью, ремнем. Яркие ботильоны подойдут к классическим джинсам, а украшенная пайетками сумочка к деловому костюму или платью свободного кроя. Пусть этот аксессуар будет главным элементом образа, привлекающим внимание.



Кому подойдут сапоги-трубы?

Анна Завричко.

Эта модель обуви выглядит оригинально, а особенность ее заключается в том, что ширина голенища и щиколотки одинакова, поэтому, сапоги напоминают трубы. Различают модели на каблуке и на плоской подошве. Такие сапоги подойдут девушкам с типом фигуры «груша» или «песочные часы»: широкие бедра будут уравновешены за счет широкого голенища. Также сапоги-трубы хорошо смотрятся на женщинах атлетического телосложения. А вот обладательницам небольшого роста с фигурой «прямоугольник» от такой модели лучше отказаться.



Велосипедки вернулись в моду?

Валерия.

Действительно, одним из самых популярных и неоднозначных трендов весна-лето 2019 стали велосипедки. Ким Кардашьян и другие знаменитые модели привлекли внимание дизайнеров к велосипедкам. Модницы составляют с ними всевозможные образы: носят с боди, толстовками, объемными пиджаками, короткими платьями, кожаными куртками. Конечно, такой тренд придется по душе не всем, и не каждой женщине он подойдет. В повседневных луках велосипедки гармонично будут смотреться на девушках со стройными ногами и округлыми бедрами. Остальным я бы посоветовала носить их дома или в спортзале, ведь это на самом деле удобная и практичная вещь!



ШОК!

В ТБИЛИСИ ПОЯВИТСЯ ПАМЯТНИК ЛЕГЕНДАРНОЙ АКТРИСЕ ВЕРИКО АНДЖАПАРИДЗЕ

Конкурс на создание лучшей скульптурной композиции, которая увековечит в Тбилиси память о легендарной актрисе театра и кино Верико Анджапаридзе, объявлен столичной мэрией.



В конкурсе могут принять участие как грузинские, так и иностранные авторы или группа авторов. Каждый конкурсант свободен в выборе материалов для создания скульптуры. Однако выбранное для скульптурной композиции место должно соответствовать контексту конкурсной темы и представлять собой собственность муниципалитета города Тбилиси.

«А общая стоимость осуществления проекта не должна превышать сумму в 50 тысяч лари (около 18 500 долларов). В этой сумме должен быть предусмотрен и авторский гонорар», - отмечает в сообщении столичной мэрии.

На создание памятника дается 90 календарных дней с момента подписания договора с победителем конкурса.

Поразительное мастерство игры на сцене и на экране и неповторимая харизма сделали Верико Анджапаридзе культовой актрисой своего времени. Верико Анджапаридзе еще при жизни стала легендой и класси-

ком грузинского театра и кино. Она обладала непростым независимым характером, взрывным темпераментом, острым саркастическим умом.

Верико Анджапаридзе прожила почти 90 лет, из них 70 провела на сцене. Дружила с Фаиной Раневской, Соломоном Михоэлсом, Марией Бабановой, с Василием Качаловым читала на эстраде «Ричарда III». Существует легенда, что поэт Акакий Церетели в 1900 году, по случаю торжества в честь нового столетия, поднял на руки маленькую Верико и объявил ее доброй феей XX века: «Ты должна прославить свою родину в новом веке!»

В историю культуры XX века актриса с мировым именем вошла просто как Верико. В 1992 году энциклопедия «Who is Who» (Лондон) включила Верико Анджапаридзе в десятку самых выдающихся актрис XX века.

Анджапаридзе выступала во 2-м Государственном драматическом театре в Кутаиси, которым руководил Котэ Марджанишвили. В 1930 году театр был переведен в Тбилиси. В 1932—1933 годах Верико Анджапаридзе играла в Московском реалистическом театре под руководством Н. П. Охлопкова. С 1933 года — снова в театре имени Марджанишвили. Работала и как актриса, и как режиссер, в 1957—1960 годах была художественным руководителем театра.

Сниматься в кино Верико Анджапаридзе начала еще с 1923 года. Преподавала в Тбилиском театральном институте имени Ш. Руставели и театральных студиях.

Актриса умерла 31 января 1987 года в Тбилиси. Могила актрисы находится в Пантеоне Мтацминда в Тбилиси.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

**Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,**

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

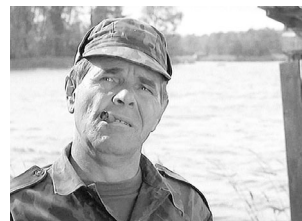
Тел.: 5.93—200—223

АЛЕКСЕЙ БУЛДАКОВ СКОНЧАЛСЯ В ВОЗРАСТЕ 68 ЛЕТ

Народный артист России Алексей Булдаков, полюбивший зрителями по роли в фильме «Особенности национальной охоты», скончался в возрасте 68 лет.

Алексей Булдаков родился 26 марта 1951 года в селе Макаровка Алтайского края. Впоследствии семья переехала в Павлодар (Казахстан). В 1969 году окончил молодежную театральную студию при Павлодарском драматическом театре им. А.П. Чехова. В 1993 году переехал в Москву, некоторое время работал в Московском художественном академическом театре им. М. Горького.

В кинематографе дебютировал в 1982 году в фильме «Сквозь огонь».



Снялся в нескольких десятках картин и телесериалов, однако по-настоящему знаменитым на всю страну стал после фильма Александра Рогожкина «Особенности национальной охоты» (1995), где сыграл роль генерала Иволгина. Эта работа была отмечена премией «Ника». Впоследствии в этой типажной роли генерала снялся в еще нескольких фильмах. Всего на счету Булдакова более 70 ролей в кино.

НЕ ЗАДУТЬ МОЮ СВЕЧУ



«Мои родные и горячо любимые, Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Вы много лет назад помогли моей дочери обрести семью. Но вот какая ситуация у меня произошла. Думаю не я одна попала в такую ситуацию. В доме покойной свекрови во время генеральной уборки я обнаружила сверток. В нем оказались полусгоревшая свеча и скрученные нити. Соседка сказала, что это – порча, от которой, возможно, и скончалась моя свекровь. Разве можно сделать порчу на свечи? Анна Мамулашвили г. Тбилиси».

«Дорогая «Подруга», спасибо за то, что на твоих страницах печатаются такие интересные материалы. Благодаря тебе, я познакомилась с моими спасителями Ольгой и Дмитрием Бибилашвили. В течение многих лет я ходила по врачам, чтобы выяснить причину моего недомогания. Хождение по врачам кабинетах стало мне напоминать хождение по замкнутому кругу – без всякого исхода. Из этого круга мне и помогли выбраться парапсихологи Дмитрий и Ольга. За 10 минут, которые они затратили на диагностику, эти чудесные люди рассказали мне о моих болячках больше, чем все доктора, вместе

взятые. Оказалось, что причина всех моих болезней и неудач – это старая порча. Действительно, перед тем, как заболела, я находила на пороге дома огарки от свечей. Тогда мои близкие говорили, что это – порча, но я на это не обращала никакого внимания. А сеансы господина Дмитрия очистили и меня, и мою ауру от негатива, и теперь я здорова. Майя Грдзелишвили»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ . Огарок свечи, найденный на пороге дома – это порча, порча на смерть.

Скрученные вместе свечи – это атрибут любовного приворота. В любом случае, найденные свечи не надо заносить в дом, а поместить в банку с уриной на три дня. Затем все это «добро» выбросить в реку.

Без свечей не обходится ни один магический ритуал. Свечи используют как в белой, так и в черной магиях. Свечи являются атрибутами всех религий и культов.

По традиции, свечи зажигают в момент рождения, бракосочетания и смерти – чтобы отогнать злых духов.

Нельзя зажигать свечу от огня или зажигалкой если это делать, то вы обречете себя на бедность.

Нельзя прикуривать от свечи – этим вы можете навлечь неприятности.

Нельзя оставлять свечу догорать самостоятельно. Свечу необходимо затушить пальцами, а огарки после молитв отнести в церковь и положить в коробку для свечных огарков у подножия креста.

Свечу нельзя задувать.

Для молитв нельзя использовать поломанные свечи. Нехорошо зажигать свечку с другого конца. Когда ставите свечи в храме, нельзя допустить, чтобы вашу свечу случайно погасили.

Свеча после соборования хранится в доме весь год и зажигается в трудную минуту.

Парапсихологи Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

СУДЬБЫ ПЕРЕПЛЕТЕНЬЕ

«Я всегда подозревала, что все мои проблемы вызваны не очень хорошими событиями в моем роду. Это было и невезение – к другим моим знакомым и деньги липли к рукам и личная жизнь били ключом и все радости жизни доставались другим. А я жила на задворках счастливой жизни и не знала, что предпринять. Моим сомнениям и мучениям пришел конец лишь после того, как моя подруга отвела меня на прием к родологу и корректору судьбы госпоже Руте. Ритуалы, которые со мной проводила эта великая женщина, привели мою жизнь в норму. Теперь у меня, как у моих счастливых знакомых все прекрасно и я счастлива, и довольна своей жизнью. Марина Дзnelазде»

«Я очень много лет не мог определиться в этой жизни. Жениться или не жениться. Годы уже подходили к 40 годам. И претендентки были все достойные и родители настаивали. И вот, од-

нажды я согласился и пошел со своей матерью на прием к госпоже Руте. То, что мне рассказала о моем роде эта кудесница, меня и удивило, и порази-

ло. Вот уже прошло 3 года, я женат у меня родились близнецы. И я очень благодарен госпоже Руте за мое правильно принятое решение. Малхаз Д.»

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

Люди теперь общаются между собой с помощью электронных устройств. Письма друг другу не пишут. А жаль... Писать от руки полезно. Почему?



Пишите письма от руки

же самое, но выполненное с помощью электронного устройства, такого результата не дает.

2. Письмо от руки - хороший способ сосредоточиться. Всемирную паутину недаром называют убийцей времени. Письмо от руки помогает сосредоточиться на создаваемом тексте лучше, чем при наборе на электронном устройстве. А также позволяет тратить на работу меньше времени.

3. Облегчается формулирование мыслей. Вы замечали, что читать письмо, написанное от руки, приятнее, чем текст, присланный по электронной почте? Дело не только в том, что по почерку близкого человека можно определить его настроение, которое нельзя передать при печати. Еще письмо от руки позволяет лучше обдумать текст, най-

ти более емкие и точные формулировки.

4. Замедляется старение мозга. Письмо от руки тренирует не только память и способность сосредоточиться. Этот процесс позволяет человеку и в преклонном возрасте сохранять ясность ума, сообразительность и умение приспосабливаться к жизни.

Так что, пишите письма и записки родным и друзьям! Им будет приятно держать в руках листки бумаги, в которые вложены частички вашей души. Заведите тетрадь для записи важных дел и желаемых покупок. Просто начните вести дневник: возможно, ваши мысли впоследствии покажутся интересными кому-то еще. Навык письма от руки принесет много пользы.

С. Хворостова, невролог, врач высшей категории.

1. Усиливается способность к обучению. Многие родители считают: чем раньше малыш познакомится с компьютером, тем лучше он будет учиться. Это не совсем так. По мнению специалистов, дети, до школы умеющие писать с помощью клавиатуры, в дальнейшем с трудом усваивают школьную программу. Оказывается, записывая информацию от руки, человек стимулирует работу мозга, заставляя его анализировать, выделять главное и важное. Записывая объяснения преподавателя или переписывая информацию из учебника, ученик запоминает именно то, что нужно. То

МНЕ ХОТЬ И 70, А ПОМИРАТЬ НЕКОГДА...

Вот мой совет для тех, у кого малокровие или иммунитет плохой. Сок редьки с соком моркови и свеклы в этом деле - отличное средство. Сырые корнеплоды натрите на терке, смешайте в равных количествах, отожмите сок, слейте в глиняную емкость и на 2-3 часа поставьте в протопленную печь или духовку. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения - 2-3 месяца. Улучшение наступает уже через 3 недели. Не пейте, у кого язвенная болезнь, подагра и нарушение обмена веществ. Желаю всем читателям крепкого здоровья! Пусть радость станет частой гостьей в каждом доме, в каждой семье.

Знаете ли вы, что...

✓ Ужин должен быть несладким. Вечером и ночью организм хуже утилизирует глюкозу, чем утром и днем. У тех, кто ест много сладкого на ночь, выше риск заболеть сахарным диабетом и ожирением.

✓ «Жаворонки» реже болеют раком груди. Женщины, которые рано встают и рано ложатся спать, в 2 раза реже болеют раком груди, чем те, кто поздно ложится спать и поздно просыпается. Вывод: спать в то время, когда организм должен проснуться, вредно.

✓ Люди, страдающие язвенным колитом, болезнью Крона и другими хроническими воспалительными заболеваниями кишечника, входят в группу высокого риска развития инфаркта миокарда. А тех, кто курит, болен диабетом, артериальной гипертонией, это касается особенно.

Новости

“Умный” хлеб испекли на Урале

Он может поддерживать иммунитет, снижать риски сердечно-сосудистых и других заболеваний. Вся фишка «умного» продукта в специальной добавке - фукоидане. Это вещество добывают из бурых морских микроводорослей. Другие полезные вещества в процессе выпечки хлеба не исчезают. Завтракая таким хлебом, можно получить необходимую дозу йода, кальция, селена, магния, витаминов.

Пересадили детям... уши

Месяц назад китайские медики пересадили нескольким детям уши, выращенные по технологии трехмерной печати. Маленькие пациенты прежде страдали микротией - недоразвитием ушных раковин. Это не только эстетический дефект. Пациенты с микротией страдают тугоухостью. Раньше ситуацию могло исправить только протезирование. Теперь достаточно взять у человека образец хрящевой ткани, немного подрастить клетки в лаборатории, затем придать нужную форму на 3D-принтере. И - вуаля! - все готово: бери иголку с ниткой и пришивай новое ухо.

Теперь не спрячешься!

Уникальный тест создали американские генетики. Он может мгновенно выявить в крови или слюне человека любую инфекцию. Это особенно важно, когда врачи не знают, какую конкретно болезнь надо лечить, каким микробом она вызвана. Тест распознает их практически мгновенно.

Полезно знать

**Как за сутки
справиться с простудой.
Бороться
начинаю сразу...**

...И по всем направлениям. При первых признаках заболевания зажигаю в комнате аромалампу с целебными эфирными маслами - сосны, чабреца, эвкалипта, майорана, бергамота, душицы или пихты. Чтобы убить микробов, на ночь принимаю луковый или чесночный настой. Небольшую луковицу или 3-4 дольки чеснока измельчаю на терке. Кашицу в кружке заливаю горячим молоком. Накрываю блюдцем, даю настояться 5 минут и выпиваю в горячем виде перед сном. А днем готовлю травяной чай с пряностями. Смешиваю поровну цветки липы, ромашки, траву мяты, чабреца, шалфея. Всыпаю в термос 2 ст. ложки сбора, заливаю 0,5 л кипятка, добавляю немного молотого имбиря и черного перца. Пью этот чай в течение дня, каждый раз добавляя в чашку 1 чайн. ложку меда.

От насморка лечусь соком алоэ. Из листа отжимаю сок. Делаю 2 небольших тампончика, смачиваю их соком, вставляю в ноздри и держу 10-20 минут. Такую процедуру повторяю 4 раза в день. Перед сном делаю ингаляции, только если нет температуры. Отвариваю две картофелины. За пару минут до готовности в отвар добавляю щепотку листьев эвкалипта, перед началом процедуры - 4 капли эфирного масла пихты или чайного дерева. Наливаю отвар в небольшую кастрюлю, жду пару минут, пока немного остынет, накрываюсь с головой большим полотенцем и дышу над паром. После ингаляций сразу ложусь в постель.

И. Пермякова.



**При кардиосклерозе
Залейте 1 чайн. ложку
коры барбариса 2
стаканами воды, кипя-
тите 5 минут, настаивайте 1 час. Про-
цедите и пейте по 1/4
стакана 3 раза в день
до еды.**

МЕЛ НА ДЕСЕРТ

**Вы когда-нибудь видели людей, с аппетитом хрустящих мелом?
Самыми настоящими мелками, которыми дети рисуют на асфальте?
А некоторые с удовольствием поглощают куски глины, словно у
них в руках шоколад...**

Это болезнь или необычное хобби?

Пикацизм - так называется это расстройство пищевого поведения. Человек вдруг начинает есть самые странные вещи, явно не предназначенные для питания, - камни, кирпич, мел, мыло, землю, глину, бумагу. Причем, желание съесть кусок глины, мела или картона может быть невероятно острым.



ребенка у женщины снижается гемоглобин в крови.

Кто чаще всего ест мел?

Чаще всего человек впервые сталкивается с пикацизмом в детстве, в возрасте от 2 до 7 лет. Это дети с задержкой психического развития, с дефицитом железа и кальция, а также хронически недоедающие. Такое бывает на начальных этапах полового созревания (в 12-13 лет) и во время беременности у женщин. Кстати, у беременных в большинстве случаев после родов желание есть мел пропадает.

Однако рядом с нами нередко живут люди, для которых мел остается лакомством постоянно. Причем, из всех посторонних «десертов» они предпочитают мел, на худой конец - штукатурку. Разные сорта мела они различают не хуже, чем гурманы - сорта сыра. Точные причины такого пристрастия до сих пор не известны. Есть мнение, что такое происходит, когда в организме не хватает железа, цинка или кальция. Тяга к поеданию мела обычно наблюдается именно на фоне железодефицитной анемии или беременности, когда из-за вынашивания

Не такая уж безобидная страсть

Из-за дефицита железа человек начинает поедать мел, землю, крахмал. Но глина и крахмал связывают железо в желудочно-кишечном тракте, усугубляя нехватку этого микроэлемента.

Несмотря на то, что мел содержит кальций, он разрушает зубную эмаль. И еще: в меле содержатся вредные для организма гипс и клей. Он может быть инфицирован - это приведет к заражению инфекцией, гастритам, гастроэнтеритам и даже развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. К тому же, избыточное количество мела в желудочно-кишечном тракте повышает риск развития мочекаменной болезни и заболеваний почек.

А в штукатурке могут содержаться токсичные вещества. До конца 1980-х годов в состав штукатурки входил свинец. Так что, если «погрызть» стены в старых домах, можно получить самое настоящее отравление свинцом.

**М. Гафуров, терапевт,
врач высшей категории.**

Когда пора бить тревогу

Так или иначе, мелоедение - это симптом каких-то врожденных или приобретенных неполадок в организме. Если железодефицитная анемия в разгаре, ногти становятся ложковидными, истонченными и со слегка приподнятыми краями. И еще появляется любовь к сырому фаршу и запаху свежей штукатурки.

Для полноценного усваивания железа необходим витамин В2 (рибофлавин). Симптомами нехватки В2 являются эрозии на языке, трещины в уголках губ. Дефицит железа диагностировать несложно: достаточно сдать анализы. И лучше заменить страсть к мелкам на более безопасный десерт.

ДОКАЗАНО, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ГОРАЗДО КРЕПЧЕ СПЯТ В ОБНИМКУ С СОБАКОЙ, ЧЕМ С КОШКОЙ ИЛИ ДАЖЕ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ.

Крепче спит в обнимку с собакой



Раньше ложимся, раньше встаем

Хозяйка собаки ведет более здоровый образ жизни: раньше ложится, раньше встает, совершает ежедневные утренние и вечерние прогулки вдвоем с питомцем. Ну, а присутствие собаки в постели, по признаниям самих женщин, дает ощущение спокойствия, безопасности, уюта и комфорта. Многие мужчины также не прочь пустить под одеяло четвероногого друга. Причем, крепкий и здоровый сон бывает не только у людей, но и у собак, спящих рядом с хозяином. Но, прежде чем пускать в постель четвероногого друга, взвесьте все за и против. Нет ничего проще, чем приучить собаку к постели. Отучить - гораздо сложнее.

Ваш питомец вместо грелки

Температура тела собаки на 3-6 градусов превышает человеческую. Это создает чувство теплоты и комфорта. Особенно приятно засыпать, прижимая к себе собаку в холодную, зимнюю ночь. Кстати, это у нас заложено на уровне инстинкта. Наши

далекие предки, приручив диких собак, согревались вместе с ними в пещере. По сути, собака заменяет электрическую грелку. Эффект удваивается, если у вас две таких грелки, лежащие с обеих сторон.

Снимаем стресс, боремся с депрессией

Соприкосновение человека и собаки - незаменимое средство для снятия стресса. А ритм собачьего дыхания помогает быстрее заснуть. Это особенно важно для людей, страдающих бессонницей. Врачи даже прописывают таким пациентам «собако-терапию» - класть собаку если не в постель, то хотя бы на коврик рядом.

Что же касается депрессии, то самое главное средство, которое рекомендуют врачи, - любовь и привязанность. Все это с лихвой дает собака, лежащая рядом. Часто такой антидепрессант просто необходим.

Не только комфортно, но и безопасно

Присутствие собаки в доме, независимо от ее породы, будь то пекинес

или дог, дает хозяйке чувство безопасности. Природное чутье, тонкий слух и чуткий сон, верность хозяину и готовность броситься на его защиту - факторы, способствующие психологическому комфорту и безопасности.

Когда не стоит спать с собакой

Каждая собака - потенциальный источник аллергенов. Они могут содержаться в ее слюне или быть принесены с улицы на шерсти и лапах. Реакция человека на аллергены индивидуальна, но, если она проявляется, присутствие собаки в постели может усилить симптомы вплоть до возникновения астмы.

Хотя большинство собак, даже проснувшись, ведут себя спокойно, тут все может зависеть от характера вашего питомца. Эмоциональный пес может вставать среди ночи, прыгать с кровати и запрыгивать обратно, а на свои сны реагировать рычанием и лаем. Если вас беспокоят такие «побудки», то стоит отказаться от совместного сна.

Калина и тыква избавили от полипов в желудке

После обследования в больнице у меня признали полипы в желудке. Врач сказал, что нужна операция. А мне 83 года, о какой операции можно вести речь?! Не выдержу ведь! Добрые люди посоветовали пить сок калины. Для его приготовления гроздь промыла, подождала, пока стечет вода, и дала хорошо обсохнуть. Потом ягоды пересыпала сахаром: слой ягод - слой сахара, чтобы ягоды покрывал. Держала в прохладном месте, чтобы, не забродило. Калина дает сок. Его надо пить по 30 граммов 3 раза в день за полчаса до еды.

Еще мне порекомендовали лечиться тыквой. Я пропустила ее через соковыжималку и пила сок по кружке (примерно 300 г) перед зав-

траком, обедом и ужином минут за 30.

А выжимки не выбрасывала. Разбивала в них яйцо, добавляла немного муки и пекла оладьи. Кроме того, парила тыкву и кашу с ней делала, употребляя каждый день. Даже сырую ела. Она у меня, честно говоря, уже в горле застревала, до того надоела! Но жить-то хочется. Терпела!

Через год пошла в поликлинику, проверить год. Врач глазам своим не поверил: желудок чистый, розовый.

Советую и другим, тем, кто страдает от полипов в желудке, - попробуйте этот рецепт. Не пожалеете!

З. Абрамченко.



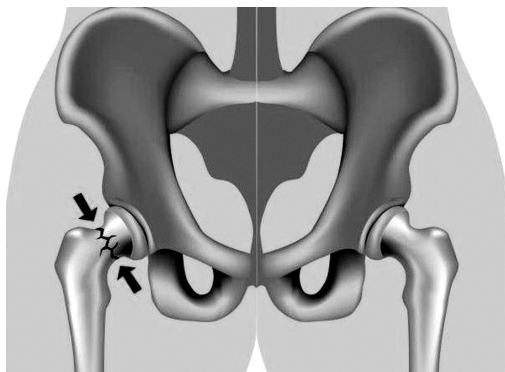
БОЛИТ СПИНА? ПОМОГУТ ТРАВЫ

При боли в спине измельчите и смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя, молотого красного перца, наземной части сабельника. Залейте смесь 0,5 л водки, настаивайте сутки. Процедите через 3 слоя марли и раз в сутки смазывайте настойкой больные места. Хранится сырье в холодильнике 1-2 года.

МЫШЦЫ И СУСТАВЫ НОЮТ...

Избавят от болей меновазин и пихтовое масло. Сначала тщательно разотрите больное место меновазином, а через 2 часа, ничем не смывая, натрите пихтовым маслом. Проводите процедуру 2-3 раза в день в течение 7-10 дней.





ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

«Потянулась за баночкой на верхней полке...», «наклонился за палкой...», «вылезала из ванной...». В преклонном возрасте эти простые бытовые ситуации могут закончиться травмами, наихудшая из которых - перелом шейки бедра.

Почему ломается эта злосчастная шейка

Верхний конец длинной бедренной кости имеет сложное строение. Закругление на конце - головка кости, более узкая часть, соединяющая головку с телом кости - это и есть шейка. А с двух сторон этой шейки есть костные выступы - вертелы (особенно заметен наружный). К ним прикрепляются мышцы. Шейка - самая хрупкая часть бедренной кости.

Перелом шейки - это один из переломов верхней части бедра у пожилых, но не самый часто встречающийся. Самый частый перелом у людей старшего возраста - чрезвертельный перелом бедра. Но большинство пациентов все эти переломы называют переломом шейки бедра, хотя разница между ними очень большая. Чрезвертельный перелом заживает лучше - кость всегда срастается - и с операцией, и без, а вот шейка - не всегда.

Большинство травмированных - люди в возрасте

Перелом шейки бедра случается и в 40, и в 50 лет, и у мужчин, и у женщин. Около 90% травмированных с переломом шейки бедра - люди в возрасте от 60 лет, и чаще всего женщины. Особая проблемность травмы связана с тем, что в пожилом возрасте кости срастаются значительно хуже. Ведь у стариков они хрупкие. Поэтому, большинство переломов шейки бедра у пожилых людей случаются в результате падения с высоты собственного роста при ходьбе, беге, неаккуратном передвижении по лестнице, в гололед. При этом, не так опасен сам перелом, как осложнения, которые он может вызвать. И еще эта травма у пожилых сопровождается

обострением разных заболеваний, которые могут надолго уложить в постель и даже привести к летальному исходу.

Такой случай. С пожилой женщиной несчастье случилось накануне наступления 2017 года - 31 декабря. Она споткнулась и упала дома. Рентген в травмпункте показал перелом шейки бедра. От операции пришлось отказаться: тяжелая гипертония и возраст - 84 года. Несмотря на уход профессионального врача (ее племянницы), травма буквально сломила волевою женщину. Она впала в депрессию, сильно ослабла, перестала есть и всего через полгода умерла.

Бабушка упала, жалуется на боль

Если бабушка упала, жалуется на боль, но ходить может, хоть и с трудом, насторожить близких должны жалобы на опоясывающую боль вокруг тазобедренного сустава, сильную боль в паху, острую или, наоборот, тупую боль в суставе при ходьбе. На перелом шейки бедра могут указывать усиление боли при движении и постукивании по пятке поврежденной конечности, небольшое выворачивание травмированной ноги в наружную сторону - это заметно по стопе. Пожилой человек не может удерживать ногу на весу в выпрямленном состоянии, хотя способен сгибать и разгибать ногу. И еще заметно укорочение ноги на несколько сантиметров.

Итак, случилась беда. Что делать?

У бабушки болевой шок, она подавлена, растеряна, боится, что теперь сляжет навсегда. Что делать?

✓ Прежде всего надо морально поддержать, ободрить. В XXI веке перелом шейки бедра - не приговор.

Сейчас людей с такой травмой оперируют, и это может вернуть подвижность и прежний образ жизни.

✓ Сразу после травмы, до приезда врачей, надо оказать первую медицинскую помощь: положить пострадавшего на ровную поверхность, ногу зафиксировать с помощью шины так, чтобы одновременно были захвачены и тазобедренный, и коленный суставы. Но! Не пытайтесь привести травмированную ногу в нормальное положение.

✓ Важно как можно быстрее доставить травмированного, пожилого человека в больницу, поскольку, чем быстрее окажут необходимую врачебную помощь, тем эффективнее будет лечение. Например, при переломе сильно падает гемоглобин. В кровь попадают тромбы или жировая ткань, отчего в первые сутки-двое могут возникнуть осложнения.

Надо решать с медиками вопрос об операции

Гериатры (врачи, которые лечат пожилых людей) настаивают, что при переломе шейки бедра нужно обязательно оперировать. Так, по крайней мере, делают во всем мире. Риски, конечно, существуют, как и при любой другой операции. Но риск от непроведения операции и от осложнений, связанных с ограничением подвижности, несоизмеримо выше. По статистике, с обоими видами переломов 2/3 травмированных успешно оперируются. Операции разные - это и остеосинтез (когда кости соединяются винтами), и эндопротезирование.

Обычно операцию стараются провести в первые две недели после получения травмы. К сожалению, в районных и областных центрах затягивают сроки. Постарайтесь ускорить день операции, иначе старик просто-напросто умрет на операци-

онном столе от сердечной или почечной недостаточности, резкого падения или скачка давления. Спасет его только хирургическое вмешательство - скрепление сустава или костей винтами (остеосинтез) или установка протеза сустава (эндопротезирование). Вопрос со сроком операции решается в каждом случае индивидуально. Хороший врач такого больного прооперирует в ближайшие дни после травмы.

Что будет после операции

Лечение перелома шейки бедра - дело долгое. Есть смысл заранее представить, что и как нужно планировать.

1. После операции пациента на некоторое время направляют в реанимационное отделение.

2. В течение недели ему вводятся антибиотики и препараты, разжижающие кровь.

3. Между ног устанавливают подушку, чтобы удерживать ноги на расстоянии друг от друга.

4. Практически, сразу после операции пациенту рекомендуют двигаться: присаживаться в постели, делать дыхательную гимнастику, выполнять несложные упражнения для мышц.

5. Через 3-7 дней после операции, при помощи костылей, пациенту помогают подняться на ноги и начать передвигаться с помощью специалиста.

6. На 10-12-е сутки после операции снимают швы и выписывают домой.

Эндопротезировать нельзя, лечить

Эндопротезирование шейки бедра противопоказано больным, которые плохо ходят, мало двигаются и из-за своей немощи больше лежат, а также страдающим старческим слабоумием. А вот остеосинтез при чрезвертельных переломах выполняется практически всем. Тут противопоказанием являются острые инфаркты или инсульты, наступившие одновременно с переломом. Лечение без операции заключается в уходе за больным - профилактике пролежней, пневмоний. Надо заставлять больного больше двигаться - сначала в кровати, а спустя какое-то время - при помощи ходунков.

Сращивание костей при лечении таких переломов идет очень долго (6-8 месяцев). Длительный постельный режим приводит к пролежням, варикозным заболеваниям и другим осложнениям. Поэтому так важно как можно быстрее поставить больного на ноги. В послеоперационном периоде и при невозможности операции лучший уход могут обеспечить специалисты пансионатов для пожилых людей и сиделки с медицинским образованием. Родственники, как бы они ни старались, с этим не справляются.

Снова ходить!

Да, это возможно

Скорость реабилитации зависит от того, насколько самостоятельным пожилой человек был до травмы. Если он сам себя полностью обеспечивал, то лежать для него - ненормально, и он постарается быстрее встать. Однако даже ходячих стариков может сильно тормозить страх: а вдруг то же самое произойдет и со второй ногой? И они начинают подсознательно жалеть и здоровую ногу, меньше ходить. Это плохо.

Такой случай. Однажды в пансионат на реабилитацию привезли бабушку после операции на шейке



Виды переломов шейки бедра

бедра. Через неделю она пошла и уехала домой на своих ногах, а всего пролежала меньше месяца. Это один пример из множества быстрого выздоровления пожилых пациентов. Вначале бабуля, под контролем медицинского работника, выполняла комплекс физических упражнений, затем ей помогли садиться, а через неделю уже поставили на ходунки. Восстановление может занять от двух недель до четырех месяцев. Ранняя реабилитация - залог того, что пожилой человек быстрее вернется к обычной жизни, и срок реабилитации при этом значительно сокращается. В этом заключается преимущество профессионального ухода.

Чтобы бабушка не упала духом

Иногда реабилитация и лечение идут не так быстро, как хотелось бы, и пациент падает духом. В этом случае психологи рекомендуют ставить перед ним не конечную цель - ходить так же, как до перелома, а четко обозначать промежуточные цели. Например, на этой неделе пройти по комнате или палате. На следующей - выйти в коридор или другую комнату, из окон которой виден закат...

Что делать, если по каким-то причинам пожилому человеку не сделали операцию или он сам отказался от нее и у него развивается апатия, потерял смысл жизни и вера в себя? Купить коляску. Многие люди передвигаются именно так, например президент США Рузвельт, паралимпийцы... Главное - обеспечить пожилому человеку на коляске выход/выезд и на прогулку, и в магазин, и на экскурсии, и на огород.

Не дайте ему снова упасть

Считается, что человек, перенесший перелом, рискует повторно упасть. Поэтому рекомендуется пользоваться палочкой и ни в коем случае не стыдиться этого. К тому же, трость всегда была в моде, особенно в XIX веке. И еще важно создать в доме, где живет перенесший травму и операцию человек, безопасные условия: убрать ковры с загнутыми углами, мебель на колесиках, без фиксаторов, которая может поехать в любой момент, обеспечить хорошее освещение в коридоре или кладовой, сделать поручни в ванной и туалете. Также надо постараться, чтобы между помещениями отсутствовали пороги. И несколько раз вместе с пожилым человеком пройти привычными маршрутами в магазин, парк и т.п. Пусть он убедится, что может пройти прежний путь. Но рядом с ним на первых порах, пока старик не адаптировался после перелома и операции, должен быть его помощник. Он не даст ему снова упасть.

С. Горин,
травматолог, геронтолог,
кандидат медицинских наук.



ДО ДРОЖИ В КОЛЕНЯХ

«Ревматизм», тем более у детей, - довольно странный диагноз. Начнем с того, что в Международной классификации болезней (МКБ-10) такого нет. А болезнь есть? Давайте разбираться!

Спасибо антибиотикам. До их массового внедрения ревматизм был одним из самых распространенных детских заболеваний в мире. Сейчас в Европе и США он встречается примерно в тысячу раз реже - в этом заслуга не только лекарств, но и высоких стандартов гигиены. Сегодня же основная проблема развитых стран заключается в том, что врачи просто не распознают «ревматизм»: они его никогда не видели и забыли, что такое вообще бывает.

Знать в лицо

В быту «ревматизмом» называют все что угодно - от старческого артроза до юношеского ревматоидного артрита. Врачи обычно обозначают этим термином болезнь, которая в МКБ-10 называется «острая ревматическая лихорадка» (ОРЛ). Это аутоиммунная реакция на стрептококковую инфекцию. Ее бактерии вырабатывают ядовитое вещество - стрептолизин. Оно разрушает клетки крови и быстро разносится по кровяному руслу, добываясь до органов. В ответ, иммунная система начинает вырабатывать антитела - антистрептолизин О и другие. Иногда система путает своих и чужих, и антитела атакуют соединительную ткань, которая есть во всех органах. Но больше всего ее в суставах, сосудах и сердце. Они и поражаются в первую очередь. Собственно, это и есть ОРЛ. Заболевание может начаться с острого фарингита (ангины), отита, реже - с фурункула или кариееса. В 20% возникает буквально «на пустом месте»: во всяком случае, ни

пациенты, ни их родители не могут припомнить, чтобы ребенок болел. Стрептококк прятался где-то в глубинах организма и ничем себя не выдавал. Чаще всего ОРЛ развивается у детей от 6 до 15 лет. В бо-

ОСТРАЯ РЕВМАТИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА ВСТРЕЧАЕТСЯ У ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 15 ЛЕТ. У ВЗРОСЛЫХ ЕЕ ПОЧТИ НЕ БЫВАЕТ

лее младшем возрасте встречается редко, у взрослых - почти никогда.

План лечения

Поскольку ОРЛ - осложнение стрептококковой инфекции, лучший способ ее лечения - своевременное

ЕСЛИ ОРЛ ПРИВЕЛА К РЕВМОКАРДИТУ, ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ ПРИДЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 5 ЛЕТ. ПО ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ В МЕСЯЦ

выявление и уничтожение агрессивных бактерий. При боли в горле в первый же день нужно сделать

экспресс-тест на стрептококк (стрептотест). Благодаря ему, станет понятна причина: вирусная ли это инфекция, или все-таки необходим прием антибиотиков. Без них стрептококк не победить. Если же антибиотикотерапия была назначена поздно, начинается ревматическая лихорадка. В этом случае для снятия воспаления в суставах назначают аспирин (чаще ибупрофен) на 6-8 недель и опять же антибиотики. Обязателен постоянный контроль врача, потому что аспирин вреден для желудка и печени (ибупрофен - для почек). Если на фоне аспирина в течение 24 часов не наступило улучшение, американские педиатры рекомендуют ставить под сомнение диагноз ОРЛ. При ОРЛ с вовлечением сердца препараты для лечения подбирает кардиолог. Дозы антибиотиков при этом увеличиваются. При развитии ревматического порока сердца поможет только операция.

ВАЖНО: Многие почему-то считают, что ангина (стрептококковый фарингит), в отличие от ОРВИ, не заразна. На самом деле, заболевший считается опасным для окружающих еще в течение суток от начала приема антибиотиков.

Комментарий врача-ревматолога

«Раньше все заболевания, связанные с системным поражением соединительной ткани, объединялись одним термином - предпологалось, что все они имеют общую причину. С развитием медицины врачи стали лучше понимать и дифференцировать различные ревматологические заболевания. В результате, в отдельные группы обособились ревматоидный артрит, системная красная волчанка, системные васкулиты. Именно их изучение и лечение сегодня считается главной задачей ревматологов».

Процесс пошел

Острая ревматическая лихорадка заявляет о себе, когда вы успокоились и решили, что все самое страшное уже позади. Скажем, через 1-5 недель после ангины внезапно подскакивает температура до 39-40 градусов, ребенок жалуется на головную боль и довольно часто - на сильную ломоту в суставах. Под кожей иногда появляются плотные безболезненные узелки. Дальше симптомы могут различаться в зависимости от формы заболевания. В международной классификации выделяют три формы: острая ревматическая лихорадка без вовлечения сердца, с вовлечением и ревматическая хорея.

❁ **При ОРЛ без вовлечения сердца** основной удар приходится на суставы - развивается артрит. В первую очередь страдают колени и лодыжки: они болят, краснеют и отекают. Боль снимается аспирином, но может возобновляться в течение 2-6 дней. Иногда она длится до 4 недель. Главная опасность заключается в том, что, если

температура уже снизилась, врачи и родители склонны объяснять происходящее «болями роста». На самом же деле, обращаясь к ревматологу при боли в суставах нужно обязательно и как можно скорее. Иначе заболевание будет прогрессировать и, вероятно, затронет сердце.

❁ **Ревматическая лихорадка** с вовлечением сердца проявляется одышкой, кашлем, учащенным сердцебиением, иногда - болью в животе и рвотой. Если это происходит через 1-5 недель после ангины, то к ревматологу и кардиологу надо попасть быстрее, чем к гастроэнтерологу. Как бы ни хотелось списать все на «отравление».

❁ **Ревматическая хорея** - подергивание мимических мышц, ног или рук - может проявиться через 2-5 месяцев после фарингита, и родители не связывают эти два события. У ребенка появляется «нервный тик», который чем дальше, тем заметнее. Такая форма свойственна, в основном, девочкам.

КРИТЕРИИ ОТБОРА

Во всем мире для подтверждения диагноза ОРЛ используют, так называемые, «критерии Джонса» - так звали американского врача, который их разработал. Для всех форм заболевания, кроме хорей, нужно, чтобы совпали либо два основных критерия, либо один основной и два второстепенных или три второстепенных.

Основные критерии ОРЛ:

- ✓ подергивания;
- ✓ кардит (воспаление оболочек сердца) по результатам ЭХО-КГ;
- ✓ полиартрит - воспаление нескольких суставов;
- ✓ узелки под кожей;
- ✓ красные волдыри на коже (эритема маргинальная).

Второстепенные критерии ОРЛ:

- ✓ температура выше 38,5 градусов;
- ✓ боль в суставах (даже без заметного внешнего воспаления);
- ✓ удлинённый интервал PR на кардиограмме (больше 160 мс для подростков);
- ✓ повышение скорости оседания эритроцитов (СОЭ) и/или С-реактивного белка в анализе крови;
- ✓ повышение антистрептолизинового фактора О (АСЛО) в крови.

То есть, из обследований при подозрении на «ревматизм» вам нужны: общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ, анализ крови на С-реактивный белок и АСЛО, ЭКГ и ЭХО-КГ.

Цифры и фанты

➔ В России каждый год регистрируется около 25 тысяч врожденных пороков сердца у детей. Большая часть из них требует оперативного лечения, а операций проводится меньше 5 тысяч.

➔ Из тысячи новорожденных врожденные пороки сердца имеют 8. Если ребенок с такой патологией не получает необходимого лечения, у него 7 шансов из 10 не дожить до года.

➔ 25% школьников имеют проблемы с артериальным давлением, вегетососудистую дистонию.

➔ Современные методы диагностики помогают распознать многие патологии на ранних сроках беременности. Например, УЗИ выявляет до 90% пороков развития сердечно-сосудистой системы.

Куриный бульон не поможет

❓ *В детстве, когда я простужалась, меня кормили куриным бульоном, а тут недавно узнала, что это вредно. Слишком большая нагрузка на ослабленный организм. Что же тогда есть, когда болеешь и есть совсем не хочется? Думаю, голодать еще вреднее...*

Е. Калугина.

При первых признаках недомогания чашечка крепкого бульона может быть очень кстати. Она может остановить болезнь, особенно, если бульон сварен с пряностями: душистым перцем, кусочком имбиря, долькой чеснока. Когда же температура под сорок, вас знобит и ломает, бульон уже не поможет и действительно окажет ненужную нагрузку на поджелудочную железу и желчевыводящие пути. Поэтому оставьте это блюдо до выздоровления. Бульон можно заправить ма-

каронами или клецками. Неплохо отварить в нем овощи и, измельчив их блендером, сделать суп-пюре.

Теперь об отказе от еды. Если у вас нет большого дефицита веса, то кратковременное голодание, вызванное болезнью, не нанесет вреда. Но при одном условии - вы обязательно будете пить не меньше 1,5 л жидкости в день. В организме достаточно запасов, чтобы без последствий пережить 2-3-дневный отказ от еды.

И. Разумовская, врач-диетолог.

❁ Если укачивает в транспорте, попейте щепотку зеленого чая. Сразу станет легче. Глотать его не нужно - просто жевать.

❁ Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы просто мерзнете во сне. Чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.

При задержке мочи

✓ Залейте 1 ст. ложку листа моркови 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

✓ Черенок тыквы промойте и измельчите. Приготовьте отвар из расчета 20 г сырья (1-3 черенка) на 2 стакана воды, кипятите 15 минут. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.



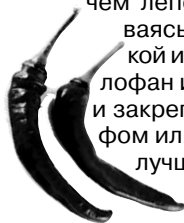
✓ Залейте 1 ст. ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, настаивайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ОДНАЖДЫ У МЕНЯ ЗАБОЛЕЛА ВЕРХНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ...

Боль отдавала и в область гайморовых пазух. Сначала терапевт направила меня к стоматологу, который снял только что поставленные коронки и принялся лечить совершенно здоровый зуб. После проведенного лечения боль не прошла. Направили к неврологу. Опытный врач сразу сказал, что это воспаление лицевого нерва. От лекарств, которые он выписал, я плохо себя чувствовала, у меня постоянно кружилась голова. В итоге, я забросила таблетки и стала искать народные методы лечения, благо я теперь знала диагноз. В своих записях нашла рецепт и решила его опробовать.

Возьмите по 1 ст. ложке порошка красного острого перца, ржаной муки, меда и замесите тесто. Полученную лепешку приложите к виску с больной стороны, накройте ее пергаментом (по размеру больше, чем лепешка, так как, нагреваясь, лепешка станет мягкой и может подтекать. Целлофан использовать нельзя!) и закрепите шерстяным шарфом или платком. Процедуру лучше сделать на ночь. В рецепте было написано, что достаточно одной процедуры, но я так намучилась, что побоялась возвращения боли и провела 3 процедуры. В дополнение мазала за ухом с больной стороны гелем «Долобене». Надеюсь, что этот рецепт поможет еще кому-нибудь.

Н. Разбиринна.



Встал прямо? Расслабись!

Почему одни люди страдают от варикоза с молодых лет, а другие никогда в жизни не испытывают таких проблем?

Причина - плохая наследственность

Слабость соединительной ткани передается генетически. А ведь наше прямохождение - это огромная нагрузка на сосуды ног! Клапаны хуже выполняют свою функцию, стенки вен растягиваются, формируя варикозные узлы. Если у обоих родителей наблюдалось нечто подобное, у потомков ситуация усугубляется.

Второй фактор - избыточная масса тела. Ожирение, особенно висцеральное (вокруг внутренних органов), повышает внутрибрюшное давление. Это увеличивает нагрузку на клапаны в венах, и в результате происходит застой крови.

Женщины страдают варикозом в 3-4 раза чаще мужчин. Это связано с женскими гормонами, которые «размягчают» соединительную ткань, и с беременностью, повышающей внутрибрюшное давление и дающей высокую нагрузку на вены и клапаны. Прием гормональных контрацептивов также неблагоприятен для вен. А еще с годами изнашивается все, в том числе и створки клапанов, что приводит к развитию хронической венозной недостаточности (ХВН).

Фактор риска - образ жизни

Можно как ускорить развитие заболевания, так и затормозить, а иногда и избежать его. Кровь нормально циркулирует только при постоянной, но умеренной работе икроножных мышц. Если вы вынуждены долго находиться в одном положении, заставляйте икры ног работать - переступайте, вращайте стопами, ходите. И не забывайте пить больше жидкости. Густая кровь труднее течет.



Не надейтесь: само не пройдет

Симптомы хронической венозной недостаточности - это распирающие ломящие боли, мышцы «гудят», икры хочется массировать, есть желание устроить для ног контрастный душ. Если ощущения повторяются изо дня в день, а к вечеру на ногах отеки, ночью судороги, кожа на голенях стала темнеть - пора начать лечение. Чтобы предотвратить заболевание, требуется укреплять мышцы физкультурой. А «профилактическое» ношение неправильно подобранного эластичного трикотажа усугубляет ситуацию, так как вызывает атрофию мышечной стенки вен. Поэтому, прежде чем покупать такое белье, покажитесь доктору.

Пусть шансов будет больше

Основные препараты терапии, так называемые, биофлавоноиды. Врачи назначают курс лечения: дважды в год по 2 месяца. Препарат позволяет уменьшить отеки и боль, снизить интенсивность судорог, уменьшить повреждение стенок вен и клапанов. И, наконец, хирургия. Сегодня применяются малотравматичные методики, используются ультразвуковые аппараты, так что, иногда даже наложение швов не требуется. Часто это хирургия одного дня. Но помните: чем позже обратитесь к врачу, тем меньше шансов на малотравматичное вмешательство.

Ю. Хавгин, флеболог, врач II категории.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН ПОЛОЖИТЕ РОТ НАСТОЕМ ТРАВЫ ПОДОРОЖНИКА: 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ.



НАЧАЛАСЬ ОДЫШКА

? В последнее время стал чувствовать одышку. Раньше легко поднимался на 3-й этаж, а сейчас - лишь с остановками. И это в мои 40 лет! Кардиолог заподозрил нарушение работы клапанов...

И. Родионов.

О чем говорит одышка и учащенное сердцебиение? Возможно, о том, что по каким-то причинам сузилось клапанное отверстие, а камеры сердца - расширились. Этот процесс происходит постепенно, годами. Человек не сразу замечает ухудшение здоровья. Обычно люди думают, что просто устали. Иногда появляется кашель - он особенно беспокоит ночью. Бывает, что на рентгеновском снимке видны пятна в легких. Их принимают за пневмонию и пытаются лечить. На самом деле, так проявляются перебои в работе сердца из-за нарушения оттока крови через митральный клапан.

К сожалению, нередко больные попадают к специалисту, когда становится совсем плохо. Начинают отекать ноги, кожа приобретает синеватый оттенок, увеличивается живот из-за того, что в брюшной полости скапливается жидкость (асцит). Патологический процесс заходит слишком далеко, и человеку уже трудно помочь.

Что чаще всего становится причиной патологии сердечных клапанов? Раньше на первом месте был ревматизм: сначала распухали суставы, страдали мышцы, а затем в сердце развивался патологический процесс. Сегодня к разрушению клапанов чаще всего приводят грипп, нелеченные пневмонии и другие инфекции.

Традиционным методом для уточнения диагноза остается электрокардиография. Начать обследование можно в районной поли-

клинике. По изменениям на кардиограмме врачи определяют, нарушен ли кровоток через коронарные сосуды к мышце сердца. Если данные ЭКГ отличаются от нормы, кардиолог назначит углубленное исследование. При необходимости пациенту предлагают провести коронарографию. Она позволяет уточнить размеры сужений, возникших в сосудах. А ультразвуковое исследование помогает осматривать практически все сосуды, в том числе сердца, шеи, ног. Сделав эхографию, буквально в течение 10-15 минут определяют размеры полостей сердца, давление крови в них, сократительную способность левого желудочка, функции клапанов. Даже обычный рентгеновский снимок позволяет оценить работу клапанов: если они не справляются с нагрузкой, то размеры сердца увеличены. При этом изменяются и очертания корней легких.

Собранные данные помогут выбрать методы лечения. Скажем, расширить участок сосуда, суженный из-за атеросклеротических бляшек, с помощью баллончика или стента (трубочки, не позволяющей сосуду сужаться) или провести аортокоронарное шунтирование - вшить отрезок сосуда и пустить кровоток в обход артерии. При поражении клапана вшивают протез. Такие операции давно отработаны и поставлены на поток.

И. Строгов, кардиолог, врач высшей категории.

Листьями сливы гуцулы лечили от пьянства

Среди Карпатских гор живет удивительный народ - гуцулы. Разговаривают они на языке, который напоминает древнерусский. По традициям похожи на древних шотландцев. В среде гуцулов народным целительством занимаются люди, которых называют мольфарамы. Они хорошо разбираются в травах, помогают найти утерянную вещь, могут остановить заговор у скотины, кровь из раны и вправить любой вывих. Пьянство у гуцулов не приветствовалось. Но если такое случалось,

то алкогольную зависимость они лечили отваром листьев терновника (сливы колючей, терна). Пишу рецепт. Надо 1 ст. ложку сухих измельченных листьев терновника залить 0,5 л воды, кипятить 1-2 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Это количество отвара пьющий человек должен выпить за день. В отвар можно добавить сахар или мед. Курс такого лечения - 1 месяц. Есть сведения, что после этого человек становится трезвенником!

А. Головков.



Сам себе доктор

✓ Людям, страдающим малокровием, полезно пить разведенный гранатовый сок - по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 12 месяцев.

✓ Морская капуста полезна при болезнях сердца. Она укрепляет сосуды и уменьшает риск сердечных приступов.

Заболело у меня как-то плечо, а потом боль разлилась по всей руке...

Взять ничего не могла - пальцы не слушались. Пришла как-то соседка и сказала, что в «Семейном докторе» советовали такой недуг лечить керосином и свеклой. Жаль, рецепт не запомнила. Вымыла я тогда небольшую свеклолку, пропустила через мясорубку и добавила 2 чайн. ложки керосина. Выложила массу на хлопчатобумажную салфетку и приложила к плечу. Сверху прикрыла целлофаном, на него положила тоненькую тряпочку, потом - теплую, закрепила, чтобы компресс держался, и легла спать. Посреди ночи подскочила - плечо горело так, что не могла терпеть. Начала я снимать компресс, а на том месте, куда попадала свекольно-керосиновая кашица, будто змея кусала, и тут же на коже вскакивал волдырь. Хорошо, внуки в тот день ночевали у меня, прибежали, помогли снять компресс, услышав мои охи-ахи. Руке после того лечения сразу полегало, а вот с ожогами пришлось повозиться. Внучата смазывали мне кожу облепиховым маслом - прекрасное оказалось средство.

Одну руку подлечила - с другой начались проблемы. Но я уже опытная была. Во-первых, керосина положила меньше - столько, чтобы свекольная кашица не развалилась. Во-вторых, нижнюю тряпочку взяла побольше - свернула и положила так, чтобы спереди и сзади доходила до подмышек. В-третьих, компресс ставила засветло, не наспех перед сном. Слава богу, рукой смогла двигать. Как-то с шеи начались проблемы - жилы тянуть стало. Я снова за свеклу, и, когда делала компресс, захватила часть позвоночника (до 7-го позвонка). Конечно, за один сеанс не вылечилась - болячки ведь не за час нажила, и все же справилась. Потом при помощи такого компресса соседям помогла лечить позвоночник, и результаты всегда были хорошие.

А. Деденко.

ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Те, кто регулярно выполняют лечебную гимнастику после инфаркта, на 25% лучше защищены от повторного приступа.

Сидя, не вставая с постели

✓ Двигайте глазами вверх, вниз, в стороны. Затем круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз и в обратном направлении). Движения производите поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладьте пальцами закрытые глаза и несколько раз моргните.



✓ Сжимайте и разжимайте веки. По 10-15 раз в среднем темпе, с усилием.

✓ Вращайте головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую стороны. Выполняйте в среднем темпе по 5-6 раз в каждую сторону.



Сидя на стуле

✓ Откиньтесь расслабленно на спинку стула, руками захватите края сиденья, ноги вытяните. На счет раз-два - прогнитесь, отведите голову назад, вдох; три-четыре - вернитесь в исходное положение, выдох. Выполните 4-6 раз.

✓ Возьмитесь руками за края сиденья, ноги вытяните, счет раз -

поднимите левую ногу до горизонтального положения; два - опустите ногу; три-четыре - то же правой ногой. Дыхание равномерное. Повторите 3-4 раза.

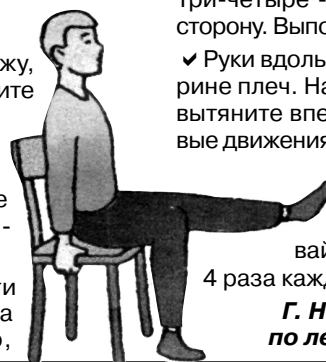
✓ Откиньтесь на спинку стула, руки поднимите вверх, ноги вытяните. На счет раз-два - согните левую ногу и, обхватив руками голень, коснитесь коленом груди, голову наклоните вперед, выдох; три-четыре - вернитесь в исходное положение, вдох. Сделайте то же, сгибая правую ногу. Выполняйте 3-4 раза.



Стоя

✓ Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз-два - руки поднимите вверх ладонями наружу, потянитесь, три - опустите руки вниз, описав ими круг, выдох; четыре - вернитесь в исходное положение. Выполняйте 4-6 раз в среднем темпе.

✓ Руки на поясе, ноги врозь. Насчет раз-два - повернитесь влево,



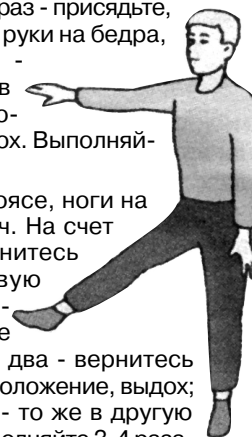
руки в стороны, вдох; три-четыре - возвратитесь в исходное положение, выдох. То же в другую сторону. Выполняйте 4-5 раз в медленном темпе.

✓ Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Насчет раз-два - присядьте, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, выдох; три-четыре - возвратитесь в исходное положение, вдох. Выполняйте 4-6 раз в медленном темпе.

✓ Руки вдоль туловища, поставив руки на бедра, на счет раз - присядьте, выдох; два - вернитесь в исходное положение, вдох. Выполняйте 3-4 раза.

✓ Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет раз - наклонитесь влево, правую руку поднимите вверх, вдох; два - вернитесь в исходное положение, выдох; Три-четыре - то же в другую сторону. Выполняйте 3-4 раза.

✓ Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз - левую руку вытяните вперед; два-семь - маховые движения ногой (вперед-назад); восемь - вернитесь в исходное положение. Дыхание не задерживайте. Выполняйте по 3-4 раза каждой ногой.



Г. Некрасов, инструктор по лечебной гимнастике.

Также она улучшает обмен веществ, помогает бороться с запорами и заживает раны, помогает при болезнях суставов. Для ее приготовления понадобится 500 мл водки, 200 г листьев трехлетнего алоэ и 500 г меда. Срежьте листья с нижней части растения, промойте, вытрите насухо, оберните в фольгу и положите на нижнюю полку холодильника на 5 дней. Затем нарежьте их тонкими пластинками и уложите на дно стеклянной емкости. Влейте жидкий мед и водку, тщательно размешайте и

Медовая настойка с алоэ - отличное антимикробное, отхаркивающее, противовоспалительное средство.

Настойка с алоэ улучшит обмен веществ

настаивайте в темном месте 3-4 дня. Профильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Для поднятия иммунитета и в качестве профилактики простудных заболеваний достаточно принимать средство 1 раз в день - по утрам или перед сном.

Для лечения болей в суставах, приступов остео-

хондроза, невралгии, миозита, последствий ушибов с настойкой делают компрессы. Для этого небольшое количество снадобья нагревают до 30 градусов, натирают больное место ватным тампоном, накрывают пленкой и укутывают толстой шерстяной тканью или полотенцем. После этого желательно несколь-

ко часов побыть в полном покое, чтобы средство лучше подействовало. Лучший вариант - делать компресс перед сном. В период обострения болезни его нужно делать каждый день. Общий курс составляет от 10 до 30 компрессов.

Противопоказания: нельзя лечиться медовой настойкой с алоэ беременным женщинам, онкологическим больным, людям, страдающим гипертонией, геморроем, циститом, болезнями печени и почек.



СВЕТЛАНА АНТОНОВА

«Сейчас я могу делать то, что мне действительно нравится»

Светлана Антонова - звезда нового сериала «Психология любви» (телеканал «Домашний»). Улыбчивая, решительная и не актерски открытая. Говоришь с ней и понимаешь, что счастье - это действительно только характер. И никакие обстоятельства ни при чем.

- У вас трое детей, серьезная фильмография и много ярких работ в театре. А кто-то до сих пор считает, что материнство мешает карьере.

- Вы знаете, первого ребенка - дочь Машу - я родила в 23 года. Честно говоря, хотела еще раньше, но не получалось. В это невозможно поверить, но когда-то врачи говорили мне, что я не смогу иметь детей.

- А теперь у вас удостоверение многодетной матери. Чудо!

- Да, и такое бывает (улыбается). Когда Маша появилась, я продолжала играть в театре и сниматься в кино, часто брала ее с собой на работу. Но когда началась школа, вдруг поняла, что мне хочется провожать и забирать ее после уро-

ков, обсуждать с другими родителями дела класса. Чтобы ребенок был психологически спокоен: вот мама, она рядом, приходит на все школьные концерты - словом, участвует в моей жизни.

- Получилось расслабиться?

- Не получилось. Я развелась с первым мужем, одна воспитывала дочь. Маша в то время очень просила меня прийти на ее выступление, но я не могла. Няня снимала все на камеру и показывала мне вечером. Дочь переживала, а я говорила: «Ну ты же понимаешь, работа».

- Грустно, но так живут многие родители.

- Да, но мне так жить не нравилось. Я сказала себе: «Стоп!» На-

писала заявление и ушла из Театра Сатиры, в котором служила 11 лет. Очень благодарна родителям и старшей сестре (сестра Светланы - актриса Наталья Антонова. - Прим. ред.), что поддержали мое решение и помогли с Машей. Эта остановка дала мне возможность услышать и понять, чего хочу на самом деле. И со временем я обрела необходимый внутренний баланс. Вышла замуж, родила дочь и сына. Именно тот период я с удовольствием вспоминала на недавних съемках в сериале «Психология любви».

- Ваша героиня успешна в бизнесе, но не слишком счастлива в личной жизни, одна растит дочь-подростка.

- Вообще-то, она довольно неприятная женщина. Я обычно играю положительных героинь, переживающих социальные драмы. А тут, прочитав сценарий, я подумала: какая же противная тетка! Живет только своей работой, холодная, злая. И не замечает, что дочь страдает и невероятно нуждается в ее любви. Хотела отказаться сначала, но потом поняла - такие истории сплошь и рядом!

- Холодные матери сплошь и рядом?

- Нет, тут ведь дело не в том, что она плохая. Женщин, которые вынуждены быть сильными, очень много, к сожалению. Им начинает казаться, что они все могут сами, они практически превращаются в мужчин и забывают о главном. Я подумала: вдруг благодаря этой роли кто-то остановится и наконец заметит своего 15-летнего ребенка - несчастного и одинокого.

- Дочь героини практически ровесница вашей Маши.

- Да, и мне кажется, что благодаря этой работе мы с дочкой стали еще ближе. Когда читала сценарий, фразы моей «кинодочери» просто пробирали до мурашек, точь-в-точь так же говорит моя Маша! Подростковый возраст - сложная штука, и очень важно не потерять внутреннюю связь с ребенком. Поэтому, мне так дорого время, которое мы проводим вместе. Я часто советуясь с ней и ценю ее мнение, в результате появляется доверие, без которого близкие отношения невозможны.

- И это прекрасно! Чем увлекается ваша дочь?

- Помогает папе (режиссер Александр Жигалкин. - Прим. ред.) и его коллегам монтировать кино.

Нет ничего прекраснее моментов, когда вся наша большая семья собирается дома за огромным столом

- В четырнадцать лет?!

- Да, представляете! Она отлично разбирается в программах по монтажу и даже порой подсказывает, в какой из них лучше делать то или иное видео.

- И давно у нее это увлечение?

- Все началось с моего дня рождения. Маша спросила, есть ли в ресторане, который мы забронировали, экран. Я ответила: «Да, но может, ты нам сначала покажешь, что там будет, а то люди же придут...» - «Ты что, мне не доверяешь?» - возмутилась она. И показала такое кино, что я обрыдалась от умиления. А потом уже гости спрашивали у нас, какую компанию мы нанимали, чтобы снять фильм, настолько интересно и качественно он был сделан. После этого у Маши появились заказы: она снимает фильмы ко дням рождения и свадьбам наших друзей, и, на мой взгляд, делает это очень круто.

- Ничего себе. Какая молодец!

- На самом деле Маша человек очень творческий. Захожу как-то в ее комнату и вижу кучу пластилина на столе. «Маш, в твоем возрасте надо книжки читать, а ты все из пластилина лепишь», - говорю я. А она, оказывается, настоящие мультфильмы придумывает и делает.

- Возможно, дорога на режиссерский?

- Пока не определилась. Актрисой, кажется, быть не хочет, хотя пару раз снималась, и у нее здорово получается. Маша говорит: «Не хочу ни от кого зависеть, а актерам так сложно. Ты не принадлежишь себе, нельзя встать в любой момент и уехать домой. Хочу делать то, что нравится». Я, конечно, немного волнуюсь за нее, но такое отношение к жизни мне нравится. У меня вот только сейчас появляется возможность делать, что хочу, и это касается не только кино. Я даже открыла свое дело, которое никак не связано с профессией.

- Серьезный бизнес?

- Все впереди (улыбается). Мы с мужем запустили маленькую кондитерскую мастерскую Antonovka Art Bakery. Делаем на заказ торты, капкейки, пирожные. Пока только для близких, но потихоньку расширяемся и, надеюсь, скоро выйдем на новый уровень. У меня там скорее роль организатора и вдохновителя, а Саша занимается финансовыми вопросами и развитием. И как же это все интересно! Сколько творчества и красоты - чистое наслаждение! Мечтаю открыть семейную кондитерскую.

- Младшие подрастут и помогут!

- До этого далеко: средней Таисии еще шесть, она наша гордость, отличница, спортсменка. Мы с Ма-

шей «совы», а она настоящий «жаворонок»: встает в 6 утра и идет всех будить на зарядку! Трехлетний Сеня - любовь всей семьи, наш маленький мужчина. Но, конечно, если, став взрослыми, они захотят продолжить наши начинания, я буду очень рада.

- Ваш муж - известный, востребованный режиссер. Наверное, не часто видите его дома.

- Реже, чем хотелось бы, но все свободное время проводим вместе. Строим графики так, чтобы основные праздники - Новый год, дни рождения - быть с семьей. Мы живем за городом, часто приглашаем гостей. И нет прекраснее моментов, когда все собираются за огромным столом! Наш папа лучший организатор таких праздников, я обожаю семейные вечера.

- Вдвоем удается побыть хоть иногда?

- Конечно. Но, когда мы уезжаем с Сашей, почти сразу начинаю звонить домой: кто как поел, выучил ли уроки, не простудился ли. Я очень тревожная мама, но Саша говорит: «Хватит, надо отдыхать» - и возвращается на рельсы. Вот прошлым летом прекрасно съездили в Италию: сложилось все - погода, природа, компания.

- Получилось расслабиться?

- Да. Но если говорить о полном релаксе, то за ним мы ездим в одно чудодейственное место - в деревню рядом с Плещеевым озером. Там такой воздух, что голова кружится, когда из машины выходишь. И зайцы прыгают по участку. Это какая-то отдельная экологическая и эмоциональная зона, в которой отдыхаешь телом и душой. Купа-



Мечтаю открыть семейную кондитерскую. Первый шаг к этому мы с мужем уже сделали

ешься, грибы-ягоды собираешь, шашлыки ешь - словом, ни в чем себе не отказываешь. Даже в еде.

- А в Москве ограничиваете?

- Конечно, трое детей свое дело сделали, хочу немного сбросить вес. Двигаюсь в этом направлении: у меня две собаки, я с ними пытаюсь бегать. И за питанием слежу.

- Диета?

- Ношу с собой контейнеры с полезным обедом, отказываюсь от киноорма. А раньше - поголодала несколько дней, и ты в отличной форме, хотя недавно родила!

- Вы голодали после родов?!

- Да, на съемках «Охоты на пиранию». Маше исполнилось три месяца, я ее кормила сама. Грудь была большая, и это был мой козырь. Мы с художником по костюмам придумывали, как скрыть лишнее и показать мои лучшие стороны (улыбается). Но для сцен в купальнике просто голодала, да.

- «Охота...» вышла 14 лет назад, но до сих пор популярна.

- Да это, пожалуй, одна из самых ярких моих работ. Незабываемая экспедиция в Карелию, фантастический режиссер Андрей Кавун. Знакомство с Викторией Исаковой, с которой мы дружим до сих пор. Даже живем рядом и часто ходим друг к другу в гости. А главное, это была моя первая серьезная работа. Я страшно волновалась, но партнеры - и Владимир Машков, и Сергей Гармаш - меня очень поддерживали. Говорили: «Ты хорошая, не переживай, у тебя все получится». Кавун как-то сказал: «Светка, выйдет фильм, и тебя разорвут». Но я потом четыре года сидела без работы.

- Удивительно.

- Ну вот так. Закончились съемки в глянце, сняли огромный плакат с моим лицом с кинотеатра «Октябрь» - и все. Я ходила на пробы, на меня смотрели и говорили: «А мы вас другой представляли!» Я, конечно, переживала, думала, ну как же так. А потом...

- Все наладилось?

- Со временем да. Тогда я поняла главное: нам все дается с какой-то целью. И успехи, и неудачи. Важно сделать правильные выводы. Ведь именно благодаря всем этим ситуациям, мы становимся тем, кем должны стать. И вы правы, у меня сейчас действительно все хорошо: прекрасная семья и много работы. И все это случилось со мной вовремя.



ИРОНИЯ СУДЬБЫ

Изучать юмор психологи начали лишь в последние десятилетия. А жаль! Ведь способность острить и смеяться над чужими шутками во многом определяет наши отношения с людьми и миром.

ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ

Что же стоит за безудержным весельем, иронией, каламбурами и парадоксальными высказываниями?

Фрейд (куда ж без него!) считал, что юмор помогает нам высвободить подавляемую агрессию и даже сексуальные желания и испытать таким образом удовольствие без примеси чувства вины. Пока мы шутим - а это дело непростое, трудозатратное, - наш внутренний контролер отвлекается и молчит. Поэтому так много анекдотов посвящено далеко не забавным вещам. Например, супружеским изменам. Смеяться над обманутым человеком жестоко. А над анекдотом, в стиле «возвращается муж из командировки», вполне нормально, правда?

Кстати, согласно этой теории, темы, над которыми мы чаще всего залихватно хохочем, на самом деле вытеснены из нашего сознания. Они тревожат и пугают, шутка же как раз помогает легально высвободить напряжение и успокоиться. Поэтому люди, склонные к реальным проявлениям жестокости и насилия, черный юмор обычно не любят. По крайней мере, на это очень надеются некоторые ученые.

Юмор, как ни странно, опирается на чувство превосходства - отсюда столько сексистских, расистских, шовинистских анекдотов. Есть мнение, что шутки про блондинок - подсознательная реакция на развитие феминизма. Доминирование мужчины над женщиной

показывать непопулярно, поэтому создан некий комический персонаж - глупенькая девушка, которую не грех высмеять. С этой точки зрения любое состязание в остроумии - своего рода борьба за трон. Всех перешутит - значит, теперь ты официально король смеха и тебе должны подчиняться.

Но, к счастью, большинство из тех, кто любит юмор, вовсе не тираны или злодеи. Опросы показали, что чаще всего людям нравятся шутки со здоровой долей агрессии и цинизма - не детские, но и не слишком мрачные.

ЛЮБИТЬ ПЕРЕСМЕШНИКА

Одним из благоприятных факторов для возникновения влюбленности считается совместно пережитый страх или, наоборот, нелепая и смешная ситуация. Недаром в романтических комедиях обиженные друг на друга герои частенько начинают хором хохотать и вскоре обязательно мирятся.

Во время смеха вырабатываются гормоны радости эндорфины, и от этого у людей возникает ощущение, что им хорошо вместе. Те же гормоны, кстати, сопровождают и секс. Но в постели как раз лучше не шутить: с одной стороны, юмор помогает сглаживать неловкости, с другой - громкий смех способен наглухо выключить либидо.

Во всех остальных комнатах, кроме спальни, смеяться можно и даже нужно. Доказано; в крепких парах партнеры чаще оценивают чувство юмора друг друга как хоро-

Серьезный материал, изложенный в юмористическом ключе, лучше запоминается. А вот шутки, как ни странно, часто забываются. Юмор помогает уловить суть, а не выучить что-то наизусть

шее. К тому же, вовремя произнесенная удачная шутка снижает градус драмы, а так ссориться и выяснять отношения чуть проще.

КОМИК-ГРУППА

Одна из важнейших функций юмора - социальная. Похожая манера шутить сближает, помогает отыскать в толпе «своих» и отгородиться от «чужих», незаметно их высмеивая.

Юмор также может стать одним из простых способов показать свою власть. На собрании первым шутит руководитель, в компании друзей - ее явный лидер. Ответная улыбка в подобных ситуациях - согласие признать кого-то главным, соблюсти субординацию. В целом же, смех - проявление радости. И, как другие сильные эмоции, она подкрепляется физическими действиями. В ярости человек швыряет предметы и сжимает кулаки, в ужасе - пригибается, закрывает голову руками, а услышав интересную шутку, раскачивается, хлопает себя по бедру или стучит по столу и поворачивается к соседу, будто приглашая его посмеяться вместе. Действительно, веселиться, смотреть комедию или слушать выступление юмориста куда лучше в компании, чем в одиночку. Смех заразителен. На это и рассчитывают кинопроизводители, включая в ситкомах закадровый хохот (а мы-то думали, им просто хочется вывести нас из себя!).

ШУТКИ РАЗНОГО РОДА

Кто более остроумный - мальчишки или девочки? Явного победителя нет. Считается, что женский и мужской юмор отличается по тональности - первый более лиричный, второй - хлесткий. Но, в целом, отлично шутят и те, и другие. В рамках одного эксперимента мужчин и женщин просили придумывать веселые подписи к картин-

Чувство юмора первым страдает при деменции. Оно меняется задолго до проявления других симптомов. Тонкие шутки превращаются в пошлые, любимые комедии больше не кажутся смешными, а выпуск новостей может вызвать безудержный приступ хохота

Пеняй на себя

Самоирония - отличная вещь, особенно в разумных количествах. Смеяться над своим промахом или недостатком - совсем не то же самое, что регулярно себя унижать. Представьте объектом аналогичной шутки другого человека. Сможете ли вы посмеяться над ним, не обидев и не задев его чувства? Если да, то все в порядке. Вариант же вроде «с моей фигурой можно только танковые чехлы носить» вряд ли юмор-то покажется по-настоящему забавным. Напротив, собеседники почувствуют себя неловко и будут вынуждены горячо переубеждать вас. Это будет уже манипуляция, а не веселье.

Вечное шутовство и попытки рассмешить окружающих и привлечь их внимание любой ценой - тоже плохой симптом. Вспомните, в школе под общий хохот из-под парты кукарекали далеко не самые благополучные дети. Со взрослыми та же история. Завязанные шутники часто испытывают тревогу, беспокойство, неуверенность в себе. И юмор - единственный доступный им способ снять напряжение. Биографии знаменитых комиков подтверждают это: многие из них страдали от психических недугов, разного рода зависимостей и даже суицидальных настроений. Например, Роуэн Аткинсон, он же мистер Бин, периодически лечится в клиниках от депрессии, Бен Стиллер пытается взять под контроль биполярное расстройство, а Стивен Фрай имеет в анамнезе несколько попыток суицида. Так и хочется мрачно пошутить, что, к счастью, неудачных.

А одно из исследований, в ходе которого профессиональные комики и клоуны вспоминали свое детство, показало, что у многих из них были напряженные, лишенные тепла отношения с матерями, и именно юмор помогал им справляться с этой травмой.

кам, а потом показывали эти под-писи другим людям и просили оценить качество юмора. В итоге, счет оказался равным.

Однако общество и потенциальные партнеры воспринимают остроумных мужчин и женщин по-разному. И вот досадная несправедливость: хохочущая над анекдотом девушка вызывает у мужчин моментальную симпатию, а шутящая - скорее настороженность.

По одной из версий, дело снова в агрессии, свойственной юмору. Традиционно, от женщин ждут мягкости и доброты, а вовсе не саркастичных замечаний или шуточек на грани. Собственно, главные комедийные женские амплуа - нелепая девчонка, глупенькая домохозяйка и кокетка в стразах и розовом. Смеются, в основном, не над репризами, а над самими образами, которые кажутся милыми и безобидными. Убийственную иронию может позволить себе какая-нибудь крайне опасная дамочка. Например, леди Винтер: «Если бы я стреляла в вас, мы бы сейчас с вами не разговаривали!» Сразу хочется спрятаться и убежать, пока шутка не попала в цель.

А вот женщин привлекают остроумные мужчины, и одна из причин лежит в области биологии. Хорошее чувство юмора предполагает высокий интеллект, который можно (как титул) передать по наследству. Поскольку в природе забота о потомстве лежит на женщине, будущая мать понимает, что с сообразительным ребенком справиться ей будет куда проще. Так пусть рождается от

веселого человека - главное, чтобы у потенциального папы были достаточно серьезные намерения.



КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ПСИХОТЕРАПЕВТА

«Юмор предполагает умение воспринимать мир и разные, даже печальные, события в комическом свете. По сути, это метод адаптации к жизни и ее трудностям. На формирование чувства юмора, помимо особенностей личности и интеллектуальных способностей, влияет еще и среда, в которой развивается человек. Дети рано начинают шутить, если это принято у родителей. Юмор учит дистанцироваться от проблемы, смотреть на нее под разными углами, находить нестандартные решения.

В шутке отражается личность, это презентация его кругозора, эрудиции, интеллекта конкретного человека. Чувство юмора помогает выделиться среди окружающих, произвести впечатление при знакомстве, разрядить напряжение в разговоре. Способность к самоиронии дает возможность легче справляться с интимными переживаниями, именно в подростковой среде так много шуток ниже пояса.

Еще одна интересная разновидность - черный юмор. Он защищает от потрясений, помогает преодолевать страхи, преступать границы и табу, существующие в обществе. Его любят врачи, военные - словом, все те, кто каждый день имеет дело с проблемой жизни и смерти.

Юмор применяют и в психотерапии, тактичные и уместные шутки помогают быстрее установить контакт и доверительные отношения между специалистом и клиентом. Часто в основе тяжелых переживаний и непродуктивного поведения лежат неверные установки, которые можно и нужно аккуратно менять - и в этом юмор подчас оказывается незаменимым инструментом».

Если короче

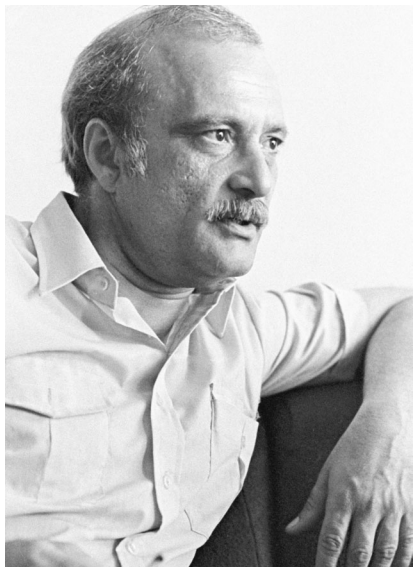
Важная примета нашего времени - обилие информации и высокая скорость ее распространения. Анекдоты теряют значение главного юмористического жанра, их особо некогда запоминать, рассказывать и понимать. На смену приходят интернет-мемы. Их легко перепощивать, можно генерировать самостоятельно, а на восприятие уходит буквально пара секунд. Пара секунд!

Рано радуются

Первое проявление юмора у детей выглядит как намеренная ошибка. Малыш нарочно использует предмет не по назначению или называет его неправильным словом. Трехлетка может в шутку надеть кастрюлю на голову или хотать, величая корову собакой. Позже появляются языковые игры и способность понимать двусмысленность.

Без причины

Порой человек принимает глупо хихикать, когда ему совсем не смешно. Например, если он стесняется и чувствует себя не в своей тарелке. Кто-то может вдруг расхохотаться, услышав грустную новость - будто перепутал эмоции. Смех, помимо прочего, помогает снять напряжение. В сложных ситуациях разрядка экстренно необходима, вот организм и действует, как умеет. Часто без причины смеются (или плачут) тревожные, легко возбудимые люди. Известны терапевтические свойства смеха. Не случайно специалисты советуют вызывать его у себя намеренно - он на самом деле поднимает настроение и помогает расслабиться. Можно изображать веселье перед зеркалом или представлять свои проблемы и слегка театральнo хохотать над ними к радости соседей.



Жизненный путь Георгия Данелия начался в солнечном Тбилиси, в жарком августе 1930 года.

Отец Георгия, Николай Данелия, был инженером-путейцем, мать, Мери Анджапаридзе, работала ассистентом на «Мосфильме». Именно мама сыграла в судьбе Данелия решающую роль, привив сыну любовь к кинематографу. Кроме того, на выбор будущей профессии Георгия значительно повлияли и родные дядя и тетя: легендарная актриса театра и кино Верико Анджапаридзе и ее не менее знаменитый супруг, кинорежиссер Михаил Чиаурели, которые были народными артистами СССР.

Когда Георгию исполнился всего год, родители будущей легенды переехали в Москву, где отец вскоре был назначен бригадиром, а потом и главным инженером столичного Метростроя, а мама поднялась в карьерной иерархии до режиссера-постановщика и получила Сталинскую премию первой степени.

Несмотря на то, что связь Данелия и кино была очевидна, Георгий не сразу определился с будущей профессией. Сначала юноша поступил в архитектурный вуз и после окончания учебы, в 1955 году, даже устроился на должность архитектора в Институте проектирования городов. Но вскоре Данелия все же понял, что больше всего его влечет кинематограф, а вовсе не архитектура. Вначале он снимался в массовках и только в 1956 году поступил на только что открывшиеся Высшие режиссерские курсы (мастерская Михаила Калатозова).

Вскоре кино становится не просто страстью, а воздухом и всей жизнью Георгия Данелия. На режиссерских курсах Данелия снял две короткометражные картины:

Знаменитый кинорежиссер Георгий Данелия скончался в возрасте 88 лет. Режиссер был госпитализирован в реанимацию 24 февраля из-за проблем с легкими.

На фильмах этого легендарного режиссера выросло не одно поколение, а добрые герои его картин – самые любимые и незабываемые персонажи советского кинематографа. Георгий Данелия – больше, чем просто выдающийся кинорежиссер, сценарист, актер и писатель

Он сумел не только запечатлеть эпоху в кинематографе, а сделать это так, что она стала родной, понятной и близкой для каждого зрителя. Каждая его картина – целый мир, который по сей день не оставляет равнодушным ни одного зрителя по ту сторону экрана.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ГЕОРГИЙ ДАНЕЛИЯ

курсовую «Васисуалий Лоханкин» (совместно с Шухратом Аббасовым) и дипломную, в двух частях, «Тоже люди» (1959) — экранизацию отрывка из романа «Война и мир» Льва Толстого.

Окончив курсы в 1959 году, Георгий Данелия начал работать режиссером-постановщиком на киностудии «Мосфильм». В 1960 году на экраны вышла его дебютная картина «Сережа», снятая им в соавторстве с Игорем Таланкиным по одноименной повести Веры Пановой. Фильм стал успешным и был отмечен Гран-при Международного кинофестиваля в Карловых Варах. Следующая работа — психологическая драма «Путь к причалу» — вышла на экраны страны в 1962 году.

С 1959 года Данелия — режиссер-постановщик «Мосфильма», в 1965 - 1969 годах — художественный руководитель «Экспериментального творческого объединения» при «Мосфильме», в 1975 - 1987 — художественный руководитель «Экспериментального объединения комедийных и музыкальных фильмов», а с 1987 года — президент и художественный руководитель киностудии «Ритм» киноконцерна «Мосфильм».

Большая известность пришла к Георгию Данелия в 1964 году, после выхода на экраны лирической комедии «Я шагаю по Москве», которая органично влилась в историю советского кинематографа. Более того, лента стала культурным событием хрущевской оттепели.

Начиная с картины «Тридцать три» (1965), режиссер обращается к жанру сатиры, становится признанным мастером комедии. Творчество Георгия Николаевича начинает отличать подлинно глубокая сатира, продуманный гротеск, тон-

кий лиризм и раскрытие психологического образа героев. Умение создать слаженный ансамбль из актеров разных школ становится особым даром мастера как режиссера. После этого фильма Данелия продолжает работу в этом жанре в качестве штатного режиссера сатирического киножурнала «Фитиль», создав в 1967 - 1970 годах несколько миниатюр для киножурнала. Самый известный сюжет - «О пользе алкоголя» (1974) с участием актера Евгения Леонова.

В 1969 году в прокате появляется картина «Не горюй!», снятая по мотивам романа Клода Тилье «Мой дядя Бенжамен», а в 1972 году — приключенческая картина «Совсем пропащий» по мотивам романа Марка Твена. Следующая работа режиссера «Афоня» (1975), в съемках которой приняли участие такие звезды советского кинематографа, как Леонид Куравлев, Евгений Леонов, Владимир Басов и многие другие, стала наиболее коммерчески успешной картиной 1975 года.

В последующие 25 лет Данелия поставил еще восемь картин, три из которых вошли в «золотой фонд» советского кинематографа. Это комедия «Мимино» (1977), благодаря главной роли в которой всеобщую известность приобрел Вахтанг Кикабидзе, сатирическая комедия «Осенний марафон» (1979) и культовая фантастическая комедия «Кин-дза-дза!» (1986), главные роли в которой исполнили Станислав Любшин и Евгений Леонов.

Среди других, не менее блестящих работ режиссера, — трагикомедии «Слезы капали» (1982), «Паспорт» (1990), мелодрама «Настя» (1993), комедия «Орел и решка» (1995). В 2000 году, после долгого перерыва, Данелия поставил комедийную ленту «Фортуна» с Вахтан-



Георгий Данелия вместе с супругой



Вахтанг Кикабидзе, Георгий Данелия и Фрунзик Мкртчян

гом Кикабидзе в главной роли. А в 2013 году выходит анимационный фильм “Ку! Кин-дза-дза” по мотивам фантастической комедии 1986 года.

С годами имя Георгия Данелия стало четким олицетворением мастерства и культа в кинематографе. Сам мастер часто снимался в эпизодах своих фильмов. Данелия являлся автором или соавтором сценариев большинства своих картин, а также соавтором сценариев фильмов, снятых другими режиссерами, в том числе “Джентльмены удачи” (совместно с Викторией Токаревой), “Француз” (совместно с Сергеем Бодровым), “Привет от Чарли Трубача” (совместно с Сергеем Дерновым), в соавторстве с Рустамом Ибрагимбековым написал сценарий “Анна” по пьесе Островского “Без вины виноватые”.

Георгий Николаевич — автор биографических книг “Безбилетный пассажир” (2002), “Тостуемый пьет до дна” (2005), “Чито-григо” (2006), а также двух авторских сборников сценариев “Джентльмены удачи” (2007) и “Не горюй!” (2008). В своей книге “Безбилетный пассажир” мастер говорил: “Я ни в коем случае не хочу, чтобы создавалось впечатление, что я пытаюсь выглядеть жертвой советской власти. Напротив. Я благодарен этой власти за то, что она дала мне возможность заниматься любимым делом. Правда, я не снял все, что хотел. Но снял только то, что хотел!”.

Георгий Данелия — член Союза кинематографистов СССР, почетный член Российской академии художеств, академик Национальной академии кинематографических искусств и наук России, академик Российской академии кинемато-

графических искусств “Ника”. С 2003 года был президентом “Фонда Георгия Данелия сохранения традиций и развития нового кино”. Увлекался живописью, графикой, музыкой, собирал коллекцию барабанов.

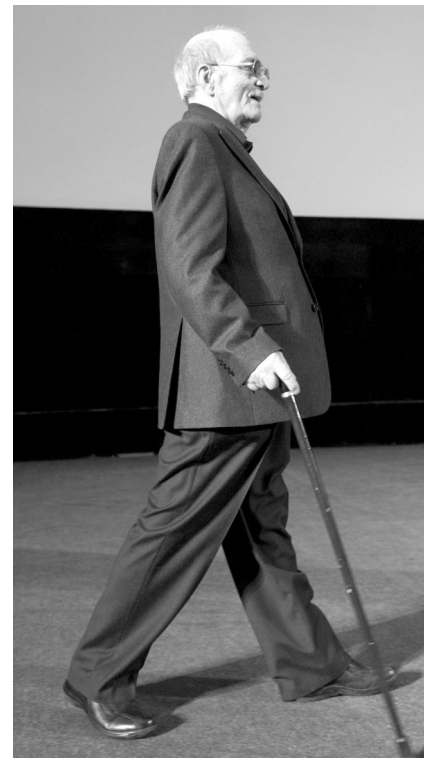
Георгий Данелия - обладатель беспрецедентного числа призов на различных кинофестивалях, в том числе главных на фестивалях в Карловых Варах, Венеции, Сан-Себастьяне, Москве, Душанбе, Габрово, Варне, Шамрузе, Мар-дель-Плата, Канне (в разделе “Перспектива кино”), а также специальных призов в Акапулько, Римини, Мадриде, Рио-де-Жанейро, Стратфорде, Ванкувере, Овелино, Эдинбурге, Картахене, Берлине, Солониках, Ереване, Сочи и др. В 2002 году конгресс фантастов России “Странник” назвал Георгия Данелия “Легендой фантастического кинематографа” (за фильм “Кин-дза-дза”).

В последние годы жизни Георгий Данелия был женат третьим браком. Первая жена — адвокат Ирина Гинзбург, их дочь Светлана тоже стала юристом. Второй женой Георгия Николаевича была народная артистка СССР Любовь Соколова, от которой у него был сын Николай (1959-1985). Третья супруга — Галина Данелия-Юркова, режиссер-постановщик. Сын Галины Ивановны от первого брака — Кирилл, художник.

Сегодня Георгия Данелия можно смело назвать глыбой советского кинематографа. То, с какой самоотдачей он подходил к каждой своей картине, помогло ему создать работы, которые до сих пор вызывают у зрителя фонтан приятных эмоций.

“Надо работать, даже если не получается, надо вернуться и переделать, если открылось, что именно не получилось и почему. Мне более всего дороги взволнованная тишина зала в том месте, на которое ты надеялся, или удар смеха, когда вспыхнули, грохнули все как один, — это и есть лучшая встреча со зрителем”, - именно так Георгий Данелия относился ко всему, что он создавал.

Данелия — великий художник нашего времени, который его остановил и сделал это прекрасно.



ФРЭНСИСУ ФОРДУ КОППОЛЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

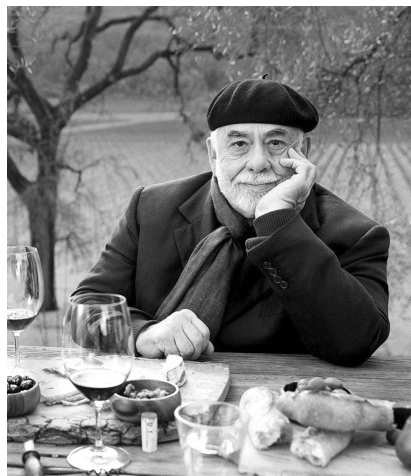
7 апреля исполнилось 80 лет брату Талии Шайр, дяде Никола-са Кейджа и Джейсона Шварцмана, отцу Софии Копполы и Романа Форда Копполы, выдающемуся американскому режиссёру, сценаристу, продюсеру, шестикратному лауреату премии «Оскар» и двукратному обладателю «Золотой пальмовой ветви» Фрэнсису Форду Копполе.

Будущий мастер мирового кинематографа родился 7 апреля 1939 года в Детройте в итало-американской семье. Его отец — флейтист из Детройтского симфонического оркестра и композитор Кармайн Коппола, мать — Италия Пеннино, дочь популярного итальянского композитора Франческо Пеннино, эмигрировавшего из Неаполя. Коппола был вторым из трёх детей: его старший брат — Август Коппола (отец Николаса Кейджа), младшая сестра — актриса Талия Шайр. Через два года после рождения Фрэнсиса, его отец был назначен главным флейтистом Симфонического оркестра NBC, и семья переехала в Нью-Йорк, поселившись в Вудсайте. Большую часть своего детства из-за полиомиелита мальчик был прикован к постели, и это позволило ему развивать воображение во время просмотров постановок домашнего кукольного театра. Чтение пьесы «Трамвай «Желание»» в 15-летнем возрасте сыграло важную роль в развитии его интереса к театру. Увлекался созданием фильмов, смонтированных с домашних съёмок на 8-мм плёнку. Из-за увлечения технологией и инженерным делом друзья его прозвали «Наука». Занимался музыкой, играл на трубе и выиграл музыкальную стипендию Нью-Йоркской военной академии. Поменял 23 школы и, в конце концов, окончил среднюю школу Great Neck North. В 1955-м поступил в колледж Хофстра для изучения театрального искусства и получил стипендию по драматургии. В один прекрасный день его поразил фильм Сергея Эйзенштейна «Октябрь», и он решил, что будет заниматься кинематографом, а не театром.

Творческий путь Копполы начался с того, что он поступил на работу ассистентом к Роджеру Корману и перемонтировал советский фильм «Небо зовёт», вставив в него несколько доснятых сцен и выдав за свой под названием «Битва за пределы солнца». В 1962-м снял для Кормана две комедии «Сегодня вечером — наверняка» и «Развлекающиеся девушки и коридорный», а через год вышел хоррор «Безумие-13», снятый под сильным воздействием «Психоза» Альфреда Хичкока. Самостоятельно авторский

стиль режиссёра проявился в картинах «Ты теперь уже большой мальчик» и «Радуга Файниана», а драма «Люди дождя», сосредоточенная на деталях и тщательной прорисовке полноценных характеров героев, получила приз на кинофестивале в Сан-Себастьяне.

Успех «Людей дождя» у критики и премия «Оскар», полученная в 1971-м за сценарий к «Паттону» Франклина Шеффера, принесли Копполе известность. В Голливуде заговорили о подающем надежды молодом таланте. Чиновники киностудии



«Парамаунт» предложили ему постановку фильма по бестселлеру Марио Пьюзо «Крёстный отец». Книга Копполе не понравилась и, крепя сердце, он согласился взяться за этот, по его мнению, развлекательный проект, в надежде закрепиться в Голливуде в случае его успеха в кинопрокате. На главную роль Дона Корлеоне был приглашён Марлон Брандо, на роль его сына Майкла студийные чиновники предлагали Джека Николсона и Бёрта Рейнолдса, но режиссёр, полагавший, что итальянца должен играть итальянец, настоял на кандидатуре малоизвестного 28-летнего театрального актёра Аль Пачино. Выйдя на экраны в 1972-м, картина произвела фурор и получила три «Оскара». За одним из лучших фильмов XX века последовала драма «Разговор» и продолжение «Крёстного отца», завоевавшие уже шесть «Оскаров».


В 1975-м студия «Парамаунт» объявила о начале работы над фильмом «Апокалипсис сегодня», основанном на романе Джозефа Конрада «Сердце тьмы». В качестве исполнителя главной роли был заявлен Харви Кейтель, роли зловещего полковника Курца — Марлон Брандо. Главным оператором кинокартины становится Витторио Стораро, в те годы постоянный соратник Бернардо Бертолуччи. В 1976-м съёмоч-

ная группа отправляется работать на Филиппины. В самом начале съёмок вдруг выясняется, что Кейтель не устраивает Коппола как исполнитель главной роли, и ему на смену приходит Мартин Шин. В условиях жары и тропических болезней съёмки проходят неимоверно сложно. Более того, Коппола перестаёт устраивать сценарий, он переписывает сцены за ночь до их съёмки. Вертолёты филиппинских вооружённых сил, нанятые для съёмки, внезапно отправляются на борьбу с повстанцами. Группа, включая режиссёра, начинает принимать наркотики. Прибывший на Филиппины Марлон Брандо не понимает, что конкретно он должен играть, а Мартина Шина госпитализируют с инфарктом. Тем не менее, в конце 1977-го съёмки закончены, после чего Коппола потратил год на монтаж. Находясь на грани срыва, Фрэнсис выбрасывает свои «Оскары» из окна дома, и пресса уверяет своих читателей, что «Апокалипсис сегодня» на грани катастрофы. Но в мае 1979-го Коппола привозит законченную картину на кинофестиваль в Канни и получает «Золотую пальмовую ветвь». Однако на «Оскаре» шедевр обогнал другой фильм о Вьетнаме, драма Майкла Чимино «Охотник на оленей», названный академиком лучшим фильмом 1978-го, и в итоге картина получила лишь две статуэтки: за звук и операторскую работу.

В 80-е режиссёр поставил такие фильмы, как «От всего сердца», «Изгои», «Бойцовая рыбка», «Клуб Коттон», «Пегги Сью вышла замуж», «Сады камней», «Такер: Человек и его мечта» и «Нью-Йоркские истории». Следующее десятилетие принесло его преданным поклонникам третью часть «Крёстного отца», «Дракулу Брэма Стокера», «Джека» и «Благотетеля». А в новом тысячелетии вышли «Молодость без молодости», «Тетро» и «Между». Кроме того, Коппола спродюсировал «Галактику ТНХ-1138» и «Американские граффити» Джорджа Лукаса, «Франкенштейна Мэри Шелли» Кеннета Браны, «Сонную лошину» Тима Бёртона, «Джиперса Криперса» Виктора Сальвы, режиссёрские работы своей дочери Софии «Девственницы-самоубийцы», «Трудности перевода», «Мария-Антуанетта», «Гдето», «Элитное общество» и другие незабываемые фильмы.

Обладатель 47 наград, среди которых два «Золотых глобуса», премии BAFTA, Гильдии режиссёров Америки и Гильдии сценаристов Америки, призы Берлинале и Мостры. На днях стало известно, что следующей его работой станет масштабная картина «Мегаполис».

Ваш любимый сканворд

	Неожид. суждение	Внедорожник — это автомобиль, который застрянет там, куда другой не доедет.						ворят то, чего они никогда бы не написали.	"Тегеран-43", актер	Электрошнур
	Беспородн. собака	Обычно влюбленные женщины пишут то, чего они никогда бы не сказали, а мужчины го-						— Где находятся мухи зимой? — Даже не представляю, но я хотел бы, чтобы они там оставались и летом.	Король у Шекспира	
	Материк									
					Ед. силы звука	Часть кальяна	...кладенец	"Вечный...", сериал		
	"Освобождение", актер	Узкая вставка	Собрание на Руси				Часть палубы			
				1				Сорт фаянса		
	Красная строка	Ед. работы	Покой	Музей в Париже	Места в театре	Жалящее насеком.				
			Сапог из войлока	...Пинкертон			Кавалерист	Каркас		
Рисовая водка						Тисненая бумага				
Голубой цветок	"Арго" мадденца					"Сестра" вороны				
		Фильм Рязанова	Ткань из луба			Пряжа для вышивки	Знак Зодиака			
"Родич" ивы				1 						
Муха из Африки	Резон	Вид, род, сорт				Стражник на Руси	Раздел физики	КПД		
Ж/д парк						"...о полку Игореве"	Род мармелада			
Стремнина	Краска для ногтей	Греза		Лента в косе	Проигрыш (шахм.)	Деталь гитары	Шифр			
				Шум голосов						
Взлетная...				Часть света		Одномачтов. судно				
Царь у Пушкина	Полоска по краю			Красный цветок	Ведущий за столом					

Интересная личность



НАПОЛЕОНЕ БУОНАПАРТЕ, ТИРАН, ПОКОРИТЕЛЬ ЕВРОПЫ

Его сердце билось чуть быстрее, чем у слона, - всего 40 ударов в минуту

КАК ОН УМУДРИЛСЯ НЕ УМЕРЕТЬ?!

Наполеону часто снились вещие сны. Один из них, самый яркий и самый тягостный, приснился в ночь перед Ватерлоо. Сбылось все, до мельчайших подробностей. Вплоть до мечущейся под ногами солдат кошки.

...И наступила тишина. Вой, терзавший сознание, вмиг прекратился. Словно не было боя, свиста картечи, единого вопля смерти. Лишь полная тишина. Над вспаханной ядрами землей парила прекрасная женщина. Она тяжело подняла руки - они оказались закованы в кандалы. Тонкие запястья натерты до крови, тяжелые капли падают на землю, и вот уже из земли бьет фонтан крови - его крови. Истошный

воплé вскрыл тишину. Шеренги вздрогнули и вздохнули. Черным комком меж пыльных солдатских сапог заметалась кошка.

Проснувшись, Наполеон понял, что его ждет поражение. Но делать нечего, нужно было готовиться к бою, к его последнему бою.

Наполеон появился на свет 15 августа 1769 года. Если учесть, что из 13 отпрысков четы Буонапарте выжили лишь 8, то ясно, что за Наполеона вступились высшие силы.

Однако любимец фортуны был мал ростом, непропорционально тонконог, тщедушен, темен ликом. И с явной природной аномалией. Его сердце билось чуть быстрее, чем у слона, - всего 40 ударов в минуту. Так что, обречен он был жить в ритме вялотекущей пневмо-

нии. На языке профессиональной медицины это заболевание называется атриовентрикулярная блокада сердца. Жить с нею можно, но только старательно избегая физических нагрузок, ярких переживаний и экстремальных ситуаций. И первого, и второго, и третьего в жизни Наполеона было предостаточно. Как он умудрился не умереть от мгновенной остановки сердца, до сих пор остается загадкой.

ДЕРЗКИЙ, УГРЮМЫЙ, НЕУКРОТИМЫЙ...

Он рос диким и неукротимым, никого не боялся, напротив, боялись его. Где бы ни учился Наполеон, везде он считался дерзким и угрюмым учеником. Комплексы ли, злость или откровенный талант заставили его пройти курс обучения в Парижской военной школе всего за один год вместо положенных трех? И, конечно, никто и вообразить не мог, что к 35 годам этот щуплый темнотелый мальчик покорит всю Европу. Что в 24 года он станет генералом, в 30 - первым консулом Франции, в 35 - императором.

А началось все в 1796 году во время битвы при Лоди. Наполеон возглавлял армию численностью 30 тысяч человек. У противника было 70 тысяч солдат. Бонапарт одержал победу. После этого он свято уверовал в то, что является существом высшего порядка.

Именно после Лоди он начал стремительно расти в чинах. Однако его вера в себя и свою исключительность скоро начала переходить все мыслимые границы. Наполеон медленно, но верно становился классическим тираном с «призванием изменить лицо мира». В психологии от него остался термин «комплекс Наполеона». В современной психиатрии человек с таким комплексом классифицируется как эгоманьяк с ложным представлением о самом себе и своей значимости.

КТО ОН - ГЕНИЙ?

«Я был уверен в своих силах и наслаждался собственным превосходством...» - писал Наполеон о себе. Не потому ли за ним тянулся шлейф головокружительных побед? В анналах истории он навсегда остался величайшим гением искусства стратегии. Он не обращал внимания на частности, но видел картину в целом и разыгрывал все свои великие сражения сначала у себя в голове, планировал свои военные и политические ходы так, словно передвигал костяные фигуры на шахматной доске. Стратегический гений Наполеона признавали все, даже его враги. «Такие карьеры, как его, случаются раз в тысячелетие...

Он самый выдающийся человек не только нашего времени, но и всех времен», - писали о нем современники.

...ИЛИ МАНЬЯК?

За ним шли. Слепо. Часто к своей гибели. Однако современные специалисты в области психиатрии считают, что власть являлась побочным продуктом его маниакальной энергии. Наполеон страдал достаточно распространенным среди натур властных bipolarным заболеванием. Его более известное название - маниакальная депрессия.

Маниакальная стадия делала Наполеона импульсивно-энергичным, разговорчивым и бесшабашным. В этом состоянии он практически переставал спать. опережал своих противников на марше и верхом (однажды в дикой скачке из одного конца Европы в другой он загнал пять лошадей за 5 дней безумного галопа, ни разу не останавливался и не отдыхал), думал глубже, работал больше. Ярче видел проблему, порождая невероятно изысканные решения. Его самоуверенность взлетала до небес, и он становился способен на поистине геркулесовы подвиги. Обладая несомненной харизмой, он провоцировал собственный психоз, вдохновляя своих солдат на поступки, выходящие за пределы человеческих возможностей.

БУДЬ ОН ХОТЬ ЧУТОЧКУ НОРМАЛЬНЕЕ...

По мнению исследователей, Бонапарт никогда не добился бы столь огромных успехов, будь он хотя бы



чутьочку нормальнее. Его биографы Хершман и Либ писали: «Мания - вот секрет успехов Наполеона». Да, он был законченным эгоцентриком. Да, маниакально стремился к власти. Безгранично верил в провидение, свою божественную сущность и свою звезду. Постепенно произошло то, что и должно было произойти, - он начал отождествлять себя с Христом, Буддой и Магометом, он смотрел на себя как на основателя новой религии. Во время восстания в Париже, несясь лишь с горсткой преданных ему солдат по улицам, он кричал: «За мной! Если они будут сопротивляться, убивайте! Сегодня я Бог!»

ВЛЮБЛЯЛСЯ БОНАПАРТ С ЗАВИДНЫМ ПОСТОЯНСТВОМ

Страсти постоянно потрясали Наполеона. Добивался он неистово, любил страстно. Охладевал мгновенно. Что касается Жозефины, то она не просто перепачкала судьбу Наполеона, а сделала ее. По крайней мере, так считают астрологи.

Наполеон, очарованный зрелой, умеющей обольщать дамой, стал действовать в лучших традициях своей тактики. Он наносил один визит за другим, атаковал настойчиво, обволакивая ее своим неподдельным обожанием. Через 15 дней Наполеон и Жозефина стали близки.

А 9 марта 1796 года состоялась их свадьба. Так 26-летний будущий тиран и покоритель Европы стал законным мужем 32-летней бывшей виконтессы де Богарне, которая, по мнению некоторых мисти-

ков, была той главной, составляющей, что привела его к императорскому трону.

ОН МЕЧТАЛ О НАСЛЕДНИКЕ, НО ЭТО ОСТАЛОСЬ МЕЧТОЙ...

Именно после свадьбы начался триумфальный взлет Наполеона. Только за первые 15 дней он одержал шесть побед над войсками союзников в Италии. Дальше - больше. Это было время блистательного фейерверка военных и политических триумфов и неистовой, жуткой, почти животной страсти. Но так не могло продолжаться вечно. И у Наполеона стали появляться любовницы. Одна за одной. Он постигал прелесть юных тел и неизбежно отдалялся от законной, но уже немолодой жены. Любовницы рожали ему детей. Жозефина же оказалась бесплодной. Это превратилось в настоящее навязывание для Наполеона - он мечтал о наследнике, а потому принял решение о разводе.

Казалось бы, Наполеон в очередной раз выиграл. Но на самом деле, как считают известные астрологи, он впервые по-настоящему проиграл. Ведь, судя по их гороскопам, его везение было прочным лишь до тех пор, пока рядом с ним находилась Жозефина. После развода в 1809 году везение покинуло маленького корсиканца. Его звезда стремительно начала закатываться. Мечта о наследнике тоже осталась нереализованной. Сын Наполеона от брака с дочерью австрийского императора Марией-Луизой умер при загадочных обстоятельствах в возрасте 21 года.

Наши дети



Экзамены, подсчет баллов, попытки попасть именно в тот институт, о котором мечта-лось, - времена настали нервные. Как помочь ребенку и не сойти с ума самим?

ПОСТУПАЙ КАК ЗНАЕШЬ

В идеале, год перед экзаменами и поступлением нужно планировать заранее: оценить ресурсы, выбрать форму обучения в школе, выделить и распределить бюджет на подготовку к ЕНЭ и т.п. Но так получается не у всех. Если плана нет, не значит, что все потеряно. Можно вместе с ребенком совершить последний рывок. Поступление по результатам ЕНЭ - именно групповой проект, и его успех зависит от слаженных действий всех членов семьи абитуриента.

ТЫ КАК?

Все ли у ребенка в порядке со сном и общим самочувствием? Если он с трудом засыпает, тяжело встает, часто простужается, впадает то в истерику, то в апатию, значит, находится в сильном стрессе. И это может помешать ему сдать экзамены на высокий балл, как бы ни были хороши репетиторы или курсы.

Здоровье и состояние психики - прежде всего. Необходима срочная поддержка, хороший врач-психотерапевт. Он подберет препараты, нормализующие сон и работоспособность (если это необходимо), возможно, назначит аутогенные тренировки или терапевтические беседы. И не переживайте о вреде лекарств, формировании зависимости или о постановке на учет в психоневрологический диспансер. Ничего подобного не случится, просто сейчас для того, чтобы сдать ЕНЭ, ва-

шему ребенку нужна помощь. И она должна быть максимально эффективной, времени ведь осталось совсем немного.

ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ

Мотивация, самоопределение, цели - со всем этим нужно было работать раньше. Сейчас не стоит тратить время и нервы на кухонные разговоры: «Кем же ты хочешь стать?» Ну не появятся сейчас ответы, если они раньше не проросли. Решайте проблемы по очереди. Если со специальностью он не определился, аргументы «О! Тут прикольное здание, хороший район и люди норм!» имеют право на существование.

Если же ребенок, напротив, упрямо метит на определенный факультет конкретного вуза и переживает, что не поступит туда, поищите тьютора или навигатора, который расширит его представления о высшем образовании. На самом

деле, 99% такой упертости связано с нехваткой релевантной информации о профессии. Стадное чувство (все друзья идут туда) может дорого стоить: человек будет себя накручивать и мучить мыслью, что жизнь закончится, если не удастся поступить в институт мечты.

Если ваш ребенок спокоен, уравновешен, знает, где хочет учиться, и старательно готовится - просто не вмешивайтесь. Даже если вы не согласны с его решением или не уверены, что он справится.

ВЗРОСЛЫЙ ПОДХОД

Чтобы стать грамотным менеджером проекта «поступление», родителю нужно самому иметь правильные установки. Снять напряжение и перестать транслировать его ребенку помогут вот такие соображения:

- Провал на ЕНЭ - не конец света, а всего лишь неприятный эпизод.
- Экзамен можно пересдать, проблемы с армией - решить.
- При правильном менеджменте

Согласно опросам, около 13% абитуриентов хотят учиться там же, где их родители. 20% опираются на мнения друзей

год самоопределения после школы - великое благо..

- Баллы ЕНЭ свидетельствуют только о том, как человек сдал экзамены в конкретный короткий период жизни. И ничего не говорят о его уме, таланте или перспективах.

- Поступление в статусный вуз - не гарантия вечного счастья, как бы ни манила нас эта идея. Мы чувствуем себя хорошими родителями - помогли деточке получить образование. Но, если поддастся иллюзиям, есть риск упустить момент, когда ребенок действительно увидит свой путь. Вы тоже нервничаете, а значит, вполне можете нуждаться в помощи. Если чувство тревоги с вами постоянно и вы чаще, чем обычно, кидаетесь на людей, обратитесь за помощью. Правило «Надень кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка» актуально не только в небе.

СДЕЛАЕМ ПЕРЕРЫВ

Имеет смысл освободить ребенка от школы на пару месяцев, если вы организовали ему интенсивную подготовку к ЕНЭ по трем или четырем предметам. Обеспечьте документы, прикрывающие пропуски, договоритесь с теми учителями, которые выставили менее пяти оценок за полугодие, о досдаче. Школе тоже важны ваши баллы на ЕНЭ, так что, скорее всего, вам пойдут навстречу.

Как оценить репетитора или курсы? Вот критерии качественной подготовки к ЕНЭ.

• Ежемесячно родителям должен поступать отчет о написанных пробниках (полных или частичных) ЕНЭ.

• Ребенок должен получать хорошо упакованную (удобную для запоминания и повторения) информацию по материалу на каждом занятии, понимать требования к заданиям в нетестовой форме и знать о «подводных камнях» оценивания.

• Также важно, чтобы он видел прогресс, знал свои слабые и сильные стороны и стратегию набора баллов. Например, в экзамене по иностранному языку преподаватель может интенсивно работать над эссе и устным ответом, потому что там ученику проще получить лишние баллы, чем в грамматическом тесте.

Если эти пункты не выполняются, педагог, как бы умен и титанован ни был, не годится на роль ЕНЭ-тренера. Ищите тех, кто освоил практику подготовки к такого рода экзаменам и может похвастаться хорошими результатами.

СТОП-ФРАЗЫ

Вот, что лучше не говорить юному человеку, хотя именно это и хочется сказать:

• **У нас все в семье закончили ГМУ**

Получается, что вы не уважаете сына или дочь как отдельную личность. Мотивации и увлеченности такой подход не добавляет.

• **Дочь моей коллеги..., а ты...**

Сравнивать ребенка с другими, да еще не в его пользу, - неправильно. Желание срочно улучшить у него не возникнет. А вот мысль о том, что мама хотела бы родить себе другую девочку, - вполне.

• **Если бы ты раньше меня слушал!**

Это упрек, а не способ решения имеющейся проблемы. В ответ вы получите либо гору ответных упреков, либо взрыв. Пользы в любом

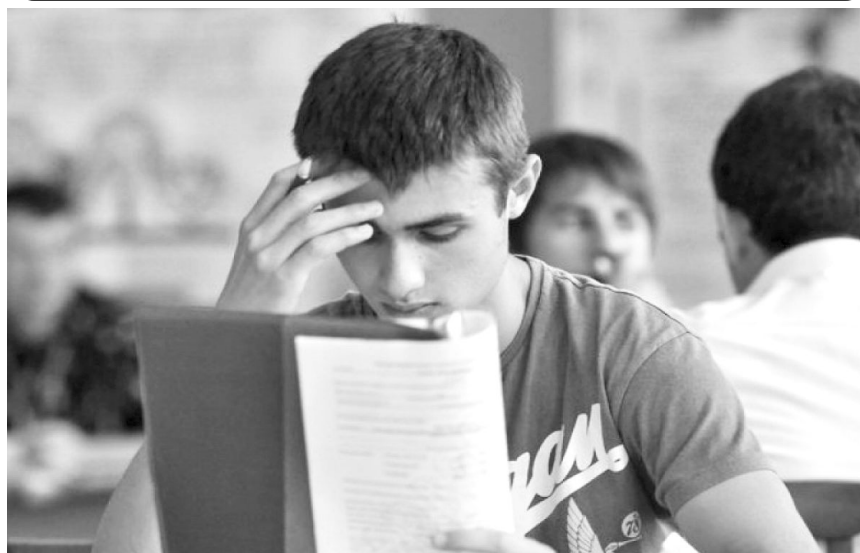
случае ноль.

• **Сейчас не время встречаться с друзьями.**

Ребенку необходим нормальный отдых. Иначе он будет переживать из-за потери связей с друзьями и не сможет сосредоточиться на работе. При составлении расписания занятий обязательно учитывайте прогулки и тусовки.

• **Не поступишь, пойдешь в дворники!**

Во-первых, не факт. Во-вторых, любой трудовой опыт полезен и мотивирует на изменение жизни. В-третьих, не стоит воспитывать в ребенке неуважение к рабочим специальностям - многие из них, кстати, востребованы и хорошо оплачиваются.



КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

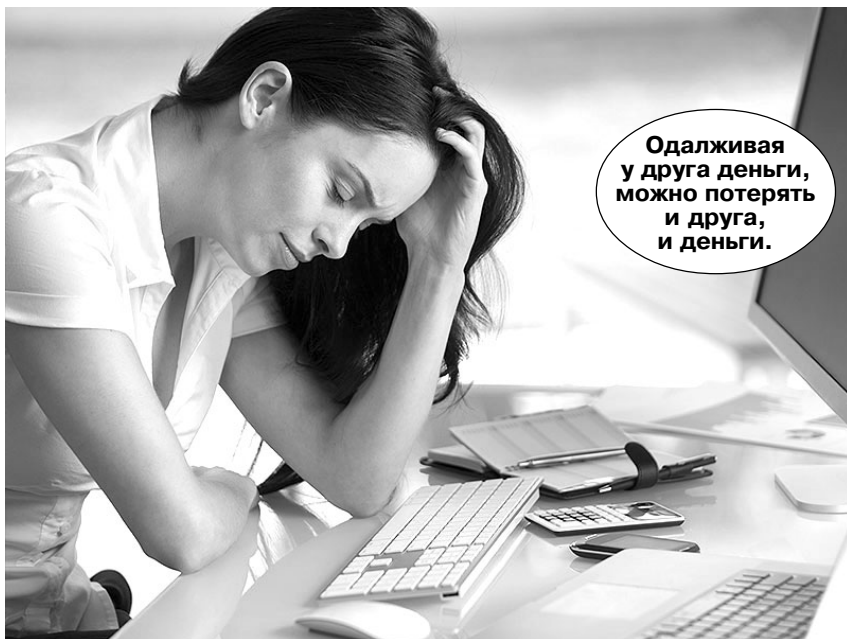
Как справиться с тревожностью?

«Она накатывает волнами. Ее симптомы - тяжесть в солнечном сплетении, спазмы в горле - мешают свободно дышать. Спонтанная реакция на чувство тревоги - усилить контроль над ситуацией, сжать стальной родительский кулак еще крепче. Если не поймать себя за руку, можно спровоцировать много мелких и крупных ссор, которые только ухудшат атмосферу в семье. И ваше самообладание тут не поможет - держать столь сильные чувства в себе бесконечно не получится.»

Накрыло тревогой? Остановитесь. Сделайте вдох и выдох. Сначала разберитесь с ощущениями в теле. Например: «Пересохло во рту, дрожат руки, дыхание частое и поверхностное. Ладно, я сейчас выпью стакан воды, встряхнусь, сделаю несколько медленных глубоких вдохов». Хорошо, стало немного легче.

Теперь самое время вспомнить, ради чего это все. Почему я так тревожусь, что сын или дочь не поступит в вуз? Потому, что я люблю ребенка и хочу, чтобы он был счастлив. Отлично, эта мысль и должна стать сейчас основой ваших отношений. Подойдите к подростку и скажите об этом: «Я так люблю тебя и так волнуюсь за твое будущее, что мне сносит крышу от страха и тревоги».

Пусть этот сложный и важный период в жизни семьи сделает вас еще ближе друг другу. Через много лет, когда все выпускные ужасы позабудутся, ребенок будет помнить главное - как вы любили и поддерживали его».



Одалживая у друга деньги, можно потерять и друга, и деньги.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВЗАЙМЫ?

Ситуация, когда требуются деньги, ~ в наше время не редкость. Хорошо еще, если они нужны не срочно, - есть время подумать, у кого занять. Но, если положение критическое, легко совершить ошибку, которая обойдется, в прямом смысле, дорого.

Когда заходит речь о том, чтобы взять займы, нужно понимать: чем быстрее вам нужны деньги, тем больше придется отдавать потом. Поэтому, прежде чем принимать скоропалительные решения, следует все тщательно взвесить.

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО?

Если вам нужно занять «до получения» и требуемая сумма небольшая, то лучше всего обратиться к родственникам или друзьям. В этой ситуации, конечно, есть свои плюсы и минусы. Плюс заключается в том, что родные люди процентов с вас не возьмут. Ну а минус - в том, что если вдруг у вас не получится отдать долг сразу, возникнет неловкая пауза. Отношения могут быть испорчены.

Если денег вам нужно много, то получить их быстро не удастся. Допустим, вам требуется 5 000 лари. Вряд ли банк быстро одобрит кредит. Выход - взять займы у микрофинансовых организаций, рекламу которых мы сейчас видим на каждом шагу. Но не у одной, а у двух-трех. Дело в том, что даже они не смогут вам выдать пять тысяч сразу. А вот сумму в 1 000 лари выдадут без проблем и сразу на карту.

Если вдруг срочно нужно 25 ты-

сяч в долг - вам прямой путь в банк. О микрофинансовых организациях можно забыть. Там такие суммы не дают. Быстрые займы на карту самые дорогие, крупные займы более дешевы, но при условии, что вам их одобряют, и вы готовы ждать.

А вот если вам срочно нужны деньги, но у вас уже есть просрочки по кредитам - будьте готовы, что денег вам никакие организации не дадут. Так что, лучше заранее проверить свою кредитную историю на всякий случай. Единственный вариант с плохой кредитной историей - займ под залог. Тут оптимальным решением будет старый добрый ломбард, или организации, дающие кредит под залог автомобиля.

ЗАРАНЕЕ ВСЕ ПРОВЕРЬТЕ!

Если вы уже решили, где будете брать деньги, вам нужно удостовериться в репутации банка и оценить его место на рынке.

Второе, на что нужно обратить внимание заемщику, - конкретное содержание кредитного договора. Подписывая его, ни на минуту не забывайте, что ставите подпись под своими обязательствами перед кредитором. Все переговоры с кредитором должны быть зафиксированы только в письменной форме. Во всех взаимоотношениях с

кредитором заручайтесь письменными доказательствами своих действий и своей позиции. Помните: вы отстаиваете свои деньги. И если вам придется защищать их в суде, аргумент «в банке мне сказали» не пройдет.

Также следует понимать, что кредит надо брать только в валюте дохода. Сколько бы вам ни внушали мысль о преимуществах «экзотических» кредитов - например, в иностранной валюте, - вспомните, что в этом случае банк перекладывает на вас валютные риски. Получаете зарплату в лари - и кредит берите только в лари! Это особенно актуально в нынешней ситуации падающего курса лари по отношению к доллару и евро.

ПОДСТЕЛИТЕ СОЛОМКУ

По-настоящему осмотрительный человек все планирует заранее. Оптимальным вариантом является получение кредитной карты до того момента, когда настанет острая необходимость. Вы сможете воспользоваться кредитным лимитом и даже вернуть часть денег в случае покупки. Единственный недостаток кредитки - обналочка с комиссией в банкомате. Однако эти траты достаточно малы по сравнению с микрозаймами.

Если вы уже начали планировать займ и график его погашения, настоятельно рекомендуется обращать внимание на свое финансовое положение. Нужно округлять доходы в сторону уменьшения, а расходы - в сторону увеличения. Все время следите за своим «дебетом-кредитом», то есть, за соотношением собственных доходов и расходов. Как только их разница становится меньше нуля, это означает финансовое нездоровье. Тогда надо урезать расходы, искать более доходную работу, увеличивать свой заработок. В месяц комфортнее отдавать кредиторам не более 30% своего дохода. Но если ваш доход превышает прожиточный минимум в десятки раз, то банкам можно отдавать и половину зарплаты, поскольку для бюджета это будет не так критично.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы часто занимаете деньги у знакомых или берете их в кредит в банке, заведите тетрадь, в которую станете записывать все, что должны. Вычеркивайте в ней суммы, если вы их уже отдали. Так вам будет удобнее следить за своим балансом, не забывать про долги и вовремя их отдавать.

КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НУЖЕН?

Каким вы представляете себе идеального возлюбленного?
Чтобы ответить на этот вопрос,
просто возьмите в руки карандаш.

Проективные методики в психологии считаются одними из самых точных. Взять, к примеру, рисунок. Он может помочь в вопросах, касающихся личной жизни. Чтобы понять, какого именно мужчину вы видите в роли своего возлюбленного, станьте на несколько минут художником.

Когда работа будет закончена, прочтите расшифровку.

ГОЛОВА

Если вы в течение долгого времени тщательно прорисовывали черты лица, скорее всего, внешние данные будущего избранника для вас очень важны. Вы не готовы делать скидку на внешность. А вот если лицо прорисовано условно, вероятно, вы больше ориентируетесь на душевные качества и черты характера мужчины.

Полные губы избранника говорят о том, что для вас важна чувственность и страсть в отношениях. А вот сомкнутые губы ниточкой намекают: вам нужен человек серьезный, на которого можно положиться.

Большие глаза - свидетельство того, что вы в отношениях не потерпите лжи и притворства. Вы рассчитываете на избранника, которому сможете доверять на 100%.

Если вы пожелали изменить прическу мужчины, скорее всего, вы и в жизни захотите руководить союзом. Вам не понравится, когда избранник будет метить на главную роль. Вероятно, вы захотите что-то в нем изменить.

ТУЛОВИЩЕ

Эта часть тела заявляет о мужественности. Если вы ничего не меняли в ней на рисунке, скорее всего, для вас не так важно, насколько сильным и смелым окажется возлюбленный. Однако некоторые сознательно дорисовывают мускулы или заштриховывают торс, изображая волосатую мужскую грудь. Все это говорит о поиске настоящего мужчины. Возможно, такие женщины уже однажды сталкивались с избранниками, которые не умели брать на себя ответственность, принимать решения,

быть каменной стеной для своей возлюбленной.

Кстати, если вдруг вы пририсовали избраннику несколько лишних кило в виде упитанных боков, это говорит о том, что вы стремитесь к домашнему уюту и теплу.

ОДЕТ ИЛИ РАЗДЕТ?

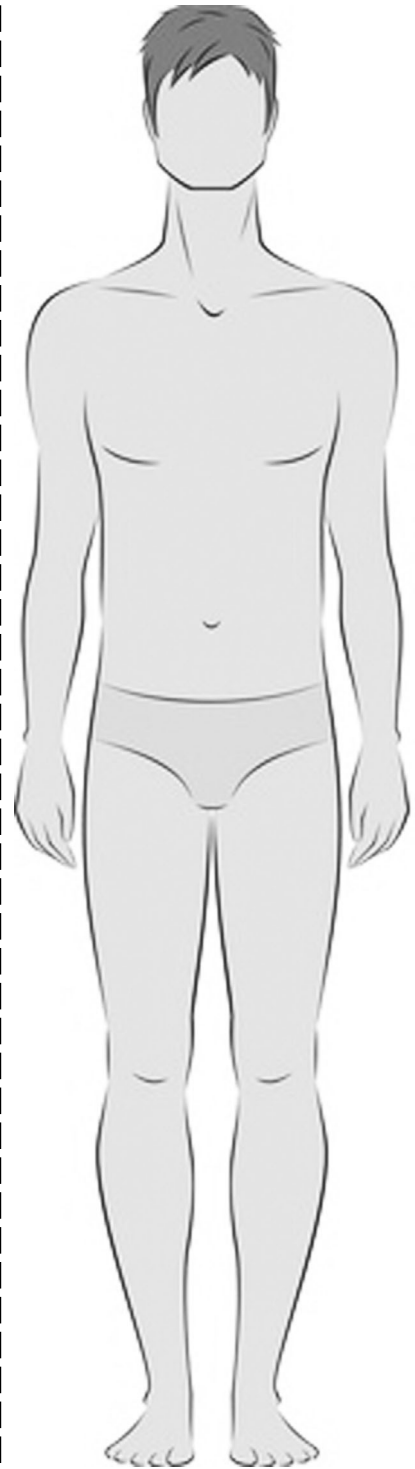
Далеко не все женщины, проходящие данный тест, спешат одевать мужчину на рисунке. Некоторые оставляют все, как есть. Скорее всего, такие дамы являются приверженцами идеи о том, что «с милым рай и в шалаше». Они готовы полюбить мужчину, невзирая на внешние обстоятельства и возможные проблемы.

И все же, большинство дорисовывают одежду. Ее внешний вид свидетельствует о том, какого именно избранника вы ищете. Проявите фантазию, расшифровывая получившийся гардероб. Мужчина оказался в деловом костюме? Значит, вас интересуют состоявшиеся в жизни персонажи. На нем. шорты и майка? Прочь, предрассудки! Вероятно, вы ищете себе прежде всего друга и надежное плечо рядом.

Часы на руке избранника чаще всего говорят о том, что любовь вы ищете уже давно. Символы времени видите буквально во всем! Может, стоит дать себе передышку?

НИЖЕ ПОЯСА

Все, что изображено у мужчины ниже пояса, говорит о чувственной, сексуальной составляющей. Обратите внимание на аксессуары - например, на ремень. Его наличие на рисунке свидетельствует о том, что вы ищете человека страстного, мужественного. Многие могут рассказать и обувь. На ногах у вашего героя шлепки дои кроссовки? Значит, вы ищете человека простого. А сами, в свою очередь, будете готовы прощать ему мелкие ошибки. А вот красивые, хорошие ботинки - знак того, что вы ждете человека состоятельного, готового обеспечить не только себя, но и вас.



Перед вами изображение мужчины. Вам нужно дополнить его так, чтобы в итоге получился законченный образ вашего избранника.



ПРОЛОГ

Когда я впервые увидела его много лет спустя, мне показалось, будто меня оглушили.

Я тысячу раз слышала это выражение, но только теперь поняла его истинное значение: моя память не сразу сумела отреагировать на то, что предстало перед моими глазами, и я испытала настоящий шок, словно меня действительно ударили по голове. Меня вовсе нельзя назвать трепетной. И я не выношу красивых слов. Но могу признаться честно, что я буквально задыхалась.

Ведь я не ожидала увидеть его вновь. Тем более, в таком месте. Я давным-давно похоронила воспоминания о нем в самом нижнем ящике своей памяти. Причем не только его образ, но и то, что он значил для меня. А еще все то, через что он заставил меня пройти. И только по прошествии многих лет, а на самом деле вечности, я смогла понять, что он для меня сделал. Так или иначе, с ним было связано все лучшее и все худшее, что со мной случилось в этой жизни.

Однако я испытала не только шок, но и неподдельную печаль. Мои воспоминания сохранили его таким, каким он был тогда – много-много лет назад. И вот теперь, увидев его в окружении всех этих людей, состарившегося и словно уменьшившегося в размерах... я не могла не подумать о том, что ему здесь не место. Я оплакивала того, который в свое время был прекрасным, величественным и безупречным, а теперь превратился в...

Даже и не знаю. Возможно, я не вполне справедлива. Ведь все течет, все изменяется. Разве нет? Если честно, встреча с ним стала очередным напоминанием о том, что я тоже не вечна. А еще о том, какой я когда-то была. И о том, какими мы все, должно быть, стали.

В любом случае, я нашла его там, где раньше никогда не бывала и где, по идее, не должна была быть. Или, воз-

АННОТАЦИЯ

1946 год. Авианосцу Военно-морского флота Великобритании «Виктория» предстоит очень долгий и трудный путь из Австралии в Англию. На его борту моряки и летчики, выдержавшие тяжелые испытания в годы войны.

Но «Викторию», как будто позабыв о славном боевом прошлом, называют кораблем невест. Ведь на нем к своим мужьям, с которыми их в трудные годы соединила судьба, плывут 650 женщин. И среди них Фрэнсис Маккензи. Она стремится убежать от своего прошлого, но оно преследует ее за тысячи миль от дома, и Фрэнсис внезапно понимает, что зачастую путешествовать гораздо важнее, чем прибыть в пункт назначения...

Книги Джоджо Мойес переведены на многие языки мира, регулярно входят в список бестселлеров «Нью-Йорк таймс», а права на их экранизацию покупают ведущие киностудии Голливуда.

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

можно, он нашел меня.

Наверное, до той самой минуты я не верила в судьбу. А зря. Ведь иначе невозможно даже себе представить, каким ветром нас обоих сюда занесло.

И иначе невозможно понять, как, несмотря на разделяющий нас бескрайний океан и континенты, нам довелось встретиться снова.

Индия, 2002 год.

Ее разбудила громкая перепалка. Шумная, взрывная, визгливая – так лает чужая неладное маленькая собачонка. Старуха отвернулась от окна, потеряла шею – холодный воздух от кондиционера пробирал буквально до костей – и попыталась выпрямиться. Со сна женщина не совсем хорошо понимала, где она находится и кто она такая. Сперва она уловила некую ритмическую гармонию голосов, а затем начала различать и слова, вернувшие ее из тяжело забытой в реальности.

– Я не говорю, что не люблю дворцы. Или храмы. Я просто хочу сказать, что провела здесь вот уже две недели, а настоящей Индии так и не видела.

– Интересно, за кого ты меня принимаешь? За виртуального Санджая? – Его голос, донесшийся с переднего сиденья, звучал слегка насмешливо.

– Ты прекрасно понимаешь, что я имела в виду.

– Я индеец. Рам тоже индеец. И хотя полжизни я провел в Англии, все равно остаюсь индийцем.

– Ой, да брось, Джай! Ты совсем не типичный.

– Не типичный? По сравнению с кем?

– Ну, я не знаю. По сравнению с большинством людей, что здесь живут.

Молодой человек решительно покачал головой:

– Ты хочешь увидеть, как живут бедняки.

– Совсе нет.

– Хочешь вернуться домой и рассказать своим друзьям обо всех ужасах, которые тебе довелось повидать. О том,

что они даже понятия не имеют, что такое настоящие страдания. А от нас ты пока смогла получить только кока-колу и кондиционированный воздух.

После его слов раздался взрыв смеха. Старуха, прищурившись, посмотрела на часы. Половина одиннадцатого. Выходит, она проспала почти час.

Сидевшая рядом с ней внучка сунула голову в зазор между спинками передних сидений:

– Послушай, я хочу узнать, как здесь действительно живут люди. А если следовать исключительно путеводителям, то можно увидеть только роскошные дворцы или торговые центры.

– А тебе нужны трудности.

– Мисс Дженнифер, могу пригласить вас к себе домой. Теперь это самая настоящая трудность, – послышался с водительского сиденья голос мистера Вагхела. А когда молодые люди проигнорировали его замечание, он добавил: – Приглядитесь получше к мистру Раму Б. Вагхеле, и вы увидите перед собой абсолютно нищего и бесправного человека. Сам удивляюсь, как я сумел продержаться столько лет.

– Мы тоже. Каждый день удивляемся, – заметил Санджай.

Старуха выпрямилась и поймала свое отражение в зеркале заднего вида. Волосы с одного бока примялись, воротничок оставил на бледной коже багровую полосу.

– Ба, ты в порядке? – оглянулась Дженнифер. Джинсы у нее слегка сползли с бедер, демонстрируя всему свету крошечную татуировку.

– Прекрасно, дорогая. – Интересно, а Дженнифер говорила ей, что сделала татуировку? Она пригладила волосы, пытаясь вспомнить, но так и не смогла. – Дико извиняюсь. Я, кажется, задремала.

– Не стоит извинений, – сказал мистер Вагхела. – Мы, граждане в возрасте, должны иметь право на отдых, когда это нам необходимо.

– Рам, похоже, ты намекаешь на то, чтобы я сменил тебя за рулем, да? – спросил Санджай.

– Нет-нет, мистер Санджай, сэр! Не хотелось бы прерывать вашу увлекательную беседу.

Глаза стариков встретились в зеркале заднего вида. Он однозначно ей подмигнул, а она, еще плохо соображая со сна, заставила себя улыбнуться в ответ.

По ее прикидкам они были в дороге уже около трех часов. Их поездка в Гуджарат, идея которой возникла у них с Дженнифер в самую последнюю минуту, нарушив тщательно составленный график тура, началась как увлекательное приключение («Ба, родители моего приятеля из колледжа – Санджая – обещали приютить нас на пару ночей! У них там потрясающий дом, по типу дворца! Всего несколько часов езды!», но обернулась самой настоящей катастрофой, поскольку из-за сложностей с расписанием полетов у них оставался всего один день на обратную дорогу в Бомбей, чтобы успеть на стыковочный рейс самолета, который должен был доставить их домой.

Изрядно утомленная путешествием, она совсем пала духом. Для нее Индия оказалась тяжелым испытанием, слишком сильной нагрузкой на нервную систему, даже с учетом кондиционированных автобусов и четырехзвездочных отелей, и мысль о поездке в Гуджарат, каким бы роскошным там ни был дом Сингхов, приводила ее в ужас. Но затем миссис Сингх предложила им свою машину с водителем, чтобы «дамы» успели на самолет домой. И это несмотря на то, что до аэропорта было добрых четыре сотни миль.

«Вы ведь не захотите болтаться на железнодорожных вокзалах, – заявила она, деликатно показав на золотистые волосы Дженнифер. – Тем более, без сопровождающих».

«Я сам могу отвезти их», – запротестовал Санджай, но его мать прошептала что-то насчет страхового требования и лишения водительских прав, а потому сын согласился сопровождать мистера Вагхела, дабы проследить, что все будет нормально, если их вдруг остановят. Вот такие дела. В свое время ее раздражало бытующее мнение, что путешествующие в одиночестве женщины не в состоянии сами о себе позаботиться. Но теперь она была даже признательна за такую старомодную любезность. Ей вовсе не улыбалось осваивать в одиночестве эту чужую местность, при этом, постоянно беспокоясь о своей бесшабашной внучке, которой море по колено. Ей уже несколько раз хотелось предостеречь внучку, но она вовремя себя одергивала, понимая, что все ее аргументы будут невняты и неубедительны. И вообще, молодые имеют право ничего не бояться. Ведь в ее годы она была точно такой же!

– Мэм, вам удобно там, сзади?

– Я в порядке, спасибо, Санджай.

– Боюсь, нам еще ехать и ехать. Не самое легкое путешествие.

– Должно быть, тяжело столько сидеть, – пробормотал мистер Вагхела.

– Очень мило с вашей стороны, что вы нас взяли.

– Джай! Ты только посмотри!

Она увидела, что они свернули с оживленной трассы и попали в городские трущобы со множеством складских помещений, забитых пилотматери-

алами и стальными балками. Дорога, которая была огорожена забором, представлявшим собой хаотически наложенные друг на друга куски железа, оказалась сплошь в рытвинах и ухабах, так что даже мотороллеры и самые быстроходные транспортные средства тащились со скоростью не более пятнадцати миль в час. Черный «лексус» теперь полз в гору, его мотор недовольно ворчал, когда машине приходилось неожиданно огибать выбоины от копыт коров, целеустремленно бредущих, словно на зов сладкоголосых сирен, в каком-то только им одним известном направлении.

Но внимание Дженнифер привлекли отнюдь не коровы (на этих животных они уже успели насмотреться), а гора белых керамических раковин – сливные трубы торчали во все стороны, точно перерезанные пуповины. Неподалеку они увидели целую гряду матрасов, а рядом с ней – нечто напоминающее хирургические столы.

– Это с кораблей, – заметил мистер Вагхела, ни к кому собственно не обращаясь.

– Как вам кажется, мы сможем остановиться? – спросила она. – Где мы находимся?

Водитель ткнул корявым пальцем в лежащую рядом карту:

– В Аланге.

– Только не здесь, – нахмурился Санджай. – По-моему, это не самое подходящее место.

– Дайте-ка посмотреть. – Дженнифер снова наклонилась вперед. – Наверное, нам стоит свернуть. Куда-нибудь, где будет... немного живописнее.

– Конечно, надо свернуть, – сказала старая женщина, разглядывая пыльную дорогу, на обочине которой сидели на корточках какие-то мужчины.

Но похоже, ее никто не слышал.

Старуха беспокойно поерзала на сиденье. Она отчаянно хотела пить и вытянуть ноги. А еще не отказалась бы сходить в уборную, но за короткое время, проведенное в Индии, она уже успела усвоить, что посещение туалета за пределами гостиницы – испытание не для слабонервных.

– У меня есть предложение, – заявил Санджай. – Давайте купим пару бутылок колы и остановимся где-нибудь за городом, чтобы размять ноги.

– Это что, типа, город на свалке? – Дженнифер сощурилась на кучу вышедших из употребления холодильников.

Санджай махнул рукой водителю:

– Рам, остановись у этого магазинчика. Рядом с храмом. Возьму каких-нибудь прохладительных напитков.

– Мы возьмем каких-нибудь прохладительных напитков, – отрезала Дженнифер. «Лексус» затормозил у обочины. – Ба, посидишь в машине, хорошо?

Не дожидаясь ответа, они оба выскочили из машины, впустив в искусственную прохладу салона волну раскаленного воздуха, и со смехом вошли в опаленный солнцем магазинчик.

Неподалеку расположилась еще одна группа мужчин. Они что-то пили из жестяных кружек, время от времени лениво и с удовольствием сплевывая. На «лексус» они смотрели с полнейшим равнодушием.

Она сидела в машине, чувствуя себя неуютно, слишком на виду, и прислушивалась к замирающему гулу мото-

ра. За окном от земли поднималось жаркое марево.

Мистер Вагхела повернулся к ней с переднего сиденья:

– Мэм, разрешите поинтересоваться. А сколько вы платите своему водителю?

Он уже в третий раз спрашивал ее об этом, причем всегда в отсутствие Санджая.

– У меня его нет.

– Как?! И кто же вам тогда помогает?

– Ну, ко мне приходит одна девушка, – неуверенно ответила она. – Аннетт.

– А у нее есть своя квартира?

Она подумала об аккуратном домишке Аннетт с геранью на подоконнике.

– Да, можно и так сказать.

– Оплачиваемый отпуск?

– Боюсь, что точно не знаю.

Она собралась было сформулировать их с Аннетт трудовые отношения, но мистер Вагхела ее перебил:

– Сорок лет я работаю на эту семью и в результате имею только одну оплачиваемую неделю отпуска раз в году. И я уже начинаю подумывать о том, чтобы организовать профсоюз. У моего двоюродного брата дома есть Интернет. И мы смотрим, как это работает. Дания. Хорошая страна для защиты прав трудящегося человека. – Он повернулся к ней спиной и кивнул: – Пенсия, больницы... образование... Нам всем следует работать в Дании.

Она на минуту притихла.

– Я там никогда не была, – наконец сказала она.

Старуха следила за молодыми людьми – ее белокурой головой и его темноволосой, – входившими в придорожный магазинчик. Дженнифер говорила, что они просто друзья, хотя два дня назад бабушка слышала, как внучка крадет по выложенному кафельной плиткой коридору в комнату Санджая. На следующий день оба резвились как дети.

«Ты влюблена в него?» Этот острый вопрос, казалось, оскорбил Дженнифер до глубины души: «Боже мой, да ты что, бабуля! Я и Джай... Ой, нет... Мне не хочется никаких серьезных отношений. Он знает».

И она снова вспомнила себя в этом возрасте: охватывающий ее дикий ужас, когда она оказывалась единственной женщиной в мужской компании, мрачную решимость до конца жизни остаться одной, хотя и по совсем другой причине. А затем бросила взгляд вслед Санджаю, который, вопреки заверениям внучки, похоже, не совсем понимал положение дел.

– А вы знаете, что это за место? –

Мистер Вагхела положил в рот очередную порцию бетеля. Его зубы стали красными.

Она молча покачала головой. Теперь, когда кондиционер не работал, температура в салоне машины медленно, но верно повышалась. Во рту пересохло, и она с трудом слотнула. И она уже неоднократно говорила Дженнифер, что не любит колу.

– Аланг. Самое большое в мире кладбище старых кораблей.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



КТО БЕЖИТ НА ЛОВЦА

Часто мы становимся жертвами собственных заблуждений о том, как должен себя вести влюбленный мужчина. И в результате принимаем за любовь все что угодно - даже обычную вежливость. А когда мужчина неожиданно исчезает из поля зрения, ломаем голову: что же с ним случилось?

Чтобы вы не попали в ловушку своих заблуждений, мы поможем вам разобраться в мужском поведении и перевести некоторые слова и поступки представителей сильного пола с «мужского языка» на общедоступный.

Хочу жениться!

Он сказал, что хочет семью и детей. А он уточнил, что хочет этого именно с вами? Мужчины, как правило, прямолинейны - они не разговаривают намеками и всегда говорят именно то, что думают. И если он сказал, что хочет семью и детей, то, скорее всего, просто размышлял о жизни - о том, что в будущем неплохо было бы остепениться. В конце концов, это нормальное человеческое желание - построить дом, посадить дерево и вырастить сына! Когда-нибудь. Но не сейчас и не с вами. Иначе он бы выразился более конкретно: «Дорогая, я хочу от тебя ребенка». Или еще проще: «Выходи за меня замуж».

Знакомься, это моя мама!

Он познакомил вас с семьей. И его мама даже назвала вас ласково дочкой! Но не торопитесь в ответ величать ее мамой. Не исключено, что таких «дочек» перед ней прошел уже не один десяток. И она не называет их по имени просто потому, что боится перепутать. Если ваш мужчина по натуре человек общи-

тельный, то всегда держит двери дома открытыми для друзей. Его родители уже наверняка привыкли к этому и встречают каждую новую пассию сына как родную (в надежде, что уж она точно окажется последней!). Подумайте сами: если бы мужчина впервые привел в дом девушку, его мама, скорее всего, отнеслась бы к ней настороженно, а не встречала бы с распростертыми объятиями.

Страсть - нормальная реакция!

Он очень страстный. Он так смотрел на вас в первую встречу, что чуть не прожег взглядом. И каждый раз, когда он нежно прижимает вас к себе, вы чувствуете, как бешено колотится его сердце. Но вы должны понимать, что горящие глаза - это нормальная реакция здорового мужчины на понравившуюся женщину. Точнее, на любую симпатичную ему женщину. Мужчины вообще очень любят секс и все, что с ним связано. Не стоит рассматривать проявление его «основного инстинкта» как эксклюзивное отношение лично к вам.

Галантный кавалер

Он проявляет заботу о вас. Спрашивает по телефону, тепло ли вы оделись, успели ли позавтракать. А когда вы заболели и лежали дома с температурой,

он привез вам лекарства и апельсины. Что ж, именно так и должен поступать галантный кавалер. Читайте, что вам повезло, ведь галантность стала в наше время такой редкостью, что многие принимают ее за влюбленность. Но в следующий раз, когда он спросит, надели ли вы шапку, подумайте: возможно, ему надоело носить вам апельсины, когда вы болеете?

Колечко в подарок - скоро под венец?

Он подарил вам кольцо. Он слышал, что «лучшие друзья девушек - это бриллианты», и решил сделать вам приятное на 8 Марта или день рождения. Он ожидал любой реакции: что вы будете прыгать от радости до потолка или, наоборот, всплакнете от счастья. Но ваше «Я согласна!» стало для него громом среди ясного неба. И теперь он не знает, как сообщить, что кольцо - это просто подарок, а не предложение жить долго и счастливо и умереть в один день. Конечно, если он галантный мужчина из предыдущего пункта, то, возможно, даже женится, чтобы избежать неловкой ситуации. Но нужен ли вам брак, вытянутый клещами?

Дизайнер в его квартиру

Он попросил вас выбрать обои и ламинат в его квартиру. Услуги дизайнера интерьера стоят дорого. А вы так хорошо умеете подбирать сумочки к туфлям - наверное, и с выбором обоев и ламината для прихожей справитесь! Примерно так рассуждал мужчина, когда позвал вас на очередное свидание не в кино или в кафе, а в магазин «Все для ремонта». Возможно, он чувствует, что его холостяцкой берлоге не хватает женской руки. И он даже совсем не против, чтобы женщина навела там небольшой порядок и расставила вазочки по своему вкусу. Но впускать женщину в берлогу насовсем - это в его планы вряд ли входит.

Что на самом деле значит его «люблю»?

Он признался, что любит. Многие мужчины знают, что «женщины любят ушами», и всю пользуются этим знанием. Но, даже если избранник признался вам в чувствах искренне, он мог не вкладывать в свои слова тот смысл, который вкладываете вы. Для женщины «люблю» означает «я определился со своим выбором и буду верен тебе всегда». Мужское «люблю» может иметь самые разные оттенки смыслов - от «люблю твои пирожки с капустой» до «ты такая сексуальная в этом коротком платье!».

Так что, делите «на 10» все, что говорит мужчина, особенно в порыве страсти. Но не будьте слишком критичны к его словам, иначе угодите еще в одну ловушку - собственной недоверчивости.

Руны - письменные знаки древних германцев. Ими пользовались в I-XII веках на территории современных Гренландии, Дании, Исландии, Норвегии и Швеции. Рунический алфавит называется футарк, его наиболее популярная версия включает 24 руны.

Магические черточки

Считается, что своей формой - одни только черточки - руны обязаны методу, которым их изображали, т.е. вырезанию. На дереве, кости, камне, металле. Однако первоначально руны были исключительно магическими знаками (даже их название происходит от древнегерманского *runep* - «тайственно шептать»), и в обрядах их требовалось очень быстро нарисовать. Те, кого нынче называют руническими магами, изображали сакральные знаки кусочками угля или графита на дереве или коре деревьев, а позже на позаимствованном у южных народов пергаменте. Эти артефакты часто упоминаются в работах рунологов.

Как стать баловнем судьбы?

Древние германцы верили: благословение богов делает человека баловнем судьбы, а то и неуязвимым. Боги щедры, о помощи достаточно попросить. Но вот беда: в человеческом мире слово бога не способно удержаться долго, ибо сделано «из другого теста». Вот маги и закрепляли рунами в плотском измерении божественные благодати - словно пригвозждали их. Так и появились рунические амулеты. Практика же «тайственного шепота» довольно быстро отпала за ненадобностью. Как только вы понимаете, что в той или иной ситуации вам не помешает покровительство свыше, на бумаге или ткани следует начертать соответствующую руну. Необходимо уложиться в 15 минут - приблизительно одну сотую суток, т.е., согласно древнегерманским поверьям, время «жизни» слова бога в материальном мире. Рисовать можно углем или графитом: карандаш можно найти всегда. Сама же ситуация, для которой вы делаете амулет, может произойти не сразу, хоть через месяц. Просто отложите оберег до нужного момента.

Для однократного действия

Футарк делится на три рода, в каждом по восемь рун. В зависимости от рода руны обладают определенным временем действия. Руны первого рода годятся лишь для однократного действия. После применения их изображение необходимо сжечь.

★ **Руна Феху** рекомендуется использовать для достижения успеха в коммерческом предприятии, например, когда вы собираетесь заключить сделку, попросить у босса повышение или просто совершить крупную покупку. На-



РУНИЧЕСКИЕ АМУЛЕТЫ

Из глубины веков до нас дошел уникальный способ влиять на жизненные события - история применения рунических амулетов насчитывает не одно тысячелетие.

рисуяте руну на кусочке бумаги размером с ладонь и положите в кошелек или то, что его заменяет.

★ В ситуации, когда вам понадобятся силы, как физические, так и психические, например, на соревновании, экзамене, при разговоре с ревизором, поможет **руна Уруз**. Нарисуйте ее на кусочке любой ткани и прикрепите изнутри к одежде в Области солнечного сплетения. Для первого любовного свидания Уруз тоже подойдет.

★ Безмятежность в путешествии обеспечит **руна Райдо**. Изобразите ее на клочке бумаги и храните на себе: важно, чтобы на протяжении всей поездки (ее длительность роли не играет) вы были в контакте с руной.



Нужно, чтобы она всегда была с вами, хранить ее можно и в вещах.

★ **Руна Альгиз** надежно защищает от сплетен, наговоров, даже от дурного глаза. Нанести ее изображение лучше на березовую кору размером с ноготь, носить в сумке или кармане.



Талисманы на века

Влияние рун третьего рода начинает сказываться не сразу, зато их действие будет самым длительным. Но их снова нельзя рисовать для других людей.

★ **Руна Лагуз** принесет удачу в любви, поможет укрепить отношения и брак. Нарисовать на отрезке ткани и носить в области сердца - в кулоне или просто прикрепить булавкой к одежде. Можно периодически снимать, но не дольше чем на два дня.

★ **Руна Ингуз** незаменима для беременных или еще только желающих завести ребенка, помогает при бесплодии. Наиболее эффективно действует, если ее нарисовать на внутренней стороне тканевого пояса.

★ **Руна Одал** служит для защиты дома от недоброжелателей и чужой зависти, которая подтачивает энергетику жилища. Ее можно нарисовать над входной дверью квартиры, на любом материале.



Защита на 3 месяца

Руны второго рода обладают большей силой. Кроме того, амулеты с ними можно изготавливать для другого человека (первого - только для себя): его можно предупредить об амулете, а можно и тайком подбросить. Срок действия таких оберегов - три месяца. Нет надобности предавать их огню.

★ Если вы хотите чувствовать себя в безопасности или защитить ближнего, особенно ребенка (например, живете в неблагополучном районе), - нарисуйте на бумаге **руну Эйваз**.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ ДЖИНСЫ ТЕСНЫ

Недавно столкнулась с проблемой: любимые джинсы после стирки сели и не хотели на мне застегиваться. Я поступила следующим образом: с горем пополам их натянула и прямо на себе обрызгала водой из пуль-

веризатора. Во влажных штанах я ходила около получаса, активно двигаясь, чтобы они растянулись. И - о чудо - они с легкостью на мне застегнулись!

Виталия Быкова.

НАСТОЯЩИЙ МЕД ИЛИ ПОДДЕЛКА?

Я люблю мед, но непросто бывает отличить натуральный продукт от подделки. Как только ни изворачиваются недобросовестные продавцы: и крахмал добавляют, и сахар, чтобы добавить объема меду. Такую сладость не назовешь полезной! Но есть хороший способ быстро вычислить подделку. Возьмите стакан, в него положите 1 ст. л. меда, сверху залейте теплой водой и размешайте. На дне и стенках стакана

появился осадок? Это тревожный звоночек. Добавьте 1-2 капли йода. Если жидкость приобретет синеватый оттенок, то в меде есть крахмал. Если под рукой не оказалось йода, наберите мед чайной ложкой и переверните ее: натуральный продукт стечет непрерывной лентой, подделка - частыми редкими струйками. Будьте внимательны!

Анна Осина.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЗАСЫПАЛ БЫСТРО



У меня двое маленьких детей, и я не высыпаюсь. Новоиспеченные мамы меня поймут. Чтобы приучить малышек засыпать быстро и без капризов, пришлось постараться.

Советую всем мамам завести особый ритуал, который будет ассоциироваться у ребенка со сном. Например, я в 20:00 перевожу квартиру в ночной режим. Убавляю звук телевизора, закрываю шторы, выключаю свет. Затем купаю детей и укладываю их в постель. Читаю сказку монотонным голосом, растягивая предложения и замедляя темп речи. При этом, сама не забываю сладко зевать. Если это не помогает, кладу руку на тело ребенка и медленно и глубоко дышу. Ребенок начинает подстраиваться под мое дыхание, расслабляется и проваливается в сон. Кстати, очень важно, чтобы в детской было темно и прохладно, когда малыши спят. И никаких гаджетов!

Кристина.

Идеальный макияж

Раньше я страдала из-за того, что карандаш для глаз со временем становился твердым и царапал мне веки. Теперь я знаю, как справиться с проблемой: подержать его кончик над огнем 15 секунд. Он станет мягче и насыщеннее по цвету.

Мария О.

Добавьте в выпечку розы!

На своем участке я выращиваю розы, удобряю их только натуральными средствами без химии. Использую эти прекрасные цветы в кулинарии и уходе за собой. Для тортов можно сделать розовую пропитку. Соберите 20 лепестков роз, высушите их. В чистую стеклянную банку переложите лепестки и залейте их стаканом водки. Банку закройте, поставьте на полку и настаивайте 5 недель. Потом процедите и храните в шкафчике. Добавляйте натуральную разовую пропитку в торты для аромата и оригинального вкуса.

Можно сделать кубики льда с добавлением лепестков роз для протирания лица и зоны декольте. Лепестки роз (10-15 шт.) положите в чистую банку, залейте кипятком. Оставьте на два дня. Затем отвар разлейте по формочкам и уберите в морозильную камеру. Протирайте лицо и зону декольте кубиками льда утром и вечером.

Использовать розы из магазина для этих целей нельзя!

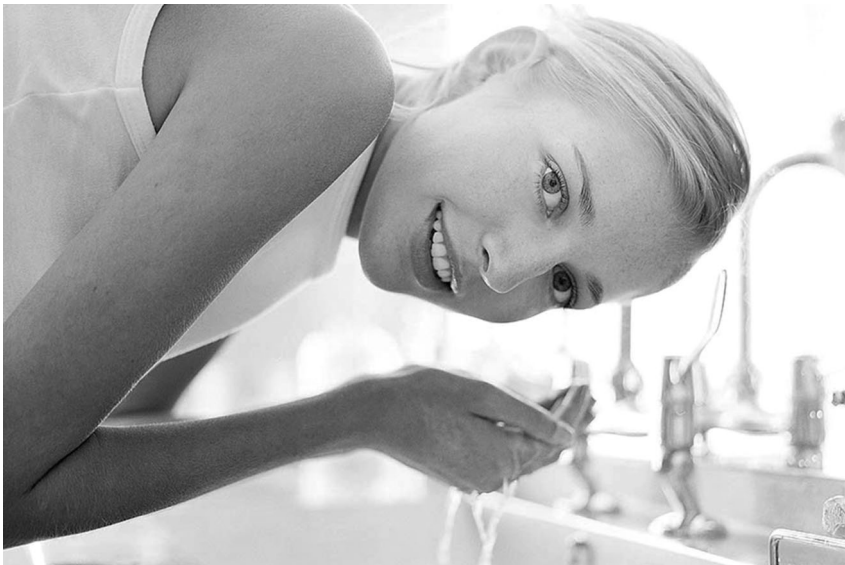
Светлана Мархасина.

Идеально белые носочки - это реально!



Я люблю носить белые носки, но после двух-трех стирок они теряют свой первоначальный вид, цвет постепенно становится серым. Но это можно исправить. Замочите носки в растворе с борной кислотой (1 ст. л. кислоты на 1 л теплой воды). Через 1,5 часа прополощите их и постирайте в стиральной машине или вручную. Носки лучше отправить в машинку при режиме стирки для хлопка. Или положите носочки в таз, залейте теплой водой и добавьте 2 ст. л. лимонного сока. Через 30 минут положите носки в машинку. Замачивание в «лимонной воде» не помогло? Тогда выдавите лимонный сок прямо на пятно, а затем вотрите в него немного стирального порошка. После этого можно поместить носки в машинку к другим белым вещам.

Ольга Винич.



ЧИСТАЯ КОЖА - ЗАЛОГ КРАСОТЫ

Чтобы кожа была красивой и здоровой, нужно не так много. Достаточно грамотного умывания, регулярного ухода и следования простым правилам.

Чаще всего улучшить состояние кожи лица можно с помощью основных рекомендаций косметологов. Однако в некоторых случаях, если после 1-2 месяцев правильного ухода результат так и не появился, необходима консультация врача. Помогут эндокринолог, гинеколог-эндокринолог или дерматолог.

Очищение

как регулярная работа

Косметологи утверждают, что очищать кожу лица требуется 1-2 раза в неделю, но не чаще. Делать это нужно поэтапно.

1. Раскрыть поры

Для этой цели подойдут паровые ванночки. В них можно добавить ромашку, зверобой, мать-и-мачеху для усиления эффекта. 5-7 минут над такой ванноч-

кой помогут раскрыть поры и подготовить кожу к очищению.

2. Нанести маску

Есть несколько проверенных рецептов очищающих масок.

Миндальная. В кофемолке измельчить горсть миндаля. Смешать полученную муку с 1 ч. л. миндального масла. Нанести на кожу лица, помассировать ее в течение 2-3 минут, затем смыть состав.
Глиняная. Смешать 3 ст. л. глины с водой до состояния кашицы. Нанести ее на кожу лица, оставить на 10 минут, затем смыть. Если кожа склонна к жирности, используйте голубую или зеленую глину. Красная и розовая подойдут для сухой и чувствительной, желтая - для увядающей.

Апельсиновая. Измельченную цедру одного апельсина соединить с 2 ст. л. молотых овсяных хлопьев. Развести водой до состояния кашицы. Нанести на кожу, помассировать ее кру-

говыми движениями, смыть через 10 минут.

3. прыщи, долой!

После применения очищающей маски уйдет большая часть загрязнений с кожи. Однако могут остаться мелкие несовершенства. Их можно убрать механическим путем.

Предварительно вымойте руки, обработайте область очистки спиртовым лосьоном. Выдавливать рекомендуется только мелкие прыщи, без явных признаков воспалений. Делать это желательно не пальцами, а с помощью ватных дисков.

Надо, надо умываться!

Обязателен утренний уход. Обладательницам жирной кожи рекомендуется умываться с помощью специальных гелей и пенки, можно на основе масел. Женщинам с сухой кожей лучше не использовать ничего, кроме обычной воды. В идеале - очищенной, минеральной, талой.

Консультация у косметолога

Косметолог, в первую очередь, может дать оценку состояния кожи и назначить лечение в виде аптечных кремов. Параллельно с этим предлагается провести чистку - механическую или ультразвуковую. Специалист также может посоветовать ряд салонных процедур. Например, аппаратные методики, лечение лазером, физиотерапию. Понять, подходят ли они вам, можно только попробовав.

Самый неприятный подарок, который может появиться у тех, кто неправильно очищает кожу, - постакне. Это ямки и рубцы, остающиеся после прыщей. Чтобы избавиться от них, придется прибегнуть либо к курсу химических пилингов, либо сделать фракционную лазерную шлифовку кожи. Эти методы считаются самыми действенными.



БЬЮТИ-СОВЕТ

Утром, после чистки зубов, за 15 минут до первого приема пищи выпейте стакан теплой воды с соком половинки лимона. Если выполнять ритуал регулярно, уже через неделю уйдут высыпания и выровняется цвет лица.

НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

Чаще меняйте белье. Речь идет о постельном белье и полотенцах - тех вещах, с которыми наша кожа соприкасается ежедневно. Максимум использования простыни и пододеяльника - неделя, наволочки - три дня.

Не трогайте лицо руками. Достаточно того, что в течение дня на нем оседает множество пыли и грязи. На поверхности рук обитают микробы, которые могут переселиться на лицо, вызвав воспаления.

Мойте голову через день. Особенно это касается обладательниц длинных волос, предпочитающих носить их в распущенном виде. Жирные, засаленные волосы соприкасаются с кожей лица, перенося на нее всю грязь. Идеальный вариант - мыть голову каждый день или через день.

В косметологии популярен уход за кожей лица, шеи и зоны декольте при помощи льда. Холод сначала сужает, а потом расширяет сосуды - это вызывает приток крови. Благодаря кубикам льда, активизируется обмен веществ в клетках дермы, мелкие морщинки разглаживаются, кожа становится более упругой. Кроме того, после умывания льдом снижается секреция сальных желез, исчезает жирный блеск, появляется естественный румянец.

Как правильно умываться

Перед криомассажем очистите кожу и протрите лицо лосьоном или тоником. Затем водите кубиком льда по массажным линиям с захватом области вокруг глаз: от середины подбородка к мочкам ушей, от середины верхней губы к скулам, от верхней части ушной раковины к нижнему веку, от нижнего века к носу, от середины лба к вискам, а также по спинке носа.

Важный момент: не задерживайте кубик льда на одном участке дольше 3-5 секунд. Иначе вы рискуете переохладить ткани, вызвать раздражение.

✓ **Если у вас расширенные сосуды или кожа воспалена, откажитесь от криомассажа. Лед также не рекомендуется использовать обладательницам чувствительной кожи.**

Если кожа сухая...

Если у вас сухая кожа, вам подойдут следующие рецепты.

Для смягчения кожи смешать 1 ч. л. цветков липы, 1 ч. л. боярышника, залить стаканом кипятка. Через час процедить, разлить по формочкам и заморозить.

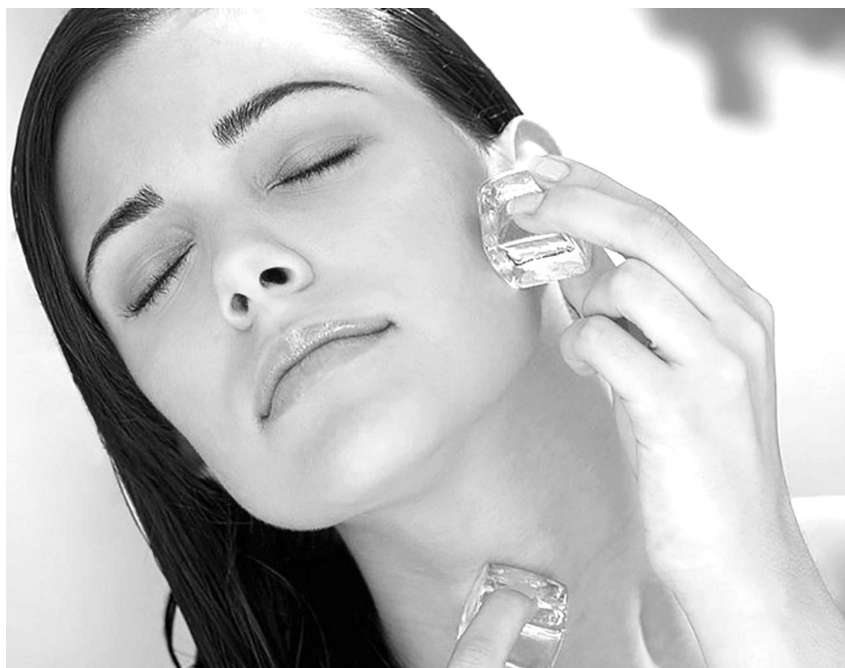
Для снятия воспалений растолочь 2 ст. л. рябины, залить стаканом кипятка. Дать настояться час, процедить и заморозить в формочках для льда.

Для разглаживания мелких морщин нарезать небольшой грейпфрут кусочками для заморозки в формочках (или смешать 2 ст. л. сока грейпфрута со стаканом минеральной воды). Грейпфрут не только разгладит мимические морщинки, но и отбелит лицо.

... и если жирная

Обладательницам жирной и комбинированной кожи лучше использовать

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ИЛИ ФИЛЬТРОВАННАЯ ВОДА, ФОРМОЧКИ И РАЗЛИЧНЫЕ ДОБАВКИ-ОТВАРЫ ТРАВ, СОК ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ.



КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД СОХРАНИТ МОЛОДОСТЬ

Правильно приготовленный косметический лед прекрасно тонизирует кожу и ускоряет процесс ее обновления. Как следствие - кожа становится эластичной, упругой и подтянутой.

рецепты с календулой, шалфейем, ромашкой.

Для матирования кожи 2 ст. л. календулы залить стаканом кипятка, дать настояться полчаса. Затем добавить 2 ч. л. лимонного сока и заморозить.

Для снижения секреции сальных желез заварить в стакане с горячей водой 2 ст. л. зверобоя, дать настояться час и заморозить в формочках для льда. Зверобой не только нормализует работу сальных желез, но и является антибактериальным средством. Этот рецепт также поможет в борьбе с угрями и черными точками.

Для тонизирования дермы заварить зеленый чай (желательно рассыпной, а не пакетированный). Когда чай остынет, процедить, разлить по формочкам и убрать в морозильную камеру на ночь.

Для нормальной дермы

Если у вас нормальный тип кожи, то для заморозки подойдут мята, укроп аптечный, тысячелистник, а также киви, яблоко и кофе.

Криомассаж делают не позже чем за час до выхода на улицу.

Для здорового цвета лица пюре из половины яблока и киви. 2 ст. л. полученного пюре залить 100 мл теплой воды. Когда смесь остынет, разлить по формочкам и заморозить.

Для снятия следов усталости смешать 1 ст. л. укропа аптечного и 1 ст. л. мяты, залить стаканом кипятка. Дать настояться час и заморозить в формочках.

Для эластичности кожи заварить крепко молотый кофе, остудить, разлить по формочкам и заморозить. После кофейного криомассажа кожа становится упругой, подтянутой.

После использования косметического льда желательно нанести на лицо питательный крем и не выходить на улицу в течение часа.

✓ **Если после процедуры вы почувствовали зуд, кожа начала шелушиться, то криомассажа вам не подходит. Выберите альтернативный способ омоложения - например, массаж без использования льда.**



ГОТОВИМ ИЗ НУТА

В нуте содержится высококачественный белок, поэтому он может заменить мясо.

Голубцы с нутом

Кочан капусты, 1 стакан нута, 1 стакан риса, 2 луковицы, 3 моркови, 1/2 стакана томатного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

Нут замочите на 8 часов, затем отварите и измельчите толкушкой. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Лук и морковь посолите и потушите на воде 10 минут. Рис промойте, залейте водой, кипятите 5 минут, слейте воду, промойте и отцедите через сито. Смешайте рис, тушеные овощи, нут, посолите. Капустные листья пробланшируйте в воде, срежьте твердые прожилки. Заверните фарш в капустные листья, уложите голубцы в казан слоями, залейте 2,5 стакана кипятка, смешанного с томатным соком и растопленным маслом, и тушите на медленном огне 30 минут.

Суп-пюре с морковью и специями

250-300 г нута, 4 л воды, 5 морковок, 300 г адыгейского сыра, 50 мл растительного масла, специи (ба-

зилик, майоран, тимьян, мята, розмарин, чабер), соль по вкусу, 50 г сливочного масла, укроп, петрушка.

Перед приготовлением нут замочите на ночь водой. Отварите в течение 2 часов. Натертую морковь обжарьте в растительном масле со специями, посолите. Сыр порежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле. Отваренный нут измельчите в пюре прямо в кастрюле с помощью блендера. Добавьте морковь, сыр, посолите. Всыпьте измельченную зелень и подержите на огне 3 минуты.

Легкая закуска с орехами

2 стакана нута, 2 стакана грецких орехов, по щепотке соли и куркумы, лимонный сок, растительное масло.

Замочите нут на 8 часов. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры. Жарьте нут в большом количестве масла, пока он не будет плавать на поверхности. Слейте масло, а горох высушите на салфетке. Обжарьте орехи на сухой сковороде. Смешайте орехи и нут, посыпьте солью и куркумой, полейте лимонным соком.

Пригодится

* Чтобы фарш размораживался быстрее и равномернее, распределите его перед замораживанием так, чтобы пакет оказался плоским.

* Планируете покрыть пирог глазурью? Предварительно присыпьте его крахмалом - и глазурь не будет растекаться.

* Если наварили каши больше, чем можете съесть, добавьте ее в тесто для оладий.

* Если по рецепту нужно использовать белое вино, а его у вас нет, растворите 2 кусочка сахара в небольшом количестве уксуса - замена готова!

* Нарезать свежий хлеб тонкими ломтиками легко, если окунуть нож в горячую воду и быстро вытереть.



НА ДЕСЕРТ - ИСПАНСКИЕ ЧУРРОС

250 мл воды, 110 г сливочного масла, 150 г муки, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, сахар для обсыпки.



Доведите воду до кипения и растворите в ней масло и сахар. Добавьте муку и, помешивая, держите на маленьком огне. Как только тесто станет гладким, на стенках кастрюли начнет образовываться пленка, снимите с огня и дайте 10 минут постоять. Введите по одному яйца, каждый раз вымешивая. Выложите тесто в пакет (предварительно поместив в чашку), обрежьте уголок. Застелите противень пергаментной бумагой и выдавливайте на нее полоски теста. Выпекайте 12-15 минут при 200 градусах до золотистого цвета. Сразу обваляйте каждую палочку в сахаре и остудите.

! ПОТУШИТЕ ОТВАРЕННЫЙ НУТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ С ТОМАТАМИ, СПЕЦИЯМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ – ПОЛНОЦЕННОЕ БЛЮДО ГОТОВО.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ МАСЛА!

Знаю, что многие хозяйки не любят щедро заправлять блюда растительным маслом. Я их понимаю, ведь и сама не любительница жирного. Нашла другой способ, при котором я использую масло, но в небольших количествах.

Я купила небольшую бутылку с насадкой-распылителем. Внутри налила растительное масло. Таким образом теперь могу слегка распылить масло на сковороду перед жаркой (этого будет достаточно), немного сбрызнуть салат и т.д. Очень удобно!

Мария Краснова.

С макаронами



ПАСТА

С СЫРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

400 г макарон, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г шпината, 250 г шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 250 мл молока, 300 г сыра.

Макароны отварите, откиньте на дуршлаг. Возьмите по 1 ст. ложке сливочного и растительного масел и спассеруйте шпинат. Через 3 минуты откиньте на сито и отожмите руками. Грибы обжарьте в оставшемся растительном масле. В оставшемся сливочном масле обжарьте до золотистого цвета муку, влейте бульон и молоко, варите 5 минут, посолите и поперчите. Нарезьте кубиками 100 г сыра и распустите в соусе. Макароны смешайте со шпинатом и грибами, залейте соусом, выложите в смазанную жиром форму, сверху посыпьте оставшимся тертым сыром и поставьте на 20 минут в духовку.

САЛАТ СО СПАГЕТТИ

300 г маринованных грибов, 150 г спагетти, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1/2 стакана сметаны или майонеза, 1 соленый огурец, соль, перец, зелень.

Макароны разломайте на кусочки длиной 1 см и отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг. Грибы нарежьте ломтиками, огурец - соломкой. Лук нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте сметаной или смесью сметаны и майонеза, уложите в салатник, посыпьте зеленью.



ПИРОЖКИ ЖАРЕННЫЕ И ПЕЧЕННЫЕ

С кукурузой и укропом

Для теста: 3 яйца + 1 желток, 4 ст. ложки воды, 300 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 100 г сливочного масла, соль по вкусу. Для начинки: 300 г куриного филе или филе индейки, 1 луковица, 150 г консервированной кукурузы, 6 веточек укропа, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка паприки, 1/2 чайн. ложки острого красного перца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Все ингредиенты для теста взбейте блендером, оставьте на 20 минут. Укроп, лук измельчите, филе нарежьте небольшими кусочками. Лук и филе быстро обжарьте на сильном огне, убавьте огонь, выложите в сковороду кукурузу, укроп, специи, влейте уксус и готовьте 5 минут. Тесто раскатайте в тонкие лепешки, на каждую выложите начинку, сформируйте пирожки, смажьте

взбитым желтком. Выложите пирожки на противень и выпекайте в разогретой духовке.

Картофельные с грибами

Для теста: 10 картофелин, 4-5 ст. ложек муки, соль. Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 шт. репчатого лука, растительное масло, зелень, соль.

Из картофеля сделайте пюре на отваре, предварительно слив его в мисочку, добавьте муку, чтобы получилось вязкое тесто. Для начинки замоченные грибы отварите, слейте, измельчите и обжарьте с нашинкованным луком. Тесто мокрыми руками разделите на шарики, сформируйте лепешки, выложите на них по 1 чайн. ложке начинки, края защипните. Пирожки обжарьте в масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком, или из других овощей, или из гречневой каши с луком.

ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ НЕОБЫЧНЫЙ САЛАТ - С МАНДАРИНАМИ И КРАСНЫМ ЛУКОМ

Этот салат первый раз попробовала в гостях. Сначала очень удивилась - ингредиенты показали какими-то странными, но потом распробовала. Теперь готовлю сама. Для салата потребуется красный лук, мандарины (можно апельсины, но обязательно сладкие), зеленые оливки, черный молотый перец (можно красный). Количество - на глаз, но на мой вкус мандаринов должно быть больше, чем лука: (на 5-6 фруктов - 2 средние луковицы). Цитрусовые делю на дольки, очищаю от перегородок, снимаю кожицу (дольки должны остаться «голенькими»). Апельсиновые можно дополнительно порезать - примерно на три части каждую. Красный лук нарезаю тонкими кольца-



ми и смешиваю с мандаринами. Каждую оливку разрезаю пополам, добавляю в салат и посыпаю молотым перцем. Даю немного постоять, чтобы лук замариновался в соке. Чем дольше салат стоит, тем вкуснее.

С. Брагина.



КЛУБНИКА - КОРОЛЕВА САДА!

Земляника садовая всегда была самой популярной среди ягодных культур. Она сочетает в себе внешнюю привлекательность, необыкновенный аромат, целебность и скороплодность. Пора ухаживать за королевой сада!

Массовое употребление слова «клубника» неправильно. Та крупная и сладкая ягода, которая растет на наших участках, - это земляника садовая, или крупноплодная. Самым первым и на долгое время единственным сортом стал сорт Виктория. Поэтому некоторые садоводы землянику до сих пор так и называют - викторией. Но теперь справедливость восторжествовала: в садовых магазинах и на пакетиках с семенами, как правило, используют правильную терминологию - земляника садовая, или крупноплодная.

Грядки - слоеный пирог

Сажать землянику можно весной и осенью, но чтобы вырастить хороший урожай, нужно как следует подготовить земляничную грядку. Место выбирайте открытое, хорошо проветриваемое, светлое, обязательно без застоя воды. Оптимальная ширина гряды, за которой будет удобно ухаживать - 80 см, длина произвольная. Расстояние между грядками - около 30 см. Заполняем грядку по типу слоеного пирога: внизу ветки после обрезки смо-

родины и малины, ветошь, картон, затем слой садовой почвы и на самом верху - перегной или компост (4-6 ведер на 1 кв.м.) Земляничные усы сажайте в шахматном порядке на расстоянии 10-15 см друг от друга. На одном месте землянику держат не более четырех лет, а возвращать на прежнее место можно не раньше, чем через пять лет. Самые хорошие предшественники - лук, чеснок, бобовые, зелень. Никогда не сажайте землянику после томата, капусты, картофеля, моркови и тыквенных культур: у них много общих вредителей.

Лучшие подкормки

Весной внешний вид земляники неопытного садовода может напугать: вроде бы здоровые кустики, но листья ярко-лимонного цвета. Это не вредитель и не болезнь, а физиологическое

состояние; оно бывает, когда земля прогревается медленнее воздуха. Если еще и солнышко пригрело, тогда листочки начинают расти, а корешки еще не могут из замершей земли добыть питательные вещества, поэтому листья желтеют. Справиться с этой проблемой очень легко: добавьте в теплую воду для полива железосодержащие препараты, и листья примут обычный зеленый цвет.

Весной уход за земляникой начинается сразу, как только оттаивает почва. В первую очередь ее подкармливают азотными удобрениями: аммиачной селитрой или мочевиной из расчета 10 г на 1 погонный метр грядки. Если кустики второго или третьего года, тогда потребность в азоте увеличивается (20 г на 1 м грядки). Азотные подкормки весной - это не только питание; запах аммиака отпугивает майских жуков. Не запаздывайте с рыхлением грядки, за зиму почва сильно уплотняется и покрывается коркой. Подрыхлите междурядья как можно раньше.

Защищаем и поливаем

В самом начале весны, до того как начали отрастать молодые листья, обязательно обработайте кустики 3%-ным раствором бордоской жидкости. Такая обработка значительно повысит устойчивость к инфекциям и грибным заболеваниям. Заменить бордоскую жидкость можно раствором марганцовки или настоем золы (2 стакана на ведро воды).

Поливать землянику во время созревания очень важно, но тут свои тонкости. Как только ягодные бока начинают подрубиваться, полив нужно резко сократить, иначе ягоды будут водянистыми, по вкусу как разбавленный компот. Сначала соберите ягоды, а после этого кустики полейте. До следующего сбора проходит два-три дня, за это время они успевают набрать сахаристость.

Подпорка для ягод

Когда ягоды начинают созревать, их нужно уберечь от гнили и вредителей. Вдоль каждого ряда земляники с двух сторон поставьте палки в виде рогаток, а на них положите пластмассовые трубы диаметром 3-5 см. Должно получиться что-то вроде ограды, на эту импровизированную опору разложите ягодные ветки, тогда они не будут соприкасаться с землей, и все ягоды будут чистые. Такая технология исключает появление гнили. Но это еще не вся хитрость.

Что делать с усами

Земляничные усы активно образуются весь сезон. Хотя многие современные ремонтантные сорта либо совсем не дают усов, либо выгоняют их очень мало (Али-Баба, Барон Солемахер, Рюген, Желтое чудо). Такие растения размно-

Никогда не сажайте землянику после томата, капусты, картофеля

жать можно только семенами или делением кустика. В отношении всех остальных растений усы удаляйте по мере их появления. Они очень ослабляют растение, на их формирование тратится много питания и сил, а это потом обязательно скажется на урожайности.

Никогда не обрывайте усы руками, аккуратно отрезайте их ножом или секатором, оставляя стебелек длиной до 10 см. Если вам нужен хороший посадочный материал, дайте кусту выгнать несколько розеток. Самыми урожайными считаются первый и второй ус (они формируют сильную розетку), позволяйте им вырасти и укорениться рядом с маточным кустиком.

Как упростить уход

Не так-то просто вырастить королеву сада, ее нужно постоянно полоть, подкармливать и оберегать от вредителей. Есть проверенный многими дачниками способ, как этот уход облегчить - клубничную грядку достаточно замульчировать! Тогда самая кропотливая работа - прополка - сведется к минимуму, к тому же, не будет образовываться почвенная корка. В качестве мульчи можно использовать природные материалы: перепревшие опилки, хвойный опад из леса, кору, подвяленную скошенную траву, компост, солому. Чтобы не проросли сорняки, слой мульчи должен быть толщиной не менее 10 см, тогда грядки будут всегда красивы и ухожены. Мульчу подкладывают по мере необходимости, например, скошенная трава очень быстро разлагается. Правда, у такого растительного одеяла есть недостаток - в траве содержатся семена сорняков. Из этой ситуации тоже можно достойно выйти, достаточно проложить под мульчу слой из нескольких газет.

В качестве мульчи используют искусственные материалы: рубероид, картон, укрывной материал (агрил, лутрасил, спанбонд).

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Эльмиру ТРАФОВУ,
подругу детства, поздравляю
с днем рождения.

Вспоминаем тепло дни былые,
Сухой мост, шел трамвай с Воронцова,
Счастье все обещали Эльмире.

Прозвучало приятное слово.

Здесь гуляли красавицы мимо

Крутых троп и садовых дорожек.

Вместе Ира с подругой Эльмирой...

Что есть детской той дружбы дорожке?

С грустью вспоминаем, как гуляли

Через город весь по Санapiro,

Друзья от души благословляли

Ирочку и подругу Эльмиру.

Главпочтамт, за углом бар «Пальмира»,

Шу, эклер и пончик покупали.

Детство вспоминай светло, Эльмира,

С днем рождения тебя поздравляю

С уважением, сестра Ирины, твоей
подруги детства, Анна Орфаниди.

Марию Петровну
НЕДОДАЕВУ-ДАНЕЛИЯ, ветерана
Великой Отечественной войны,
поздравляем с 94-летием
со дня рождения.

Вас любим, почитаем от души,

И это наше золотое слово.

Хорошие дела всегда вершить.

Вас поздравляем, Мария Петровна.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мария Саввиди, Ирина
Сварчук, Аида Мхитарян, Елена Джапаридзе,
Нина Гладышева, Хатуня Суладзе,
Любовь Зарубина, Ирина Морозова,
Анастасия Бойко.

Зою КУЧЕРЕНКО
поздравляем с днем рождения.

За дело всегда смело, стоя,

Боролась ты и не сдавалась.

Будь нежной, ласковой ты, Зоя,

Чтоб счастье тебе улыбалось.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Нина Кондратюк,
Лариса Степаненко,
Любовь Искренко,
Анастасия и Маргарита Зарейчук, Елена
Яровая, Нанули Варазашвили, Додо
Лалиашвили, Мадонна Карсанова, Белла
Киладзе, Валентина Неженцева,
Джеджило Эристави, Русудан Абесадзе,

Ия Перадзе, Медея Чхаидзе, Этери
Шенгелия, Лали Дгебуадзе, Лия Арвеладзе,
Любовь Истомина, Раиса Смирнова,
Светлана Губкина, Диана Габарашвили,
Дареджан Капанадзе, Манана Кавтардзе,
Ирина Епифанова, Майя Венкова, Полина
Иванова, София Светлинова, Красимира
Русинова, Зоя и Иванка Костовы, Венера
Кростева, Лана Стоева, Анжела Геворкян,
Раиса Мкртчян, Лела Турашвили, София
Болквадзе, Майя Пирцхалаишвили,
Надежда Ляпина, Нино Балавадзе, Анна и
Юлия Кузнецовы, Алла Есаулова, Елена
Акритиди, Кети Димитриади, Мзия
Кудухова, Эльза Санакоева.

Аллу БУКОВИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Весна, время романтики, простора,
Мечты своей ты корабли встречала.
Долго сияет пусть твой нежный взор,
Подруга наша дорогая, Алла.

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

Бориса ЛЕВИНА
и Людмилу САВИЧЕВУ
поздравляем с рождением
сына Дмитрия.

Ты в мире доброты живи,
Трудное пусть пройдет все мимо.
Момент удачный ты лови,
Расти большим, наш мальчик Дима.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Охочинская,
Алла Маркова, Антонина Юданова,
Елена Бухбиндер, Нино Патаркалишвили,
Зейнаб Салия, Наталия Капустина,
Инга Кочарян.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Выпукник. Кепи. Нардек. Вето. Су. Мангал. Пол. Осанка. Нейл. Сана. Еще. Народ. Кисет. Курд. Оха. ОРЗ. Яна. Мал. Яга. Фо. Батут. Прок. Горе. Клерк. Арак. Бунт. Гру. Порог. Сарапул. Итого. Ага. Мантия. Николай.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Катя. Гегемон. Гор. Упса. Лексика. Одно. Бином. Трут. Атлет. Варан. «Элегия». Гусек. Пьеса. Бергсон. Кулон. Ронда. Краги. Сандра. Урок. Фуга. Ниро. Мотор. Пал. Охта. Радуга. Команда. Лешек. Лай.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мchedлидзе

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



ВЕРДИКТ: ВИНОВЕН!

Лежащий на диване кот только с виду выглядит безобидным. На самом деле он может оказаться настоящим преступником.

Разорванные обои, украденное со стола мясо, разбитый цветочный горшок. Думаете, это все пакости, на которые способен ваш домашний любимец? Ох, как вы ошибаетесь!

И швец, и жнец, и со счетчиками игрец

Жители Барнаула в октябре 2018 года получили странный чек. Если верить цифрам, их обвиняли в чудовищном долге за электричество. Несмотря на то, что дом у жильцов большой, сумма все равно выглядела нереально большой. Оказалось, домашний кот забрался на чердак и перегрыз пломбу электросчетчика. Хозяйева бандита обратились в суд - мы не виноваты, это все он. Однако суд кота оправдал, а вот хозяев обязал выплатить долг. Причина проста: чтобы сорвать пломбу со счетчиков, нужны как минимум кусачки. Неужели кот смог бы ими воспользоваться? Хозяйева уверяют - да! Сам котопфей спрашивает, что такое кусачки.

С миру по нитке

Никогда еще англичанке Лесли Ньюман не приходилось так краснеть, как в тот день, когда она выставляла огромную коробку перед своим домом. Чего в ней только не было! Детские игрушки, одежда, телефоны, кухонные приборы, старые туфли... Все это за довольно короткий срок притащил в дом ее любимый кот Дэнис. Сначала Лесли не понимала, откуда у нее появляются чужие вещи, но однажды кота-воришку поймали на месте преступления, и все встало на свои места. Его кражу зафиксировали камеры видеонаблюдения:

Дэнис спокойно нес в зубах... ботинок. Настоящий клептоман!

«Я просто хотел пить...»

Если бы у разбойника с четырьмя лапами и густой шерстью спросили, как он умудрился подставить своих хозяев практически на 8 тысяч лари, он бы, несомненно, ответил: «Я просто хотел пить...» Удовлетворение естественной потребности закончилось тем, что кот открыл кран с водой, а вот закрыть его забыл или не сумел. Почему вода попросту не ушла в слив, а наполнила раковину, а затем и всю ванную комнату, неизвестно. Но итог оказался плачевен. Хозяйева затопили магазин детских игрушек, расположенный прямо под ними. Сумма ущерба велика, но... ты не ты, когда хочешь пить!

Небо в клеточку

В одной из бразильских тюрем в 2013 году значительно выросло число побегов заключенных. Никто не мог разобрататься, что случилось! Пожалуй, тюремщики и вовсе бы лишились работы, если бы не нашли причину прыткости преступников. У них нашелся сообщник! Худощавый облезлый кот без рода, племени и клички регулярно проносил в тюрьму вещи, необходимые для побега, - сверла, пилки, телефоны, ножи. Все это было аккуратно зафиксировано вокруг его тельца. Конечно, кот вряд ли понимал, что творит. Снаружи ему надевали обмундирование, внутри снимали. Он был лишь посредником, но нет сомнений: как только кот разобрался в чем дело, ему стало стыдно!

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.

+ + +

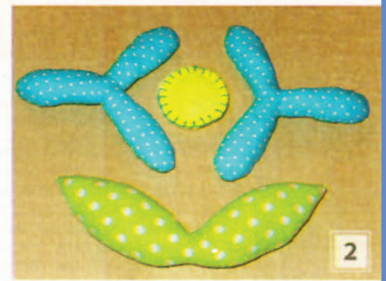
Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.



Вам потребуется:

Отрезы х/б ткани ярких цветов; лоскуток желтого фетра; наполнитель; цветки лаванды и эфирное масло лаванды; бамбуковые шпажки; мини-горшочки; нитки швейные и нитки ирис; ножницы, иголки; швейная машинка.

1. Для каждого цветка по прилагаемой выкройке вырежьте 2 детали листка и 4 детали цветка из х/б ткани. Припуск на швы по 0,5 см. Серединку цветка выкроите из фетра - 2 детали, припуск на швы не делайте (фото 1).

2. Парно сложенные детали из х/б ткани и прошейте прямой строчкой на швейной машине. Излишки припусков срежьте ножницами «зигзаг». У детали листка оставьте небольшой фрагмент не зашитым для выворачивания. Детали цветка прошейте полностью, а затем в середине сделайте небольшой разрез (на выкройке он указан пунктиром) и через него выверните заготовки на лицо. Все заготовки расправьте и отпарьте через влажную ткань.

3. Листок и лепестки цветка равномерно заполните наполнителем, который предварительно ароматизируйте несколькими каплями ароматного масла. Зашейте открытые участки потайным швом. Серединку цветка обшейте петельным швом, а внутрь поместите цветки лаванды (фото 2).

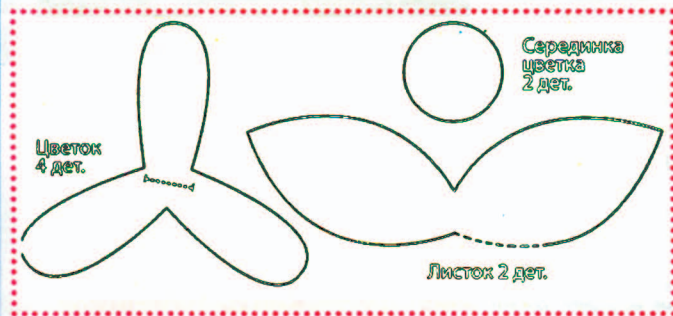
4. Острым концом бамбуковой палочки проколите серединку цветка и выведите палочку у края одного из лепестков. Сверху приложите вторую заготовку лепестков и пришейте лепестки между собой потайным швом. Затем приложите к цветку серединку и пришейте к лепесткам также потайным швом. Следующим этапом на палочку наденьте листок, проколите заготовку ровно посередине (фото 3).

5. В горшочек вложите пенопласт, вырезанный по его форме. В середину горшка «посадите» готовый цветок. Сизалем зеленого цвета задекорируйте верхушку горшочка. Сам горшок украсьте отрезом ажурной тесьмы, а на один из лепестков цветка прикрепите пчелку или божью коровку. Весеннее саше готово!

При наполнении используйте эфирные масла и натуральные сушеные цветы.

Весеннее саше

Текстильное саше наполнит комнату приятным, свежим ароматом весны. Изделие можно сшить в виде цветка. И тогда у вас получится стильное украшение интерьера.



КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ

Понадобится: грудки куриные (филе) - 400 г, вишня - 150 г, соус соевый - 1 ст. л., мука - 30 г, яйцо - 2 шт., масло оливковое - 30 мл, масло растительное для жарки, соль, перец черный молотый, приправа для курицы - по вкусу.

Куриные грудки вымыть, нарезать на стейки и слегка отбить. Поперчить, добавить приправу для курицы, соевый соус, при необходимости посолить (соль добавлять нужно очень осторожно, т.к. соевый соус сам по себе довольно соленый) и убрать мариноваться в холодильник на 30-40 мин. Вишню вымыть, удалить косточки. Ягоды для начинки можно взять свежие, консервированные или замороженные. Если используется замороженная вишня, ее предварительно нужно разморозить и слить лишнюю жидкость. На кусочки филе выложить ягоды, свернуть рулетик и скрепить зубочистками по краям. В одну глубокую миску насыпать муку, в другую - разбить яйца. Яйца немного посолить и слегка взбить венчиком. Каждый рулетик сначала обвалить в муке, затем в яйцах, потом снова в муке и еще раз в яйцах. Обжарить на разогретой сковороде на растительном масле с обеих сторон до образования аппетитной золотистой корочки. Далее выложить рулеты в смазанную оливковым маслом форму для запекания и готовить в духовке при 180 градусах около 30 мин.

Рулетики получатся более сочными, если перед запеканием в духовке залить их смесью из 160 мл красного полусухого вина и 100 г жидкого меда.

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ФАРШЕМ

Понадобится: баклажаны - 2 шт., фарш - 200 г, рис отварной - 3 ст. л., зелень петрушки и укропа - 4-5 веточек, оливки без косточек - 10 шт., чеснок - 1 зубчик, сыр твердый - 2 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу. Для соуса: лук репчатый - 1 шт., помидоры - 3-4 шт., масло оливковое - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, зелень петрушки и базилика - 4-5 веточек, соль, сахар и перец - по вкусу.

Баклажаны нарезать тонкими пластинами, посолить, оставить на 30 мин. Опустить в кипящую воду на 2-3 мин., откинуть на дуршлаг. В фарш добавить рис, измельченные зелень и чеснок, тертый сыр, нарезанные оливки, соль и перец. Выложить начинку на баклажаны, свернуть рулетиками, уложить в форму. Для соуса лук и чеснок нарезать кубиками и обжарить на масле. Добавить измельченные помидоры, тушить 20 мин. Всыпать рубленую зелень, соль, сахар и перец, тушить 5 мин. Слегка остудить, пюрировать блендером. Залить соусом рулетики. Запекать в духовке при 180 градусах 30 мин.

РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С БЕКОНОМ И ОГУРЦОМ

Понадобится; телятина (мякоть) - 1,5 кг, огурцы маринованные - 5 шт., горчица (неострая) - 2-3 ст. л., бекон - 200 г, масло сливочное - 50-60 г, соль, перец душистый, майоран (пожеланию) - по щепотке, масло растительное для жарки, паста томатная - 2 ст. л., бульон - 1 л, мука - 2 ст. л.

Мясо нарезать на стейки, посыпать душистым перцем и майораном. Одну сторону слегка смазать горчицей, выложить огурцы, нарезанные вдоль на четвертинки, затем кусочки бекона. Между кусочками огурца положить немного сливочного масла. Свернуть рулетами, скрепить зубочистками (или перевязать ниткой.) Обжарить рулетики в глубокой сковороде на растительном масле со всех сторон. Приготовить подливу из бульона, томатной пасты и муки, процедить, чтобы не было комочков. Залить ею рулетики в сковороде и тушить под крышкой на слабом огне около 90 мин. Подавать с отварным картофелем.



ISSN 1987-6009

