

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№35

август 2019

цена:

1,5 лари

Родителям

на заметку

стр.10-11

Лечебная

гимнастика

стр.14

Как получить

красивый

загар стр. 22

Почему мужчины

изменяют? стр.18

Любовь без

штампа в паспорте

стр. 20-21

Лайза Миннелли стр.16-17

Уроки жизни легендарной артистки



В стиле кантри

Хотите, чтобы интерьер вашей квартиры был самобытным, уютным, с ноткой провинциального духа? Тогда - стиль кантри для вас!

Стиль кантри отсылает нас к интерьерам сельских домов, где все просто и понятно. Здесь приятно отдохнуть, выпить чашечку чая, посидеть с книжкой. Интерьер в стиле кантри в большинстве случаев придерживается трех важных составляющих.

Натуральные материалы. В первую очередь это дерево. Например, приверженцы стиля часто размещают на потолке деревянные балки.

Теплые оттенки. Среди них терракотовый, бежевый, коричневый, нежно-серый, голубой, желтовато-белый.

Ручная работа. Часто мастерицы дополняют интерьер в стиле кантри сами. Они используют технику декупаж или кракелюр, искусственно состаривают вещи. Мебель в стиле кантри, как правило, деревянная или плетеная. Что касается спальни, здесь интересно будет смотреться кованая кровать. Важное дополнение стиля - уникальные мелочи, которые делают дом самобытным, указывают на характер его хозяина. Милые фотографии в рамках, подушки, вышитые вручную, горшки с любимыми цветами, пуфы, на которых можно удобно разместиться при необходимости. Можно заметить в таком интерьере и старые, почти антикварные вещи. Они несут в себе дух времени и украшают пространство.

Интерьер в стиле кантри подойдет для тех, у кого нет дачи, но очень хочется воссоздать атмосферу уютного загородного домика. Кстати, для оформления дачного дома стиль кантри тоже будет более чем уместен!



КРИСТИАНУ СЛЭЙТЕРУ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

18 августа исполнилось 50 лет популярному американскому актёру Кристиану Слэйтеру.

Кристиан Майкл Леонард Слэйтер родился 18 августа 1969 года в Нью-Йорке в семье актёра Майкла Хоукинса и режиссёра по кастингу Мэри Джо Слэйтер. В 1976-м его родители развелись. У Кристиана есть брат Райан Слэйтер, который тоже является актёром. Благодаря матери попал в возрасте семи лет на съёмки телесериала «Жить, чтобы жить». В детские годы играл в драматических театрах маль-

увидеть в таких фильмах и сериалах, как «Сказки тёмной стороны», «Криминальная история», «Такер: Человек и его мечта», «Прибавьте громкость», «Робин Гуд: Принц воров», «Звёздный путь 6: Неоткрытая страна», «Каф-фс», «Неукротимое сердце», «Джимми-Голливуд», «Интервью с вампиром», «Убийство первой степени», «Сломанная стрела», «Остин Пауэрс: Человек-легенда», «Ливень», «Бэзил», «Очень дикие шту-



чиков и подростков в классическом репертуаре.

В кино дебютировал в 1985-м ролью Бинкса в молодёжном боевике Мэттью Роббинса «Легенда о Билли Джин», где составил компанию своей однофамилице Хелен Слэйтер. Популярность получил, снявшись у французского режиссёра Жан-Жака Анно в киноадаптации романа Умберто Эко «Имя розы», где его партнёром был Шон Коннери. В 1989-м сыграл вместе с Вайноной Райдер в «Смертельном влечении», а в 1993-м закрепил статус звезды, воплотив образ Клэрэнса Уорли в картине Тони Скотта «Настоящая любовь», основанной на сценарии Квентина Тарантино.

На счету актёра более 120 ролей в кино и на телевидении. Его можно

ки», «3000 миль до Грейслэнда», «Образцовый самец», «Говорящие с ветром», «Западное крыло», «Шпионка», «Охотники за разумом», «Черчилль идёт на войну», «Один в темноте», «Бобби», «Солдаты удачи», «Неудержимый», «Нимфоманка», «Жена» и «Мистер Робот».

Кристиан Слэйтер подарил свой голос персонажам мультфильмов «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения», «Игорь», «Долина папоротников: Последний тропический лес», «Робоцып», «Десять заповедей» и «Храбрый плавник». В некоторых фильмах и сериалах принимал участие как продюсер и режиссёр. Обладатель семи наград, включая «Золотой глобус», «Спутник» и премию MTV.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.



Белый маг, целитель
Мария. Хиромант.
Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ
БЕЗ НИЧЕГО.
Работает по фото.
577-72-56-65,
276-47-26.

ПРИВЫЧКА ВЛЮБЛЯТЬСЯ: У КРИСТЕН СТЮАРТ РОМАН

За 6 лет жизни не полжи, вышедшая из шкафа Кристен Стюарт, превратилась в средней руки бабника, сменив пятерых подружек. С последней своей пассией, 29-летней моделью Стеллой Максвелл Кристен, продержалась в непрерывных моногамных отношениях аж целых два года, сорвавшись на короткий роман со стилисткой Сарой Динкин. В апреле текущего года Кристен и Стелла снова начали радовать папарацци совместными выходами, но, как выяснилось недавно, если это и было воссоединение, то весьма короткое.

На днях Кристен была замечена в компании по-



трепанной жизнью таинственной незнакомки. Попавшие в сеть снимки, запечатлевшие Кристен в режиме соблазнения, тут же взъерошили фанатов актрисы. Коллективный разум молниеносно установил личность новой подружки Кристен - ею оказалась сценаристка Дилан Майер, о которой не известно ничего, кроме того, что она сценаристка.

«ПОРА ОСТАНОВИТЬСЯ»: КЕЙТ БЛАНШЕТТ О ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ В КИНО

Кейт Бланшетт раздражила прессу на нью-йоркской премьере фильма «Куда ты пропала, Бернадетт?». Корреспондент портала Vulture попросил Бланшетт прокомментировать ее февральское интервью с Джулией Робертс, в котором актрисы затронули тему ухода из карьеры.

В этом интервью 50-летняя Бланшетт задавалась вопросом о том, в какой момент пора уходить на покой: «Чем старше становишься, тем более унижительным становится актерство. Когда я была моложе, я задавалась вопросом: почему пожилые актеры, которыми я восхищаюсь, всё время говорят об уходе из карьеры? Теперь я понимаю причину - таким образом они хотели сохранить последние клочки своего здравомыслия. Становясь старше, я спрашиваю себя: хочу ли я подчиниться этой профессии до самого конца и впасть в сплошное безумие? Я мысленно лежу на пресловутой кушетке в раз-



думьях: Хочу ли я двигаться в этом направлении, или я, все-таки, хочу жить своей жизнью?»

В беседе с корреспондентом Vulture Бланшетт полусуто подтвердила свое намерение завязать с актёрством: «О, да, пришло время остановиться. Полностью. Абсолютно. Я уверена, когда зрители по всему миру увидят этот фильм, они скажут: «О, да. Ей точно пора заканчивать». Заранее извиняюсь».

Очевидно, что в этих кокетливых словах нельзя разглядеть серьезного заявления об уходе из карьеры. Поэтому корреспондент Vulture уточнил у Кейт, что заставляет ее браться за новые проекты?

«Потому, что очень интересные люди, вроде Ричарда Линклейтера и Марии Семпл, говорят: «Хочешь поработать со мной?» А я отвечаю: «Конечно, я хочу с вами поболтать!» Для меня получение роли второстепенно. Гораздо важнее то, с кем ты общаешься в процессе работы. А кто бы не захотел пообщаться с этими людьми? Но каждый раз я всё равно думаю: «Ладно. Пора остановиться».

«МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ» СТАЛИ ЛУЧШИМИ НА ПРЕМИИ TEEN CHOICE AWARDS



В Калифорнии раздали награды Teen Choice Awards – традиционными досками для серфинга отметили кумиров молодого поколения. В категории экшн-фильмов лучшим ожидаемо стал финал «Мстителей».

Роберт Дауни мл. и Скарлетт Йоханссон названы лучшими актерами экшн-фильмов. Победа в категории фантастических картин досталась «Аладдину» Гая Ричи, актерские награды в этой группе получили Уилл Смит, сыгравший Джинни, и Наоми Скотт, исполнившая роль принцессы

Жасмин.

Лучшей драматической лентой стала мелодрама «После», исполнители главных ролей в ней же – Джозефина Лэнгфорд и Хиро Файнс-Тиффин тоже ушли со своими досками для серфинга.

В комедийном блоке победу одержали «Безумно богатые азиаты» и актеры «Идеального свидания» Ной Сентинео и Лора Марано.

Лучшим драматическим сериалом стал «Ривердейл», а комедийным – завершившаяся в этом сезоне «Теория большого взрыва».

СКОНЧАЛСЯ СОЗДАТЕЛЬ КРОЛИКА РОДЖЕРА РИЧАРД УИЛЬЯМС

16 августа в Бристоле на 87-м году жизни скончался создатель кролика Роджера, британский аниматор и режиссёр Ричард Уильямс. Последние годы мультипликатор боролся с раком. Умер в окружении близких в своём доме. Об этом сообщает Variety.

Ричард Уильямс родился 19 марта 1933 года в Торонто. В 1950-е переехал в Испанию, а затем в Великобританию, где основал студию по производству рекламных роликов. В 1958-м завершил работу над своим первым самостоятельным фильмом «Маленький остров», получившем премию BAFTA в номинации «Лучший анимационный фильм». Прославился как режиссёр-мультипликатор шедевра Роберта Земекиса «Кто подставил кролика Роджера?», который принёс ему два «Оскара». Третью награду американской киноакадемии ему вручили за короткометражную «Рождественскую песню».

Уильямс также получил



известность благодаря анимации титров в картинах «Возвращение Розовой пантеры», «Розовая пантера наносит ответный удар», «Что нового, киска?» и «Атака лёгкой кавалерии». Автор книги «Набор для выживания аниматора: Справочный указатель методов, принципов и формул для компьютерной, покadroвой, игровой и веб-анимации», представляющей собой подробный учебник по анимации.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Хочу сырой картошки...

Бывает, очищу клубень и ем, как яблоко

Ем практически каждый день. Ничего так не хочется, как картофелину, и непременно сырую. А моя знакомая без меры ест зелень: укроп, петрушку, кинзу. Она ее даже в салат не режет - так ест. Тоже, говорит, постоянно хочется. С чем связаны наши гастрономические пристрастия? Может, не хватает каких-то элементов, которые есть в картошке и зелени?

И. Нечаева.

Очевидно, ваш организм пытается восполнить недостаток калия, источником которого и является сырой картофель. Однако к врачу все

же нужно обратиться - недостаток калия может свидетельствовать об анемии. Надо сделать общий анализ крови, даже если ничего не беспокоит. Если врач сочтет нужным, он выпишет препараты, содержащие калий.

А частое употребление зелени (петрушки, укропа) также говорит о недостатке определенных микроэлементов, в частности марганца и молибдена.

У пожилых давление должно быть выше!

Это правда, что с возрастом давление повышается? Поэтому у пожилых людей допускаются более высокие показатели?

А. Германова.

Да, с возрастом, действительно, артериальное давление в сосудистой системе повышается в силу разных причин. Это и атеросклероз, лишний вес, гормональная перестройка. Чем старше, тем больше шансов столкнуться с серьезными сердечно-сосудистыми проблемами. Предупредить их как раз и помогает контроль за своим давлением. По-

казатели повышенного давления одинаковы как для молодых, так и для людей старшего возраста.

Гипертонию остановит здоровый образ жизни!

Считается, что при начальных стадиях гипертонии достаточно изменить образ жизни - заняться спортом, правильно питаться. Это так?

И. Соловьев.

Для нормализации артериального давления полезно плавать, ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой. Регулярные занятия 2-3 раза в неделю улучшают показатели кровяного давления и снижают риск осложнений. Доказано, что помогают ауторефлексотерапия, дыхательная гимнастика. Тут главное - правильно выполнять упражнения и грамотно рассчитывать нагрузку. А вот польза от йоги и акупунктуры при гипертонии не доказана. Не стоит забывать про образ жизни, питание и вредные привычки. Только одна из причин повышения давления не во власти человека - это наследственность.

Из пупка неприятно пахнет

Я ежедневно принимаю душ, но никак не могу справиться с пупком: от него исходит неприятный запах. Что со мной не так, ведь у других нет такой проблемы?

В. Ильин.

Вы ошибаетесь: такая проблема есть у многих. При наличии скрытых складочек в пупке скапливаются бактерии и пот. А у некоторых людей в пупке вырабатывается что-то типа ушной серы, но с резким запахом. Как его устранить? Принимаем душ, не забывайте тщательно промывать пупок антибактериальным мылом или гелем. Для верности прочищайте все «закоулочки» ватной палочкой.

Т. Мысова,
врач высшей категории.

Листья сурепки избавили меня

от экземы на ногах...

Болезни на меня всегда так и сыпались. Одна заканчивалась, другая начиналась. Корь, скарлатина и другие детские инфекции... Родные называли меня неумирухой. Но постепенно я окреп. Летом много купался в пруду, грелся на камнях. Пока стояла сухая погода, все было хорошо. Но как только осенний или весенний дождь - мои ноги покрывались гнойничками. Да так густо, что надеть какую-либо обувь, кроме тапочек, не мог. Сельский врач признала экзему, выписала лекарства, но они не помогли. Вот так и мучился. Когда мои ноги покрывались гнойничками, мама обматывала их тряпками, а сверху надевала носки. В носках я и бегал по улице. Но ходить в школу без обуви было неудобно, и отец сшил мне что-то вроде огромных тапочек. Однако после занятий на улице я по-прежнему бегал в носках.

Однажды меня остановила на улице женщина и поинтересовалась, почему я бегаю в носках. Размотала одну ногу, осмотрела ее, повздыхала, потом сказала: «Мальчик, скажи матери, пусть нарвет листьев сурепки и гладкой стороной приложит их к гнойничкам. Каждый день листья надо менять. Через недельку пусть даст ногам отдохнуть дня на 2-3, а потом продолжит лечение». Я передал наш разговор матери. С того дня она начала лечить меня сурепкой. Через неделю я уже мог носить обувь. Через 2-3 недели ноги мои были чистыми, без болячек. И только темные пятна на ногах напоминали о недавних страданиях.

Прошла весна, наступила осень. Ноги мои больше не покрывались язвами. С тех пор прошло 60 лет, а болезнь больше ни разу не проявилась. Невзрачная трава смогла сделать то, что не под силу врачам. Я с благодарностью вспоминаю ту женщину, которая не прошла мимо моих страданий. Спасибо ей и траве сурепке!

Н. Скрынников.



Диабет и ежевика

При сахарном диабете нельзя есть много сладостей, но, к сожалению, желание полакомиться не пропадает.

Тягу к сладкому могут утолять некоторые фрукты и ягоды. Ежевика в их числе. Она полезна для людей, страдающих сахарным диабетом. В чем польза ежевики при диабете?

В этой ягоде много клетчатки - важной составляющей рациона при сахарном диабете. Замедляя пищеварение, растительные волокна помогают снижать сахар в крови. Съедая в день один стакан ежевики, можно восполнить дневную норму клетчатки. Конечно, круглый год есть свежую ежевику не стоит, но в сезон нужно дополнять свой рацион этой ягодой. Кроме этого, наполняя желудок растительными волокнами, диабетик уменьшает аппетит, не провоцируя повышение веса.

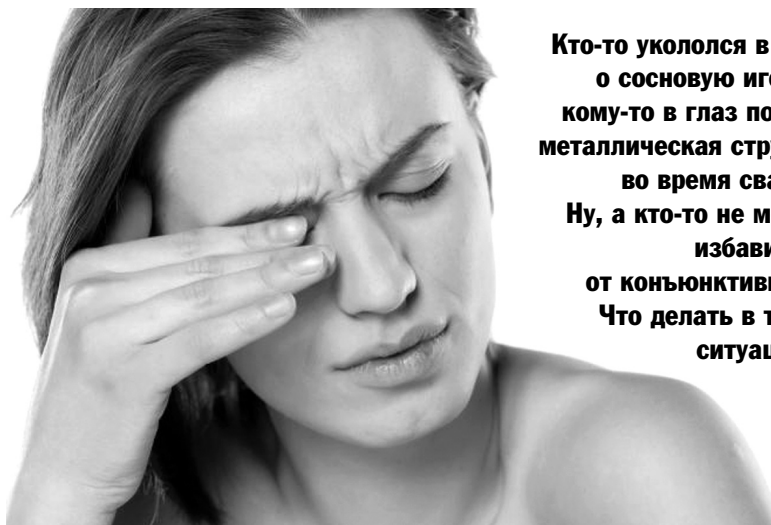
В стакане ягод ежевики содержится почти 1 мг марганца, а в замороженной его еще больше. Этот элемент полезен для улучшения метаболизма углеводов, белка и холестерина, что важно при сахарном диабете. И еще в ежевике не содержится натрия, она богата железом и кальцием, витаминами А и С (в 200 г плодов витамина С вдвое больше суточной нормы).

Полезны также корни и листья. Листья срывают во время цветения ежевики и завязывания ягод, а зимой из них готовят настои. Запаривают 1 ст. ложку измельченных листьев в 1 стакане кипящей воды, настаивают 15 минут и пьют как чай. В напиток можно добавить несколько сушеных или замороженных ягод ежевики, чтобы придать больше аромата и сделать вкус более насыщенным.

Корни выкапывают ранней весной или поздней осенью. Для сушки пригодны одно- и двухлетние корешки толщиной 0,5-1 см в диаметре. Их промывают, измельчают ножом и сушат в тени. Так как осенью не всегда стоит благоприятная для сушки погода, лучше для этих целей использовать сушилку или духовку.

Отвар готовят так

Заливают 1 ст. ложку измельченных корней ежевики (20 г) 0,5 л кипятка, кипятят 2 минуты, настаивают час. Процеживают и пьют глотками 1 стакан в течение дня. Хранить отвар можно в холодильнике не больше двух дней.



Кто-то укололся в лесу о сосновую иголку, кому-то в глаз попала металлическая стружка во время сварки. Ну, а кто-то не может избавиться от конъюнктивита... Что делать в таких ситуациях?

СУЧОК В СВОЕМ ГЛАЗУ

Заноза деревянная - самая опасная

Вопреки поговорке сучок можно разглядеть не только в чужом глазу, но и в своем собственном. «Деревянные» травмы - одни из самых опасных: возможно повреждение роговицы. А если в ранку попадет инфекция - то и тяжелая бактериальная язва, которая нередко приводит к слепоте.

Симптомы: резкая боль, слезотечение, ухудшение зрения.

Первая помощь: промойте глаза антисептиком, содержащим пиклоксидин. Если нет антисептика - кипяченой водой. Самим удалять инородное тело нельзя, иначе можно повредить роговицу еще больше. И срочно к врачу! Доктор удалит занозу, назначит лекарства, чтобы ранка быстрее затянулась, и если потребуется, то и антибиотик.

Металлическая стружка проникает глубже

Бывает, что в глаз попадает не деревянная, а металлическая стружка. Таких травм обычно пугаются больше, хотя они, как правило, менее опасны - металлическая заноза проникает глубже, но довольно легко удаляется. При этом, без особых последствий (если вы доберетесь до врача в течение 24 часов).

Грибковой инфекции в этом случае можно не опасаться, а

бактериальная лечится антибиотиками.

Симптомы: покраснение глаза, светобоязнь, боль.

Первая помощь: промыть оба глаза проточной водой. Убедиться, что на нижнем веке нет частичек металла. В противном случае, попытаться их смахнуть (очень осторожно!), обернув палец марлевой салфеткой. С верхним веком такое

В 2002 ГОДУ В ГОЛЛАНДИИ ОФИЦИАЛЬНО РАЗРЕШИЛИ ПИРСИНГ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА. В НЕГО ВЖИВЛЯЮТ... БРИЛЛИАНТЫ.

лучше не проделывать - есть риск повредить роговицу.

Отек сетчатки - еще одна напасть

Чаще встречается в летнее время отек сетчатки. Симптомы: резкое ухудшение зрения, светобоязнь, темное пятно перед глазами, слезотечение. Первая помощь: никаких повязок на глаза, дескать «полежу денек - само собой рассосется». Отправляйтесь к врачу! Только доктор поставит правильный диагноз.

А на будущее, находясь в жарких странах, на море или в горах, носите солнцезащитные очки с УФ-фильтром.

Конъюнктивит возникает круглый год

Это воспаление белой части глаза. Бывают три формы: бактериальная - достаточно потерять глаза грязными руками, чтобы занести инфекцию (в жару болезнетворные бактерии размножаются быстро); аллергическая, вызванная цветением растений (с середины апреля до середины июля и с начала августа до середины сентября), а также вирусная. Например, поехали вы в Турцию, поплавали в бассейне при отеле, а наутро встали с опухшими красными глазами. Виной тому может быть аденовирус, который прекрасно себя чувствует в бассейне. Симптомы: покраснение глаз, чувство боли и рези, слезотечение, ухудшение зрения. При бактериальном конъюнктивите - желтовато-зеленые выделения из глаз, аллергическом - зуд глаз, отек век и носоглотки, аденовирусной инфекции - симптомы, напоминающие грипп.

Первая помощь: рекомендация та же - обратиться к врачу. Многие по совету фармацевта в аптеке покупают сосудосуживающие капли, но они лишь маскируют симптомы, а болезнь развивается дальше. Максимум, что можно сделать самостоятельно, - промыть глаза антисептиком. Ведь разные формы конъюнктивита требуют разного подхода. Бактериальный лечат местными антибиотиками в виде капель, а их выписывает только врач. Он же подбирает схему лечения, и ее ни в коем случае нельзя сокращать, например, вместо 5 дней закапывать 2, иначе выработается устойчивость к антибиотику, в следующий раз он не поможет. При вирусном конъюнктивите рекомендуются капли с интерфероном, аллергическом - антигистаминные капли и таблетки. Если диагноз полиноз подтвержден, за две недели до обострения могут назначаться кромогликаты.

Ф. Абрамович,
офтальмолог, кандидат
медицинских наук.

Потерял зрение из-за травмы



- ✓ Инвалидность по зрению из-за травмы глаз имеют 16% взрослых и 10% детей.
- ✓ 53% травм глаз, которые приводят к инвалидности, происходят в быту.
- ✓ 88% инвалидов III группы по зрению, получивших травму глаза, - молодые люди.
- ✓ Каждая четвертая тяжелая травма органа зрения ведет к удалению глаза, каждая восьмая - к уменьшению и гибели глазного яблока.
- ✓ Каждая пятая производственная травма глаз ведет к частичной или полной потере зрения.

- ✓ Использование индивидуальных средств защиты глаз при занятиях спортом или на производстве может предотвратить более 90% травм.
- ✓ Повреждения глаз чаще всего случаются у людей 16-25 лет и 70 лет и старше.
- ✓ Тяжелые травмы органа зрения в 5 раз чаще получают мужчины.
- ✓ Самая частая причина травм глаз у пожилых людей с низким зрением - удар при падении.
- ✓ У человека с ранее травмированным глазом вероятность повторной травмы в 3 раза выше, чем у здорового.

Фигус поможет

- ✿ При артритах 2 нижних зеленых листа фикуса вымойте холодной водой, измельчите и залейте флаконом тройного одеколона, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедите, сырье отожмите. Перед приемом легко, без нажима, втирайте в больные места, утеплив шерстяным шарфом.
- ✿ У вас деформирующий полиартрит? Вымойте холодной водой 2 нижних зеленых листа фикуса, измельчите и залейте 300 мл нашатырного спирта, настаивайте в темном прохладном месте неделю, периодически встряхивая, процедите. Натрите легко и без нажима больные места утром и вечером, утеплив их теплым материалом.

СНАДОБЬЯ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Многочисленные исследования показали: больные сахарным диабетом II типа должны ежедневно съедать 5-6 грецких орехов.

При этом надо постоянно контролировать уровень глюкозы в крови. Грецкие орехи можно есть в качестве перекусов, заменив ими бутерброды и сладости. Для лечения диабета можно использовать ядра, скорлупу, перегородки и сушеные листья. Их можно отваривать, делать настои и чаи. Предлагаем самые популярные рецепты народной медицины разных стран для диабетиков.

➔ **Настой ядер грецкого ореха.** Смешайте

горсть орехов с гречкой в пропорции 1:5 и измельчите смесь в муку. Залейте 2 ст. ложки кефиром так, чтобы он полностью ее покрывал. Утром добавьте к смеси тертое яблоко среднего размера, размешайте и съешьте.

➔ **Отвар скорлупы грецких орехов.** Залейте скорлупу в эмалированной кастрюле водой и кипятите до коричневого цвета. Процедите отвар и разведите кипяченой водой в соотношении 1:10. Этим отваром смазывайте

воспаленную кожу для быстрого заживления. Хорошо снимаются воспаления и отеки.

➔ **Отвар листьев.** Используйте его для лучшего усвоения глюкозы в организме. Особенно помогает на начальных стадиях диабета, нормализуя уровень сахара в крови. Залейте 100 г измельченных листьев грецкого ореха 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне 10-15 минут. Остудите в течение получаса, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке не больше 3 раз в сутки. А еще сушеные листья можно просто заваривать и пить как обычный чай.

✿ Постарайтесь переместить соринку во внутренний уголок глаза. Но сначала определите, под каким веком она находится, - под верхним или нижним. В первом случае вращайте глазным яблоком против часовой стрелки, во втором - по ее ходу.

✿ Избавиться от инородного тела в глазу можно,

Соринка в глаз попала...

промыть его. Используйте для этого только кипяченую воду. Закапайте ее пипеткой, а если таковой нет под рукой, смоченным уголком чистой ткани или бинта. Затем проведите пальцем по верхнему веку - осторожно,

не надавливая, от внешнего уголка к переносице. Соринка окажется во внутреннем уголке.

✿ Удалил инородное тело, снимите воспаление. Промойте глаз заваренным черным чаем или отваром ромашки.

Доктор манжетка

❖ Облегчить состояние при колите поможет настой из манжетки. Залейте 1 ст. ложку сухой манжетки стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

❖ От цистита залейте 35 г травы сухой манжетки 2 стаканами кипятка, кипятите 3 часа. Пейте с ложкой меда 3 раза в день по чашке, курс лечения - 1 месяц.

❖ Для укрепления сосудов смешайте стакан красного вина и 30 г сухой манжетки, кипятите 5 минут и настаивайте двое суток. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке перед каждым приемом пищи.



РЫХЛЫЕ
МИНДАЛИНЫ

Чтобы не допустить развития тонзиллита...

1. Чистите зубы утром и вечером. И обязательно язык, удаляя микробов, которые вызывают ангины, тонзиллиты и синуситы.

2. По утрам, а при первых признаках заболевания - и днем (лучше несколько раз) полощите горло. При полоскании происходит массаж мышц глотки, за счет которого из миндалин удаляется все гнойное и бактериальное содержимое, выброшенное туда организмом.

3. Периодически полощите горло таким раствором: смешайте по 1 чайн. ложке поваренной соли и пищевой соды и 5 капель йода в стакане теплой воды. Но полезно полоскать и обычной водой.

Поэтому, мало пользуетесь разными освежителями для полости рта. Нужно устранить причину.

✓ Начните с зубов. За одно посещение стоматолога узнаете, нет ли у вас проблем с деснами или зубами. Лечение полости рта избавит вас от неприятного привкуса.

✓ Обратитесь к гастроэнтерологу. Возможно, причина в заболеваниях желудка. Выясните, нет ли нарушений микрофлоры слизистой желудка. На серьезные проблемы с кислотностью указывают: зловонная отрыжка, метеоризм, вздутие живота, тошнота, чувство тяжести и распирания. Кислый привкус дол-

Камни замучили...

Болит там, где аппендицит

❓ Уже год беспокоят тянущие боли внизу живота, там, где находится аппендикс. По УЗИ в желчном есть мелкий камень размером около 0,75 сантиметра. Могут ли из-за него быть эти боли? И стоит ли удалять желчный? Гастроэнтеролог прописал «Урсосан», но пить его пока не решаюсь...

А. С.

Для желчекаменной болезни характерна боль в правом подреберье или в области желудка. Боли появляются, как правило, после еды. А еще отрыжка и горечь во рту. Вам надо серьезно обследоваться. А еще сделать не только УЗИ, но и посетить гинеколога, уролога и пройти фиброгастроскопию. Только потом надо определяться с лечением. А то удалите пузырь, а боли останутся.

Один маленький - в желчном

❓ На 33-й неделе беременности, во время госпитализации из-за болей, обнаружили один маленький камушек (1 мм) в желчном. Сказали жареного и жирного не есть. Не ем. Сейчас 38-я неделя. Боли почти каждый день. Вопрос: почему этот камушек не может сам выйти?

От песка в почках и мочевом пузыре. Залейте 1 ст. ложку корней спорыша 1 стаканом воды комнатной температуры. Держите на кипящей водяной бане полчаса, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Уже через 2-3 недели почки и мочевой пузырь очистятся.

Кислый привкус во рту часто оказывается симптомом заболеваний пищеварительного тракта.

КИСЛО ВО РТУ...

жен заставить поспешить к врачу.

✓ Если вы относительно здоровы, просто съели кислое блюдо и появился неприятный привкус, достаточно хорошо прополоскать рот кипяченой водой, чтобы нормализовать кислотно-щелочной баланс. Но, чтобы кислый привкус во рту не стал вашим по-

стоянным спутником, ешьте меньше жирной и жареной пищи, острых и соленых блюд, всевозможных специй и приправ. Полезна пища, приготовленная на пару, и тушеные блюда. Замените специи свежей зеленью. Меньше пейте крепкого кофе и чая, откажитесь от жирных сыров. Пейте больше воды - минераль-

Съешь морковку!

Народным средством от повышенной кислотности желудка является морковный сок. Чем выше кислотность желудка, тем больше нужно пить морковного сока.

Что ж он меня мучает так? Неделю назад была у гастроэнтеролога, он камня не увидел, но увидел полип. Ольга.

Не может конкремент таких размеров давать боль. Он, по идее, должен уже выйти из желчного пузыря и провалиться в кишку, а вот сама дисфункция пузыря или проблемы с 12-перстной кишкой (на фоне беременности) могут давать боли. Надо обследоваться. Держите связь с гинекологами и гастроэнтерологами.

Нужно ли делать операцию?

❓ Врач обнаружил у меня камни в почках. Сказал, нужно от них избавляться. Но меня камни не беспокоят! Нужно ли мне делать операцию? Какие последствия могут быть, если не удалять их?

Н. Новикова.

Как правило, в таких случаях операцию делать не нужно. Камни могут никак себя не проявлять в течение всей жизни, поэтому, если вы живете в городе и не собираетесь в длительную командировку на Северный полюс, то можно просто наблюдать за своим состоянием. Но если почечная колика все-таки случится, тогда, разумеется, придется ложиться в больницу и удалять камни.

М. Варфоломеев, хирург, врач высшей категории.

ной и обычной, зеленый чай. Ешьте овощи, фрукты, каши и пшеничный хлеб. Тогда пищеварительная система будет легко переваривать пищу, и неприятный привкус исчезнет.

✓ Есть проблемы с желудком? Ваша помощница - минеральная вода. Чтобы справиться с кислым привкусом во рту, прополощите его глотком щелочной минеральной воды. Еще один глоток проглотите. Если кислый привкус во рту часто появляется по ночам, держите бутылку с водой на прикроватной тумбочке, чтобы всегда была под рукой.

И. Татаркина, гастроэнтеролог, врач I категории.

СПЕРМАТОЗОИДЫ ТАК И НЕ ПОЯВИЛИСЬ

Женат уже 6 лет. Мы с женой с самого начала хотели детей, поэтому никогда не предохранялись. Но прошел год, второй, третий, а беременность не наступала. Мы оба огорчались, жена даже больше, чем я. Обратилась к врачу, обследовалась - никаких отклонений у нее не нашли, все в норме. Доктор сказал, что теперь нужно обследоваться мне. Сдал сперму на анализ. Оказалось - в ней нет сперматозоидов! Даже не понял сначала, как это так - сперма есть, а сперматозоидов нет? Врач сказал, что надо лечиться. Три года лечился у нескольких врачей. Принимал лекарства, ходил на процедуры - не помогло. Сперматозоиды в сперме так и не появились. Что делать?

У вас может быть непроходимость семявыносящих протоков. В моей практике был такой случай. Одному из пациентов в возрасте трех лет сделали операцию по удалению паховой грыжи, во время которой были пересечены оба семявыносящих протока. В процессе роста рассеченные концы протоков разошлись в брюшной полости до такой степени, что их невозможно было найти. И даже

если бы это удалось, их невозможно было бы соединить из-за большого расстояния между ними.

Казалось, проблема не имеет решения. Проверка яичек показала, что левое не рабочее, без сперматозоидов. Зато правое функционирует - в придатках есть сперматозоиды. Но, при этом, конца правого семявыводящего протока обнаружить не удалось. Зато конец левого оказался под-

шитым к коже мошонки с внутренней стороны. Возможно, хирург, оперировавший пациента в детстве, сделал это, заметив, что проток пересечен. А может быть, это получилось случайно. Так или иначе, левый проток, будучи зафиксированным, рос вместе с пациентом.

Не видя другого выхода, мы решились на уникальную микрохирургическую операцию. Взяли левый семявыводящий проток, проверили его проходимость и подключили к придатку рабочего правого яичка. Операция и послеоперационный период прошли успешно, без осложнений. Через 3 недели пациент сдал на анализ сперму. Спермограмма показала наличие сперматозоидов. Их количества было достаточно для оплодотворения яйцеклетки. Рекомендую вам пройти дополнительные обследования. Возможно, окажется, что дело именно в этом.

И. Соколовский, хирург уролог-андролог, врач высшей категории.

Что вызывает сухость

✓ **Климат.** Перед, во время или после окончания климакса количество женского гормона (эстрогена) в организме резко снижается. Именно эстроген способствует выработке слизи во влагалище, хорошему кровоснабжению и созданию кислой среды.

✓ **Лекарственные препараты.** К сухости влагалища приводят некоторые сердечнососудистые, мочегонные лекарственные средства.

✓ **Аллергические реакции.** Души, лосьоны и мыло могут вызывать аллергию и сухость во влагалище.

✓ **Окончание менструального цикла.** В этот период в организме нет достаточного количества эстрогена, а количество прогестерона повышается.

✓ **Оральные контрацептивы.** К проблеме сухости часто приводят противозачаточные средства, которые содержат только прогестерон.

Влажность понижена

Сухость влагалища - довольно распространенная проблема. В основном она возникает у женщин после 40 лет.

✓ **Злокачественные заболевания,** стрессы, депрессия, послеродовой период, хирургическое удаление яичников, химиотерапия или радиационное лечение рака, синдром Шегрена, а также частые спринцевания.

Как справиться с проблемой

Если сухость возникла из-за того, что снизился уровень гормонов, специалисты назначают заместительную гормональную терапию на основе эстрогена. Некоторые врачи выписывают оральные препараты, суппозитории или вагинальные мази. Если гормоны противопоказаны, применяются препараты на основе лекарственных растений.

Женщинам, которые страдают от сухости влага-

лица, нужно обязательно пользоваться негормональными смазками или лубрикантами с низким уровнем pH во время секса. Они не приводят к воспалению слизистой, а сохраняют нормальную микрофлору влагалища.

В день нужно обязательно выпивать не меньше 8 стаканов воды.

Нельзя полностью исключать из рациона жиры. После 40 лет полезно добавлять в меню соевые продукты.

Хорошей профилактикой сухости влагалища является регулярный секс. Сексуальное возбуждение способствует притоку крови к внутренним половым органам. После этого выделяется влагалищная смазка.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.

Кое о чем



Чтобы снять воспаление при гинекологических заболеваниях, 1 чайн. ложку коры терна залейте стаканом кипятка, варите 15 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

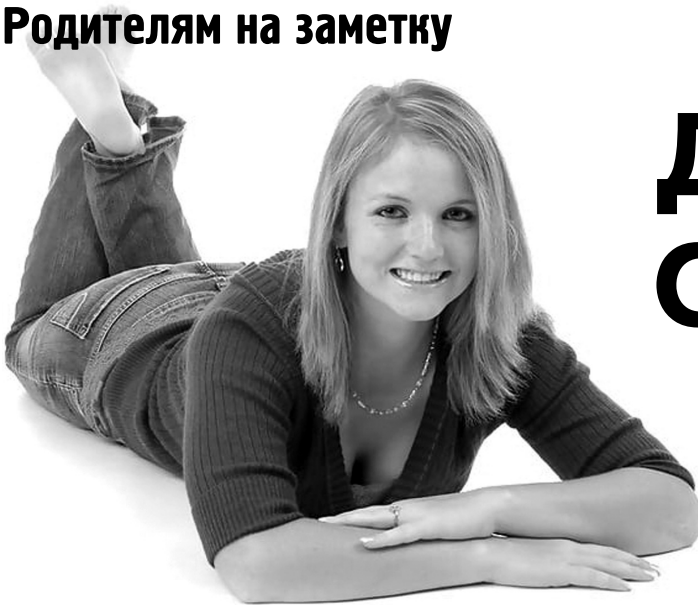
Тест не делаю, не очень ему доверяю

Мне 16 лет. В прошлом месяце задержка была 3 дня, в этом месяце уже 8 дней. Был прерванный половой акт. Тест не делала, не очень ему доверяю. Что могло повлиять на задержку? Сильных стрессов не было, недели за три до предполагаемого начала месячных болела гриппом. Обычно перед наступлением менструации немного уплотняется и увеличивается грудь. И сейчас она увеличилась, но месячных так и нет. Какова вероятность беременности? В больницу идти не могу, живу в маленьком городе, где каждая собака друг друга знает. Слухи быстро распространяются, не хочу, чтобы дошли до родителей. Подскажите, что делать?

Дина.

Современные тесты на беременность очень точно ее диагностируют. Чтобы результат теста не вызывал сомнений, выберите качественный тест западного производителя, перед тестированием внимательно прочтите инструкцию. Обычно в 99% случаев тест показывает правильный результат. Если результат тестирования будет отрицательным, скорее всего, беременности нет, но и тогда к врачу нужно будет сходить обязательно, ведь причиной продолжительной задержки месячных могут быть гормональные нарушения, воспалительные заболевания половых органов и другие. Они нуждаются в своевременном выявлении и лечении. Берегите здоровье!

В. Иванова, врач-гинеколог.



ДЕВОЧКА СОЗРЕЛА

Первая менструация обычно случается в возрасте от 11 до 15 лет и приносит немало волнений девочкам и их мамам.

Как же помочь дочери принять свое новое тело и вовремя заметить, если что-то идет не так?

Существует определенная последовательность развития организма и появления вторичных половых признаков у девочек-подростков. При нормальном половом созревании она такова:

9-11 лет - бедра становятся шире, резче обозначается талия, ягодицы округляются, соски увеличиваются, фигура приобретает женственные очертания;

10-11 лет - появляются волосы на лобке;

10-12 лет - начинают расти молочные железы;

11-15 лет - начинаются менструации;

12-14 лет - появляются волосы в подмышках;

16-17 лет - прекращается рост скелетных костей. Больше не придется обновлять гардероб каждые три месяца. Увы, с обувью еще придется помучиться.

Обычно этот порядок не нарушается. Иногда бывает, что менструации начались, а волосы на лобке и в подмышках еще не растут, но если в целом развитие укладывается в сроки (плюс-минус полгода/год) - это не повод для паники. Однако, если молочные железы не увеличились, а месячные наступили, надо вести дочку к гинекологу-эндокринологу. То же самое и при отставании по любому из пунктов более чем на два года.

Пока не началось

В каких еще случаях нужна помощь детского гинеколога?

- Когда месячные начались до наступления 9 лет - это может быть связано не только с гинекологическими проблемами.

- Если девочке исполнилось 16, а месячные так и не пришли. В этом случае практически всегда врач назначает обследование на половые гормоны, гормоны щитовидной железы и надпочечников, также могут проверить гормон роста (СТГ). По

**12% ДЕВУШЕК В НАШЕЙ СТРАНЕ
НАЧИНАЮТ ВЕСТИ ПОЛОВУЮ
ЖИЗНЬ В 15 ЛЕТ**

итогам анализов в большинстве случаев выписываются гормональные препараты. Впрочем, иногда проблема решается гораздо проще - изменениями в рационе и образе жизни. Дело в том, что отставание в половом развитии зачастую свойственно девочкам, изнуряющим себя диетой, и профессиональным спортсменкам (особенно гимнасткам и фигуристам). Начала нормально есть - наступили месячные.

- Еще один серьезный повод для беспокойства - отсутствие менструаций при наличии всех вторичных половых признаков.

«Случается, что девочка-подросток теряет девственность еще

**45% ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ
НЕ ВЛАДЕЮТ ОСНОВНЫМИ
ЗНАНИЯМИ О КОНТРАЦЕПЦИИ**

до появления первой менструации.

В этом случае следует исключить или подтвердить факт беременности, - предупреждает врач Нона Овсепян. - Первая овуляция и, соответственно, возможность зачатия могут наступить даже до первой менструации». Очень редко, но бы-

вает, что при всех признаках полового созревания месячные не наступают из-за дефекта девственной плевы: в ней нет отверстия и выделения из матки скапливаются во влагалище. Это очень опасно. Если девочка жалуется на боли в животе, пояснице, половых органах, то к гинекологу нужно обращаться немедленно. При повышении температуры на этом фоне - лучше сразу в «скорую». Обычно проблему решают хирургическим рассечением девственной плевы.

Так бывает

У девушек в период полового созревания перемены в теле происходят настолько стремительно (и порой болезненно), что трудно не испугаться. И совершенно непонятно, какие из симптомов считать нормой, а какие - патологией.

Одна грудь больше другой

«Вариант физиологической нормы, - объясняет наш эксперт. - В среднем, за пару лет молочные железы должны догнать друг друга и сравняться в размерах, но у некоторых небольшая диспропорция сохраняется на всю жизнь. Это не страшно».

Бели

С началом полового развития происходит заселение влагалища нормальной и условнопатогенной микрофлорой. По сути, там идет постоянная борьба за место: одни бактерии заселяются, другие вытесняют

ся. К тому же, железы шейки матки и влагалища активизируются под влиянием эстрогенов и начинают производить секрет. Вагина - самоочищающийся орган, и потому выведение наружу светлых, слизистых, белых или прозрачных выделений - абсолютная норма. Объем может зависеть от фазы цикла (во время овуляции они обычно становятся более обильными). При появлении желтых или зеленоватых, густых или тягучих выделений и тем более - при возникновении зуда и жжения нужно обратиться к врачу.

Плавающий цикл

То 25 дней, то 29, а то и вовсе раз в два месяца. «В норме цикл должен отрегуливаться в течение первых двух лет после менархе (первая менструация), - говорит акушер-гинеколог Нона Овсепян. - Однако важно, чтобы колебания все-таки укладывались в рамки от 21 до 37 дней. В противном случае, может потребоваться гормональная коррекция».

Угри

Комедоны (черные точки) и повышенная жирность кожи возникают у подавляющего большинства. Процесс может начаться еще до менархе - в 11-13 лет. Это связано с резким скачком уровня половых гормонов - таким, неэстетичным способом организм реагирует на непривычную для себя ситуацию. Обычно за пару лет (при правильном уходе за кожей) все проходит. Длительное сохранение высыпаний, скорее всего, обусловлено повышением уровня андрогенов - мужских половых гормонов. Если к 16-17 годам не удается справиться с проблемой косметическими методами, могут быть назначены гормональные контрацептивы с антиандрогенным эффектом. «Но перед этим, - напоминает экс-



перт, - врач должен провести обследование и исключить синдром поликистозных яичников, который, если его не лечить, может привести к бесплодию».

Низкий гемоглобин

Почему-то принято думать, что анемия развивается у большинства девушек после начала менструации. Это не так. Ее могут спровоцировать слишком обильные месячные. Если девушка вынуждена каждые 4 часа менять прокладки размера super - это тот самый случай. Вторая причина анемии - экстремальные диеты, которыми увлекаются подростки.

ПМС

Да, у девочек он тоже бывает, хотя и нечасто. У большинства женщин такое начинается после 20 лет, и причина до сих пор внятно не сформулирована. В зависимости от проявления - раздражительность, мигрени, боли внизу живота или в молочных железах - гинеколог назначит обследование и лечение. «До 16 лет врачи стараются обходиться без гормонов и рекомендуют симптоматическую терапию: обезболивающие, противовоспалительные, спазмолитики, - говорит Нона Овсепян. - А после, для выравнивания гормонального фона, иногда прописываются современные низкодозированные контрацептивы. Их можно принимать, даже если девушка не живет половой жизнью». Но эти препараты нельзя назначать себе самостоятельно. Например, при предменструальных и менструальных мигренях нужны принципиально разные контрацептивы.

Изменение характера

Вся эта подростковая колючесть, обидчивость, скандальность, агрессивность, которая мальчикам свойственна ничуть не меньше, у девочек почему-то объясняется гормонами. «Гормональная перестройка, безусловно, влияет на характер и поведение ребенка, - признает доктор. - Но чаще всего подростковые бунты связаны не с ней и требуют, разве что, психологической коррекции».

Усики

Если это не ваша милая семейная особенность, то причина может быть та же, что и у угрей, - избыток андрогенов. В этом случае нужна консультация эндокринолога.

Луковая шелуха

С ее помощью можно оздоровить организм, она не имеет практически никаких противопоказаний и побочных действий!

✓ От атеросклероза 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки. Настаивайте 1 неделю в темном месте при комнатной температуре, процедите. 20 капель настойки смешайте с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Перерыв - 10 дней, после курс повторите.

✓ Для лечения простудного и аллергического насморка 4 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 1,5 л кипящей воды. Дышите над паром в течение 3-5 минут.

✓ При лечении варикоза 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки. Настаивайте 1 неделю в темном месте при комнатной температуре, процедите. Принимайте по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 10 дней.



✓ Для лечения геморроя 4 ст. ложки луковой шелухи залейте 2 л молока. Доведите до кипения и варите 10 минут на медленном огне. Остудите при комнатной температуре, процедите. Налейте отвар в неглубокий таз, сядьте в него, принимайте теплую ванночку с отваром 10 минут.

✓ От сухого кашля 2 ст. ложки шелухи лука залейте 2 стаканами воды. Доведите до кипения и варите 15 минут на медленном огне, остудите, процедите. Пейте отвар теплым по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Для повышения иммунитета во время простуды смешайте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи, горсть хвои от веточек сосны, 1 чайн. ложку нарезанного корня солодки, 2 ст. ложки плодов шиповника, залейте 2 л воды и кипятите на слабом огне 15-20 минут. Готовый отвар перелейте в термос и настаивайте 10-12 часов. Пейте вместо чая 3 раза в день.

✓ От болей в горле 2 ст. ложки луковой шелухи смешайте с 2 чайн. ложками цветков ромашки аптечной. Смесь залейте 500 мл холодной воды, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 4 часа, процедите и полощите горло через каждый час.

В. Куценко.

Полезно знать

Овсянку надо есть ближе к вечеру

Диетологи из Великобритании теперь заставляют англичанам есть по утрам их любимую традиционную овсянку. Недавно в ней обнаружили обилие фитиновых кислот. Они тормозят утреннее пробуждение организма, не способствуют повышению тонуса кровеносных сосудов. Мало того: не дают кишечнику нормально всасывать кальций, содержащийся в пище, что может вызывать проблемы с суставами и костями. То есть, овсянка не лучший источник утренней подзарядки. Ее надо употреблять не с утра, а ближе к вечеру, чередуя с кукурузой, пшенной или гречневой кашей. А на завтрак лучше есть куриное мясо и яйцо.

Квас для окрошки целебен

Квас не только прекрасно утоляет жажду, но и улучшает обмен веществ, укрепляет сердце и сосуды, полезен для желудка и кишечника. В нем содержатся полезные аминокислоты, ферменты сахара, витамины и ценные микроэлементы. Антибактериальные свойства кваса делают его практически лечебным напитком. Он полезен при низком давлении, дисбактериозе, повышает иммунитет и укрепляет организм в целом. По пользе его можно сравнить с ацидофилином, кефиром или сывороткой. Но квас - калорийный напиток, об этом нужно помнить.



ЕСЛИ ОПЯТЬ НАКАТИЛ ПРИСТУП ГАСТРИТА

Как справиться с приступом гастрита при повышенной кислотности и как питаться в ближайшие 1-2 недели после приступа.

Вчера проснулась от жуткой боли в животе. Опять накатил приступ гастрита. Поделюсь своим способом, как лучше пережить острый кризис.

Завтрак

✓ Самый лучший завтрак для гастритного желудка (да и для здорового) - это овсянка на молоке.

✓ Чай зеленый. Почему не черный? Там содержатся дубильные вещества, от них жжет в желудке, а он и так болит.

✓ Сухое печенье.

✓ Нежирный творожок, можно детский.

Обед

Тут, смотря как дело обстоит и насколько сильно болит желудок.

✓ Если сильно болит и переживаете за последствия, то выпейте куриный бульон. Можно мелко порезать туда курицу. Или любой нежирный и неострый суп, не на кубиках. Только не щи!

✓ На второе - картофельное пюре. Вареная или запеченная рыба (кто-то может позволить себе запеченную горбушу, а кто-то только вареную мойву, но

это совсем не важно).

✓ Мясные тефтели, вареные, но не острые и не обжаренные. Кому позволяет кошелек, можно приготовить куриные, свиные, говяжьи, рыбные.

✓ Никакого покупного сока, никаких газировок, кваса, пива и лимонада!

И тем более, водки. А вот компот из свежих фруктов или из сухофруктов, настоящий (не покупной из порошка) кисель, любое молоко (хоть из пакета, хоть домашнее - без разницы) - то, что нужно!

Ужин

✓ Запеканка из яиц и из чего угодно, без добавления острого и кислого, - из риса, фарша без перца, вареного картофеля, свежих шампиньонов.

✓ Сладкая запеканка из нежирного творога и некислых ягод - малины, тутовника, черешни (или некислого варенья и творога).

Перед сном

✓ Любые некислые кисломолочные продукты - йогурт, свежая ряженка. Кстати, кефир всегда кислый.



Только едой желудку не поможешь

У каждого гастритника свои средства, которыми он спасается. Чем пользуюсь я? Даже при сильных приступах гастрита мне помогает «Гастрофарм», буквально за полчаса. Это спрессованные лактобактерии, белки и сахара. Таблетка здоровенная, но, на мой вкус, не противная. Ее надо разжевать и запить водой или истолочь в порошок, размешать в ложке кипяченой воды и проглотить. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 30 дней. Никогда не могла себя заставить пить больше недели, потому что, когда ничего не болит, то вообще забываешь, что нужно пить таблетки.

Это не реклама, мне за нее никто не платит

Но, в любом случае, перед приемом надо проконсультироваться с врачом. Но у меня после «Гастрофарма» нет никаких побочных эффектов. Да и вообще, это сушеные лактобактерии, белок и сахара. Что от них может быть побочного? Кстати, отлично помогает курить щипкам и пьющим, восстанавливая слизистую желудка.

И. Ермолова.



А вот сливочное мороженое можно есть и утром, и даже днем во время приступа, и не только.

На каждый день

→ **Болят колени?** Смешайте по 2 ст. ложки коры крушины и корней одуванчика, по 2 чайн.



ложки семян петрушки и фенхеля, листьев мяты. Залейте 1 ст. ложку смеси 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте до

улучшения состояния по 2 ст. ложки утром натощак.

→ **Грибок на ногах?** Истолките листья мяты перечной с поваренной солью. Смесь положите между пальцами ног на час и закрепите пластырем. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

→ **От ангины** на 1 стакан кипятка возьмите 4

измельченных сухих или свежих листа подорожника, настаивайте полчаса. Полощите горло теплым настоем каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

→ **Сильно простудились и кашляете?** Залейте 1 ст. ложку полыни обыкновенной 0,5 л водки, настаивайте 3 суток. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Детям эта настойка не рекомендуется.



Вишневое лечение

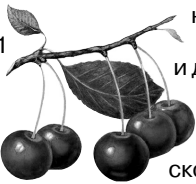
Вишня помогает при малокровии, болезнях легких, почек, артрозе, запорах, и не только...

✓ **При воспалении мочевого пузыря** 1 чайн. ложку измельченных плодоножек вишни залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут, процедите, добавьте мед по вкусу. Пейте как чай перед едой.

✓ **При хроническом бронхите** 1 чайн. ложку высушенных и измельченных плодоножек вишни заварите 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **При эндемическом зобе** 5-6 свежих листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану в день.

✓ **При носовых кровотечениях** 1 ст. ложку свежих или сухих измельченных листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пропитанные настоем тампоны вставьте в ноздри. Или измельчите свежие листья вишни и



вставьте их в виде тампона в ноздри.

✓ **При ангине, тонзиллите, воспалении десен** 1 ст. ложку сухих измельченных веточек вишни залейте 1 стаканом воды, кипятите в течение 30 минут на маленьком огне. Потом процедите и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Полощите рот несколько раз в день.

✓ **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** 20 г высушенных и измельченных корней вишни залейте 1 стаканом водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день перед едой.

✓ **Болезни суставов** хорошо лечат вишневые косточки. Отделите их от мякоти, аккуратно разбейте. Выньте семена, хорошо высушите их. После измельчите в кофемолке. Разведите полученную муку теплой водой и используйте для компрессов. Параллельно съедайте каждый день по 20 ягод вишни.

✿ **Вишня улучшает эластичность стенок сосудов, поэтому препятствует повышению давления и развитию инсульта.**

✿ **При атеросклерозе полезно пить свежесжатый вишневый сок по 1/3 стакана 3 раза в день.**

тика, сытное и очень вкусное. Для него потребуются 2 моркови, 5 клубней топинамбура, 1 луковица, небольшой корень сельдерея, зелень, немного соли и растительного масла. В 2,5 л кипящей воды добавляю очищенные и нарезанные морковь и лук, пассерованные в растительном масле. Затем кладу топинамбур, нарезанный соломкой. Варю 20 минут, добавляю зелень, сельдерея, соль и держу на огне еще 10 минут. Когда разливаю суп по тарелкам, посыпаю его рубленным вареным яйцом.

И. Малашенко.

→ Чтобы сон был крепким и здоровым, съешьте перед сном луковицу.

→ Лук улучшает аппетит, повышает выделение пищеварительного сока, способствует усвоению пищи, уменьшает количество сахара в крови. Его рекомендуют людям, страдающим атеросклерозом и гипертонией.

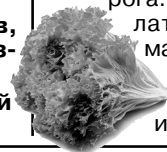
→ Употреблять побольше свежего лука рекомендуется аллергикам, поскольку в нем содержится вещество, которое блокирует гормон, вызывающий осложнение при аллергической реакции.

→ Лук - отличный сжигатель жира. Есть даже специальная луковая диета, во время которой нужно каждый день есть луковый суп.



ВКУСНЫЙ САЛАТ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Листья салата, шпината или китайской капусты помойте и измельчите. Уложите в миску, туда же добавьте нарезанный сладкий перец, кусочки хурмы, несколько грецких орехов и зернового творога. Заправьте салат оливковым маслом, немного поперчите (солить не надо) и размешайте.



Вкусные хрустяшки хороши при запорах

Если есть проблемы с кишечником, он плохо работает и мучают запоры, мой рецепт чипсов из свеклы пригодится. Сырую свеклу чищу, тонко режу на кружочки. Укладываю в один слой на противне, сбрызгиваю растительным маслом. Добавляю соль и перец. Запекаю в духовке 15 минут при 160 градусах. Затем переворачиваю и запекаю столько же. Получаются вкусные хрустяшки - и полезный перекус, и помощник при запорах.

И. Игнатова.

Летом я варю полезный суп из топинамбура - идеальное блюдо для диабетиков

Я диабетик со стажем, но научилась жить с этой болезнью. Один из моих помощников - топинамбур, или земляная груша. Готовлю из него сок: хорошо мою клубни щеткой (не чищу!), пропускаю через мясорубку и отжимаю сок. Пью его по 1/2 стакана каждый день. А еще летом обязательно варю полезный суп. Это просто идеальное блюдо для диабе-



Пригодится

✓ От кашля в стакане клюквенного сока растворите 1-2 чайн. ложки меда, медленно выпейте.



✓ Диарея прекратится и стул нормализуется, если растворить в 100 мл водки 1 чайн. ложку соли и тут же выпить раствор. Ничем не закусывать и не запивать.



✓ При гастрите принимайте по 1-2 чайн. ложки сока алоэ 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1-2 месяца.

Мокрица и лопух меня от варикоза спасают

Сейчас мне 22 года, болею варикозом обеих ног почти с самого рождения. Видимо, болезнь мне передалась по наследству - моя бабушка и мама страдали тромбозом вен. Неоднократно обращалась к врачам, те назначали мази, гели, но облегчение не наступало - ноги совсем посинели.



Вы не поверите, но все вены на ногах были поражены узлами. Во время ходьбы испытывала адские боли, словно ходила по ногам, каждый шаг давался с большим трудом.

Справиться с варикозом ног помогла добрая соседка. Она дала мне рецепт лечения, который спас меня. Свежую траву мокрицы прикладывала к больным венам, сверху накрывала наружной стороной листа лопуха (лопух брала свежий, только сорванный) и закрепляла бинтом. Такую процедуру делала в течение недели. Вскоре почувствовала легкость в ногах, даже танцевать захотелось.

P.S. Важное условие - лопух можно держать не больше двух часов, иначе может быть обострение болезни. А мокрицу можно менять два в течение этого времени.

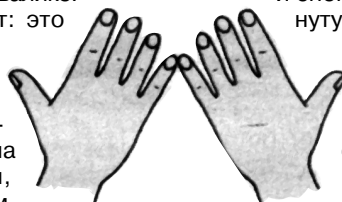
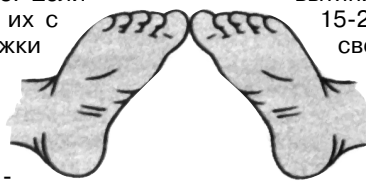
И. Юсупова.

ЛЕЖИМ НА ВАЛИКЕ

Хорошая гибкость нужна человеку до глубокой старости хотя бы для того, чтобы наклониться за тряпкой или перешагнуть большую лужу.

Как замедлить старение

С годами даже простые движения даются с трудом, особенно если ведете малоподвижный образ жизни. В этом случае мышцы спины и шеи испытывают постоянное статическое напряжение. Если не расслаблять их с помощью растяжки и массажа, то можно стать обладателем остеохондроза и других неприятных заболеваний. Самый простой способ расслабления придумал японский врач Фукуцудзи. Он предложил просто лежать на валике. Медики подтверждают: это упражнение действительно вытягивает позвоночник под весом собственного тела. Такая методика известна многим массажистам, мануальным терапевтам и врачам лечебной физкультуры.



метр валика можно постепенно увеличивать.

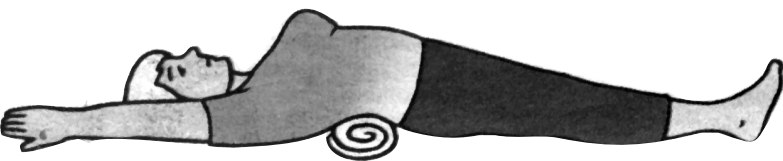
Как правильно лежать

Лягте на спину и положите валик под поясницу на уровне пупка. Ноги вытяните. Пятки разведите на 15-20 см, а большие пальцы сведите до касания. Руки вытяните за голову. Кисти расположите так, чтобы ладони лежали на полу и мизинцы обеих рук соприкасались. В такой позе нужно задержаться на 3 минуты. После завершения сразу не вставайте. Сначала лягте удобно и спокойно полежите минуту-другую. Потом повернитесь на правый бок - и можно вставать.

Если не получится с первого занятия принять нужную позу, особенно это касается положения рук, ничего страшного. Постепенно вы сможете выполнить упражнение полностью.

P.S. Выполнять упражнение нужно не чаще одного раза в 2 дня. Людям с протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков этот метод противопоказан! Кстати, не удивляйтесь, если станете немного выше. А вот похудеть вряд ли получится.

М. Матяшов, остеопат, врач II категории.





Навскидку лечила щитовидку

Пять лет назад у меня обнаружили увеличение щитовидной железы и диффузные узлы. Прописали ряд препаратов. Начала их пить, но процесс только приостановился. А вот как-то прочитала о дурнишнике. Когда у дурнишника появились зеленые шишки, нарвала их с корнем. Накрутила на мясорубке. 300 г сока смешала с 300

г спирта и поставила настаиваться на две недели. Принимала настой по десертной ложке утром и вечером. А когда состав закончился, стала заваривать столовую ложку травы стаканом кипятка. И пила настой каждый день полгода. Весной УЗИ показало, что моя щитовидка в норме!

Г. Коробкина.

1						Блюз Стиви Уандера		Высоченный парень		1		
Тараторка		Погребальная колесница		Сильная вьюга	Балкон для оркестра							
						Песенная дорожка		Столица Эритреи				
Бандитский притон		Укрепление в крепости		Поэтическое блаженство						"Медовое яблоко" греков	Снимок-портрет	
Подсадная дичь		Провожатый арестанта					Вьетнамская река					
				В сети минимум шесть					Его чеканит рота на плацу	Частица света	Использование денег	
Картина-аппликация							Помост для казни					
				Заключение врача о диагнозе	Покров головного мозга					Автобус "венгр"	Самый добрый в мире Гена	
У него глаза велики	2		"Близится ... светлых годов"				Листовка бунтаря					
				😊 😊 😊 Мать ругает ребенка: - Ты настоящий поросенок, весь замарался! Ты знаешь, кто такой поросенок? - Да, мама, поросенок - это сын свиньи!				Теннисное поле боя				
	Александровская колонна		Недоверие к президенту							Низкорослый буйвол		
					Приз Джеймсу Кэмерону						Раскрыта в сочинении	Четыре пуда соли или муки
	Князь из варягов	Тьма, скрывающая тайну					Слуховой проем в кровле	Самый первый ледокол	Неосновные нити ткани			
					Егоза							
Его именем назван самосуд	"Дитя цветов"	Пытка противника голодом						Религия арабов	Щитовидный хрящ у мужчин	Госконтора для связи с миром		
				Рост курса акций	Одежда заключенного	Техническая ткань						
"Рукотворный" облик		Мягкая полосатая подстилка								Цыганка в фильме Кохана	2	
					Размер зарплат							
Русский чудоград		Ореол святости						Базовые знания				
Хлеб в колосе или на корню					Бурятский район							

Лицо с обложки



ЛАЙЗА МИННЕЛЛИ: «БЫТЬ ДОЧЕРЬЮ ДЖУДИ ГАРЛЕНД НЕ ОСОБАЯ ТРАГЕДИЯ»

Она была рождена для кино и сцены, у родителей, которые олицетворяли кинематограф. Впервые она появилась в кадре, когда ей было всего три года — и с тех пор Лайза Миннелли остается истинной звездой. Легенда мюзиклов выступала вместе со своей матерью, Джуди Гарленд, играла в фильмах своего отца, Винсента Миннелли, делила площадку с Ингрид Бергман — но всегда оставалась собой. О правилах жизни блистательной артистки — в нашем материале.

1. О СЕМЬЕ

Я всегда говорила это, но готова повторять снова: моя мать дала мне драйв и задор, но мечты подарил отец. Благодаря ему я увидела свое будущее.

Могу уверить вас: я счастливый человек. Все благодаря семье. От родителей я получила огромное количество любви. А еще они привили мне отличное чувство юмора.

Быть дочерью Джуди Гарленд не особая трагедия, что бы ни говори-

ли о нас сплетники. У меня были интересные детские годы, за исключением того, что они были мало связаны с тем, чтобы быть ребенком.

Если у нас случались тяжелые времена, моя мать усаживала меня напротив себя, и мы говорили об этом, говорили и говорили до тех пор, пока обе не начинали смеяться.

Расти в Голливуде было забавно. Кажется, каждый ребенок, которого я там встречала, был сыном или дочерью какой-либо звезды.

2. О МЕЧТАХ И БРИЛЛИАНТАХ

Мечтайте! Позвольте вашему разуму перенести вас туда, где вы бы хотели быть, спланируйте все и оцените свои возможности. Не слушайте тех, кто не знает, как мечтать. Они всегда все портят.

Отрицание прошлого и страх будущего — вот то, что убивает каждого из нас.

У нас с вами есть великий дар. Он называется точкой зрения. На любое плохое воспоминание, на любую сложную ситуацию или даже трагедию можно просто посмотреть под другим углом.

Иногда я чувствую себя так, буд-

то мне двенадцать лет. Иногда ощущаю на восемьдесят. Думаю, истина где-то посередине.

Все сейчас выступают против чего-то. Я решила, что буду всерьез против ювелирных украшений из бриллиантов. Все, что я ношу, — это все подделка. Люди все равно думают, что они настоящие.

3. О ЗДОРОВЬЕ

Да, я унаследовала тягу к спиртному и к наркотикам. Поэтому моя мама очень рано научила меня тому, как важно просить о помощи. Я всегда умела обращаться к тем, кто сильнее и умнее меня.

Я быстро хожу, быстро говорю. Это дает энергию. Ты должна быть как движущаяся мишень, чтобы в тебя не попали. И этому меня научила Мэрилин Монро.

Никогда не переставай двигаться, или ты остановишься навсегда. Каждое утро я хожу в танцевальный класс, это помогает мне оставаться сильной. Мне нравится быть здоровой.

Я верю, что все алкоголики после смерти попадут в рай, потому что через ад они уже прошли при жизни.

Петь и танцевать одновременно непросто, потому что я в такой хорошей форме.



Думаю, я была популярна именно поэтому. Ведь моя реальность очень интересна, поверьте.

Я не очень хорошая певица. Но я точно знаю, как хорошо преподнести любую песню. Я через столько прошла, чтобы четко знать, как сделать композицию хитом!

Бог благословил меня. Я абсолютно серьезно. Мой талант, моя жизнь — все это благодаря ему. Он позволил мне петь, позволил мне играть, позволил мне быть.

Я чувствую, что моя лучшая работа еще впереди. В моих руках целый мир, и это мир бесконечных возможностей.



У меня замечательные соседи, мы хорошо общаемся. На одной лестничной площадке со мной живет Нина Павловна, вдова, интеллигентная женщина, преподает в университете философию. До недавних пор жили они вдвоем с сыном. Валера - аспирант, симпатичный и очень умный парень, мать привыкла им гордиться, и не без основания. И вот однажды Валера привел в дом девушку и представил матери как свою невесту. Нина Павловна пришла в ярость, но виду не подала. Приняла потенциальную невестку любезно, накрыла стол к чаю, угощала девушку и расспрашивала о семье. Оказалось, что Маша родом из провинции, родилась и выросла в маленьком захолустном городке, который и на карте трудно отыскать. Родители ее простые люди - мама работает на почте, папа столярничает в небольшой строительной фирме. Не о такой невестке мечтала Нина Павловна. Она всегда думала, что ее сын выберет жену из «равных», что это будет девушка из интеллигентной или, по крайней мере, хорошо обеспеченной столичной семьи. А Маша никак не вписывалась в ее понятие достойной партии: «Ей только прописка нужна, все они такие - хищницы из провинции». Почему я так хорошо знаю все подробности? Да потому, что мы с Ниной Павловной давно приятельницы и частенько забегаем друг к другу на чашку кофе с пирожными. Я видела эту Машу, встречала в подъезде, и мне показалось, что она очень милая и бесхитростная девушка, но переубедить соседку было невозможно, да я и не особенно старалась. Нельзя же лезть в чужую семью.

В общем, у моей соседки получилось отвадить «хищницу», и Маша больше не появлялась в нашем доме. Все это время Нина Павловна нервничала и злилась, даже похудела и стала выглядеть больной. Я работаю в больнице, поэтому чуть ли не силой повела ее на прием к врачу. Быстро сделали обследование, сдали анализы, и мои опасения подтвердились - у Нины Павловны обнаружилось тяжелое заболевание. Ей предстояло долгое лечение, я искренне сочувствовала приятельнице и старалась приободрить ее, как могла.

Прошло недели три. Нина Павловна сидела в коридоре больницы, ожидая своего врача, и вдруг увидела Машу. Девушка была в подавленном состоянии, с глазами, опухшими от слез. Неужели тоже заболела? Нина Павловна почувствовала к ней жалость, ведь и сама была больна, поэтому знала, как важны человеку поддержка и сочувствие.



ДОБРО ИСЦЕЛЯЕТ!

Кто бы, что ни говорил, а все-таки можно заболеть от злости. И лечить тогда нужно не только тело, но и душу. Лучшее лекарство в таком случае - добро!

Она подошла к Маше и пригласила ее выпить по чашке чая в местном кафеетерии.

Сначала разговор не клеился, Маша не спешила делиться своими проблемами с несостоявшейся свекровью. Наверняка чувствовала себя обиженной. Но потом вдруг не выдержала, расплакалась и рассказала, что пришла в больницу, чтобы сделать аборт. Сроки уже поджимали, она тянула с этим решением до последнего момента, потому, что не хотела избавляться от ребенка. Но все же решилась, так как другого выхода не видела. Жила она в студенческом общежитии, до окончания института оставался всего год, какой уж тут ребенок! Да и боялась она рожать без мужа, родители не поймут, вся родня осудит. Нина Павловна за сердце схватилась - она ведь едва не погубила собственного внука или внуку! Сразу забыла, что считала Машу неподходящей партией для сына, даже хищницей. Все это сейчас казалось мелким и несущественным, главное - ребенок. Нина Павловна не пустила Машу на аборт. Взяла ее за руку, повинилась в том, что разлучила ее с сыном, попросила прощения.

Вскоре сыграли свадьбу. Валера с Машей - очень красивая пара, оба молодые и такие счастливые! Нина Павловна хлопотала без устали, обустроивая жизнь молодых.

Сделала ремонт в их комнате, купила кроватку и коляску. Она ходила с Машей на прием к гинекологу, помогала подготовиться к родам. В то же время, моя соседка каждый день проживала, как последний, старалась успеть как можно больше, пока есть силы. Казалось, она забыла про свою болезнь, мне приходилось напоминать ей о процедурах в больнице и лекарствах. «Вот Маша родит, тогда и о себе подумаю», - так она говорила. Впрочем, я видела, что выглядит она неплохо. Наверное, приятные заботы и ожидание малыша благотворно повлияли на состояние ее здоровья. А когда родился Костик, Нина Павловна словно расцвела. Помолодела, посвежела, без усталости нянчила ненаглядного внука, души в нем не чаяла. Через полгода снова провели медицинское обследование, и результаты поразили даже опытных врачей - болезнь начала отступать.

Сейчас Костику уже четыре года, прекрасный мальчуган, смелый и очень добрый, радость и гордость родителей. А уж для Нины Павловны этот ребенок - смысл жизни. Она давно ушла с работы, занимается воспитанием внука. Я каждый день вижу их на детской площадке, наблюдаю их игры и тихо радуюсь. Похоже, я стала свидетелем настоящего чуда!

Антонина Григорьева.

Явление

Изменяя, женщина ищет лучшее, а мужчина - новое.



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ?

Они изменяют нам, пока мы варим борщи, воспитываем их детей и пытаемся не потерять красоту. Чего не хватает этим добытчикам мамонтов?

Если спросить женщину, которой изменяет муж, почему он так делает, она, скорее всего, ответит: «Разлюбил...» И расплачется. Однако, если задать тот же вопрос мужчинам, ответы будут куда более интересными и разнообразными.

«Я ПЕРЕСТАЛ ВИДЕТЬ В НЕЙ ЖЕНЩИНУ»

«Моя жена удивительная! - признается Олег. - Мы вместе двенадцать лет, и у нас трое детей. Пока я зарабатывал на светлое будущее, она выполняла рутинную, но очень важную работу. Вот только, погружившись в нее с головой, она забыла, что для меня-то она женщина, а не прачка, кухарка и нянька в одном лице. Жену восхищало то, каким стал наш быт, она хвасталась домом, кухней. Часто от нее слышал что-то подобное: «Ой, да что там, я уже не невеста, чтобы прихорашиваться полдня. Зато вот попробуй, огурчики сама солила!» Нет, Нина аккуратная, но без изюминки, как говорят, без стилия, и считает, что так и должно быть. Чистенько, простенько, лишь бы тесто подошло, помидорчики-огурчики просолились, цветочки не завяли. Тоска! Недавно встретил женщину, мимо которой не смог пройти. Наша менеджер по персоналу Светлана - красивая, ухоженная, сексуальная. Измены как таковой нет. Пока мы просто бросаем друг на друга горячие взгляды, переписываемся в мессенджере. Но что-то мне подсказывает: если в отношениях с супругой ничего не изменится, общение со Светой пойдет дальше дружбы».

«ОНА СТАЛА ТАКОЙ ПРЕДСКАЗУЕМОЙ»

Андрей рассказывает: «Помню как сейчас. Седьмая годовщина нашей свадьбы. С утра у меня промелькнула мысль провести ее не так, как в прошлые разы. Я уже было предложил это жене, но увидел, как она радостно крутит головой у зеркала. Значит, будут кудри. Достает свое праздничное белье - уже третий год оно одно и то же. И с трепетом проносит: Ну, ты заказал столик в нашем любимом ресторане? Заказал. Потому что в глубине души знал, что все так и будет. Кудри, белье, столик в ресторане - не то чтобы любимом, просто привыкли уже отмечать там. Жене нравилась эта милая предсказуемость, надежность, а мне нет. Другое дело - Лена. Она появилась в моей жизни после пресловутой седьмой годовщины. Наши с ней даты мы отмечаем страстным сексом, причем в тех местах, где у нас его еще не было. Разве не здорово? А жене я продолжаю говорить, что мне тоже нравится, когда все по-старому. Зачем ее расстраивать?»

«СЕКС - ЭТО ВАЖНО!»

Михаил рассказывает свою историю с грустью: «У меня была прекрасная семья: любимая женщина, долгожданный сын. Проблема была только в одном - секс. Интимные отношения для супруги явно были не на первом месте. До замужества секс у нас был редким, но регулярным. С появлением штампа в паспорте ничего не изменилось. А после рождения ребенка все стало откровенно грустно. Внимание переключилось на малыша, а мой «малыш» остался не у дел. Так прошел год. Жену я продолжал любить, на

других даже не смотрел. Лишь изредка намекал ей, что меня не все устраивает, но любимая всегда парировала: «Ты же понимаешь, у нас теперь семья. Приходится отодвигать некоторые желания на второй план. Зато смотри, какой у нас замечательный сынишка!» Сынишка был действительно замечательным, так что я продолжал молчать. Но однажды не выдержал и начал изменять - то с одной, то с другой. Но вскоре понял: больше так не могу. Признался во всем и подал на развод. Переживал жутко! Но другого выхода не видел. Надеюсь, бывшая супруга сможет найти мужчину, отвечающего ее сексуальным потребностям».

«ЛУЧШАЯ ПИЛА - ЖЕНА»

«Дорогие женщины, знайте: если муж не торопится приходить вечером домой - это тревожный звонок! - поучает Алексей. - Значит, что-то его там не устраивает. Так было и со мной. Жене не нравилось все - как я снимаю ботинки, мою руки, чищу зубы, ем и чавкаю. Похоже, ей просто не нравился я. Чтобы убежать от этого вечного недовольства, я завел любовницу. Она, напротив, обожала во мне все: «Как ты эротично снимаешь рубашку!», «Да у тебя же просто золотые руки!» Однажды жена узнала про мои походы налево. Спросила про причину - я честно ответил. В ближайший месяц она круто изменилась - перестала меня пилить, ссоры сошли на нет. Но... было поздно. Чувства к той, которая раньше супруги поняла, что мне нужно, взяли верх».

«ОНА РАСТВОРИЛАСЬ ВО МНЕ, НО ЗАЧЕМ?!»

«Уверен, мне бы позавидовал любой мужчина! - уверяет Денис. - Спустя пять лет брака у меня все также были завтрак в постель, выглаженные рубашки, секс по расписанию, футбол и рыбалка когда захочу. Жена полностью посвятила себя браку! Когда появились дети, внимания мне меньше не стало. Жены хватало на всех нас. Вот только в этой заботе жена обезличилась. Увлечений у нее не было, с работы она ушла - я был не против. Стала домохозяйкой. Мне было о чем ей рассказать вечером, а ей нет. Как-то сама по себе в моей жизни появилась Вера. Я познакомился с ней на выставке. Она оказалась искусствоведом, начитанной и легкой в общении барышней. Мы часами говорили о живописи, поэзии, классике. Когда жена узнала о моем увлечении, она жалобно проскулила: «Ты встречайся с ней, я не против, только меня не бросай». Это стало последней каплей. Как я мог любить женщину, которая сама себя не любит? Мы развелись...».



Для окружающих мы были образцовой семьей: успешный бизнес, свой дом, трое детей. Когда я подала на развод, меня не поддержал никто. Не поддержали, а точнее, не хотели меня понять. Но я знала, что поступаю правильно.

Все началось десять лет назад, когда я заявила родителям, что выхожу замуж за Влада и уезжаю с ним жить в другой город. На тот момент прошел лишь месяц с момента нашего знакомства в Интернете. Отец покрутил пальцем у виска, мать со слезами умоляла не ломать себе жизнь. Но я, счастливая и влюбленная 25-летняя дурочка, заявила, что сама вправе строить свою судьбу, без чужих указок.

Спустя некоторое время я поняла: мой муж не так прост, как мне казалось вначале. Он был на десять лет старше меня, опытный и умный. Все время твердил, что женщина не должна сидеть на шее у мужчины. И я бросилась искать работу... Влад же отдыхал дома, объясняя это тем, что он - стратег, глава семьи. Говорил, что снимать жилье дорого. И мне пришлось убиваться на халтурах, выплачивая ипотеку, которая, как и квартира, была оформлена на его имя.

Даже во время беременности я не могла спокойно посвятить время себе. «Нам нужен свой бизнес!» - заявил муж. И тут же придумал идею, которая была полностью завязана на мне. Я вела сразу три интернет-проекта, проводила за компьютером по десять часов в сутки, несмотря на токсикоз, боль в спине. Когда родился первенец, мои проблемы со спиной продолжились, и мне прописали обезболивающие. Но супруг заявил: «Терпи! Ребенок нуждается в чистом материнском молоке, а смесь - это вред!» И я кормила грудью, сжав зубы от боли. Подгузники супруг тоже считал злом, а потому мы их не покупали. Помню, как я неслась домой, потому что в десятиградусный мороз сын описал комбинезон.

Второй ребенок родился, когда мы выплатили ипотеку. Но на этот раз Влад решил, что детям нужен чистый воздух.

Пришлось продать квартиру и взять второй кредит - теперь уже на дом за 400 км от города. Никаких удобств там не было, зато был проведен Интернет. Это значило, что я могу продолжать работать! Вот только теперь, помимо прочего, на мои плечи лег еще и огород. Да-да, супруг решил, что детям нужны экологически чистые продукты.

Каждый вечер я выслушивала от Влада, как ему тяжело: приходится нести ответственность, думать за всех нас, принимать важные реше-

Я ушла от мужа с тремя детьми И НЕ ЖАЛЕЮ!

Даже при отсутствии детей решиться на развод не всегда просто. А как быть, когда их трое? Для расставания в этом случае нужна веская причина.

ния. Муж неустанно повторял, какой он молодец и как нам повезло с ним. Я кивала и соглашалась, ведь все друзья им восхищались. Думать о том, чего хочу я сама, мне было просто некогда. Я и не заметила, как из жизнерадостной молодой женщины превратилась в ломовую лошадь - унылую и больную. Никакой косметики, модной одежды, парикмахерских. «Все это лишнее, ты у меня и так красивая!» - приговаривал Влад, целуя меня в висок. Если бы у меня была хоть минутка посмотреть на себя в зеркало, то я бы поняла, что стала старухой с морщинами, тусклыми глазами и сутулой спиной.

Удивительно, но именно рождение дочери дало мне силы сопротивляться. В какой-то момент я просто подумала о том, какой пример подам ей. Будет ли она гордиться мной, считать идеалом женщины? И поняла, что нет... В тот же день я купила смесь и памперсы и заявила мужу, что устала, и отныне интернет-рассылку будет за меня вести он. Отвезить старшего в школу и среднего в сад теперь тоже его обязанность. Наверное, что-то действительно изменилось, потому что Влад впервые не смог меня уговорить «жить как раньше».

Я записалась на тренинг по саморазвитию, стала читать книги не по бизнесу и не о воспитании детей, а художественную литературу. А потом вдобавок ко всему еще и закрутила роман с одним из участников тренинга. Влад не мог этого не почувствовать, но молчал. Я по-

звонила маме и призналась, что хочу развестись. А в ответ услышала: «Не глупи! Надо любой ценой сохранить семью».

Увы, тогда я испугалась осуждения и рассталась с любимым, вернувшись в свое «болото». А когда стала проверять счета, обнаружила, что Влад все проекты пустил под откос. Я села за ноутбук и буквально за неделю вернула половину наших клиентов. И тогда я почувствовала в себе силу. Одна, с тремя детьми на руках, без мужа, без поддержки я не пропаду! Не поверите, но через два дня я подала на развод. Дочери на тот момент не исполнилось и года.

После долгого и мучительного расторжения брака и раздела имущества прошел год. Суд назначил меня опекуном детей. Теперь Влад забирает их на выходные. Со мной он не общается, не дает ни копейки сверх крохотных алиментов, регулярно настраивает сыновей против меня. И все же, наша жизнь стала лучше. Я свернула с пути самоуничтожения, начала возвращать свое «Я», а значит, и детям теперь смогу дать гораздо больше. Хотела бы я что-то изменить в своей жизни? Пожалуй, да. С первой минуты нашего брака с Владом мне нужно было озвучить свои желания и потребности, не пытаться быть идеальной и честно разделить все заботы пополам. Потому, что если не сделать этого с самого начала, то через десять лет уже не получится.

Ирина С.

НЕ БЫЛО ПЕЧАТИ!

Некоторые женятся, а некоторые - довольны и так. Наши героини, например, живут с любимыми мужчинами долго и вполне счастливо безо всякого штампа в паспорте.



НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА, супермодель
Партнер: **АНТУАН АРНО, бизнесмен**
Вместе 8 лет

Они оба работают в модной индустрии, причем, на самом ее вершине, так что знакомы давным-давно. Арно был ослеплен русской красавицей после первой же встречи, но она тогда была замужем. Как только Водянова развелась, Антуан пригласил ее на бокал вина. Последовали несколько неловких свиданий в присутствии троих детей Водяновой и его предложение жить вместе в Париже. «Ты ведь понимаешь, я буду не одна?» - спросила она. Арно кивнул. А теперь детей стало пятеро - у них с Натальей родились еще двое мальчишек. Водянова уверяет, что и без штампа чувству-

ет себя замужней женщиной. И в перспективу собирается пойти под венец, но только из практических соображений. «Если, не дай бог, случится что-то страшное, мы должны иметь официальное право принимать важные решения, - говорит она. - Так что, рано или поздно мы, видимо, поженимся. Но сейчас не хочется трогать то, что и так прекрасно работает».

◆ ◆ ◆
«Антуан привык, что женщины хотят быть с ним рядом. Я тоже хочу. Но я очень независима, отношения на равных - мой главный приоритет»

ЕВА МЕНДЕС, актриса
Партнер: **РАЙАН ГОСЛИНГ, актер**

Вместе 8 лет

Актриса с горячей кубинской кровью заработала репутацию законченной бракофобки - такое нередко случается с теми, кто в детстве стал свидетелем сложного развода родителей. До встречи с Райаном Ева почти девять лет провела с режиссером из Перу Джорджем Аугусто и, по слухам, бросила его, как только тот захотел узаконить их связь. К счастью, Гослинг вполне разделяет скептическое отношение подруги к семейным узам - жизнь без штампа, по его мнению, держит партнеров в тонусе. Пресса не раз разводила Еву и Райана - напрасно, как показало время и рождение двух дочерей. Однажды их «поженили», но тревога снова была ложной. Впрочем, не исключено, что очередная новость о свадьбе окажется-таки правдой. Вон, Джордж Клуни тоже считался убежденным холостяком - и где он сейчас!

◆ ◆ ◆
«Мне кажется, очень сексуально, когда в шестьдесят лет ты все еще можешь назвать своего возлюбленного бойфрендом»



ОПРА УИНФРИ, медиамагнат, телеведущая
Партнер: СТЕДМАН ГРЭМ, бизнесмен
Вместе 33 года



Мистер Стедман Грэм - человек старой закалки, он всегда считал женитьбу логичным продолжением романтических отношений. Только с одним условием: главой семьи должен быть мужчина. Но понятно, с такой женщиной, как Опра (самая влиятельная, состоятельная и вообще самая-самая), это совершенно невозможно. «Мы объявили о помолвке спустя шесть лет после знакомства, но потом мне стало очевидно, что, если свадьба состоится, наши отношения скоро разрушатся, и я честно сказала об этом Стедману», - вспоминает телеведущая. Любящему мужчине ничего не

оставалось, как согласиться на жизнь без штампа, в тени несравнимо более успешной Уинфри. Злые языки поговаривают, будто долгий бездетный союз с Грэмом лишь прикрытие - ширма для близких отношений телеведущей с другой юности. Но тут уж, как говорится, без комментариев. В любом случае Опре и Стедману явно хорошо вместе.



«Ему не нужна жена, которая постоянно находится в центре внимания, поэтому мы решили остаться просто близкими людьми»

ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ, певица
Партнер: АНДРЕЙ ЛАТКОВСКИЙ, музыкант, бизнесмен
Вместе 43 года

Лайма и Андрей познакомились в юности в общей музыкальной тусовке и, как говорит певица, «вырастили друг друга под себя». Сначала они просто не хотели оформлять отношения, потом, спустя годы, женитьба просто утратила актуальность. На долю пары выпали испытания, которые зачастую разводят людей, - невозможность стать родителями, онкологическое заболевание Лаймы. Певица говорит, что без Андрея ее давно не было бы в живых. Они пережили все вместе, и вряд ли штамп в паспорте добавит отношениям что-то ценное. Вайкуле называет Андрея своим соратником, друзья певицы утверждают, что Латковский невероятно ей предан. «Если он меня разлюбит, я сде-



лаю все, чтобы ему было хорошо, буду волноваться о нем, - говорит Вайкуле. - А если разлюблю я... Думаю, такого уже не случится».



«Страшно выходить замуж. Если что-то пойдет не так, вжик - и меня нет. И очень некрасиво звучит - «муж», а «любимый» - это красиво»

ГОЛДИ ХОУН, актриса
Партнер: КУРТ РАССЕЛ, актер
Вместе 36 лет

Справедливости ради, пара не раз рассматривала возможность пожениться и даже выносила этот вопрос на семейное голосование. В обсуждении участвовали Кейт и Оливер Хадсон - дети Голди от предыдущего брака, и Бостон - сын Курта. Всякий раз эта троица говорила официальному браку категоричное «нет», и родители легко соглашались с решением детей. Даже появление общего сына Уайатта (мальчику уже 32, и он тоже стал актером) не заставило Хоун и Рассела отпра-

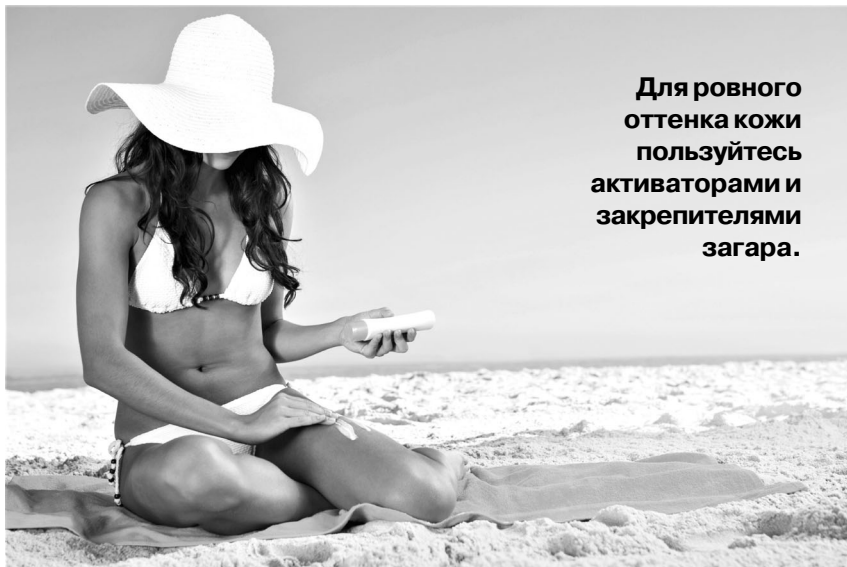


виться к алтарю, хотя сообщения о готовящейся свадьбе появлялись регулярно. «Нас женят каждые пять лет, хотя нам с Голди скоро стукнет по четыреста!» - шутит Курт. Совместное плавание двух голливудских звезд далеко не всегда было безупречным. И он, и она, было дело, сходили с курса, увлекались кем-то на стороне и даже жили порознь. К счастью для всех заинтересованных лиц, длилось это очень непродолжительное время.



«Я ценю независимость, брак же больше напоминает сделку, в которой каждый зациклен на том, кто и что кому должен»

Мое очарование



Для ровного
оттенка кожи
пользуйтесь
активаторами и
закрепителями
загара.

КАК ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЙ ЗАГАР?

Ровный загар украсит любую женщину. Вот только как его добиться? Существует несколько распространенных способов. Выберите свой!

Сколько бы ни говорили о вреде загара, дамы все равно подставляют солнечным лучам лицо и тело. Если вы из их числа, сделайте так, чтобы загар выглядел естественно и сведите к минимуму вредное воздействие ультрафиолета на вашу кожу.

В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ

+ Городской загар всегда плавный, незаметный с первого раза. Со временем он проявляется, давая все более насыщенный оттенок. Держится такой загар долго - в некоторых случаях вплоть до зимы. И сходит аккуратно, не пятнами. Выглядит городской загар естественно.

- Если не пользоваться солнцезащитными средствами, такой загар может вызвать преждевременное фотостарение кожи. Также он не подойдет тем, кто хочет получить насыщенный оттенок сразу. Некоторые замечают, что городской загар может усилить угревую сыпь и увеличить количество черных точек на лице.

Подходит для: обладательниц светлой кожи, голубых или серых глаз, светло-русых или светло-каштановых волос.

ПОРА НА ПЛЯЖ!

+ Если вы хотите получить красивый ровный золотистый оттенок кожи, отпуск в жар-

ких странах - то что нужно! Солнце там яркое, и загар ложится быстро.

- Южное солнце агрессивно, поэтому без солнцезащитных средств не обойтись! Загорать в южных широтах следует постепенно и крайне аккуратно, соблюдая все меры предосторожности. Кстати, сходит южный загар довольно быстро.

Подходит для: девушек со смуглой кожей, темными глазами и темными волосами.

АВТОЗАГАР - КРАСКА ДЛЯ КОЖИ

+ Это неплохая альтернатива для получения ровного и, что немаловажно, безопасного загара. Причем, для этого даже не понадобится ловить лучи солнца! Автозагар каждый может подобрать по своему вкусу: средства продаются в виде спреев, эмульсий, кремов, салфеток и т.д. Можно выбрать насыщенность оттенка - light (легкий), medium (средний), dark (темный).

- По сути, автозагар - это краска. В его составе дигидроксиацетон - вещество, которое вступает в реакцию с белком и дает темный оттенок. Перед нанесением рекомендуется сделать пилинг, чтобы средство ложилось на кожу равномерно. Обновлять автозагар придется раз в 2-3 дня: он постепенно смывается водой.

Подходит для: обладательниц светлой, почти фарфоровой кожи, веснушек, светлых глаз и волос натурального оттенка блонд или рыжего цвета.

СОЛЯРИЙ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

+ Солярий дает достаточно насыщенный оттенок, уже после 3-4 сеансов кожа заметно темнеет. Обычно на солярий хорошо реагирует проблемная кожа, но злоупотреблять искусственным загаром не следует.

- Искусственный загар не менее вреден, чем воздействие на кожу активных солнечных лучей. Не рекомендуется находиться в камере дольше 10 минут, а устраивать сеансы следует не чаще 1-2 раз в неделю. В противном случае, велик риск появления онкологических заболеваний (под угрозой кожа, молочные железы и тонкий кишечник). Во время сеанса рекомендуется пользоваться стикинами - накладками, которые защищают соски.

Также не забывайте про солнцезащитные средства. Многие полагают, что после их нанесения загар получится менее насыщенным. Однако это не так. Наоборот, он ляжет более ровно, а главное, кожа при этом не пострадает.


Подходит для: девушек со смуглой кожей, карими глазами, темно-русыми или каштановыми волосами.



На заметку

Солнечные лучи сушат кожу, из-за чего она может начать шелушиться. Загар в таком случае будет ложиться неравномерно, так же как и сходить в дальнейшем. Чтобы предотвратить это, своевременно увлажняйте лицо и тело. Для этой цели подойдут средства с гиалуроновой кислотой и пантенолом. Лучше всего они работают ночью, имейте это в виду.

Ваш любимый сканворд

Скульптура	Блюдо из печенки					Сударыня									
	Сцена	Перегородака	Грубая ошибка	Костюм гимнастки		Моряк	Парусник			Массовое собрание					
			Вся зелень дерева							Член "Могучей кучки"					
	Раж	Мазарида				Блеск	Ринго...								
	Съедобные клубни		1									Яма на дне			
		<div style="text-align: center;">  <p>1</p> <p>Сигнальная башня</p> </div>				Взлетная...									
	Жалоба в суд							Форт на Руси	Не поступили в вуз		Шествие в цирке		Пруд для мальков		
								Остов судна							
	Кобыла + осел							Комната в школе	Расходы						
Выборина	Стужа	Невольник	Холмик	Неизвестное				"Кожа" дерева		Настольная игра					
Спутник молнии			Каустическая...	Стихотворец	Трафарет										
				Наводнение											
	Модель Земли	Бас, баритон						Пьеса Маяковск.	Выгон с огородой		Сладкая гуаша				
				Мясные ломтики											
	Грядки с овощами	Кайма на обуви						Решение задачи	Шлейф		Ракоед				
<p>- Я решил сэкономить на свадьбе. - Как? - Свадьбы не будет.</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>На вокзальном перроне стоит супружеская пара. Поезд удаляется, а муж возмущенно говорит: - Если бы ты не копалась, мы бы не опоздали на поезд. - А если бы ты не торопил меня, нам бы не пришлось долго ждать следующего.</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>- Наша фирма ищет кассира. - Но вы же взяли неделю назад кассира! - Вот его то мы и ищем...</p>						Толстая ветка	Женский голос								
						Помещение	Гурман								



ВАМ-ТО ХОРОШО!

Зависть помогает объяснить любые неудачи и - тадам - прийти к оглушительному успеху.

Не дали премию на работе? Просто боссу не нравится, что вас уважает коллектив. С двойками сына все ясно: кто-то сглазил вашего идеального мальчика! Шутки шутками, но от зависти определенно немало проку - причем от разной ее направленности.

ОДНИМ ВСЕ, ДРУГИМ НИЧЕГО

Наверняка вы слышали эту фразу от самых разных людей. И напрямую, и в плохо замаскированном под шутку варианте: твоя ванная больше, чем вся моя квартира, смотри не утони, ха-ха-ха.

В принципе, зависть - чувство внезапное и не всегда прогнозируемое. Оно может накрыть и кровного врага, и лучшую подругу. И вовсе не потому, что та желает вам зла. Просто ей бы тоже хотелось большую ванную, брендовую сумку или светлую полосу в жизни.

Важно не кто кому завидует, а то, как вы обе с этим справляетесь. Хватает ли тактичности и эмпатии той, что сейчас на коне, или же она с неуместной щедростью делится своими успехами лично и в соцсетях. Готова ли та, кто завидует, признать в этом хотя бы себе и отделить горечь собственных неудач от радости за дорогого человека.

Порой зависть - своего рода лакмусовая бумажка, тест на близость и понимание. Почувствовал - проанализировал - сделал выводы. И либо дружишь дальше, периодически прокачивая свой дзен, либо,

наоборот, понимаешь, что пора ставить точку. Что больше нет сил восхищаться, надоело быть тактичной и следить за каждым словом. Перестало получаться спокойно реагировать на ехидные замечания, сколько бы смайликов после них ни стояло. Спасибо тебе, зависть!

ВОТ БЫ МНЕ ТАК!

Есть версия, что зависть помогает понять, чего нам по-настоящему не хватает. Бывает, искренне радуешься чужим карьерным успехам и выигрышам в лотерею, а при виде фото из путешествий внутри все противно сжимается - на этом месте, у этой чертовой пирамиды, должна быть я! Или же, наоборот, спокойно лайкаешь слонов и носорогов, саванны и пустыни, а потом видишь коллегу через стекло фитнес-клуба - и бросаешься на людей (или бросаешь в мусорное ведро бутерброд с сыром). Потому, что рельефные мышцы и маленький размер одежды - заветная и давно откладываемая мечта! В общем, полезно прислушаться к тоненькому голоску зависти и понять, что же она имеет в виду.

ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ

В идеальном мире это двойственное чувство еще и мотивирует: заработать на такую же машину, заговорить на итальянском с той же легкостью, переехать туда, где весна наступает в феврале и можно не

носить колготки под джинсами. Зависть бывает продуктивной. Если, конечно, не посвящать ей всю свою жизнь и не превращать в игру «кто быстрее, выше, сильнее». В последнем случае есть риск перестараться. Копируешь соперницу, обходя ее на поворотах, худеешь на десять кило вместо пяти, устраиваешь свадьбу на сто человек вместо двадцати, находишь работу в соседнем, более высоком небоскребе...

А потом с помощью психолога выясняешь, что не внешним атрибутам все это время завидовала, а легкому характеру и умению делать из лимонов лимончелло.

Но, с другой стороны, хорошая работа, стройная фигура и красивые свадебные фото остаются с тобой, так что, все было не совсем зря.

ТАКАЯ КОРОВА НУЖНА САМОМУ

К хорошему привыкаешь быстро и не то, чтобы перестаешь ценить, но приходится в восторг - точно. А однажды читаешь под своим фото комментарий, отдающий завистью. Или слышишь: «Везет тебе, можешь вообще косметикой не пользоваться». Смотришь на свою жизнь со стороны и видишь ту самую волшебную картинку, над которой принято вздыхать в «Инстаграме». Какой потрясающий торт с малиной, а ведь сама испекла! Какие флоксы на даче, какие дети выросли! Вот школьные друзья, с которыми давно нечего делить, вот муж, чуть прибавивший в весе, но такой любимый, а вот та самая удачная фотография в купальнике и работа вроде ничего - по крайней мере, в отпуск на море вы поехали.

Теперь можно лечь на пляже, открыть книгу, прочитать о Моцарте и Сальери, злой мачехе и юной падчерице, завистливых подружках, серых кардиналах - и порадоваться, что в жизни все не так мрачно и однозначно.

ПРОШЛО БЕССЛЕДНО

Ученые выяснили, что люди склонны больше завидовать тому, что должно вот-вот произойти, чем уже свершившимся событиям. Собираешься в Бургундию, Нормандию, Шампань или Прованс? Везет же некоторым! Была во Франции в прошлом году? А, ну ладно. Зависть могут вызывать даже невинные намерения: хорошо бы попросить у босса прибавку, купить абонемент на сауну и встретить там прекрасного мужчину с бездонными синими глазами! В общем, если в вашем окружении есть завистники, лучше рассказывать им все постфактум: «Мы с бывшим мужем раньше прекрасно праздновали День святого Валентина».

ДОКТОР ЗЛО

Общество боится насилия и табуирует все, что о нем напоминает. Поэтому мы с детства знаем, что злиться - плохо. Так оно и есть: в гневе теряешь контроль над собой, и последствия этого порой бывают непредсказуемы. Но без агрессии мы не могли бы добиваться своего. Злость говорит нам: «Иди до конца!», «Это твое, не отдавай!», «Победа или смерть!», «Сама она толстая, поставь ее на место!». Ты злишься - значит, не сдаешься.

ДРАТЬСЯ НАДО – ТАК ДЕРИСЬ

Низкая смертность, мировая победа над голодом и электросамокаты ослабили нас: мы живем почти без фатальных угроз. Коучи-психологи, тренеры личностного роста и пасторы поставили под сомнение неопровержимый, как эволюция, факт: жизнь - борьба. Мы каждый день сражаемся за свои интересы. И побеждает тот, кто злее. Ничто не дается без труда? Да ладно. Ничто не дается без драки! Назовите это конкуренцией, суть та же. Бизнес - это война. Политика - это война. Любовь - война. Очередь в детский сад - тоже. Школа - побоище. Мир - это битва, и глобализация делает ее все ожесточеннее. Лучший графический дизайнер в нашем городе недавно жаловался мне, что его клиентов перехватывают коллеги из Индии. Выглядел недовольным.

Злость нужна, чтобы сражаться, иначе проиграете. Место в университете займет другой, клиенты уйдут, удача выберет веселых и злых. Можно не лезть в самое пекло боя. Но если вы вовсе откажетесь драться, останетесь с носом.

А для того, чтобы ринуться вперед и противостоять напору обстоятельств, нужно разозлиться. Поэтому собак «заводят» перед схваткой. Поэтому противники на ринге изрыгают оскорбления в адрес друг друга. Агрессия - энергия для выживания. Мы злимся, когда чужою опасностью, не согласны сдаться обстоятельствам и готовы принять бой.

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Не скажу за людей помладше, но мы, поколение последних пионеров, слишком хорошо воспитаны. Мы знаем, что «я» - последняя буква в алфавите, отдаем лопатку любому желающему в песочнице, хотя жалко, верим в примат коллектива и помним из Достоевского, что высший гуманизм - не заставлять человека краснеть. В итоге, мы стесняемся сказать «нет» в ответ на неуместную просьбу, принимаем невыгодные условия, чтобы избежать гипотетического конфликта, и терпим упырей, которые нами манипулируют. Нас, добреньких, умненьких и деликатных, с ра-

достью мутузят парни попроще. Я хорошо помню, как меня впервые избили в школе. Я занимался самбо и был физически крепче оппонента. Саня был щуплым и «отмороженным» - в драке сатанел, как берсерк, как Мексиканец из одноименного рассказа Джека Лондона. Исход поединка был предопределен: Саня сделал из моего лица отбивную. Отчаянной ярости не нужны техника или превосходство в весе - только лютый враги и отсутствие жалости к себе. Я завидую таланту так отдаваться ненависти. Это мощное оружие, ему нечего противопоставить, и его можно использовать, чтобы биться за что-то хорошее - не рассуждая и не сомневаясь. Но подобная злость не включается тумблером: чтобы взорваться, большинству из нас приходится долго терпеть и страдать, пытаюсь решить проблему «по-хорошему». Те, кто от природы агрессивнее, экономят много времени, сразу обостряя ситуацию. И выйдут из нее с минимальными потерями: чем азартнее рвешься в бой, тем скорее врагу захочется решить дело миром. Злость делает нас изобретательными. Агрессивность напрямую связана с креативностью, это подтверждают научные исследования. Нейрофизиологи говорят о схожих алгоритмах работы нервной системы: возбуждение преобладает над торможением. Философы и то, и другое называют экспансией. «Художник должен быть голодным» - именно об этом. Чтобы рождалось новое, творцу не должно быть плохо. Ему должно быть мало.

ИНАЧЕ НЕ ПОНИМАЮТ

Злость помогает прояснить отношения между людьми и донести важные сообщения. Вот пару дней назад был случай: жена ходила с детьми по здоровенному торговому центру и в какой-то момент потеряла из виду дочь Асю. До того, как Ася нашлась (пялилась на рыбок в аквариуме), Таня раз десять обежала этаж, сделала объявление по внутреннему радио, вызвала меня, и я уже был на полпути. Обнаружив дочь, жена так эмоционально с ней поговорила, что субботний гомон магазина сменил-

ся полной тишиной. Плохо? Ну, может быть. Запомнила ли Ася, что надо предупредить, когда идешь смотреть рыбок? Очень хорошо запомнила, я проверял. Гнев показывает окружающим степень важности для тебя этого конкретного вопроса. Мой друг Вадим рассказывал, как его жена вытаскивала себя из послеродовой депрессии. Все началось банально - с разбитого телефона. Дело было вечером на кухне: уложив ребенка спать. Лена что-то рассказывала Вадику, а он угукал, не отвлекаясь от «Фейсбука». «И тут она - раз! - выбивает телефон у меня из руки и давай им по кафелю со всей дури стучать. Аппарат - в труху! Потом она молча разбила всю посуду. Даже солонку! - восхищался Вадим. - До этого момента я ее нытье как-то всерьез не принимал. А тогда понял: надо спасать. Врачи потом сказали: очень вовремя».

Вадим - хороший человек, внимательный муж. Просто он не представлял себе, насколько серьезна ситуация. А так - быстро разобрался. Потому, что, давая выход злости, мы посылаем сигнал SOS. Используйте этот - иногда единственный! - шанс добиться помощи.

УХОДИМ!

Наконец, твоя злость может стать сигналом к бегству для тебя самого. Если ситуация дико бесит, подумай, хочешь ли ты остаться там, где ты есть. Эмоции бывают «умнее» разума - если правильно считывать знаки, которые они нам отсылают. У меня недавно была такая история. Я готовился к съемкам документального проекта. Планировали, что за «картинку» будет отвечать профессиональный и опытный Алексей. В какой-то момент я заметил, что меня раздражают мысли о предстоящей работе. Я горячо спорил с Лешей по любому поводу. Поразмыслив, понял: он попросту меня бесит. Его самовлюбленность, поток рассуждений о том, великий он специалист или просто выдающийся, манера оставлять работу на последний момент, сарказм по отношению к заказчику. А может, я все это выдумал, чтобы обосновать подспудную неприязнь - какая разница? Главное - дискомфорт. Будь это день работы, не страшно. Но проект был «длинным». Я решил, что не хочу проводить несколько месяцев в раздражении и гневе, и отказался. Конечно, не всегда все так очевидно, и подлинная причина злости может находиться очень далеко от объекта, на который вы обрушите гнев. Но само чувство - надежный признак необходимости перемен.



ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК Зачем это ребенку?

Одни родители боятся ребенка избаловать. Другие, напротив, стараются превратить каждый его день в праздник. Кто из них прав?

Любимой фразой моей мамы была: «А не слишком ли ты много хочешь?» Больше всего она боялась меня избаловать. С собственным ребенком я решила все сделать по-другому.

«ОН ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ ПОЙМЕТ!»

Когда Степа родился, у нас в семье наступили непростые времена. Я была в декрете, а мужа вдруг уволили. Денег было мало. Какое уж тут баловство... Но некоторые вещи мы могли себе позволить. Например, так случилось, что Степа у нас сильно боялся врачей. Чтобы как-то успокоить малыша после приема, я стала покупать ему маленькие игрушки. Стоили они копейки, но для него были новыми и интересными. Со временем малыш уже знал: может, доктор - это и страшно, и неприятно, зато сразу после этого тебя ждет вознаграждение, мама порадует подарком. Вскоре плакать Степа перестал.

Второй день рождения сына мы решили отметить не дома с родственниками, а в детском центре с его маленькими друзьями. Родители отговаривали: «Он маленький еще! Все равно ничего не поймет! Только деньги зря потратите!» Но они ошибались. Степа был в

восторге от торжества, приглашенных аниматоров, полезных угощений и общения с детишками. Засыпал ребенок с улыбкой на лице, и для меня это был знак: мы все делаем правильно!

КАЖДЫЙ ПРАЗДНИК - ОСОБЕННЫЙ

Особым пунктом у нас всегда шли такие праздники, как Новый год, Пасха и т.д. Мы выделяли их - каждый по-своему. Хотелось, чтобы ребенок понимал: это праздничный день, и надо радоваться! В Новый год к Степе обязательно приходил Дед Мороз, чтобы положить под елку разноцветные коробки с презентами. Ночью, пока ребенок спал,

мы выкладывали из искусственного снега огромные следы - в подтверждение того, что Дедушка лично принес подарки.

На Пасху украшали дом, прятали заранее приготовленные крашенки, чтобы сын искал их. Это была своеобразная игра. Нашел все? Получи подарок! Причем, презенты всегда были чисто символические. Я их покупала в течение года, разные, чтобы потом вручить ребенку. Я давно заметила: он радовался не из-за ценности презента, а из-за самого факта. Потому что так уж дети устроены: для них подарки - это всегда праздник!

ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ

Самое интересное начало происходит, когда Степе исполнилось шесть лет. Видимо, он повзрослел и понял, что и сам может дарить подарки. Посмотрев на родителей, сын вдохновился! С тех пор мы с супругом стали находить у себя приятные мелочи, приуроченные к чему-нибудь. Например, муж недавно сдал на работе важный проект. Степа знал: у папы серьезное дело, от которого многое зависит. Вместе мы заранее купили папе красивую ручку, чтобы порадовать его, когда проект будет завершен. Идея была Степина. Не передать, как муж был рад и тронут!

Не скрою, до сих пор многие наши знакомые против того, чтобы делать для детей праздник чаще, чем это принято. Они сыплют аргументами: «Вырастет избалованным!», «Не будет ничего ценить!». Но я смотрю на своего мальчика - сейчас ему семь с половиной лет - и не вижу ничего подобного. Он добрый, отзывчивый, очень чуткий. Конечно, таким его сделали не наши подарки и торжества, а забота, которую дети чувствуют лучше, чем кто-либо.

Мамочки, не бойтесь избаловать своих малышей! Любите их, обнимайте, радуйте, вкладывайте в них! Взамен, поверьте, вы получите гораздо больше, чем простое спасибо.

Ольга Терешина.

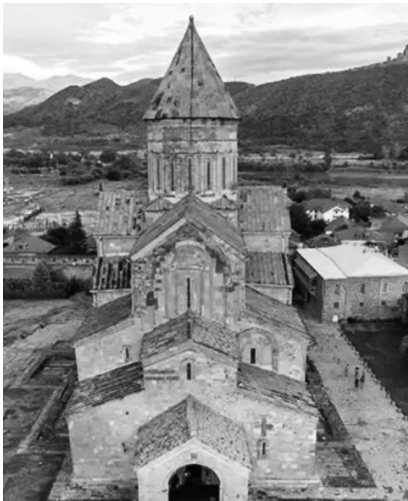


Не соблюдаю церковные праздники. Это грех?

Я верующий человек, но церковных праздников, в том числе постов, не придерживаюсь. Не специально, просто я человек занятой и все время про них забываю. Это плохо?

Г. Третьяк.

Церковные праздники - часть жизни верующего человека, который молится Богу, соблюдает каноны, заповеди. Они неразрывно связаны с историей, с жизнью Иисуса Христа, Богородицы и других святых. Конечно, тяжело помнить каждый праздник - их много, но основных чуть более десяти, и их знать и чтить следует. Это Рождество Христово, Воскресение Господне, День Святой Троицы, Вход Господень в Иерусалим, Рождество Пресвятой Богородицы, Успение Пресвятой Богородицы, Введение во Храм Пресвятой Богородицы, Воздвижение Креста Господня, Крещение Господне, Сретение Господне, Благовещение Пресвятой Богородицы, Преображение Господне. Не все из праздников фиксированные, некоторые являются переходящими и отмечаются в разные дни каждый год. Поэтому можно приобрести православный календарь, который поможет не забыть о важной дате.



Что касается постов, их желательно придерживаться, но делать это нужно искренне, по велению сердца. Если такового нет, значит, вы еще не готовы, и заставлять себя не надо. В этом вопросе все, что по принуждению, не идет во благо.



Как святые слышат наши просьбы?

Я недавно задумалась: вот мы молимся, а в каком виде наши молитвы доходят до святых? Известно ли что-то об этом?

Инна Демьянова.

Когда человек творит молитву, его слова до Господа и святых доносят ангелы. Некоторые и вовсе считают, что молитвы доходят до святых напрямую, если человек творит их искренне и от всей души.

Важно ли вообще задаваться вопросом, каким образом доходят молитвы и осуществляется помощь? Ведь главное другое - Спаситель слышит нас! Неисповедимым образом каждое наше слово оказывается услышанным. Иначе как объяснить, что помощь прихо-

дит, больные исцеляются, а беды отступают?

Особенно действенной всегда считалась храмовая общая молитва. В этом случае в ней соединяются сотни голосов, звучащих в унисон. Она становится настолько сильной, что вызывает куда больший резонанс, чем молитва домашняя. Более того, многие подтверждают: в храме кажется, что Бог как никогда близко. Будто он прямо здесь и слышит нас. Вот почему важно не забывать посещать церковь - Дом Божий.

Можно ли читать молитву с телефона?

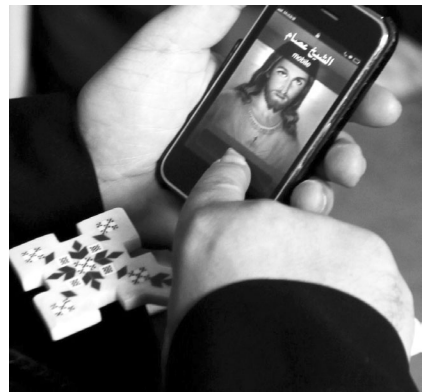
У меня плохая память, так что молитвы мне приходится читать. Но делаю я это не по книге, а на экране телефона. Окружающие удивляются, а некоторые даже осуждают. Говорят, что нельзя так... Они правы?

Татьяна.

Чтобы разобраться в том, как можно и нельзя читать молитву, необходимо включить воображение. Представим, что человек хочет сотворить молитву, но забыл текст. Конечно, можно произнести ее примерно по памяти, но иногда возникает желание использовать церковный текст. А как быть, если его нет под рукой? Что окажется лучшим выходом: сотворить текст молитвы с экрана телефона или не сотворить его вовсе? Вот и ответ.

Важна сама молитва, - об этом твердят все служители. Если есть желание ее прочесть, остальное неважно - как, где.

Кроме того, в самом мобильном телефоне нет ничего плохого. Если вам удобнее читать с экрана, поступайте так! Стоит отметить, что принято осенять себя крестным



знаменем перед молитвой и после нее. При посещении церкви крестное знамение совершается перед входом в церковь и после выхода из нее.



Собираясь в отпуск, многие сталкиваются с одной и той же проблемой: как уместить все вещи? Ответ прост: надо выбрать хороший чемодан!

От того, какой чемодан вы предпочтете, будет зависеть комфортность передвижения и удобство сборов перед поездкой.

1. Размер. Собираетесь в короткую деловую поездку или мини-трип в одиночестве? Берите небольшой чемодан - около 60 см в высоту. Если поездка займет больше времени, потребуется аксессуар габаритнее - 70-80 см в высоту. Едете вдвоем или втроем с маленьким ребенком? 80-сантиметровый чемодан вас точно выручит! А для тех, кому места всегда мало, созданы высокие чемоданы (80-90 см и выше), которые, к тому же, достаточно широкие.

2. Колеса. Если вы рассматриваете чемодан для ручной клади, смело берите двухколесный! Много вещей вы в него не положите, а потому возить на двух колесиках такой аксессуар будет довольно просто. Для больших и объемных чемоданов однозначно нужны четыре колеса!

3. Материал. В тканевые чемоданы влезает больше вещей: чего только стоят боковые кармашки, которые могут вместить в себя немало. Однако ткань может быть маркой и порваться при плохой эксплуатации. Для тканевых моделей пре-

дусмотрены специальные защитные чехлы, которые надевают сверху. В пластиковые чемоданы не поместишь больше положенного, зато они более прочные и надежные.

4. Кодовый замок. Сейчас большинство чемоданов закрывается на кодовый замок во избежание их вскрытия в случае утери. Однако, проверяйте его перед покупкой! Иногда замки такие плохие, что справиться с ними не может даже сам хозяин. У хорошего чемодана замок устроен так, что воры его не вскроют, а таможенная служба, при необходимости, откроет универсальным замком, не повреждая корпус.

5. Цена. Качественный чемодан не может стоить дешево! Поэтому, если вы берете его не на один сезон, не скупитесь. Более того, опытные путешественники замечают: если вещей много, а едете вы не одни, удобнее приобрести два средних чемодана, чем один большой.

6. Ручка. Она должна быть прочной и металлической! Хорошо выдвигаться, не заедать. Быть достаточной длины для того, чтобы владельцу было комфортно возить с ее помощью чемодан.

Меламиновая губка: вред или польза?

Когда несколько лет назад в продаже появились меламиновые губки, хозяйки считали их чуть ли не спасением от всех бед. Еще бы! Никакие средства для уборки больше были не нужны: губка все чистила сама. Хватало ее надолго, а стоило такое приобретение довольно дешево. В чем же подвох? Чтобы понять это, следует разобраться, как работает меламиновая губка. Если приглядеться к ее поверхности, можно заметить, что она пористая. За счет этого губка впитывает все загрязнения и влагу. В процессе использования она стирается как ластик, а значит, мелкие частицы губки остаются на всем, что она чистит. Из этого можно сделать вывод: ею категорически нельзя мыть фрукты, овощи. Посуду надо тщательно и долго ополаскивать. В противном случае, попав в организм, мелкие, незаметные глазу частицы могут нанести вред.



Более того, любые химические средства в сочетании с губкой усугубят ситуацию. Например, при соединении меламина с хлором он становится в два раза опаснее. Также стоит иметь в виду, что некоторые поверхности и вещи нельзя тереть этой губкой, иначе можно оставить на них царапины. К таковым относятся антипригарные покрытия, каменные столешницы, кузов автомобиля, нержавеющая сталь. Чтобы снизить вероятность появления царапин в остальных случаях, обязательно смочите губку перед использованием.

Чем отличаются оливки от маслин?

В нашей стране принято зеленые плоды называть оливками, а черные - маслинами. Однако на самом деле все это оливки, собранные с одного и того же дерева, вопрос только в степени их зрелости и способе приготовления.

Все оливки после сбора обязательно обрабатываются, потому что в свежем виде есть их не-

возможно - они жесткие и горькие. Зеленые оливки собирают слегка неспелыми, поэтому цвет у них такой насыщенный. Зрелые оливки приобретают более темный оттенок, однако зачастую употреблять их в пищу невозможно - они становятся слишком мягкими. Из них, как правило, делают оливковое масло. Черные оливки тоже сначала имеют зеленый цвет, но потом помеща-

ются в канистры, куда подается сжатый кислород. В результате они приобретают насыщенный черный оттенок.

«А как же косточка?» - спросите вы. Косточка есть в оливках всегда! Просто в некоторых случаях для удобства ее удаляют. Однако специалисты утверждают, что гораздо полезнее есть оливки с косточкой.

Пойдите по квартире. Какие свои черты вы видите в интерьере? Какие мелочи говорят вам о собственном характере? Если затрудняетесь ответить на эти вопросы, пройдите тест!

1. Интерьер вашей квартиры:

А. Самый обычный, простой, даже перед друзьями похвастаться нечем.

Б. Немного старомодный, но мне это нравится!

В. Содержит в себе последние модные новинки.

Г. Незатейливый, здесь всего по минимуму.

2. Как выглядит ваше спальное место?

А. Я сплю на диване, который разбираю на ночь.

Б. У меня кровать - с виду очень простая, но удобная.

В. Оригинальная кровать (диван, софа).

Г. Выдвигающаяся кровать, которая занимает минимум места.

3. Для вас важно, чтобы мебель и техника были:

А. Удобными, легкими в использовании.

Б. Красивыми, со своей историей.

В. Современными, с максимумом полезных функций.

Г. Компактными, не занимающими много места.

4. У вас дома много:

А. Хлама! Никак не могу провести генеральную уборку.

Б. Раритетных, старинных вещей, которые я бережно храню.

В. Новинок техники, дизайнера - я первая узнаю о них и покупаю.

Г. Контейнеров и приспособлений для хранения, чтобы все лежало на своих местах.

5. Какие книги можно найти в вашем книжном шкафу?

А. Женские романы и что-то простое, не напрягающее.

Б. Классику, исторические книги.

В. Фантастику, детективы.

Г. Только то, что мне очень понравилось! Остальные книги отдаю.

6. На полочках в ванной комнате у вас:

А. Все как у всех - множество тюбиков и флакончиков.

Б. Немного средств - я покупаю дорогие, но действенные.

В. Сама не знаю, что! Половиной средств не пользуюсь. Просто не успеваю! И уже покупаю новые.

Г. Все по минимуму. Только то, что работает!



Обустривая квартиру, мы вкладываем в нее свои эмоции, мировоззрение. Неудивительно, что интерьер так много может рассказать о хозяине дома!

7. Вам нравятся вещи, которые:

А. Имеют душу - например, сделаны своими руками.

Б. Имеют историю, много значат для меня и окружающих.

В. Имеют потенциал - много функций, приспособлений.

Г. Приносят пользу, а не просто так лежат и пылятся.

8. Что расставлено на полках, стеллажах, журнальном столике у вас в гостиной?

А. Фотографии, статуэтки, сувениры из путешествий.

Б. Ценные для нашей семьи вещи.

В. Оригинальные вазы, модные гаджеты.

Г. Ничего! Зачем захламлять квартиру?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

В вашем интерьере преобладает простота. Здесь много лишнего, но такого родного! В вашем доме любят бывать друзья, ведь вы общительный, открытый и радушный человек. Вы гостеприимная хозяйка, которая заботится больше не о чистоте, а об уюте и тепле дома. Следить за порядком вам действительно бывает сложно, зато вы вкладываете душу во все, что делаете,

Большинство Б

В душе вы закоренелый консерватор. Об этом говорит и интерьер вашей квартиры. В нем преобладает классика. Здесь много раритетных и старинных вещей, которые вы любите и коллекционируете. Друзей у вас немного, зато они настоящие! Вы не любите перемен в своей жизни, предпочитаете плыть по течению, без лишних волн и всплесков.

Большинство В

В вашей квартире все, или почти все, выполнено по последнему слову техники. Здесь модные вещи, функциональная бытовая техника. Это говорит о том, что вы современный, свободолюбивый и не зависящий от чужого мнения человек. Скорее всего, вы любите путешествовать, умеете искать выход из любой ситуации. Правда, близким с вами приходится непросто: часто такие люди оказываются одиночками по своей сути.

Большинство Г

У вас дома нет ничего лишнего - в нем все по минимуму. Минимализм присутствует и в вашей собственной жизни. Вы не держите около себя лишних людей, умеете легко относиться к любым неурядицам и не любите сидеть на одном месте. Вам не скучно бывать в одиночестве, хотя от хорошей компании вы тоже не откажетесь!



(Продолжение. Начало в 16).

– Нет, совершенно очевидно, что недостаточно. Разве не так? Решительно нет, если нам уже сейчас приходится разгонять любовные вечеринки и тому подобное... Послушайте, мы лишь неделю назад покинули порт. И если пустим все на самотек, то один Бог знает, чем все может закончиться. – Перед его мысленным взором пронеслись жуткие картины совокупающихся на мучном складе парочек, он представил себе багровые лица разъяренных мужей и представителей адмиралтейства.

– Ой, да ладно вам, сэр! Я бы сказал, что просто надо учесть это на будущее.

– Что именно?

– Конечно, поначалу небольшие сбои непременно будут, особенно с учетом большого числа новых членов команды, но ничего такого, с чем мы не могли бы справиться. И вообще, после истории с «Индомитеблом» это, наверное, даже и к лучшему. Поскольку означает, что наши моряки потихоньку оклемяются.

До сих пор, возможно из соображений дипломатичности или нежелания бередить раны капитана Хайфилда, никто не заводил речь о потопленном корабле – по крайней мере, в контексте морального духа моряков. При упоминании названия корабля у Хайфилда окаменело лицо. Вероятно, чисто рефлекторно. Но скорее всего, из-за личности говорившего.

Тем временем Добсон, собравшись с мыслями, вкрадчиво произнес:

– Капитан, если не возражаете, можете возложить на нас дисциплинарные вопросы. Будет очень печально, сэр, если несколько шумных вечеринок подпортят вам ваш последний поход.

Язвительная речь Добсона, его уверенная, даже развязная манера держаться однозначно свидетельствовали о том, что думают о Хайфилде его моряки, хотя и не решаются произнести это вслух. Раньше Добсон в жизни не

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

осмелился бы говорить подобным тоном со своим капитаном. Командир корабля был настолько ошеломлен таким плохо замаскированным нарушением субординации, что потерял дар речи. И когда стюард принес чай, он даже не сразу это заметил.

– Сэр, – начал капитан морской пехоты, который оказался несколько дипломатичнее Добсона, – полагаю, все возникшие за прошлую неделю проблемы были связаны с погодными условиями в бухте. Мне кажется, что как наши моряки, так и женщины воспользовались отсутствием проверяющих, для того чтобы повысить уровень... хм... взаимодействия. Еще несколько дней – и женщины потихоньку уймονται, а экипаж привыкнет к их присутствию на борту. Я надеюсь, все обрадуется.

Хайфилд, терзаемый подозрениями, испытующе посмотрел на капитана морской пехоты. Но, в отличие от Добсона, морской пехотинец явно не хитрил и не лукавил.

– Значит, вы предлагаете пока оставить все как есть, да?

– Точно так, сэр.

– Согласен, сэр, – сказал Добсон. – Не буди лихо, пока оно тихо.

Демонстративно проигнорировав его, Хайфилд закрыл журнал и повернулся к капитану морской пехоты:

– Очень хорошо. Будем действовать осторожно. Но я хочу знать буквально каждый шаг, словом, абсолютно все, что происходит после десяти вечера. Расшевелите проверяющих – заставьте их протереть глаза и навести уши. И если я замечу хотя бы намеки на недостойное поведение – учтите, хотя бы намеки, – то попрошу, не жалея сил, изничтожить это в самом зачатке. Не желаю, чтобы наш корабль обвинили в снижении военно-морских стандартов. По крайней мере, не под моим командованием.

Дорогая Дина!

Надеюсь, что ты, мама и папаживаете хорошо. Не знаю, когда мне удастся отправить это письмо, но я все же рискнула написать, чтобы рассказать тебе о нашем морском путешествии. Оно потрясающее. Я часто думаю о том, как бы тебе здесь понравилось, а еще о том, в каких удивительных условиях оказалась. Надо же, а я еще сомневалась!

У меня появились три изумительные новые подруги: Маргарет, ее отец владеет большим поместьем неподалеку от Сиднея; Фрэнсис, она безумно элегантная и как медсестра творит настоящие чудеса; и Джин. Они намного интереснее наших прежних знакомых. А еще тут есть одна девушка, которая взяла с собой целых пятнадцать пар туфель! Слава богу, что я успела до отъезда пройтись по магазинам. Ведь так приятно щеголять в обновках, да?

Меня разместили в самой большой

части корабля, неподалеку от капитанского мостика и походной каюты капитана. Нам сказали, что как только мы достигнем Гибралтара, то пассажиров пригласят на коктейль, а еще на корабль, вроде бы, съедут несколько губернаторов, так что я уже жду не дождусь.

Персонал из кожи вон лезет, желая нам угодить. Чтобы девушки не скучали, каждый день придумывают новое развлечение: рукоделие, танцы, самые последние фильмы. Сегодня днем я собираюсь посмотреть «Национальный бархат». Не уверена, что этот фильм уже дошел до Мельбурна, но, когда дойдет, советую, обязательно сходи на него. Девушки, которые его уже видели, говорят, что Элизабет Тейлор бесподобна. Моряки просто душки, всегда готовы услужить и балуют нас разными съедобными пустячками. И, Дина, за такую еду можно жизнь отдать. Будто они тут слухом не слыхивали о продовольственных нормах. Тем более об этом противном яичном порошке, который мы все ненавидели! Поэтому можешь передать папе с мамой, что нет ни малейших поводов для беспокойства.

В дальнем конце корабля имеется прекрасно оборудованный парикмахерский салон. Быть может, когда закончу письмо, наведаюсь туда. Попробую предложить им свои услуги! Как ты, наверное, помнишь, миссис Джонсон всегда говорила, что никто не умеет укладывать волосы лучше меня! Как только приеду в Лондон, сразу же постараюсь найти приличный салон. Конечно, я непременно напишу тебе про Лондон. Я рассчитываю еще до приезда туда получить весточку от Иэна относительно его планов провести каникулы в Лондоне.

Как я уже писала, надеюсь, что вы всеживаете хорошо, и, пожалуйста, поделитесь радостными новостями обо мне с нашими старыми друзьями. Ой, совсем забыла: когда ты получишь это письмо, твой сольный концерт уже состоится. Надеюсь, он пройдет хорошо. Напишу еще, когда появится свободная минутка!

Твоя любящая сестра Эвис

Эвис сидела в буфетной на полетной палубе и смотрела в забрызганный соленой водой иллюминатор на кружившихся вокруг корабля чаек и на бездонное синее небо. За те полчаса, что ушли у нее на написание письма, она уже сама успела поверить в изложенную ею версию своего морского путешествия. Причем, до такой степени, что почувствовала глубочайшее разочарование, когда, подписавшись, обнаружила, что сидит в ржавом протекающем ангаре и кругом не гости на коктейле или чудесные новые подруги, а поцарапанные носы самолетов на палубе, какие-то непонятные парни в грязных комбинезонах, морская вода и соль,

запахи подгоревшей еды, машинного масла и ржавчины.

– Эвис, чашечку чая? – Над ней, практически положив на деревянный стол свой огромный живот, склонилась Маргарет. – Пойду налью. Кто знает, а вдруг чай успокоит твой желудок.

– Нет, спасибо. – Эвис слотнула, представив себе вкус чая.

И на нее тотчас же накатила волна тошноты, словно в подтверждение того, что, отказавшись, она поступила совершенно правильно. Она так и не сумела привыкнуть к вездесущему запаху авиационного топлива, который ее повсюду преследовал, прилипал к одежде, падал в нос. И сколько бы она ни прискалывалась духами, ей все равно казалось, будто от нее пахнет, как от механика из машинного отделения.

– Ты должна хоть немного поесть.

– Выпью стакан воды. Может быть, крекер, если у них найдется.

– Бедная, ты бедная. Глядя, тебе хуже всех приходится.

На полу виднелись три большие лужи. В них отражались падающий из иллюминатора свет.

– Уверена, это скоро пройдет. – Эвис постаралась беззаботно улыбнуться. Ведь в жизни нет таких невзгод, которые нельзя было бы преодолеть с помощью милой улыбки, – так говорила ее мама.

– У меня тоже такое было на раннем сроке. – Маргарет похлопала себя по животу. – Даже подсушенный тост не могла в себе удержать. И чувствовала себя ужасно несчастной. Даже странно, что меня не укачивает, как вас с Джин.

– Мы можем поговорить о чем-нибудь другом?

– Не вопрос. Прости, Эв. Пойду принесу чая.

Эв. Если бы ей не было так плохо, она непременно одернула бы Маргарет. Нет ничего хуже, чем уменьшительно-ласкательные имена. Но Маргарет уже поковыляла к прилавку, оставив ее наедине с Фрэнсис, тем самым еще больше испортив Эвис настроение.

За последние несколько дней Эвис поняла, что во Фрэнсис есть нечто очень странное. Нечто такое, что нельзя смущало Эвис. Слишком уж она замкнутая, и даже когда сидела молча, то возникало неприятное ощущение, будто она тебя оценивает. Конечно, Фрэнсис могла быть очень любезной: она приносила Эвис таблетки от тошноты, проверяла, нет ли у нее обезвоживания, но при этом ее манера поведения была крайне сдержанной, словно она, Фрэнсис, находила в Эвис нечто такое, что напрочь отбивало желание сблизиться. Будто Фрэнсис какая-то особенная!

Маргарет рассказала, что Фрэнсис получила отказ, когда предложила помочь в лазарете. Эвис даже позволила себе позлорадствовать, мысленно гадая, чем это, интересно, Фрэнсис не устроила военно-морской флот, но тут же подумала, насколько было бы легче, если бы Фрэнсис, с ее постным лицом и неумением поддержать беседу, не отсвечивала бы весь день в каюте. Эвис обвела взглядом другие столы. Сидевшие за ними девушки беззаботно болтали, будто знали друг друга миллион лет. Они уже успели сформировать свой

круг, недоступные для посторонних небольшие тесные группы. Эвис, разглядывая одну особенно жизнерадостную компанию, боролась с желанием подойти к ним, сказать, что она случайно оказалась за одним столом со странной суровой девицей. Но это, конечно, было бы слишком грубо.

– Какие у тебя планы на сегодня?

Фрэнсис изучала последний выпуск «Ежедневных судовых новостей». Она подняла глаза, и на лице ее появилось такое настороженное выражение, что Эвис захотелось крикнуть: «Знаешь, я ведь просто так спрашиваю, без всякой задней мысли!» Светло-рыжие волосы Фрэнсис были убраны в тугую узел. Будь на ее месте кто-нибудь другой, Эвис предложила бы ей сделать что-то более кокетливое. Если бы Фрэнсис добавила хоть немного красок, то она была бы прехорошенькой.

– Нет, – ответила Фрэнсис. И когда молчание стало совсем неприличным, добавила: – Собиралась просто посидеть немного здесь.

– Ну... Похоже, погода налаживается. Да?

– Да.

– Мне показалось, что сегодняшняя лекция была уж слишком занудной, – сказала Эвис. Она ненавидела неловкие паузы в разговоре.

– О?

– Нормирование и все такое! – фыркнула Эвис. – Честно говоря, когда мы доберемся до Англии, я вообще сведу готовку до минимума.

У них за спиной компания девчушек с шумом отодвинула стулья и, не прекращая оживленно щебетать, встала из-за стола.

Эвис с Фрэнсис проводили их взглядом.

– Ты уже закончила свое письмо? – поинтересовалась Фрэнсис.

Эвис накрыла рукой бювар, словно Фрэнсис могла увидеть его содержание.

– Да. – Ответ прозвучал резче, чем ей хотелось бы. Сделав над собой усилие, она немного расслабилась. – Это сестре.

– О...

– Утром я написала еще два. Иэну и школьной подруге. Она дочь Маккилленсов. – (Фрэнсис непонимающе покачала головой.) – Они очень богатые люди. Я ни разу не написала Анжеле с тех пор, как уехала из Мельбурна... Правда, даже и не представляю, когда мы сможем отправить письма. И когда я получу хотя бы одно письмо от Иэна. Она принялась изучать ногти.

– Надеюсь, что это случится на Цейлоне. Мне говорили, что почту могут доставить прямо на борт.

Она мечтала о толстой связке писем от Иэна, что ждала ее в каком-нибудь раскаленном от тропической жары почтовом отделении. Она перевяжет письма красной ленточкой и будет в одиночестве читать их по одному, смакуя, как коробку шоколадных конфет.

– Так странно, – сказала она, скорее себе, – что мы, поженившись, столько времени не общались. – Она пальцем начертила на конверте имя Иэна. – Иногда все кажется немножко нереальным. Словно мне не верится, что я вышла замуж за этого человека и теперь плыву в никуда. Когда не можешь с ним

поговорить, нелегко верить в реальность происходящего.

Прошло пять недель и четыре дня со времени его последнего письма. И первого, что она получила, уже будучи замужней дамой.

– Я пытаюсь представить себе, о чем он сейчас думает, ведь самое плохое в невозможности вовремя получать письма – это то, что все чувства за время пути успели измениться. То, что могло расстраивать его, уже в прошлом. А закаты, которые он описывает, далеко позади. Я даже не знаю, где он сейчас. Остается только надеяться, что на расстоянии наши чувства не угасли. Мне кажется, это и есть наша проверка на верность.

Ее голос стал совсем тихим, задумчивым. Она вдруг поняла, что на несколько минут забыла о тошноте. И слегка оживилась.

– А ты как думаешь?

Но выражение лица Фрэнсис, вдруг ставшего похожим на маску, неуловимо изменилось: сделалось замкнутым и безразличным.

– Полагаю, что так, – проронила Фрэнсис.

И Эвис поняла, что если бы она, Эвис, сказала, будто небо позеленело, то получила бы такой же ответ. Девушка неожиданно почувствовала себя не в своей тарелке, словно ее попытка установить более доверительные отношения была демонстративно отвергнута. Эвис так и подмывало сказать что-нибудь по сему поводу, но тут к столу вернулась Маргарет с чайным подносом в руках. Ее кружка оказалась доверху наполненной ванильным мороженым. Уже третья порция с тех пор, как они сели за стол.

– Девчонки, послушайте, что я вам расскажу. Старушке Джин точно понравится. Они собираются проводить церемонию перехода через экватор. Оказывается, это старая морская традиция, и на полетной палубе будет масса развлечений. Так говорил парень, который разливает чай.

Эвис тут же забыла об обиде на Фрэнсис.

– И что, надо наряжаться? – непроизвольно поправила прическу Эвис.

– Без понятия. Тут я не в курсе. Они потом вывесят информацию на доске для объявлений. Но будет весело. Ну, что будем делать?

– Хм. Я пас. Только не с моей морской болезнью.

– Фрэнсис? – Маргарет, измазав кончик носа, лизнула шарик мороженого.

– Не знаю.

– Ай да брось! – воскликнула Маргарет. Когда она опустилась на стул, тот протестующе заскрипел.

– Отведи душу, подруга. Дай себе волю!

Фрэнсис неуверенно улыбнулась, показав мелкие белые зубы. А она, оказывается, красавица, неожиданно поняла Эвис.

– Поживем – увидим, – сказала Фрэнсис.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Тайны руки



УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ, УЗЕЛОК РАЗВЯЖЕТСЯ...

Как сразу понять, что за человек перед вами и как лучше себя с ним вести? Взгляните на его пальцы!

Я узнаю его по... суставам

Гладкая, ровная форма пальцев говорит, что перед вами человек артистичный, эмоциональный, но зачастую непрактичный. Ему можно доверять в личных отношениях, но в бизнесе не стоит. Он может показать хорошую работу в креативной команде.

Форма пальцев с увеличенными суставами называется узловатой. Узловатые пальцы выдают практичного и прямолинейного человека. Он не склонен к эмоциям и всегда проверяет «алгебру гармонии». Может быть недоверчив.

Чтобы убедить таких людей, нужны железные аргументы. Они обладают феноменальной памятью. Упорны, вплоть до упрямства.

Фаланга, полная эмоций...

Ногтевая фаланга отвечает за эмоции, средняя - за интеллект и материальные интересы. Если первые (ногтевые) фаланги пальцев развиты больше, то перед вами истинный философ, мыслитель. Его жизнь и деятельность проходят в размышлениях и анализе. К сожалению, не всегда такие люди материально успешны.

Выдающиеся вторые суставы характеризуют человека педантичного. Если развиты узлы и на первой фаланге, и

на второй, то перед вами личность медлительная и осторожная. Обладатель двух выдающихся узлов на одном пальце склонен долго обдумывать и прорисовывать свои шаги. Принять решение - для него трудная задача. Даже покупка нового телевизора может затянуться на несколько месяцев. А если еще и кончики пальцев имеют квадратную форму - перед вами ретроград и бюрократ.

Этот дрова колот, этот воду носил, этот печку топил...

На указательном пальце развитый нижний узел говорит о невысоком интеллекте и ограниченности интересов его обладателя. Узел на верх-

ней фаланге, наоборот, укажет на человека умного и очень рационального. Если на указательном пальце развиты оба узла, то перед вами человек ведомый и пассивный по жизни. Но это не значит, что у него легкий характер, скорее, такими людьми легко управлять.

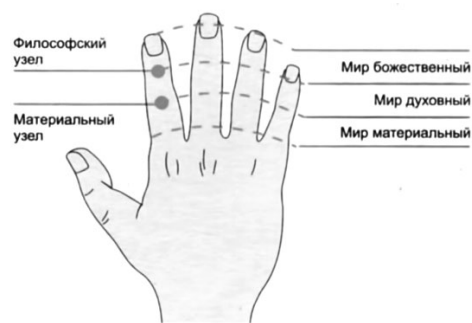
Узел на нижней фаланге среднего пальца указывает на неоднократные неудачи в жизни, а узел на верхней фаланге говорит о том, что человек - настоящий боец. Развитые оба узла предупреждают, что успеха можно добиться быстро, но и потерять в один миг.

Безымянный палец на нашей руке почти нерабочий, и увеличенные узлы на нем предупреждают о сложностях. Узел на нижней фаланге говорит о том, что перед вами средний обыватель, далекий от духовности. Ничего, кроме материального, его не интересует и не волнует. Если же верхний узел развит, то такой человек труслив, нерешителен и не уверен в себе. Бывает, что оба узла достаточно хорошо заметны. Такой человек часто асоциален, антирелигиозен и крайне эгоистичен. Его интересуют только собственный комфорт и деньги. О таких говорят: «Ничего святого». Ищите человека с гладким безымянным пальцем - это лидер, бессребреник, ему можно доверять.

Увеличенный нижний сустав на мизинце указывает на хитреца. Человек очень осторожен и склонен к тайной, закулисной деятельности. Опасный интриган. Такой может и закон нарушить, и с криминалом связаться.

Узел же на верхнем суставе выдает альтруиста - человека заботливого, готового прийти на помощь слабым и обездоленным. Такие люди бескорыстно помогают инвалидам и сиротам. Оба больших узла (что встречается редко) характеризуют человека с явными криминальными наклонностями.

Большой палец всегда означал власть и реализацию заложенных в человеке способностей. Здесь только один сустав, и поэтому тут либо пан, либо пропал. Гладкий палец расскажет о природном лидере, открытом и целеустремленном человеке, который прямо идет по линии своей судьбы. Увеличенный узел на большом пальце покажет, что личности не хватает силы воли и амбиций, а на пути к достижению успеха лежит элементарная лень.



Потомки амазонок, правнучки Дианы и Артемиды, охотятся не за скальпом бледнолицего, а за душой и сердцем избранника. Главное - не мельтешить раньше времени. А зайти, скрыться от глаз и... в нужный момент сверкнуть алмазом на авансцене. Наивные мужчины пусть думают, что инициатива в их руках. Мы не можем ждать милости от природы, когда та направит к нам принца на белом коне! Пора на охоту!

Улыбочку!

Любая импровизация должна быть подготовлена. Первым делом - изгнать даже зачатки мыслей о неудаче, что кто-то посмеет отвергнуть вас. И ни слова о титаническом подготовительном периоде! Необходима тонкая игра в жертву. Он поймал, он добыл! Но никто никогда не укажет - а кто спровоцировал? Вы слабая, и он завоевал. Поэтому, максимум уверенности, один позитив - и обезоруживающая искренняя улыбка. Это тот козырь, с которого можно зайти в любой игре.

«Случайно» встретились

Сначала надо найти ареал обитания пока неосчастливленной жертвы. Только не лезьте в мужские заповедники - рыбалку, охоту и спорт. Первое требует тишины, а второе - сосредоточенности. Ни словом обмолвиться, ни обратить внимание толком. На стадионе слишком шумно и глаза разбегаются, а к чему нам косолазие?

Оценим самое банальное - улыбку, самое простое - «случайную» встречу. Традиционный киновариант. Только потом не проговоритесь, что неделю выслеживали, два часа выжидали, а стопка разлетевшихся от легкого толчка бумаг - бабушкины кроссворды или квартплата из прошлого.

Смутитесь, позвольте джентльмену собрать бумаги. Милая улыбка и скромные слова благодарности - прекрасное начало. Предостережение от крайностей. Разговор о погоде отпугнет и создаст ореол дурочки, о теории вероятности или законах чисел - введет жертву в ступор или спровоцирует побег. Держаться надо так, чтобы было впечатлительное, будто вы в движении, но воспитание останавливает. Но если после сбора «макулатуры» объект не проявил инициативы - бегите сами на край света. Вариант либо бракованный, либо уже отягощен отношениями.

Играйте взглядом!

Если душа лежит к весельчаку и тусовщику, то подойдут бар, кафе или ресторан. Займите позицию, откуда открывается обзор, идеально - вам все видно, а вас - не очень. После выбора цели позвольте жертве перекусить и выпить. Это расслабляет и настраивает на мажорный лад. Теперь наступает ответственный момент. Поглядите как можно пристальнее, объект должен ощутить взгляд мозжечком, подкоркой, кожей. Но едва он откликнется, ответите «слу-



ВЫХОДИМ НА ОХОТУ!

В чью голову проникла мысль, что охота - чисто мужское дело? Отбрасывая пресс феминизма, предположим - в мужскую. Носятся по полям и весям за зверюшками и птицами. Палят и не видят, что под носом идет вековая охота. На них идет.

чайный» взгляд, но привлеките внимание любым движением. Поправьте локон, сережку, косынку на шее, сделайте вид, что ищете что-то нужное в сумочке. Эффект можно усилить легким покачиванием туфельки на кончиках пальцев ног. Он клюнет и, скорее всего, направится к вам. Когда заговорит - никаких возмущенных бровей, испуганных ресниц, сомкнутых в гузку губ. Широкая улыбка, яркий, но добрый взгляд. Его слова неважны, важен процесс. После формальностей знакомства и пустячного разговора (вот тут можно обсудить погоду за окнами, атмосферу внутри, шеф-повара - или класс официантов) в середине беседы можно ненавязчиво поинтересоваться, не его ли вы видели на прошлой неделе в таком-то клубе? Ответ опять же неважен, просто предложите переместиться туда. В конспективной форме вариант сработает на свадьбе друзей или родственников.

Даже если в вас 35 кг при 185 см, не «нависайте» над ним, даже сидя, не давите. У вас разговор, а не допрос. Вопросы ставьте так, чтобы он забыл, что краткость чья-то сестра. Что планирует делать через 5, 10 лет? Любимая книга или писатель? Любимые фильмы или хобби? Достойный арсенал на первый раз. Но, когда разговор достигнет высшей точки, исчезните, сославшись на дела. Тут как с Золушкой, он кинется искать. Ведь добытое непосильным трудом наиболее ценно. Сможете убедить, что он интересен сам

по себе - успех почти гарантирован. А чтобы не возникло ощущения подвоха, будьте искренни. И заранее продумайте, как тактично подсушить ему каналы связи.

Экстрим или библиотека?

К экстремальным местам можно отнести автомобильную пробку, прием у врача, если вас туда занесло не по болезни. К убойно-экстремальным относятся пляж, если есть достоинства для демонстрации. К недостаткам охоты относятся исчезновение загадки и максимальная беззащитность. Вопросы о вере или литературных пристрастиях сломают неокрепший мозг. Смотреть на декольте и талию, а думать о высоком - это кого угодно выведет из равновесия. А «эквилибрист» может сорваться, в том числе и с катушек.

Тихушники концентрируются в библиотеках. Если вы пришли знакомиться, то не берите слишком заумные книги, детективы или женские романы - они отпугивают или создают неверный ореол. Книга должна быть без претензий, но со вкусом. После знакомства можно поговорить о прочитанном или использовать опросник Марселя Пруста. В первых, весело, а во вторых, собеседник раскрывается с неожиданным сторон.

Но, что бы вы ни выбрали, помните золотые слова Ломоносова: «Главное - соблудности пропорции!» Умный был, хотя и мужик.

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛИСЬ РУМЯНА

Не знаю, как у вас, а у меня румян хватает всего на месяц! Мне нравится, как они освежают макияж, а потому пользуюсь я ими часто. Если румяна неожиданно заканчиваются, спасает... губная помада! Легкими штрихами я наношу ее на яблочки щек и растушевываю пальцами вдоль скул. Жидкий блеск для этой цели тоже подойдет, но ложится он хуже.

Марианна.



ЧУДО-ДУШ ДЛЯ ГРЯДОК

Уж сколько я перепробовала распылителей у себя на огороде! Все рано или поздно ломались, а мои посадки вновь оставались один на один с коварными солнечными лучами. Наконец я решила сделать распылитель собственноручно. К счастью, все, что для этого понадобилось, - 2-литровая бутылка воды, шило и насос. Шилом я проделала в бутылке множество небольших отверстий. Шланг прикрепила к горлышку и включила насос на полную мощность! Из дырочек в бутылке на грядки стала разбрызгиваться вода.

Нина К.

ЗАЧЕМ В ПРИХОЖЕЙ НУЖНА КОРЗИНА?

У нас в прихожей стоит корзина и каждый, кто приходит в гости, спрашивает: «Зачем?» Все просто! Туда мы складываем вещи, которые нет времени разложить по своим местам. В корзине можно найти носок без пары, ключи, леденцы, пульт от телевизора. Домашние знают: если они что-то не могут найти - нужно поискать в корзине.

Раз в неделю я ее разбираю, и каждая вещь вновь находит свое место!

Анна Малярова.

ТОРТ ИЗ ПОНЧИКОВ - ОБЪЕДИЕНИЕ!

Иногда так хочется отойти от принятых норм и придумать что-то оригинальное! Когда приближался день рождения моей десятилетней дочери, я пообещала ей придумать что-нибудь необычное к столу. И придумала! Вместо классического торта сделала оригинальный. Накупила пончиков и расставила их на подносе. Нижний ярус получился самым широким, чем выше - тем меньше пончиков я использовала. Получилось забавно! Если вы прекрасно печете пончики сами, можете сделать их самостоятельно.

Н. Карсева.



ГДЕ ПОМЫТЬ НОГИ?



Дачники меня поймут: после конца тяжелого дня на огороде хочется сполоснуть ноги. Конеч-

но, у всех условия разные. Для себя я приготовил интересную конструкцию. Взял старый ящик изпод инструментов, помыл его, покрасил. Внутрь положил крупные гладкие камни так, чтобы между ними практически не осталось места. Получилась неплохая ванна! Теперь я встаю туда и поливаю ноги из лейки или ковшика. Очень удобно!

но, у всех условия разные. Для себя я приготовил интересную конструкцию. Взял старый ящик изпод инструментов, помыл его, покрасил. Внутрь положил крупные гладкие камни так, чтобы между ними практически не осталось места. Получилась неплохая ванна! Теперь я встаю туда и поливаю ноги из лейки или ковшика. Очень удобно!

Леонид Корчагин

ЙОГУРТ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В... МОРОЖЕНОЕ!

Когда не хочется предлагать детям покупное мороженое, можете дать им более полезное лакомство - йогурт. Только в замороженном виде. Для этого заранее приобретите деревянные палочки для мороженого. Проткните палочкой банку с йогуртом сверху и в таком виде поставьте конструкцию в морозилку на 1-2 часа. После удалите этикетку сверху и аккуратно достаньте получившееся мороженое из баночки. У вас получится эскимо на палочке!

Анна Михайленко.



ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ С КРУГЛОЙ КОКЕТКОЙ

Своими
руками

Даже самые взыскательные мастера смогут по достоинству оценить платье «вкусного» шоколадного оттенка с необычным кружевным узором, связанное из объемной смесовой пряжи с хлопком.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42)

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

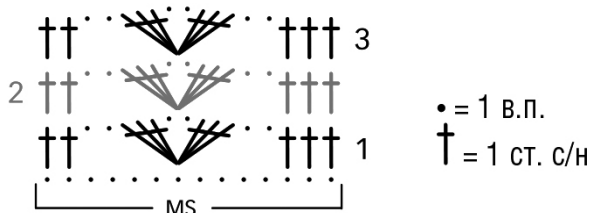
Пряжа (50% хлопка, 50% полиакрила; 130 м/50 г) — 600 (650) г шоколадной; крючок №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ОСНОВНОЙ УЗОР

Ст. с 2/н. Каждый ряд начать с 4 в.п. подъема вместо 1-го ст. с 2/н и закончить 1 ст. с 2/н в самую верхнюю в.п. подъема предыдущего ряда.

КРУЖЕВНОЙ УЗОРА



Число петель кратно 14 + 5 (11). Вязать согласно схеме. Каждый ряд начать с 3 в.п. подъема вместо 1-го ст. с/н и закончить 1 ст. с/н в самую верхнюю в.п. подъема предыдущего ряда. Начать с 2 (5) ст. с/н, раппорт постоянно повторять, закончить 3 (6) ст. с/н. 1—3-й р. выполнить 1 раз, затем постоянно повторять 2—3-й р. Точки под схемой соответствуют петлям основного узора.

Важно

Дополнительно в 5-м р. выполнить 2 цепочки следующим образом: в каждом раппорте после первых 3 ст. с/н выполнить цепочку из 7 в.п. и на 4 р. ниже зафиксировать среднюю группу столбиков вокруг в.п. 1 соедин. ст., затем вязать в обратном направлении 1 р. из 7 ст. б/н., узор между группами столбиков выполнять, как указано, и аналогично повторить эту цепочку перед последними 2 ст. с/н. Цепочки повторять в каждом следующем 2-м р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

12,5 п. x 5 р. = 10 x 10 см, связано основным узором;

12,5 п. x 8 р. = 10 x 10 см, связано кружевным узором.

ВАЖНО

Стрелки на выкройке = направление работы!

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Нитью в два сложения выполнить цепочку из 61 (67) в.п., затем продолжить работу одинарной нитью основным узором, при этом начать с 4 в.п. подъема.

Для пройм через 40 см = 20 р. от набора с обеих сторон оставить непровязанными 5 (6) п.

Через 42 см = 21 р. от набора работу закончить на оставшихся 51 (55) п.

Теперь для бордюра обвязать нижний край кружевным узором. Бордюр связать высотой 22 см = 18 р. и закончить работу.

ПЕРЕД

Вязать так же.

РУКАВА

Нитью в два сложения выполнить цепочку из 39 (43) в.п., затем продолжить работу одинарной нитью основным узором, при этом начать с 4 в.п. подъема.

Для пройм через 18 см = 9 р. от набора с обеих сторон оставить непровязанными 6 п. Через 20 см = 10 р. от набора работу закончить на оставшихся 27 (31) п.

Теперь для бордюра обвязать нижний край кружевным узором, при этом начать с 5 (7) ст. с/н, раппорт выполнить 2 раза, закончить 6 (8) ст. с/н. При высоте бордюра 22 см = 18 р. работу закончить.

КРУГЛАЯ КОКЕТКА



Вязать на всех петлях круговыми рядами, как логическое продолжение = 51 (55) п. для спинки, 27 (31) п. для 1-го рукава, 51 (55) п. для переда, 27 (31) п. для 2-го рукава = 156 (172) п.

Сначала связать 1 круг.р. основным узором, при этом на 2 (всех) пропусках провязать вместе по 2 п. = 154 (168) п.

Далее продолжить работу круговыми рядами кружевным узором, при этом от середины переда узор разделить = 11 (12) раппортов.

Для уменьшения объема в каждом 9-м р. узор в каждом раппорте провязать оба первых и последних ст. с/н вместе = 132 (144) п.

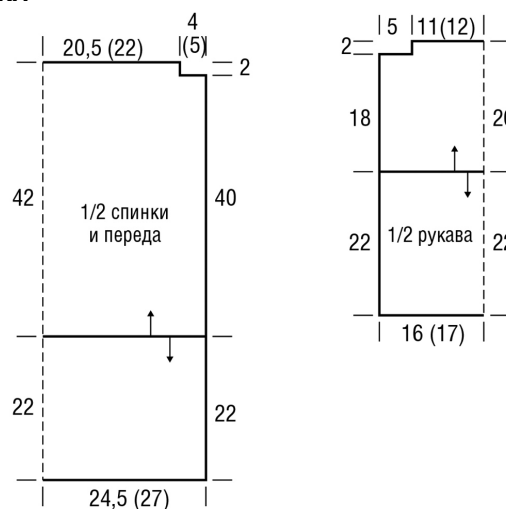
В 13-м круг.р. узор в каждом раппорте провязать вместе 3 оставшихся ст. с/н = 110 (120) п.

В 15-м круг.р. узор соответственно перед и после оставшегося ст. с/н выполнить только 1 в.п. и на высоте кокетки 19 см = 15 круг.р. узор закончить работу.

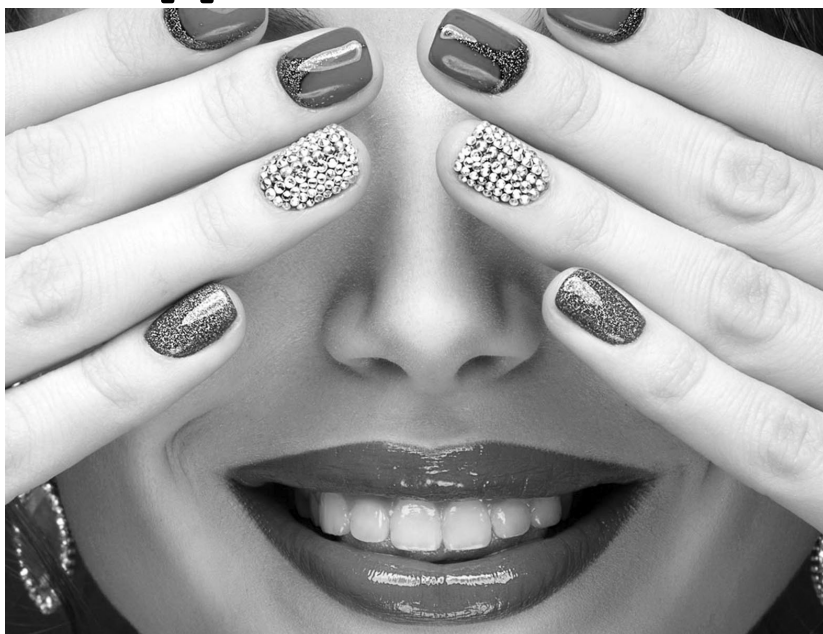
СБОРКА

Выполнить швы рукавов и боковые швы.

ВЫКРОЙКА



МОДНЫЙ МАНИКЮР



Какие виды маникюра уже непопулярны?

* Еще недавно втирки, бывшие на пике моды, в том числе и зеркальные, сдают свои позиции.

* Менее востребованным становится и бархатный песок, который делает поверхность ногтей шероховатой. Забыть стоит и о стразах.

* Актуальный сейчас маникюр - сдержанный или яркий, немного дерзкий, возможно, экстравагантный. Но ни в коем случае не тяжелый.

* Любимый многими мягкий квадрат с каждым сезоном становится все менее популярным. Теперь дамы голосуют за женственный овал или изящную миндалевидную форму. Но, если вам идеально подходят квадратные ногти, не стоит отказываться от них.

* С длиной дело обстоит примерно так же. Сейчас актуальны удлиненные ноготки. Правда, их могут себе позволить не все.

«МНЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ БОЛЬШЕ 39»

Любовь Орлова знала цену этих слов, поскольку всю свою жизнь на сцене сражалась с возрастом.

Первой из советских актрис она решилась на пластическую операцию за границей. За огромные деньги, с риском для жизни, поскольку здоровье уже начало подводить кинозвезду. Кстати, Институт красоты на Арбате создавался в свое время персонально для Любови Петровны. Главной пациенткой была она - так решил товарищ Сталин. Понятно, что большинство рецептов молодости, которые применяла Орлова, обычным женщинам недоступны. Но кое-что из наследия Любови Петровны все же можно взять.

1. Дамам в возрасте она рекомендовала работать над взглядом. Именно он выдает прожитые годы. Но как омолодить взгляд? Орлова советовала взять свои девичьи фотоснимки и внимательно изучить выражение глаз - беспечное, с озорными искорками. Конечно, трудно в 50 лет смотреть на мир глазами 18-летней девушки, но постараться, хотя бы не сводить стро-

го брови или не опускать их, можно.

2. Учитесь улыбаться про себя, чуть заметно, словно замечавшись о чем-то приятном. Это очень молодит. Если юный взгляд трудно дается, репетируйте перед зеркалом. Скоро окружающие заметят перемены в вашем облике.

3. Раздружитесь с солнцем. После 40 лет загар старит: кожа грубеет, сохнет, морщины становятся заметнее. Сама Любовь Петровна не расставалась со шляпой, солнцезащитными очками и кружевными перчатками.

4. А эта рекомендация парадоксальна: чтобы выглядеть моложе, не надо чересчур стараться. Эту ошибку совершают дамы, которые пытаются замаскировать возраст. В итоге, добавляют себе лет, превращаясь в смешную молодящуюся бабулю. Молодежная одежда, макияж, прическа не делают даму юнее, напротив, подчеркивают возраст. Лучший вариант - держаться середины и придерживаться классики.

* Любви Орловой приходилось играть 18-летних, когда на самом деле ей было уже под 40. Чтобы оставаться в форме, она не ела после пяти, изнуряла себя занятиями у балетного станка, обливалась ледяной водой.

* Из поездок за границу Орлова привозила не только последние модели нарядов, которых у актрисы было фантастическое количество, но и специальную лечебную косметику.



Самокат

Минус 400 калорий за час. Самокат перестал быть детской забавой. Теперь можно кататься на нем, не рискуя вызвать у окружающих мысли о том, что вы впали в детство. Что качаем: ягодичные мышцы, внутреннюю поверхность бедра.

Ролики

Минус 450 калорий за час. Ролики - неплохая альтернатива фитнесу, особенно если менять скорость и амплитуду движения бедер. Что качаем: ягодичные мышцы, бедра, руки и плечи, корсетные мышцы.

Фрисби

Минус 150 калорий за час активной игры. Фрисби - это летающая тарелка. Самый простой вариант игры - перебрасывать диск друг другу. А если это надоест, можно сыграть в дискгольф. Тут все, как в обычном гольфе, только вместо мячей - фрисби, вместо лунок - корзинки, вместо клюшек - руки. Нужно пройти дистанцию за наименьшее количество бросков, забросив тарелку во все мишени. Что качаем: ноги, руки, туловище и плечи.

Велосипед

Минус 350 калорий за час езды со скоростью 16 км/час. Чем быстрее крутите педали, тем быстрее тает ненавистный жир. Но не переусердствуйте - неподготовленному человеку лучше не разгоняться быстрее 25 км/час, чтобы не перегружать сердце. Нажимайте на педали передней частью стопы, почаще меняйте положение рук на руле и время от времени слезайте с велосипеда, чтобы дать спине отдохнуть и привести в норму кровообращение, иначе мышцы быстро затекут. Велопротрузии противопоказаны тем, кто страдает серьезными заболеваниями по-



ОТДЫХАЕМ И ХУДЕЕМ

Мода на велосипеды, ролики и самокаты может сослужить хорошую службу тем, кто давно мечтает сбросить пару килограммов. Но не забывайте о защите - обзаведитесь наколенниками и налокотниками.

звоночника, астмой и воспалением суставов. Что качаем: ягодичные и брюшные мышцы, бедра, руки и плечи, а также верхнюю и нижнюю части ног.

Бадминтон

Минус 300 калорий за час активной игры. Бадминтон придумали японцы. В XVI веке жители Страны восходящего солнца частенько развлекались, перебрасывая друг другу засушенную вишню с воткнутыми в нее гусиными перьями. Что качаем: туловище, грудные мышцы, трицеп-

сы, предплечья, бедра, икры ног, спину.

Волейбол

Минус 290 калорий за час игры. Для пляжного волейбола нужны всего четыре игрока, мяч и сетка. Отбивать мяч можно любой частью тела, но в пляжном волейболе, чтобы вернуть мяч на половину соперника, игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз. Что качаем: практически все группы мышц.

О. Смирнов, фитнес-тренер.



КОМУ ЛУЧШЕ НЕ ЗАГОРАТЬ

* Тем, кто имеет наследственную предрасположенность к возникновению меланом (новообразований на коже).

* Гипертоникам и тем, у кого скачет давление.

* Женщинам с хроническими воспалениями яичников и миомой матки.

* Тем, кто принимает антибиотики. Эти лекарства повышают чувствительность к солнцу.

* Тем, у кого на теле много родинок, людям с витилиго (белыми пятнами на коже).



ГОТОВИМ С ГРИБОЧКАМИ

Грибы можно жарить, солить, мариновать, готовить первые и вторые блюда, добавлять в салаты, закуски, начинки для пирогов. Более яркий вкус имеют, конечно, свежесобранные лесные грибочки, но можно использовать и шампиньоны. Лесные грибы предварительно нужно отварить, а шампиньоны можно не отваривать.

«Лодочки» с начинкой

Понадобятся: баклажан, перец сладкий, лук репчатый - по 1 шт., грибы - 100 г, чеснок - 1 зубчик, зелень петрушки - 10 г, орехи грецкие (ядра) - 20 г, масло оливковое для жарки, соль и перец - по вкусу. Баклажан разрежьте вдоль, ложкой

выньте мякоть. «Лодочки» посолите, сбрызните маслом. Выложите в форму и запекайте при 190 градусах 15 мин. Овощи, зелень и грибы нарежьте. Обжарьте лук и перец (5-7 мин.). Выложите нарезанную мякоть баклажана, готовьте 5 мин. Добавьте грибы, соль и перец. Готовьте 7-8 мин., пока не выпарится жидкость. В конце положите зелень.

Начините «лодочки», отправьте в духовку на 15 мин. При подаче посыпьте орехами.

Паста с грибами

Понадобятся: паста - 250 г, грибы - 400 г, масло оливковое - 2 ст. л., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, соль и перец по вкусу.



Паста с грибами



Заливной пирог

Лук слегка обжарьте на 1 ст. л. оливкового масла, переложите в отдельную посуду.

На оставшемся масле обжарьте грибы. Добавьте лук и измельченный чеснок, посолите, поперчите и жарьте 1-2 мин. Влейте стакан горячей воды, накройте крышкой и тушите на слабом огне 20-25 мин.

Отварите пасту в подсоленной воде, соедините с грибами.

Заливной пирог

Понадобятся: для теста: мука - 300 г, масло сливочное и сметана - по 150 г, соль - 1 ч. л. Для начинки: мука - 2 ст. л., сметана и сыр твердый (тертый) - по 200 г, грибы - 500 г, лук репчатый - 1 шт., яйца - 3 шт., масло растительное - 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Для теста в муку выложите кусочки замороженного сливочного масла, посолите и измельчите в крошку в комбайне. Добавьте сметану, замесите тесто. Раскатайте в пласт и уложите в форму, сформировав бортики. Наколите вилкой, уберите в холодильник.

Лук обжарьте до золотистого цвета. Добавьте грибы и жарьте до выпаривания жидкости. Посолите и поперчите.

Форму с тестом отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10-15 мин.

Для заливки соедините сметану, муку, яйца и половину сыра.

На основу выложите грибы, вылейте заливку. Посыпьте оставшимся сыром и выпекайте 15-20 мин.

Картофель с лисичками

Понадобятся: картофель - 600 г, лук сушеный (порошок) - 1/2 ч. л., чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 2 ст. л., лисички - 500 г, лук репчатый - 1 шт., лук зеленый - 3-4 перышка, соль по вкусу.

Картофель разрежьте на 2-4 части. Добавьте масло, соль, сушеный лук и измельченный чеснок. Переложите в форму и, периодически перемешивая, запекайте при 200 градусах до готовности.

Лук обжарьте на масле. Добавьте лисички и жарьте, помешивая, 5-7 мин. (жидкость должна выпариться). Соедините грибы с картофелем, посыпьте зеленым луком.



Картофель с лисичками



«Черничный десерт»



«Зеленый»



«Малиновый взрыв»



«Спелый персик»



СМУЗИ ДЛЯ ПЕРЕКУСА

Смузи богат витаминами, улучшает обмен веществ, поднимает иммунитет и даже избавляет от стресса!

Густые смузи прекрасно подойдут для завтрака, ужина и в качестве легкого перекуса днем. Ингредиенты для напитка могут стать фрукты и ягоды, овощи и питательные добавки. Выбирайте на свой вкус и экспериментируйте!

нежирный - 50 г, кефир обезжиренный - 100 мл.

«Черничный десерт»

Черника - 1 стакан, банан - 1 шт., хлопья овсяные быстрого приготовления (предварительно распарить) - 2 ст. л., молоко - 250 мл.

«Зеленый»

Сельдерей - 2 стебля, петрушка - 1 пучок, киви - 1 шт., яблоко зеленое - 1 шт., имбирь тертый - 1/2 ч. л., мед - 1 ч. л., вода - 150 мл, сок лимонный по вкусу.

«Сочный арбуз»

Арбуз (мякоть без косточек) - 200 г, малина - 1/2-1 стакан, мед - 1 ст. л., сок лимона - 1 ч. л.

«Спелый персик»

Персик - 2 шт., абрикос - 8 шт., сок апельсиновый свежевыжатый - 2 стакана, банан - 1 шт., сок лимонный по вкусу.

«Малиновый взрыв»

Малина - 100 г, йогурт натуральный - 150 мл, мед - 2 ч. л., хлопья овсяные быстрого приготовления (предварительно распарить) - 2 ст. л., вода - 4 ст. л.

С миндалем

Миндаль (дробленый) - 10 шт., банан - 1 шт., йогурт натуральный - 2 ст. л., хлопья овсяные быстрого приготовления (предварительно распарить) - 2 ст. л., молоко - 150 мл, мед - 1 ст. л.

Ингредиенты

Фрукты. Самые подходящие - те, из которых легко сделать пюре: бананы, персики, нектарины, абрикосы, арбуз, дыня, хурма и т.п. Сочные цитрусовые, ананас, манго, виноград или киви тоже прекрасно подойдут. Груши и яблоки хуже перемалываются, поэтому их стоит добавлять понемногу.

Ягоды. Мягкие ягоды - малина, клубника, ежевика, вишня, шелковица, черника - самые удачные. В качестве дополнения хороши крыжовник, смородина, брусника, клюква.

Овощи, зелень. Вкус у овощных смузи довольно специфический. Можно приготовить смузи из тыквы, помидоров, сладкого болгарского перца, огурцов, стеблей и листьев сельдерея, добавив зелень и чеснок. Придать напитку солоноватый вкус поможет порошок из морской капусты.

Питательные добавки. Сделать смузи более насыщенным, питательным помогут молоко (в т.ч. соевое, овсяное, кокосовое), йогурт, кефир, творог, соевый сыр тофу, орехи, семечки, овсяные и кукурузные хлопья, мюсли, кокосовая стружка, какао, пряности. Если хочется подсластить, можно добавить мед.

Из черешни

Черешня - 100 г, банан - 1/2 шт., творог

МИФЫ О СТИЛЕ: НЕ ВЕРЬТЕ ИМ!

Мы привыкли к определенным штампам, однако многие из них уже давно не имеют ничего общего с модой. Пора перестать верить в стереотипы!



«Бижутерия выглядит дешево»

Даже недорогие украшения могут выглядеть элегантно и дорого, вне зависимости от их стоимости. Низкую стоимость украшения может выдавать маленький вес, поэтому выбирайте украшения со стеклянными вставками. Выбирая украшения с искусственными камнями, обратите внимание на темные оттенки, такая бижутерия будет выглядеть стильно.



«Принты нельзя сочетать»

Конечно, это требует подготовки, но сочетание нескольких принтов в одном образе - давно в тренде и приветствуется стилистами и дизайнерами. Для начала попробуйте миксовать полоску и горошек (или ромбики, квадратики), полоску и цветы, один и тот же крупный и мелкий принт.



«Белое полнит»

На самом деле этот цвет может выигрышно смотреться на женщине любой комплекции. Главное - уметь подобрать нужную текстуру и плотность ткани. Одежда белого цвета прекрасно сочетается с яркими, а также пастельными цветами. Летом смело комбинируйте белые блузы с вещами и морской тематики. Беспроблемно будут смотреться сочетания белого топа с голубыми джинсами, белое платье с яркими босоножками и аксессуарами, белые брюки с тельняшкой.



«Обувь на шпильке - самая женственная»

Женственным образ делают походка, осанка, подобранная по фигуре одежда. Обувь - лишь завершающий штрих. Если на высоких каблуках девушка чувствует себя неуверенно, вряд ли она будет выглядеть женственно. Альтернатива туфлям на шпильке - устойчивый каблук, каблук-рюмочка, туфли на танкетке или платформе.



Поздравления

Дареджан Михайловну **БУХАИДЗЕ**,
дочь героя Великой
Отечественной войны,
легендарного капитана
Михаила Исидоровича **БУХАИДЗЕ**
(26.08.1905-21.08.1942)
поздравляем.

Прощаться с добрым всем так жаль,
Желаем жить и не сдаваться,
Вам, калбатону Дареджан,
Пусть Ирма, близкие все снятся.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мария Савиди, Анна
Изверская, Хатуна Суладзе, Натия
Сацерадзе, Оксана Черноплес, Алла
Есаулова, Манана Агдгомелашвили,
Любовь Зарубина, Ирина Морозова,
Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева.

Лайму **ТРЕНЗЕ**, латышскую
красавицу, поздравляем
с 55-летием со дня рождения.

Оку, Даугавпилс, Курземе,
Валка, Скрунда... Есть такая тайна.
Хорошее видишь ты во сне,
Будь счастливой, дорогая Лайма!

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Дайга Араюме,
Айя и Велта Беремане,
Зигфрид Муктупавелс, Валдис Сиксна,
Лайма Клявине, Хейди Вилцане, Велта
Оромете, Инара Белзе, Угис Бумбиерс,
Марта Страуме, Арнолдис Смилга.
Маргарита Орбант, Регина Тосс, Манони
Ломинадзе, Медея Жвания, Нино Палаван-
дишвили, Татьяна Семернина, Илона
Мурадова, Ирина Алексеева,
Маргарита Губсарян,
Манана Агдгомелашвили.

Аллу **ЕСАУЛОВУ**
поздравляем с днем рождения.

Сердце так бьется неустанно,
Глаза сияют изумрудом,
Здоровой будь всегда ты, Алла,
Ласковой, радостной и мудрой.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Надежда Ляпина,
Светлана Губкина,
Валентина Неженцева,
Мадонна Карсанова,

Елена Яровая, Белла Киладзе, Лия
Арвеладзе, Нанули Варазашвили, Додо
Лалиашвили, Нина Кондратюк, Любовь
Искренко, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Лали Дгебуадзе,
Русудан Абесадзе, София Болквадзе,
Ия Перадзе, Любовь Истомина,
Раиса Смирнова, Медея Чхаидзе,
Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко,
Лана Стоева, Майя Пирцхалашвили,
Манана Кавтарадзе,
Дареджан Капанадзе, Лела Турашвили,
Этери Шенгелия, Анжела Геворкян, Раиса
Мкртчян, Елена Акритиди, Эльза Санакое-
ва, Мзия Кудухова, Диана Габарашвили,
Кети Димитриади,
Людмила Смоленская, Ирина Епифанова,
Полина Иванова,
Лили Тодадзе, Лана Стоева, Красимира
Русинова, София Светлинова, Майя
Венкова, Зоя и Иванка Костовы, Венера
Кростева, Джеджило Эристави,
Нино Балавадзе.

Анемону **ИРОДОПУЛО**
поздравляем с днем рождения.

Левкада, Навплион, Плирона...
Огни Святого Эльма светят.
Проснулась утром Анемона,
Пусть счастье и веселье встретит.
Друзья, подруги шлют приветы,
Из Месалонги и Мелона,
Танец сиртаки, песни спеты,
Радуйся жизни, Анемона.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Мария Савиди,
Анатолий Цагариди, Эрида Мустиди,
Гликерия Уранопуло, Никос Симитис,
Анастасия Микропуло, Лаура Коккинаки,
Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгоно-
пуло, Анна и Геродот Мармариди, Аннета
Хашомова, Мелина и Эмилия Родаки,
Ангелина Клионики, Йоргос, Лана и Нина
Астериади, Елена Доксопуло, Екатерина
Станиси, Иорданка Евтимиади, Автандил,
Анна и Константин Бостаниди, Ирина,
Спирула и Яннис Икономиди, Севиль
Енчиева, Анна Анастасиади, Евлампия
Замбету, Нина Калдорова, Росица
Биялянова, Лили Желева, Алла, Михаил и
София Фотовы, Майя Схиладзе,
Нинель Гашибаязова,
Изольтда Авалишвили,

Варсине Кочарян,
Мария Славинская,
Нина Гладышева, Искра и Миранда
Арабаджиевы,
Нина Пантелеева.

Манану **ОРАГВЕЛИДЗЕ** поздравля-
ем с 60-летием со дня рождения.
Стол по-гурийски накрываем,
Лобио, пхали, пирожки.
Сюрпризы делаем Манане,
Маффины, булочки, рожки.
Чохатаури и Букнари,
Со всей Гурии шлют привет.
Желаем от души Манане,
Чтоб в доме всегда светил свет.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Мария Кондролова, Пепела Копалешви-
ли, Вектра Диомова, Валентина Шипули-
на, Татьяна Корчагина, Элеонора Гвадза-
бия, Алла Буковинская, Цицо Беруашвили,
Майя Гиоргобиани, Ирина Епифанова,
Наталья Псаропуло, Мери и Нино
Кешелава, Дали Мхитарян, Нина Романиди,
Екатерина Зелинская, Полина Иванова,
Ксения Спиранди, Марина Карадочева,
Сильвия Оганесян, Ольга Лучинка, Елена
Иваницкая, Виктория Дарбинян, Галина
Ремкова, Лали Изория, Лия Кодуа,
Кнарик Минасян,
Майя Венкова.

Иоанну **КАПРАТУ**,
нашу молдавскую красавицу,
поздравляем с 60-летием
со дня рождения.
Кишинев, Чадыр-Лунга, Марту,
Саранда, Покитей сияют.
Нашу Иоанну Капрату
Все с юбилеем поздравляют.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Мария Драгомириу, Ланда
Урзичану, Диаманта Биешу, Армина Гелага,
Ангелия и Лидия Ботезату, Зоя Дранга,
Илона Кодряну, Дорина Юрку, Майя Санду,
Анна и Мелисула Спатару, Эстера Мунтяну,
Сильвия Загоряну, Марелия Чептанару,
Диаманта Патеряну, Дорина Ротару, Елена
Будуран, Маргарита Доряну, Кристина
Лазару, Мирелла Иорданеску, Нино
Палавандишвили, Инга Саркисян, Ия
Короглишвили, Марина Бибилашвили,
Нана Кобаля, Ирина Мелкова, София
Христиди, Лора Пенчева, Лела Гудумидзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рот.
Древко. Жако. Сип. Неофит.
Холст. Лама. Ясон. Тема.
Изолятор. Вуду. Мизер. За-
кат. Пух. Йога. Чело. Булка.
Дежа. Грива. Сосед. Мир.
Муштра. Грамота. Гавот.
Аир. Род. Рама. Сметка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: «Колду-
нья». Сивуч. Досуг. Тяжело-
воз. Херес. Шар. Ном.
Жертва. Клич. Лимонад.
Ром. Вяз. Фата. Тей. Шах.
Торо. Яга. Ковер. Рис. Кол.
Забеж. Шарм. Слава. Бере-
ста. Укол. Импорт. Мода.
Киви. Ток. Стопка. Утка.
Аркада.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ЧТО СНИТСЯ ЖИВОТНЫМ?

Если вы вдруг заметите, что во сне питомец дергает усами, шевелит лапками или совершает другие хаотичные движения, так и знайте: в эту минуту ему снится сон. Какой?

Ученые, которые стали изучать вопрос сновидений у животных, пришли к удивительному выводу: оказывается, братья наши меньшие недалеко ушли от нас в этом вопросе. Так, например, если сравнить электроэнцефалограмму человека и животного во время сна, то фазы на ней будут идентичны. Французские ученые провели интересный эксперимент на крысах. Сначала они зафиксировали активность клеток

мозга у грызуна во время бодрствования: ему предложили пройти сложный лабиринт. Затем те же нейроны проверили во время сна. Оказалось, что пока крыса спала, ей снился сон о том, как она бежит в лабиринте!

Некоторые владельцы замечают, что их пес, например, может рычать во сне, а кот постанывать. Вполне возможно, Барсику в этот момент снится, как он с упоением поедает свежий корм, а Рексу - как он воюет с соседской собакой. Но исследования сновидений у животных продолжаются, и пока точного ответа на этот вопрос мы знать не можем.

КОШКА МОЖЕТ ХОДИТЬ НА ПОВОДКЕ?



В зоомагазине можно купить специальную шлейку - она надежнее фиксируется на теле животного, нежели ошей-

ник, предназначенный для собак. Из шлейки ваш питомец не выскочит. Для начала дайте кошке походить в новом приспособлении по дому, причем шлейка должна волочиться за ней. Далее продолжите эксперимент на улице. Выбирайте для прогулок тихие и спокойные места, где ничто не напугает кошку. Поощряйте ее лакомствами во время прогулки, чтобы ваша любимица понимала: гулять на поводке может быть приятно. Чем раньше вы начнете приучать кошку к шлейке, тем проще пройдет этот процесс.

ПОЧЕМУ КОТЫ УМЫВАЮТСЯ, А СОБАКИ НЕТ?

Собак запросто можно уличить в нечистоплотности, особенно если сравнивать их с семейством кошачьих. Кошки, в отличие от псов, умываются так тщательно, как только возможно! Чтобы понять этот интересный феномен, необходимо обратиться к предкам кошек и собак.

Дикие кошки всегда охотились тайком, выслеживая свою добычу. Им было крайне важно оставаться незамеченными как можно дольше. Чистоплотность здесь играла важную роль: вылизавшись, дикие кошки не оставляли после себя запахов.

Волки, предки собак, делали наоборот. Для них индивидуальный



запах был важен, ведь они всегда были стайными животными. А вот добычу им караулить не требовалось. Волки всегда охотились открыто и настигали будущий обед на бегу. Впрочем, обвинить современных собак в том, что они совсем не моются, нельзя. Они, также как и кошки, вылизывают шерсть, просто не так часто. А вот Мурки могут лизать себя часами. Погладили кошечку по спинке? Не удивляйтесь, если она начнет процесс умывания заново, чтобы смыть с себя ваш запах.

Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

+ + +

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.



Самый простой способ обновить горшок - покрасить его в яркий цвет! Свежий слой краски можно дополнить интересными узорами, выполненными от руки.

Украшаем цветочные горшки

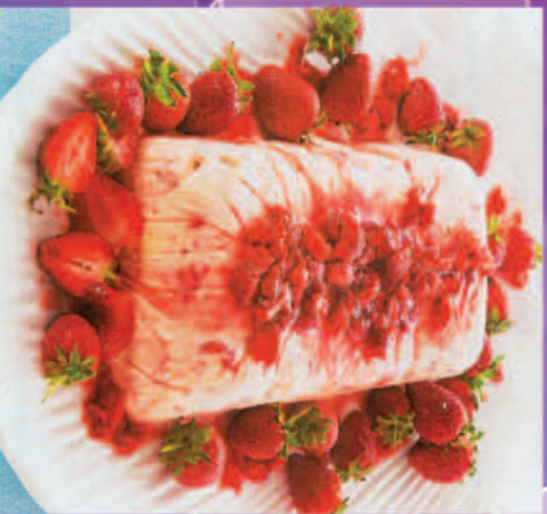
Симпатичные цветы украсят любой подоконник. Чтобы они смотрелись выигрышно, позаботьтесь о том, чтобы горшки были необычными и интересными.

- С помощью техники декупаж можно сделать любой дизайн цветочного горшка (см. мастер-класс). Просто переведите на него понравившийся узор! Самыми актуальными станут растительные орнаменты и картинки в стиле кантри.
- Если у вас есть шпагат (или бечевка), обмотайте его вокруг горшка, предварительно нанеся на него клей. Зазоров оставаться не должно! По желанию можно поэкспериментировать с необычными переплетениями.
- Утонченный стиль создадут белые тесьма или кружево, посаженные на клей. Их можно пустить только по ободку горшка или задекорировать его полностью.
- У вас есть оставшиеся палочки от мороженого? Или, может, цветные карандаши, которыми уже не пользуются? Разместите их по периметру горшка (палочки необходимо предварительно покрасить в разные цвета), зафиксируйте клеем и перевяжите ленточкой для красоты.



Пуговицы разного размера и формы создадут интересный рисунок на горшке. Экспериментируйте!





КЛУБНИЧНЫЙ ПЛОМБИР

600 г клубники, 5 желтков, 125 г сахарной пудры, 500 мл сливок (33%).

Ягоды вымыть, обсушить и, удалив плодоножки, мелко нарезать. Желтки взбить с сахарной пудрой в металлической миске на теплой водяной бане до консистенции густого крема. Затем миску с водяной бани снять и взбивать еще 5 мин при комнатной температуре.

Получившуюся яичную массу соединить с клубничным пюре. Взбить сливки и подмешать к яично-фруктовой массе. Приготовленный крем выложить в выстланную пищевой пленкой форму, разровнять и поместить в морозильную камеру на 5 ч. Перед подачей на стол подержать при комнатной температуре 10 мин. Затем опрокинуть из формы на тарелку, пленку снять. Пломбир можно украсить свежей клубникой.

• **Снизить жирность мороженого поможет замена сливок на молоко.**



ВЕГАНСКОЕ МОРОЖЕНОЕ

1 стручок ванили, 200 мл кокосового или миндального молока, 120 мл меда или светлого сиропа, 250 мл соевого молока, 3 ст. л. молотого жареного фундука, 150 мл кокосовых сливок, 3 ст. л. кокосовой стружки, 2 ст. л. измельченных орехов.

Ванильный стручок разрезать и выложить семена в миску. Добавить кокосовое молоко, мед (сироп) и соевое молоко. Помешивая, нагреть почти до кипения. Оставить на 10 мин, затем процедить. Сливки взбить миксером и вместе с кокосовой стружкой добавить в ванильную смесь. Поместить в морозильную камеру на 2 ч. Затем перемешать и снова убрать в морозилку на 2 ч. Так повторить 2 раза. Перед подачей достать мороженое из морозильной камеры и оставить на 15 мин. Посыпать орехами.

• **Самые стойкие веганы могут заменить мед стевией (5 г).**



ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ СМУЗИ

300 г сочной моркови, 2 крупных яблока, 1 банан, 2 ст. л. меда, сок 1 лимона, 2 ст. л. очищенного миндаля или фундука, 400 мл миндального или другого растительного молока, кубики льда.

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и нарезать маленькими кубиками. Яблоко вымыть, очистить и нарезать пополам. Удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. Банан очистить, нарезать кружочками. Затем, вместе с морковью и яблоком, поместить в чашу блендера. Добавить жидкий мед, лимонный сок, миндаль, лед и растительное молоко. Измельчить блендером до получения массы однородной консистенции. Получившийся смузи разлить по бокалам и сразу подать на стол.

• **Банан добавляет текстуре смузи бархатистость, вкусу - мягкость.**



БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ МОХИТО

80 г свежей мяты, 1 ст. л. мелкого белого или тростникового сахара, 2 лайма, 250 мл тоника, 100 мл яблочного или любого цитрусового сока, лед.

Мяту вымыть проточной водой, затем обсушить, разложив на бумажном полотенце. Несколько листочков отложить для украшения. Остальную мяту порвать или крупно нарезать. Посыпать сахаром, перемешать и подавить толкушкой, чтобы выделился сок. Оставить при комнатной температуре на 5 мин. Лаймы вымыть и обсушить. Из одного выжать сок, другой нарезать кружочками. Сок лайма влить в мяту с сахаром и перемешать. Переложить в высокий бокал, добавить ломтики лайма, влить яблочный или цитрусовый сок. Положить лед, залить тоником, украсить листочками мяты и сразу подать.

• **Для такого лимонада подходит только осветленный, не содержащий мякоти сок.**

