

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№40

октябрь 2016

цена:

1,5 лари

Копилка стр.34

СОВЕТОВ

Очищение

КОЖИ ЛИЦА

стр.36

Нравлюсь
ли я ему?

стр. 18

Плохой или
хороший холестерин

стр.12

Любимое кино
“Осенний марафон”

стр.20-21

Гвинет Пелтроу стр.16-17

Влюблена и успешна

ХИТЫ ОСЕНИ

Одежда с люрексом

Этой осенью в моде блестящие вещи. Поэтому, одежда с люрексом вновь на пике популярности. Обтягивающие платья, водолазки, топы, кардиганы: сияют все!



Смена сезона - отличный повод обновить гардероб! Экспериментируйте с нарядами, и вы без труда сможете создать свежий образ: романтичный, смелый, нежный или игривый - на любой вкус!

Блуза с воланами

Романтика викторианской эпохи не дает покоя дизайнерам: изобилие воланов, рюшей и плиссировки перешло из летнего сезона в осенний. Но теперь больше в почете крупные структурные воланы. Обратите внимание на белоснежные блузы с рукавами-буффами, которым воланы придают дополнительный объем.



Постоянные спутники воланов - банты. Ими украшают и вырез блузы, и края рукавов



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фоноскопическая,
 - габитоскопическая,
 - криминалистическая,
 - графологическая,
 - инженерная,
 - товарная,
 - финансовая,
 - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



**ОБНАРУЖЕН РЕДКИЙ
РОЗОВЫЙ ДЕЛЬФИН**

Пользователь одной популярной иностранной социальной сети выложил



на своей странице фотографии редчайшего розового дельфина, который был запечатлен в озере Calcasieu, Луизиана, США. Вы спрашиваете, как дельфин мог оказаться в озере? Дело в том, что Calcasieu - это не пресное озеро, но и не такое соленое как море. Розовый дельфин, альбинос семейства афалины, был впервые замечен капитаном Эриком Рю 24 июня 2007 года.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**



**НЕППИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,
5.99-20-37-64.

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

**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА**



Кети Мчедлидзе

обучает специальностям: КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 593-200-223.

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ОБАМА НАЗВАЛ ДИ КАПРИО СУМАСШЕДШИМ

Президент США Барак Обама назвал голливудского актера Леонардо Ди Каприо сумасшедшим из-за его желания отправиться на Марс.

Это произошло на фестивале South By South Lawn у стен Белого дома, когда президент и актер обсуждали документальный фильм Ди Каприо «Перед потопом».

В дискуссии принимала участие эколог Катарин Хэйхоу. В разговоре она коснулась планов бизнесмена Илона Маска колонизировать Марс. «Надеюсь, что никто из присутствующих не подписался на это? Потому что



для этого надо быть просто сумасшедшим», — сказала Хэйхоу, на что Ди Каприо заметил: «Я подписался, например».

Доктор Хэйхоу попыталась обратить все в шутку, но в разговор вступил Обама. «Думаю, вы еще убедитесь, что он сумасшедший», — сказал президент.

Первый фестиваль у стен Белого дома South By South Lawn прошел 3 октября. Помимо показа фильма с участием Ди Каприо в программе были выступления коллективов The Lumineers, Sharon Jones And The Dap Kings, а также диджея Beverly Bond.

ИГОРЬ ПЕТРЕНКО И КРИСТИНА БРОДСКАЯ ТАЙНО ОБВЕНЧАЛИСЬ

Двойной повод для радости: Игорь Петренко и Кристина Бродская расписались и обвенчались. Родители полуторагодовалой малышки долгое время жили в гражданском браке. Актер сделал предложение возлюбленной еще в начале года, но она тянула с ответом. Наконец, свершилось!



Игорь и Кристина расписались в прошлые выходные в калининградском загсе — подальше от посторонних глаз. На регистрации присутствовали лишь родственники пары, а также дети Петренко от брака с Екатериной Климовой. Спустя несколько дней молодые обвенчались в одном из храмов Калининградской области.

«У Кристины было два платья. Первое, в греческом стиле, она надела на

венчание, второе, тоже белое, в пол, — на застолье. Гостей собралось около 40 человек, их развлекали ведущий и кавер-группа, а в завершение торжества вынесли ягодный торт», — цитирует источник, близкий к паре.

Питерская актриса Кристина Бродская подарила возлюбленному дочь в 2014 году. Пара не торопилась в загс. Игорь долгое время переживал развод с Екатериной Климовой.

У БЕНА СТИЛЛЕРА ОБНАРУЖИЛИ РАК

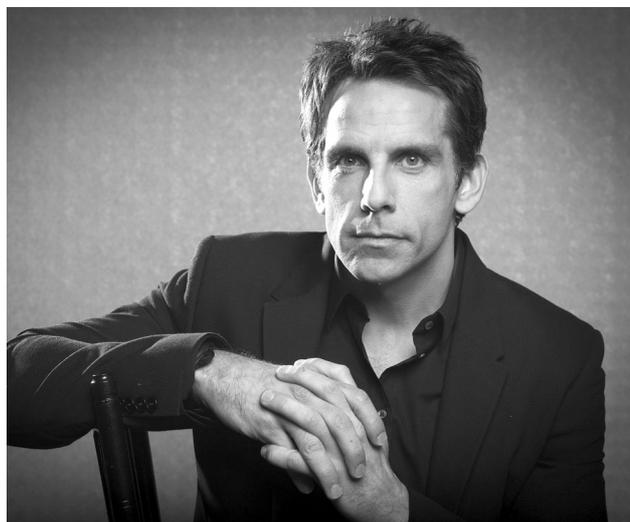
Бен Стиллер признался, что два года назад у него обнаружили рак простаты. Страшный диагноз стал полной неожиданностью для актера.

По словам 50-летнего Бена, в его семье ни у кого не было рака простаты. Но когда Бену было 46 лет, его врач назначил ему ряд анализов и по полученным результатам заподозрил наличие опухоли. Последующие тесты подтвердили опасения доктора. И в 48 лет Стиллеру была сделана операция по удалению простаты.

В данный момент здоровью актера ничего не угрожает, но он продолжает регулярно делать

тесты на простатический специфический антиген, чтобы убедиться, что смог победить рак.

Бен признается, что был очень напуган страшным диагнозом, и потому долгое время держал его в тайне от своих поклонников. Однако теперь решил рассказать обо всем, чтобы призвать общественность следить за своим здоровьем и, по возможности, сдавать анализы для более ранней диагностики и лечения.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Идете к кардиологу - будьте готовы, что доктор направит на анализы. Без них нельзя оценить состояние сердца и сосудов. Уровень холестерина в крови, ее свертываемости (вдруг есть склонность к образованию тромбов?), глюкоза - вот стандартный набор. В последнее время врачи включают в него еще один параметр - содержание в крови мочевой кислоты. Зачем? В первую очередь уровень мочевой кислоты важно знать при подагре. Если этой кислоты слишком много в организме, то ее кристаллы откладываются в суставах. Это вызывает сильнейшие приступы боли. Бывает и так: уровень мочевой кислоты в крови высок, а человек не жалуется на суставы. Но это не значит, что он здоров.

Доказано: повышенный уровень мочевой кислоты

Доказано: повышенный уровень мочевой кислоты бьет не только по суставам, но и по сердечно-сосудистой системе.

Когда сердцу «кисло»

бьет не только по суставам, но и по сердечно-сосудистой системе. Ученые предполагают, что эта кислота повреждает внутренний слой сосудов, поэтому холестерин быстрее проникает в стенку сосуда, и развивается атеросклероз. Следом за ним - инфаркт и инсульт. И еще, растет артериальное давление. Это также может вести к сосудистым катастрофам. Кардиологи пытаются предотвратить такое развитие событий, назначая анализ на уровень мочевой кислоты. И, конечно, не пренебрегайте лечением, чтобы привести ее содержание к норме.

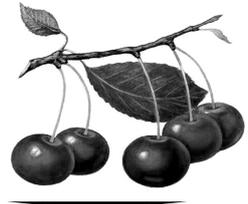
Можно ли вывести мочевую кислоту из организма народными средствами?

✓ Залейте 1 чайн. ложку брусничных листьев 1 стаканом кипятка, через 30 минут настой процедите и принимайте по глотку в час.

✓ Приготовьте настой: залейте 3 ст. ложки молодых березовых листьев 3 стаканами кипятка. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

В лечении главное - не навредить, а значит, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Б. Куликов, терапевт, кандидат медицинских наук.



Вишня препятствует образованию мочевой кислоты. Если дважды в день съедать по горсти вишни (можно замороженной), это на треть снижает риск приступов подагры и проблем с сосудами.

Пригодится

✿ Смешайте в равных частях по весу порошок корицы и мед. Этой смесью полезно смазывать зуб, который шатается и болит. Она его успокоит и укрепит.

✿ Пиво, настоящее с хреном, - прекрасное мочегонное средство, полезно при водянке.

✿ Залейте 100 г свежей измельченной травы чабреца 0,5 л жидкого меда, настаивайте 2 месяца. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды при начинающейся катаракте.

✿ От заикания наполните рот мелкими камушками и декламируйте громко в течение длительного времени. Эти занятия проводите ежедневно.



ГЕРПЕС НА ГУБАХ!

Соберите ростки картошки, хранившейся в подвале. Промойте, положите в стеклянную банку и залейте водкой на 2 пальца выше ростков. Закройте крышкой, заверните в темную ткань и поставьте в темное место на 21 день. В готовой настойке смачивайте ватку и прикладывайте к высыпаниям. Также, эта настойка помогает при нарывах, чирьях. А если заболел зуб, обработайте его смоченной в настойке ватой несколько раз в день.

Знаете ли вы, что...

Чаще всего рождается тройня у женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Из-за нерегулярного выхода яйцеклетки и сбоя в овуляции образуются несколько яйцеклеток, способных к оплодотворению.

С чем едят витамин К?

Слышала, что есть витамин К. Для чего он нужен организму и с чем его едят?

Елена М.

Он необходим для нормального свертывания крови. А недостаток этого витамина приводит к кровоточивости. Поступает он в организм в основном с пищей. Им богаты цветная и белокочанная капуста, тыква, шпинат, щавель, печень, картофель, помидоры, свекла и морковь.

Дефицит витамина К в организме возникает при недостатке желчи. Этот жирорастворимый витамин не может всосаться через стенку кишечника без желчных кислот. Поэтому, гипохилиемия или авитаминоз витамина К может возникнуть при болезнях желчного пузыря и печени. В таких случаях выручают синтетические препараты витамина К.



→ У картофеля высокая калорийность. Чтобы ее снизить, замочите клубни в холодной воде за 6 часов до приготовления.

→ В капусте много холина, который улучшает работу печени и помогает переварить тяжелую жирную пищу. Не зря свиные рульки и жареные колбаски подают с кислой капустой.



Диагноз дисплазия шейки матки - звучит угрожающе, однако, если выявить заболевание на ранних стадиях, оно полностью излечимо.

ЗДОРОВАЯ ШЕЙКА НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Это заболевание диагностируется у более 50% женщин. Наиболее часто дисплазия встречается у молодых пациенток 25-35 лет.

Что это такое?

Дисплазия шейки - это структурные изменения в тканях слизистой оболочки шейки матки. В зависимости от того, насколько глубоко поражен эпителий шейки матки, различают 3 степени дисплазии: 1 - легкая; 2 - умеренная (если структурным изменениям подверглись от 1/2 до 2/3 толщины эпителия); 3 - тяжелая, когда патологические процессы отмечаются по всей толщине слизистой.

Дисплазия считается предраковым состоянием. Если ее пустить на самотек, в течение нескольких лет может развиться онкология. Коварство болезни в том, что она протекает, как правило, бессимптомно, именно поэтому, важно регулярно посещать гинеколога, чтобы «поймать» ее начало.

Однако, дисплазия может сочетаться и с микробной инфекцией - в этом случае женщина отмечает у себя характерные симптомы: зуд или жжение в области наружных половых органов, выделения из влагалища, имеющие неприятный запах и несвойственный им цвет. Иногда в выделениях может присутствовать небольшое количество крови, например, после интимного контакта. Нередки случаи, когда дисплазии сопутствуют заболевания, передающиеся половым путем. Поэтому, при наличии перечисленных симптомов или, в случае обнаружения заболеваний, необходимо обследовать шейку матки на предмет наличия дисплазии или эрозии, которая обычно ей предшествует.

Причины

Чаще всего причиной заболевания является «живучесть» онкоген-

ных типов вируса папилломы человека (ВПЧ) в слизистой шейки матки. Также повышают риск развития дисплазии:

- ✓ генетическая предрасположенность;
- ✓ курение (как активное, так и пассивное);
- ✓ ослабленный иммунитет (обусловленный различными заболеваниями, недостатком витаминов в рационе, стрессами и др.);
- ✓ хронические инфекции репродуктивной системы;
- ✓ травмы шейки матки (вызванные ранним началом половой жизни, частыми родами, абортами);
- ✓ гормональные нарушения (при беременности, климаксе, приеме гормональных препаратов);
- ✓ частая смена половых партнеров.

В качестве профилактики необходимы отказ от курения, коррекция рациона питания, своевременное лечение инфекционных заболеваний, использование презервативов при случайных половых контактах и посещение гинеколога не реже 1 раза в год.

Диагностика

Диагностические мероприятия врач-гинеколог производит последовательно, опираясь на данные предыдущего исследования.

Сначала, с помощью гинекологического зеркала, он совершает первичный осмотр шейки матки на предмет изменения цвета слизистой, бугристости эпителия, наличия патологических пятен и др.

При их обнаружении производится более подробное изучение слизистой, с помощью кольпоскопа - оптического прибора, многократно увеличивающего изображение.

Наиболее достоверный способ выявления атипичных клеток - гистологическое исследование фрагмента эпителия. На образце де-

лаются тончайшие срезы, которые исследуются под микроскопом.

Для того, чтобы выявить онкогенные типы ВПЧ, определить их концентрацию в организме и выбрать тактику последующего лечения, проводится исследование мазка ПЦР-методом (полимеразная цепная реакция).

При необходимости, врач может назначить развернутый анализ крови и исследование баланса гормонов.

Лечение

Начинать лечение, безусловно, лучше на стадии эрозии, пока не развилась дисплазия тканей.

Выбор способа лечения зависит от возраста пациентки, глубины и площади поражения слизистой, сопутствующих заболеваний и желания сохранить детородную функцию.

Способ 1. Иммуностимулирующая терапия (прием соответствующих препаратов) применяется при легких формах дисплазии.

Способ 2. Хирургическое вмешательство:

а) разрушение пораженного участка тканей с помощью жидкого азота (криодеструкция), аргонового или углекислого лазера, радиоволнового воздействия или электрокоагуляции (прижигание);

б) иссечение пораженного участка или шейки матки целиком.

В ряде случаев, дисплазия самопроизвольно начинает регрессировать, поэтому, если она не достигла глубоких слоев эпителия, ее площадь невелика, а женщина находится в репродуктивном возрасте, имеет смысл сначала понаблюдать за состоянием шейки матки. Пациентке предлагается цитологический контроль раз в 3 месяца с терапией сопутствующих заболеваний и восстановлением микрофлоры влагалища. Если же отмечается прогрессирование дисплазии, не избежать хирургического вмешательства.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Остеопороз

После 45 лет начинает теряться костная масса. Уже к 50 годам повышается ломкость костей. Признаки остеопороза выявляются у каждой четвертой женщины. Характерные признаки остеопороза - усиление ломкости ногтей, истончение и выпадение волос, кариес и разрушение зубов. Помогут месячные профилактические курсы кальция с витамином D3.

Артрозы, артриты

Воспалительные процессы разрушают хрящевую ткань. Это вызывает прогрессирование остеоартрозов, артритов, дисплазии суставов, межпозвонковых грыж. Эти заболевания часто проявляются тупой ноющей болью при перемене погоды или острой болью при ходьбе или неосторожном движении. На ранней стадии остеоартроз часто поражает фаланги пальцев, припухают суставы. При этом заболевании боль бывает не всегда, поскольку с годами теряется чувствительность, и болевой порог снижается. Но общий анализ крови фиксирует повышенную СОЭ - это говорит о воспалении.

Подагра

При этом заболевании соли мочевой кислоты не выводятся из организма, а откладываются в хрящах, суставах и мягких тканях. При подагре, чаще всего рано утром, воспаляются плюснефаланговый сустав большого пальца стопы и окружающие ткани. Сустав припухает и краснеет, в нем возникает резкая боль. При хронической подагре боли в пораженных суставах терпимые. Врач назначит диету и медикаментозное лечение.

Проблемы с сосудами

Связанные с возрастом изменения гормонального фона и снижение эластичности сосудов повышают



Климакс и болезни

Какие недуги угрожают женщинам во время климакса и какие симптомы говорят об ухудшении здоровья.

риск сосудистых заболеваний ног. Стенки сосудов становятся хрупкими, нарушается клапанный аппарат вен. На голени и нижней части бедра появляются сосудистые паутинки, утолщение и расширение вен, к вечеру ноги болят и отекают. Если вовремя не заняться лечением, возникают застойные явления, тромбозы, образуются трофические язвы.

Сухость во рту, резко возникающее чувство голода, слабость, жажда - симптомы диабета.

стике, гипертонией страдает каждый третий житель планеты, и, прежде всего, люди старше 50 лет. Постоянное повышение артериального давления может вызвать острое нарушение мозгового кровообращения, стенокардию, инфаркт и серьезно ухудшить зрение. Признаки гипертонии - головные боли, головокружение, боли в области сердца. Повышенное артериальное давление чаще всего возникает у тучных людей.

Дисфункция щитовидной железы

Встречается у каждого четвертого пожилого человека. В организме недостает тиреоидных гормонов. При гипотиреозе кожа желтеет и утолщается. Грубеют черты лица, прибавляется вес, появляется отечность. При гиперфункции щитовидной железы женщина бывает раздражительна, плаксива. Это заболевание часто проявляется небольшим пучеглазием, нездоровым блеском глаз.

Сердечно-сосудистые заболевания

Гормональные сдвиги повышают риск развития ишемической болезни сердца и гипертонической болезни. Если боль возникает за грудиной и связана с физической нагрузкой, требуется консультация кардиолога. По стати-

Опухоли

С возрастом у женщин увеличивается риск развития онкологических заболеваний молочных желез, рака матки, яичников, есть опасность появления меланом - рака кожи. Часто, задолго до развития опухоли, появляется небольшое припухание суставов из-за скопления в них жидкости - синовиты. При таких симптомах надо обратиться к ревматологу, а если лечение не помогает, можно заподозрить онкологию.

Симптомы онкологического заболевания: резкое похудение без видимых причин, подъем температуры, слабость, утомляемость, болезненные ощущения. Относитесь серьезно к любым изменениям цвета кожи и уплотнениям - они могут быть признаком злокачественных образований. И следите за состоянием родинок.

В. Рыкова, гинеколог-эндокринолог.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛГО? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТОЛОВОЙ ЛОЖКИ ЯГОД БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ В 1 Л ВОДЫ. ДОБАВЬТЕ 5 СТОЛОВОЙ ЛОЖЕК МЕДА, ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 5 МИНУТ. ПЕЙТЕ ГОРЯЧИМ КАК ЧАЙ.

ЧТО ЛУЧШЕ: МЫЛО ИЛИ ГЕЛИ?

Какое моющее средство лучше использовать женщинам для интимной гигиены - мыло или специальные гели? И есть ли различия в зависимости от возраста?
Ольга.

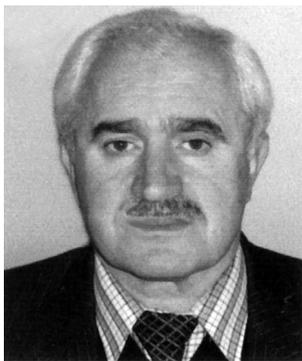
Неправильно подобранные средства для интимной гигиены могут вызвать молочницу или кандидоз. Ни в коем случае нельзя подмываться хозяйственным мылом - оно нарушит кислотно-щелочной баланс. На слизистых могут появиться микротрещинки, раздражения, а это ворота для различных инфекций. Так же плохо действует и обычное косметическое мыло. Антибактериальное мыло нейтрализует не только вредные, но и полезные бактерии, а они для женщин важны. Детское мыло годится для девочек и дам в период климакса. Женщинам детородного возраста нужно пользоваться специальными гелями и мылом, которые не разрушают естественную кислую среду.

СУХОСТЬ ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Три года назад удалили матку с придатками. Сейчас очень беспокоит сухость во влагалище, особенно во время секса. Что можно сделать?
Татьяна.

Эти проблемы часто возникают после перенесенных операций подобного рода. Чтобы избавиться от дискомфорта во время половой близости, надо применять различные кремы и мази, например метилурациловую. Причина такой сухости - недостаток гормонов. Восполнит его препарат «Овестин» в виде свечей. Он применяется по схеме: 2 недели ежедневно, затем в течение 2 недель 2 раза в неделю и далее 1 раз в неделю постоянно.

В. Скляр, гинеколог, врач I категории.



- Ботоно Демури, в чем основная причина болезни сердца?

- Как показывает практика, корни сердечно-сосудистых заболеваний надо искать, главным образом, в нашем психологическом состоянии. Это – серьезные стрессовые ситуации или накопленное психическое напряжение, длительные внутренние конфликты с собой или окружающими. Кроме того, отрицательно сказывается внутренняя неудовлетворенность – собой, своей жизнью и т.д.

Ведь наше сердце – это мотор, центр, который воспринимает всю информацию, поступающую из Вселенной, и все, что происходит вокруг нас: в атмосфере, экологии, социальной и политической обстановке в стране, семье. Но большинство людей не знают, к сожалению, что все это отражается на нашем сердце. Поэтому считаю, что надо научиться постоянно прислушиваться к себе и к своему сердцу, беречь его.

Как правило, в целях самозащиты сердце покрыва-

Следите за сердцем

Количество людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, к сожалению, неуклонно растет. Этими недугами, по мнению исследователей, страдают вообще все те, кто ведет напряженный образ жизни – ученые, бизнесмены и др. Как же бороться с этой болезнью? Как оздоровить свое сердце? Сегодня наша беседа с кардиологом, доктором медицины Демури ЧАПАНДЗЕ.

вается разными энергетическими оболочками. Если в этом сегменте происходит сбой, то сердцу становится трудно выполнять свою обычную, нормальную работу. Его пульсация, сокращение сердечной мышцы блокируется и, естественно, сбивается ритм. Вот тогда начинается аритмия, что создает для здоровья немало проблем.

- Наши читатели интересуются: вызывает ли кофе аритмию?

- До последнего времени медики старались максимально оградить сердечников от питья кофе: мол, опасно. Но ученые удалось доказать, что передозировка кофеина может случиться от лекарств, а обычный кофе сердечникам не повредит. Количество выпиваемого молотого или растворимого кофе, практически, не влияет на риск развития особенно опасной мерцательной аритмии. Исследователи считают, что для профилактики аритмии нет причин отказываться от кофе, конечно, в разумных пределах. Но, зато, я посоветовал бы, лучше бросить курить!

- Каковы признаки сердечно-сосудистых проблем, которые нельзя оставлять без внимания?

- Ученые-специалисты считают: главная причина того, что сердечно-сосудистые заболевания по летальности вырвались на первое место не только из-за стрессовых ситуаций, но и изменения стиля питания. Они пришли к выводу, что необходимо изъять из своего рациона опасные для сердца продукты. В первую очередь, в их числе копченые и полукопченые колбасы, насыщенные животными жирами, все изделия с модифицированными жирами, в состав которых входят маргарины, сдобное печенье, торты с кремом; икра черная и красная, шампанское и шипучие вина, которые переносят кровь углекислотой и создают избыточную нагрузку на сердце.

Запомните, вреднее всего для сердца перекармливание, когда пища камнем ложится на желудок, тогда и усиливается нагрузка на миокард. У нас, кардиологов, есть такое выражение - «застольное сердце», когда приступ возникает на фоне пере-

едания. Поэтому рекомендуется вставать из-за стола чуть голодным.

Как известно, наше сердце в норме сокращается 60-70 раз в минуту. Трудно, видимо, себе представить, сколько ему нужно сил, чтобы без перебоев гонять кровь по всему организму. К сожалению, много факторов способно запросто расстроить сердечную проводимость. Поэтому необходимы микроэлементы – калий и магний для поддержки сократительной способности «мотора». Такие микроэлементы – в изюме, фасоли, шиповнике и печеной картошке.

Для укрепления сердца очень полезно пить томатный сок, в котором много активного антиоксиданта, клетчатки и калия. Он также снижает артериальное и внутричерепное давление. Налегайте на сельдерей и петрушку. Свежие стебли сельдерея расслабляют мышечные ткани в стенках артерий, что позволяет избежать сосудистых спазмов и улучшить кровоток. А свежий сок петрушки понижает артериальное давление.

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Цифры и факты о печени

- ✿ 80 г чистого спирта – максимальная доза, которую может переработать печень здорового мужчины весом 80 кг.
- ✿ С 18 до 20 часов печень лучше разлагает алкоголь.
- ✿ Печень способна самовосстанавливаться до первоначального размера, даже если сохранено всего 25% нормальной ткани.

- ✓ Залейте 2 ст. ложки фиалки трехцветной 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 3 недель.
- ✓ Хорошо помогает отвар горицвета: 1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом воды, кипятите 3 минуты, укутайте на 1 час и процедите. Пейте



При тахикардии

- по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.
- ✓ Также поможет отвар гвоздики: 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.
- ✓ Одну столовую ложку Melissa заварите 1 стаканом кипятка, настаи-

вайте 30 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- ✓ Заварите 1 ст. ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.





НИЗКИЙ ХОЛЕСТЕРИН ТОЖЕ ОПАСЕН?

Везде говорят и пишут о том, что повышенный уровень холестерина вреден для здоровья. А если уровень холестерина, наоборот, понижен - это хорошо?
Галина Верещагина.

Отвечает Владимир Доценко, доктор медицинских наук, профессор, диетолог:

- Холестерин - это животный жир, который имеет большое значение в жизни человека, поскольку является структурным компонентом всех клеток и тканей, участвует в обмене желчных кислот, половых гормонов, витамина D. Сам по себе холестерин не только безвреден, но и полезен, но его пе-

реизбыток пагубно отражается на работе организма. Но надо учитывать, что нанести вред вашему здоровью может не только избыток холестерина, но и его недостаток. Снижение холестерина (ниже нормального уровня) может спровоцировать риск развития таких заболеваний, как гипертиреоз, поражение коры надпочечников, истощение, поэтому, в этом случае нужно обязательно обратиться к врачу.

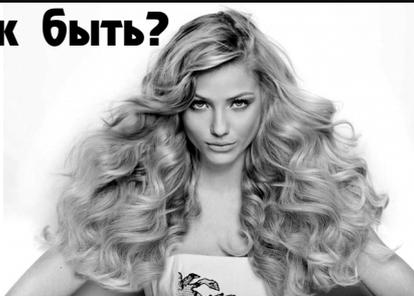
Ломкие волосы. Как быть?

Я каждый день мою волосы, но они у меня все равно ломкие и секутся. Почему так происходит?

Татьяна Суханова.

Отвечает Ирина Мошкалова, кандидат медицинских наук, трихолог:

- Если вы часто моете волосы, то смываете защитную оболочку, которая обволакивает и защищает их от вредных внешних воздействий. А новая защита формируется в течение недели. Если вы моете волосы два-три раза в неделю или еще чаще, то они остаются незащищенными, поэтому постепенно разрушаются: сначала их наружная оболочка (теряется блеск), а затем и более глубокие слои. Волосы истончаются и раздваиваются на кончиках. От частого мытья они будут салиться еще больше, стремясь как можно быстрее восстановить защитную



пленку, поэтому лучше ополаскивать голову настоем ромашки, корня лопуха, крапивы. Травы залейте кипятком (на 1 л воды - 4 пакетика сухой травы) и дайте настояться 30-40 мин. Затем разбавьте холодной водой до комфортной температуры и ополосните волосы.

Если нужно подпитать корни волос, чтобы они росли гуще и имели привлекательный вид, используйте специальные лечебные лосьоны, которые содержат витамины, экстракты трав, сосудорасширяющие и иные полезные вещества.

Неужели картофель повышает давление?

Слышала, что картофель приводит к гипертонии. А у меня давление высокое. Получается, картошку мне нельзя?

М. Осипова.

Это так. Люди, которые едят картофель чаще 4 раз в неделю, имеют более высокое давление, чем те, кто ест его 1 раз. Причем, речь идет о картошке вареной, жареной, фри, пюре. Но виноват в этом не карто-



фель. В нем нет ничего вредного, кроме соли, которую добавляют в блюда. Связь здесь другая. Углеводы, содержащиеся в картошке, легко усваиваются, человек полнеет, что способствует развитию гипертонии. Вывод: готовьте гарниры из овощей. А если делаете картофель, то жарьте, запекайте или варите его в кожуре. Так сохраните в нем калий, а он помогает снижать давление.

Вредно ли часто сдавать кровь?

Мой сын-студент решил стать донором. Как часто можно сдавать кровь и не вредно ли это?

Виталина Алексеева.

Отвечает Владимир Красняков, трансфузиолог:

- С уверенностью могу сказать, что кровь сдавать не вредно. Регулярная сдача крови является профилактикой заболеваний сердечнососудистой системы и способствует самообновлению всего организма. По данным исследований финских ученых, мужчины, сдающие кровь, в десятки раз меньше подвержены инфаркту миокарда. Кровь можно сдавать 1 раз в 2 месяца. Мужчины могут сдавать не более 5 раз за год. Женщины - не более 4. Первичные и регулярные доноры сдают 350-450 мл крови в зависимости от самочувствия.



ДЕТОКС ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Слышала, что можно почистить желчный пузырь и желчевыводящие пути. Есть ли противопоказания?

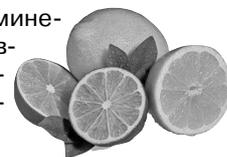
Марина Б.

Отвечает Валерий Радченко, доктор медицинских наук, профессор:

- Действительно, существует ряд противопоказаний к этой процедуре. Например, если у вас желчнокаменная болезнь, то делать «чистку» не рекомендуется. Дело в том, что при этой процедуре стимулируется движение камней, которые могут закупорить желчные протоки.

Кроме того, не стоит делать «чистку», если у вас имеются заболевания желудка, поджелудочной железы и кишечника. Особенно опасна «чистка» желчного пузыря при язвенной болезни желудка.

При отсутствии указанных заболеваний желчные пути можно «очистить» с помощью приема минеральных вод, оливкового масла, травяных отваров, лимонного сока.



Целебная смесь поддержит не только щитовидную железу, но и органы пищеварения

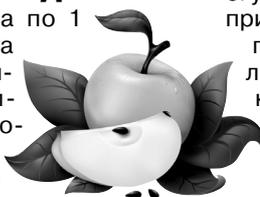
Долгое время мне пришлось лечиться от нарушения функции щитовидной железы. Со временем стала чувствовать себя практически здоровой. Считаю, что во многом мне помогла специальная каша, которая очень благотворно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт. Для приготовления каши брала 100 г ядер гречки, 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Гречку сварила как обычно. В почти готовую кашу добавила куркуму, морскую капусту, соль и тщательно переме-

шала. Каша приобретает оранжево-желтый цвет и очень приятна на вкус. Ела такую чудо-кашу на завтрак, пока не почувствовала облегчение. Я настолько полюбила ее, что и сейчас очень часто готовлю ее на завтрак. Буду очень рада, если этот совет пригодится людям, у которых есть аналогичные проблемы со здоровьем.

О. Рамазанова.

Этот рецепт избавил маму от энуреза

Она смешивала по 1 ст. ложке меда и натертых на крупной терке репчатого лука и яблока. Принимала по 1-2 ст. ложки до



еды. Благодаря такому лечению мама избавилась от энуреза за неделю и вот уже почти 15 лет не вспоминает о нем.

И. Полетаева.

Много лет меня мучила пяточная шпора

Перепробовала кучу рецептов, но ни один не подошел. Знакомая предложила полечиться солеными огурцами, и чем они будут старше, тем лучше. Я разрезала соленый огурец в длину на тонкие полоски, прикладывала к пятке, обертывала полиэтиленовым пакетом, закрепляла его и надевала носок. Такие компрессы делала на ночь, а утром снимала. Через неделю шпора исчезла.

И. Новикова.

На все случаи жизни

✓ Чтобы укрепить иммунитет, ежедневно выпивайте чашечку базиликового чая. Для этого листья мелко порубите и заварите крутым кипятком, через 20 минут процедите и пейте с медом.

✓ От неприятного запаха изо рта и для укрепления десен полощите рот настоем базилика.

✓ При поносе семена базилика поджарьте на сухой сковороде. В день достаточно пожевать 1/2 чайн. ложки, разделив на 3 приема, за 20 минут до еды.



Масло льна добавляйте в холодные блюда

Кто только не слышал совета - выпивать натощак 1-2 ложки льняного масла. Он полезный, но отчасти.

Льняное масло является лидером по полезности среди растительных масел и даст фору даже оливковому. Именно в льняном масле содержится в 5 раз больше жирных кислот омега-3. А это защита от сердечных недугов и даже болезни Альцгеймера. Еще один интересный факт - льняное масло предупреждает сахарный диабет, так как содержит кислоту, улучшающую чувствительность тканей к инсулину. Но пить масло по утрам, особенно натощак, все-таки не стоит. В чистом

виде оно, как и другие масла, обладает желчегонным действием и может вызвать спазмы в желудке. Лучше добавлять его в закуски, салаты или другие холодные блюда. И не стоит употреблять более 1 чайн. ложки в день. Жарить на льняном масле нельзя. При нагревании оно быстро окисляется, и полезные составляющие превращаются в токсичные вещества.

О хранении. Льняное масло лучше покупать в темных бутылках и хранить

в плотно закрытой таре в холодильнике. В тепле и на свету оно быстро теряет свои полезные свойства и может даже навредить здоровью.

Будущим мамам рекомендуется принимать льняное масло только

после консультации с врачом.

Оно может стимулировать перистальтику кишечника и стать причиной выкидыша. Масло из семян льна также противопоказано и тем, у кого есть камни в почках или печени, так как способно вызывать ухудшение самочувствия.



ДИЕТА ОТ КОСТОЧКИ

Если у вас на большом пальце ноги косточка, то эта диета для вас.

✿ Не ешьте крепкие бульоны, жареное мясо, горох, щавель, шпинат, ревень, редис. Провоцирует прогрессирование недуга пиво, сухое вино, шампанское.

✿ Ешьте больше свежих овощей, фруктов, орехов, семе-

чек, ягод (землянику, крыжовник, вишню) - до 250 г в сутки. Употребляйте больше лимонов.

✿ Пейте картофельный и свекольный соки. Последний - прекрасный очиститель, но только в смеси с морковным. При-



чем, вначале пейте смесь, в которой больше морковного сока, постепенно увеличивая количество свекольного. Так организм привыкнет к очистительному действию свекольного сока.

✿ Летом и осенью ешьте больше огурцов и арбузов.

✿ Для выведения соли мочевой кислоты пейте напитки, приготовленные из листьев брусники, березы, толокнянки.

Чесночный ликер от ста болезней

В прозрачную бутылку положите 12 зубчиков чеснока, каждый разделенный на 4 части. Залейте 3 стаканами красного вина, закройте и поставьте на солнечную сторону окна на 2 недели. Каждый день взбалтывайте 2-3 раза. Затем процедите и перелейте в темную бутылку. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды в течение месяца.

P.S. Это чудодейственное средство выводит соли из организма, очищает кровь, укрепляет сосуды и сердце, улучшает обмен веществ.

МИФ 1. Ребенок не говорит, потому что ленился.

На самом деле. Как правило, ребенок не говорит не потому, что не хочет, а потому, что не может. Причиной задержки речевого развития могут быть глухота, аутизм, генетические заболевания, органическое поражение головного мозга. Чтобы правильно оценить ситуацию, необходимо обратиться к неврологу. Он при необходимости назначит обследование и лечение.

МИФ 2. Если в возрасте трех лет мальчик не говорит, это нормально. Мальчики начинают говорить позже, чем девочки...

На самом деле. Мальчики действительно начинают говорить позже, чем девочки, но в возрасте трех лет, независимо от пола, дети должны говорить одинаково.

РЕБЕНОК МОЛЧИТ...

Очень важно, чтобы у ребенка был хороший слух. Если он не слышит, у него не сформируется речь. Итак, ищем причины.

МИФ 3. Чтобы ребенок заговорил, надо делать вид, что вы его не понимаете.

На самом деле. Наоборот, чаще общайтесь с ребенком, уделяйте ему больше внимания, старайтесь использовать в речи жесты и мимику, говорите ему названия предметов, явлений. Не требуйте от ребенка того, что для него недоступно. К разговору можно побуждать, но нельзя заставлять. Обращаясь к ребенку, подбирайте слова, доступные его пониманию. Говорите не торопясь, четко, ясно и выразительно, короткими

фразами и правильным русским языком. Не стоит с ребенком сюсюкаться.

МИФ 4. При задержке речевого развития нужно обязательно пройти обследование и пить лекарства.

На самом деле. В большинстве случаев, при задержке речевого развития кроме консультации невролога, дополнительного обследования ребенка не требуется. Однако бывают случаи, когда необходимо пройти аудиограмму (проверка слуха), электроэнцефалографию (ЭЭГ), МРТ головного мозга и некоторые другие исследования. Очень важно, чтобы у ребенка был хороший



слух. Если он не слышит или плохо слышит, у него не будет формироваться активная речь.

Лекарственная терапия показана при задержке речевого развития, связанной с неврологическими проблемами. Врач может назначить ребенку прием витаминов группы В, аминокислоты и ноотропы.

И. Воронов, детский невролог, кандидат медицинских наук.

Можете подарить своим детям любовь, но не ваши мысли. Поэтому, что у них есть собственные.



Детям от года до двух лет лучше всего давать сухарики и печенье.

КАКАЯ ВЫПЕЧКА ПОДХОДИТ ДЛЯ МАЛЫША?

Обычные сушки и булочки хороши с полутора лет, когда лезут зубки. Маме следует быть внимательной, поскольку некоторые изделия содержат добавки (например, орехи), способные вызвать аллергическую реакцию. В этом же возрасте не рекомендуется предлагать ребенку легко крошащиеся продукты, потому что ими можно подавиться. Сдобными булочками лучше баловать с трех лет. Ведь это высококалорийные продукты, в которых много жиров и сахара. Именно булочки и другая сдоба становятся причиной ожирения.

Несмотря на то, что все дети развиваются по-разному, нормы речевого развития все же есть. Словарный запас ребенка к году должен составлять около 8-12 слов; к двум годам – около 300 слов; к трем годам – около 1000 слов; к пяти годам – около 2500-3000 слов.

Чесночные ингаляции зашишают дочку...

Хочу рассказать, как чеснок помогает мне лечить дочку. Любая простуда у нее вызывает воспаление горла и кашель. Я приспособилась справляться с этим так. Натираю на мелкой терке 4-5 больших долек чеснока. Смазываю этой кашицей кусочек бинта длиной 30-40 см. Свежую кашку кладу в чистый и сухой заварочный чайник, и дочка дышит из носика его испарениями



по 10 минут каждые два часа. Можно использовать для этой цели лук (потребуется 1 луковица). Для каждого раза надо натирать свежую массу и менять бинт. В течение дня у дочки перестает болеть горло, и вскоре проходит кашель. Только готовиться к этой процедуре надо быстро, чтобы не пропадали целебные свойства чеснока и лука.

И. Громова.

Если ребенок часто плачет, положите ему под матрасик веточку осины, а в изголовье корешок валерианы, завернутый в марлю. Малыш станет намного спокойнее.

Пригодится

✓ Если насморк у ребенка вызван аденоидами, к соку свеклы (2 части) добавьте мед (1 часть). Закапывайте по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.



✓ От бессонницы 1 ст. ложку измельченных свежих листьев салата посевного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

✓ Больное горло нужно полоскать соком или отваром подорожника. В 1 стакан кипятка положите 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника и настаивайте полчаса. Полощите горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.





ПЛОХОЙ ИЛИ ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН?

У многих слово «холестерин» вызывает дрожь. Еще бы, он ведь может принести столько неприятностей! Так ли все страшно на самом деле?

Несмотря на вред холестерина, можно с уверенностью сказать, что это вещество необходимо организму. Тогда откуда слыши о том, что оно опасно? Пора выяснить, что полезно, а что нет с медицинской точки зрения.

Вред и польза в одном флаконе

Ученые свидетельствуют, что по своей биологической сути холестерин вовсе не вредная субстанция. Но все дело в количестве. Малая доля вещества - целебна, а большая - яд. Чтобы контролировать уровень холестерина, надо регулярно сдавать специальный анализ крови. Нормальным будет показатель, не превышающий 5,2 ммоль/л. Причем, он может варьироваться в зависимости от пола человека, его возраста и особенностей организма.

Холестерин - друг

Холестерин - это липид, который, с одной стороны, поступает с продуктами питания, а с другой - вырабатывается самим организмом. Этот липид выполняет много полезных функций: становится строительным материалом для клеток и принимает активное участие в обмене веществ. Без него невозможна выработка половых гормонов и желчной кислоты. Кроме того, он поставляет организму антиоксиданты, защищающие от вредных воздействий.

Сам по себе холестерин не способен передвигаться по организму, так как не растворяется в воде. Его движение возможно благодаря белкам, с которыми он образует соединения, называемые липопротеинами. Их бывает несколько видов.

Первый, «хороший» - это липопротеины высокой плотности (ЛПВП). Они оберегают от болезней сердца и сосудов, то есть от инфаркта и инсульта. ЛПВП забирает холестерин у клеток и доставляет в

печень, откуда тот удаляется в виде желчи. Кроме того, липопротеины счищают холестерин со стенок сосудов, то есть препятствуют образованию бляшек. Считается, что такой холестерин продлевает жизнь.

Холестерин - враг

Второй холестерин, «плохой» - это липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Они переносят холестерин от печени к клеткам. И это необходимо. Но в ходе транспортировки липопротеины могут терять часть вещества, а из него образуются бляшки, которые оседают на стенках сосудов. Они нарушают процесс кровообращения, что приводит к инфаркту миокарда, инсульту и другим заболеваниям.

Нанести вред здоровью может не только избыток этого вещества, но и его недостаток. Низкий уровень провоцирует риск развития гипертиреоза, поражение коры надпочечников, истощение. Но чаще всего можно столкнуться с проблемой высокого холестерина в организме.

Как снизить уровень холестерина?

Существуют разные способы понижения уровня холестерина в крови.

Принимайте медикаментозные средства, которые по необходимости пропишет вам врач. Экспериментировать с препаратами самостоятельно не рекомендуется.

Питайтесь правильно. Часть холестерина попадает в организм через продукты, поэтому нужно со-



Холестериновые бляшки образуются на стенках сосудов из-за избытка холестерина в организме

кратить в своем рационе те, в которых содержится большое количество этого вещества: яйца, майонез, сливочное масло, свинина, колбаса, рыбная икра, твердые сорта сыра, жирный творог.

Продукты, богатые клетчаткой и пектином, активно снижают холестерин: орехи, авокадо, шпинат, темный шоколад, чай, оливковое масло, фасоль, чеснок, семечки.

Больше двигайтесь. Для поддержания нормального уровня холестерина в крови необходимо вести активный образ жизни. Следите за весом, приведите его в норму, худейте с умом.

Полезное меню

Народные рецепты снижения холестерина также можно использовать, но в качестве дополнения к основному лечению.

Прополис. 7 капель 4%-ной настойки прополиса растворите в 30 мл воды. Пить 3 раза в день за полчаса до еды в течение 4 месяцев.

Фасоль. С вечера залить полстакана сухой фасоли или гороха и оставить на ночь. Утром воду слить и заменить свежей. Добавить на кончике чайной ложки питьевой соды. Варить до готовности и съесть в два приема. Курс длится три недели.

Льняное семя. Купите в аптеке льняное семя и добавляйте его в повседневную пищу. Семена можно перемолоть в кофемолке.

Баклажаны и соки. Полезно есть баклажаны, и не только в запеченном виде, но и в сыром. Очищенные кушочки, предварительно замоченные в соленой воде, добавляйте в салаты. Хорошо также утром пить томатный и морковный соки, чередуя их.

Сельдерей. Нарезать очищенные стебли сельдерея, опустить их на несколько минут в кипящую воду. Из сельдерея можно сделать салат с ананасом, грецким орехом, приправив его подсолнечным маслом.

- Какими болезнями желудочно-кишечного тракта чаще всего страдают пациенты?

- На первом месте находится геморрой. Реже встречаются хроническая анальная трещина, свищи прямой кишки, недостаточность анального сфинктера, выпадение прямой кишки. Стало больше страдающих воспалительными заболеваниями кишечника: язвенным колитом, болезнью Крона, а также, осложненными формами дивертикулярной болезни. Не сдает своих позиций рак толстой кишки (прямой и ободочной). Он занимает третье место по смертности от злокачественных новообразований.

- С чем связан рост кишечных заболеваний?

- Если говорить о язвенном колите и болезни Крона, которыми чаще всего страдают молодые люди до 30 лет, то это загадка для ученых. А вот увеличение количества больных дивертикулярной болезнью (нарушение структуры стенки ободочной кишки) с образованием грыжевидных выпячиваний слизистой оболочки, в которых может развиваться воспаление,

Кишечник нездоров, но люди не спешат идти к врачу. К чему это может привести, рассказывает колопроктолог, врач высшей категории

И.Нефедов.

Болезни кишечника нельзя запускать

вплоть до перитонита, во многом связано с ожирением, малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Толстой кишке должны давать нагрузку продукты, богатые растительной клетчаткой: овощи, фрукты, бобовые. Если она становится ленивой, снижается ее двигательная активность. С одной стороны, это ведет к застою каловых масс, с другой - повышает внутрикишечное давление, что, в итоге, приводит к образованию дивертикулов. С неправильным питанием связан и рост онкологических заболеваний.

- Не секрет, что люди боятся идти к проктологу, ведь чтобы выявить заболевание, необходимо пройти неприятную процедуру - колоноскопию...

- Эту процедуру раз в пять лет должен пройти каждый человек, достигший 50-летнего возраста. Она не из приятных, но вполне терпима, особенно, если ее проводит опытный специалист.

Кстати, в последние годы появились сверхтонкие и гибкие эндоскопы, которые позволяют безболезненно проводить обследование различных отделов кишечника. В конце концов, есть видеокапсула. При проглатывании она выполняет видеосъемку тонкой и толстой кишки. Это самый щадящий метод исследования кишечника.

- Какое хирургическое лечение может предложить сегодня колопроктолог?

- Одно из последних достижений медицины, так

называемая, трансанальная микрохирургия. Через просвет кишки без проколов и разрезов хирург отсекает проблемный участок. Также можно избавиться от геморроя. Даже в самых запущенных стадиях этого заболевания врач постарается сохранить геморроидальные сплетения, которые при опорожнении кишечника выполняют роль амортизатора.

- Какие симптомы требуют обращения к колопроктологу?

- Нарушение стула (запоры или поносы), кровь в стуле, боли или неприятные ощущения в заднем проходе или животе, повышенное газообразование в кишечнике - метеоризм.

- С чего надо начать обследование, если появились симптомы проктологического заболевания?

- Для начала надо, хотя бы, сдать анализ кала на скрытую кровь. Она является сигналом онкологических проблем и воспаления толстой кишки. А если результат насторожит врача, он назначит обследование с помощью эндоскопических или лучевых методов диагностики. Болезни кишечника лучше не запускать.

Опорожнение кишечника не должно быть ежедневным. Норма стула - от нескольких раз в день до 2-3 раз в неделю.

ЛЮБЛЮ ЖАРЕННУЮ НА САЛЕ КАРТОШЕЧКУ...

Мне 70 лет. Люблю свиное сало. Одни говорят, что оно вредно для здоровья, другие - что полезно. Хочу разобраться... Очень люблю жареную картошку со шкварками...

Н. Проскуров.

Сало - это настоящая скалорийная бомба. Оно на 70% состоит из жира. На 100 граммов приходится 770 килокалорий. Поэтому, если предстоит тяжелая умственная или физическая работа, лучшей «батарейки» не найти. Помимо жира, сало богато витаминами, кислотами. В нем содержится арахидоновая кислота, которой нет в растительных жирах. Именно она делает сало «строительным материа-

лом» для сердца. Организм прекрасно усваивает сало, потому, что генетически свинья очень близка к человеку. Холестерин, который содержится в салe (так называемый мозговой), не забивает сосуды и не вызывает образование бляшек, а делает их более эластичными, восстанавливает поврежденные клетки мозга, снижает риск инсульта. Самый



большой «грех» сала - высокая калорийность. Действительно, если есть этот продукт бесконтрольно, можно занять лишний вес. В соленом салe другой недостаток - избыток соли, который способствует повышению давления. Таким образом, все дело в количестве - ломтик в день принесет только пользу. Жареное сало есть нежелательно. В нем, как и в любом другом жареном продукте, повышается количество канцерогенных веществ.

И. Пятакова, терапевт, врач II категории.

Пригодится

✓ У тех, кто занимается спортом регулярно в течение 4 месяцев, лучше память.

✓ Во время голодания в организме вырабатывается белок, регулирующий обмен веществ в печени. Он помогает снизить риск жировой дистрофии печени.

✓ Во время сильного приступа мигрени надо надеть очки с зелеными стеклами. Все остальные цвета усиливают боль.



Полезно знать

✓ Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, поэтому, его рекомендуют принимать для профилактики и лечения тромбообразования в сосудах по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс длится 1 месяц, затем надо сделать перерыв на месяц и возобновить лечение.

✓ Болят вены? Ядра каштана без коричневой оболочки сложите в банку, залейте спиртом и настаивайте 30 дней в темном месте. Смешайте 1 стакан настойки со 100 г сливочного масла. Полученной мазью каждый день смазывайте больные ноги.

✓ Для приготовления целебной микстуры от кашля потребуется 1 стакан неочищенного овса и 1 л молока. Овес промойте, залейте молоком и томите на огне 1 час. Затем дайте отвару остыть и процедите. Храните его в холодильнике и принимайте по 50 г 2-3 раза в день.



Он очень болезненный, раздражает и причиняет неудобства. Как быстро встать на ноги?

На ногах волдырь?



Наложите мазь с антибиотиком, заклейте пластырем с марлевой подушечкой. Если мозоль лопнула сама, обработайте ее так же.

4. Продезинфицируйте волдырь. Протрите его опять йодом или спиртом. Возможно, будет жечь, потерпите. Закройте его. Используйте бинт, пластырь.

5. Держите рану в чистоте. Ежедневно проверяйте ее состояние и держите рану чистой, применяя йод в случае необходимости.

6. Не обматывайте волдырь клейкой лентой! Она не предназначена для использования ее в медицинских целях на коже человека и может привести к дальнейшему повреждению волдыря.

P.S. Чтобы волдырь не появился, разношивая новую обувь, заранее наклейте на проблемные участки ног пластырь или смажьте ступни вазелином или гигиенической помадой.

A. Тарасов, дерматолог, врач II категории.

Рекомендуем

Появился волдырь? Купите специальный пластырь от мозолей и приклейте его на рану. Он содержит лекарственное средство и высушит волдырь.

Тест-диагностика

15 ВОПРОСОВ ПРО МИГРЕНЬ

Бывает головная боль обычная, а бывает мигрень. И лечить ее нужно иначе. Проанализируйте, как у вас болит голова.

1. Голова болит всегда в одном и том же месте?
2. Обычно болит одна половина головы?
3. Перед приступом головной боли падает настроение?
4. Замечаете, что становитесь агрессивными?
5. Перед наступлением головной боли или во время нее нарушается сознание, появляются искры или круги перед глазами?
6. Головная боль распирающая, пульсирующая, давящая?
7. Приступ головной боли сопровождается онемением и покалыванием в конечностях?
8. Во время приступа хочется уединиться в темной комнате, лечь, стянув чем-нибудь голову?
9. Головная боль сопровождается тошнотой и даже рвотой?
10. Приступы возникают в определенное время менструального цикла (для женщин)?
11. Во время приступа бывают перебои в работе сердца?
12. Приступ сопровождается ознобом и холодным потом?
13. Ощущаете частичную потерю зрения?
14. Головная боль сопровождается звуко- и светобоязнью?
15. Обычные обезболивающие средства не помогают?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы утвердительно ответили на большинство вопросов теста, то ваша головная боль - мигрень. Перечисленные в тесте признаки присущи этому заболеванию. Обследуйтесь у специалиста и начните лечение новыми современными препаратами, которых в последнее время появилось немало. Укрепляйте вегетососудистую систему: плавайте, занимайтесь утренней гимнастикой, обтирайтесь влажным полотенцем, обливайтесь холодной водой, принимайте контрастный душ. Исключите из рациона продукты, которые провоцируют приступы мигрени: алкоголь (особенно пиво, шампанское и красное вино), содержащие танин (твердые сыры, куриная печенька, бобы, фасоль) и искусственные подсластители, кока-колу, шоколад, сметану. Откажитесь от курения. Женщинам рекомендуется также ограничить прием гормональных контрацептивов.

На одном пальце ноготь треснул...

У меня на ногтях больших пальцев ног образовались выступающие продольные борозды, а на одном пальце ноготь и вовсе треснул и отрывается. В чем причина и что делать?

Алевтина.

Сходите сначала к дерматологу, исключите грибок. Если он подтвердится, придется делать ванночки, аппликации и пропить рекомендованные врачом препараты, которые назначают с учетом здоровья печени и почек. Если это не грибок, то причина, скорее всего, в нехватке кальция. В этом случае пропейте в

течение трех месяцев витаминно-минеральные комплексы, содержащие кальций, магний, цинк, кремний, селен и серу, витамины А, Е, С. Такие борозды могут возникать и при нарушении периферического кровообращения, сбоях в работе кишечника, поджелудочной железы, поэтому пройдите общее обследование.

Отдыхай!

Спектакль на Бродвее	2	Виноград-сухо-фрукт	Сказитель с прос-торов Кавказа	1 	Жен-ская одежда к юбке	Его шоу должно продол-жаться	1	"Посте-нно усиливая" в музыке
	Босс обще-жития	Польна "из буду-щего"	Внутрен-няя сила человека	Хозяин коровника				Время рулад жаво-ронков
	Цветок, рождаю-щий деток	Инстру-мент - поэтический символ	Капи-тан Никто	Пес-чаная гадюка	Голу-бой воришка Табаков	Рай-ская заросль		
	Сырость, напитав-шая воздух	Охото-вед-профи	Галоген для зубной пасты		Восток устами моряка	У.е. за Великой стеной		
Пере-дача В. Поз-нера					"Парла-мент" при патриархе			Наш зна-менитый дресси-ровщик
				<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Ты почему такой грустный? - Не то слово! Я просто в ужасе. - Отчего же? - Я встречал свою жену на вокзале, а она не приехала. Боюсь, что она дома еще со вчерашнего дня.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Директор цирка, глядя на выступление пьяного жонгле-ра-эквилибриста, сказал, что выступать после него клоуну - только позориться.</p>				
Добро высо-ким стилем	Бейкер-стрит по сути	Барские дом и по-стройки			"Штор-ка" глаза	Режис-сер Роже ...		Жара для вра-нья
Настав-ник души индуса					За-движка ворот			
Жанец кружащихся пар		Яророшок, страш-ный для тара-канов			Неути-ваемое в мешке	Старая откры-тая повозка	Сергей, певший в Большом театре	Космос, как на-зывает его медиум
Манера себя дер-жать	Путь войны индейца			Предупре-дительный сигнал в дверь	То же пресмы-каю-щееся	Простей-шее из лужицы		
Заго-товка для слесаря	Валюта всея Грузии	Нане-сенная не-польза	Опасный газ из избы				Спец своего дела	Зубастый инвентарь лесо-руба
						Последо-ватель учения		
Дым из носика чайника		Люби-тель слез и соплей		Наруши-тель порядка				
				2 	Вожак стаи Маугли			
Жан - француз-ский актер	Основ-ная мысль романа				Скопле-ние пору-чений			



ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ – ВЛЮБЛЕНА И УСПЕШНА

Гвинет Пэлтроу, обладательнице премий «Оскар» и «Золотой глобус» за главную роль во «Влюблённом Шекспире», 27 сентября исполнилось 44 года. Она влюблена, успешна, воспитывает двоих детей от первого брака.

Гвинет Пэлтроу родилась в Лос-Анджелесе в семье режиссера Брюса Пэлтроу и популярной актрисы Блайт Даннер. Также у Гвинет есть младший брат Джейк, который стал достаточно известным режиссером. В семье есть и другие знаменитые родственники. Кузина Гвинет и Джейка – актриса Кэтрин Мённиг, известная по многим телевизионным сериалам, а троюродная сестра Габриэль Гиффордс – член Конгресса США. Крестный отец Гвинет Пэлтроу – знаменитый кинорежиссер и продюсер Стивен Спилберг.

Выросла Гвинет в калифорнийском городке Санта-Монике. Когда ей исполнилось 11 лет, семья переехала в Нью-Йорк, где матери была предложена интересная работа в одном из театров. В этом городе она окончила специализированную школу для девочек. Подростком Гвинет часто посещала представления с участием матери и дважды сама приняла в них участие. Первым выходом на профессиональную театральную сцену для девочки стал спектакль «Приключения Гекльберри Финна» по знаменитому классическому роману Марка Твена.

После получения аттестата зрелости Гвинет вернулась в Санта-Монику и поступила в Калифорнийский Университет в Санта-Барбаре. Она выбрала своей специализацией историю искусств, но обучение не окончила, решив отдать предпочтение карьере киноактрисы.

Первым появлением на экранах Гвинет Пэлтроу является эпизодическая роль Ребекки в фильме 1991 года «Крик», в котором главную роль исполняет Джон Траволта. В том же году она снималась в необычном сиквеле сказки «Питер Пен» – фильме «Капитан Крюк» о выросших героях этой истории. Гвинет досталась роль подростковой Венди.

Затем последовали маленькие роли в триллере «Готова на всё», биографии писательницы Дороти Паркер «Миссис Паркер и порочный круг», исторической драме «Джефферсон в Париже», знаменитом психологическом триллере «Семь». Более заметные образы достались Гвинет в драме «Роковая восьмёрка», где она играет официантку, подрабатывающую ночной бабочкой, и в романтической комедии «Чужие похороны», в котором

она исполняет роль Джули ДеМарко, головную боль главного героя.

Первый большой персонаж достался актрисе в 1996 году. Она сыграла главную роль в экранизации знаменитого романа Джейн Остин «Эмма». За игру в этом фильме Пэлтроу удостоилась премии Satellite Awards за лучшее исполнение женской роли в кинокомедии.

После такого успеха последовали главные роли в романтической фантастической драме «Осторожно, двери закрываются», экранизации классического романа Чарльза Диккенса «Большие надежды», триллере «Наследство» и ремейке фильма Альфреда Хичкока «В случае убийства набирайте «М», который получил название «Идеальное убийство». А следующие две картины дали возможность Гвинет встать в один ряд с самыми яркими звездами Голливуда. Работа в фильме «Талантливый мистер Рипли» вызвала поток положительных отзывов кинокритиков, а главная женская роль в трагикомедии «Влюблённый Шекспир» подарила актрисе самую престижную награду – «Оскар» за лучшую женскую роль. Кроме нее актриса получила «Золотой глобус» и премию Гильдии киноактёров США.

В новом тысячелетии актриса стала выбирать роли только в мелодрамах и романтических комедиях, в таких как «Семейка Тененбаум», «Любовь зла», «Чужой билет», «Одержимость», «Вид сверху лучше», «Доказательство», «Спокойной ночи» и многих других. Большинство этих картин были коммерческими проектами, и Гвинет не скрывает, что выбирала их ради заманчивых гонораров.



В 2006-м на волне популярности фильмов, основанных на комиксах, появился «Железный человек», где Гвинет предстает в образе Пеппер Поттс, которая является помощницей главного героя. Фильм стал кассовым, и в 2010 и 2013 годах последовали 2 продолжения.

Из других работ стоит выделить участие в музыкальном телесериале «Хор», в котором актриса исполняет роль Холли Холидэй. За эту роль Гвинет получила премию «Эмми», как лучшая приглашенная актриса. За прекрасную игру в романтической драме «Любовники» она была номинирована на премию «Независимый дух». А в фильме «Я ухожу — не плачь» продемонстрировала свои хорошие вокальные данные, исполнив ряд песен для саундтрека.

Последним кинофильмом с участием Гвинет Пэлтроу является картина «Мордекай». Правда, в прокате этот фильм провалился и получил много негативных отзывов от кинокритиков.

Что же касается личной жизни, то первым известным молодым человеком Гвинет Пэлтроу был американский актер Роберт Шон Леонард, с которым она встречалась в начале 90-х годов.

В 1994 году Гвинет знакомится с Брэдом Питтом, и у пары завязывается долгосрочный роман. Была даже объявлена помолвка, но через 3 года молодые люди разорвали отношения, о чем Гвинет впоследствии неоднократно публично сожалела. Также 3 года продолжались ее отношения с актером и режиссером Беном Аффлеком.

В 2002 году актриса знакомится с музыкантом Крисом Мартином. Пара встречалась около года, после чего, в декабре 2003 они распи-



сались. В этом браке у супругов родились дочь Эппл и сын Мозес. Гвинет и Крис прожили вместе 10 лет, затем еще год общались на расстоянии, но весной 2015 года официально развелись.

Практически сразу стало известно об отношениях Гвинет с телепродюсером Брэдом Фэлчаком, который был ей известен еще со времени съемок в сериале «Хор».

Гвинет несколько раз выступала как певица, записывая песни к фильмам со своим участием. Впервые она записала сингл «Cruisin» в дуэте с Хью Льюисом к фильму «Дуэты». Песня смогла возглавить австралийский хит-парад. А в фильме «Я ухожу — не плачь» она исполняет 4 песни: «Country Strong», «Shake That Thing», «Coming Home» и «Me And Tennessee». Кроме того, ее голос можно услышать на пластинке «С'мон, С'мон» американской певицы Шерил Кроу, где она в дуэте с Шерил поет песню It's Only Love.

С 2005 года Гвинет Пэлтроу сотрудничает с парфюмерной компанией Estée Lauder, являясь лицом одной из линий косметики.





Некоторые женщины иногда принимают простое соблюдение этикета за знаки внимания со стороны мужчины

рите тише, так, чтобы вас было сложно расслышать. Если мужчина наклоняется поближе, чтобы разобрать ваши слова, или переспрашивает - ура! - он к вам неровно дышит.

...СОКРАЩАЕТ ДИСТАНЦИЮ

Правило простое: чем больше случайно-неслучайных прикосновений, тем градус интереса выше. Мужчина может, например, положить руку вам на спину или на талию, пропуская вас вперед в коридоре или на входе в помещение. При разговоре он может прикасаться к вашей руке или ладони, стараясь привлечь внимание. Когда сидите рядом, его колено «случайно» касается вашей ноги, и он не торопится отодвинуться. Важно не только то, как мужчина прикасается к вам, но и то, как он реагирует на ваши прикосновения. Делает шаг назад, старается отодвинуться, напрягается, хмурится, одергивает руку - плохие сигналы, значит, ваши прикосновения ему неприятны и никакой заинтересованности с его стороны нет и в помине.

...ШУТИТ

Если мужчина безобидно подтрунивает над вами, рассказывает анекдоты, пусть даже не всегда приличные, значит, он пытается привлечь ваше внимание и произвести впечатление. Кстати, наблюдайте за поведением его друзей. Они отпускают дурацкие шуточки из серии: «О, Катя, иди сюда, Антоха тут без тебя совсем заскучал!» Или, может быть, бросают понимающие взгляды и многозначительно улыбаются, будто знают какой-то секрет. Вполне может быть, что они уже давно в курсе симпатий своего друга и теперь, как это принято в мужской компании, подтрунивают над ним.

...ВЫДЕЛЯЕТ СРЕДИ ДРУГИХ

Чтобы не обмануться в своих ожиданиях, обязательно наблюдайте, как мужчина обращается с другими женщинами. Когда невооруженным взглядом видно, что на вас он смотрит дольше, прикасается чаще, всеми силами старается вас рассмешить, «отражает» ваши жесты - словом, выделяет вас из толпы, значит, испытывает неподдельный мужской интерес.

НРАВЛЮСЬ ЛИ Я ЕМУ?

Иногда бывает трудно отличить флирт от элементарной вежливости. Но есть детали поведения, по которым можно понять, что мужчина действительно заинтересован в более близком знакомстве.

Симпатичный коллега торопится открыть перед вами дверь, потому, что хорошо воспитан или у него далеко идущие намерения? Помните, как в фильме «Золушка» мачеха вела строгий учет: «Принц взглянул три раза, улыбнулся один раз, вздохнул один раз - итого пять знаков внимания». Вот и вы, если хотите разобраться в чувствах мужчины, попробуйте посчитать «знаки внимания». Набралось больше пяти? Похоже, действительно неравнодушен. Итак, когда мужчина видит вас, он...

...ПОСЫЛАЕТ СИГНАЛЫ ТЕЛОМ

Эксперты по невербальной коммуникации утверждают, что в арсенале женщин есть 52 различных сигнала, которые они посылают, когда хотят показать интерес к мужчине. Только вдумайтесь: больше полусотни! К счастью, у мужчин все гораздо проще. Они пользуются всего десятью сигналами. Самые очевидные из них: его взгляд часто и подолгу останавливается на вас, при этом мужчина смотрит прямо в глаза. Он старается подобраться поближе, наклоняется к вам, вторгаясь в ваше личное пространство. При общении его тело, руки, ноги развернуты в вашу сторону, он не пытается «закрыться» от вас. Мужчина старается как можно реже поворачиваться к вам спиной. Когда сидит, он подчеркивает подчеркнуто маскулинные позы:

ноги широко расставлены, или лодыжка ноги закинута на колено, рука небрежно лежит на спинке стула или кресла. Вы когда-нибудь видели в передачах о животных, как павлины распускают хвост перед самками? Вот также и мужчина может прихорашиваться: пригладить волосы, одернуть рукава рубашки, поправить галстук, смахнуть с одежды несуществующие пылинки и т.д.

...СМОТРИТ НА ВАС

Вы часто ловите на себе его заинтересованный взгляд? Если он при этом смотрит на ваши губы, то значит, интерес отнюдь не платонический. Допустим, в компании мужчина удачно пошутил, все вокруг смеются, а он бросает быстрый взгляд в вашу сторону, чтобы убедиться - вам шутка тоже понравилась. Это значит, что он пытается произвести впечатление именно на вас. Кстати, легко можно перепутать незаинтересованного мужчину с застенчивым. Ловите сигналы! Если мужчина стесняется, то он все равно будет смотреть на вас и тут же отводить глаза, как только вы встретитесь взглядом.

...ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЕТ

Если мужчина действительно заинтересован, он будет стараться ловить каждое ваше слово. Попробуйте такую уловку: в большой шумной компании не пытайтесь перекричать всех, наоборот, гово-

Частые недомогания могут быть связаны не только с низким иммунитетом, но и с неправильными жизненными установками и мыслями.

Раздел медицины и психологии - психосоматика рассматривает влияние психологических факторов на течение телесных болезней. Задумайтесь, как ваши мысли и настроение отражаются на самочувствии?

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА

Психосоматика - это телесное проявление эмоций. Медики утверждают: любое заболевание сначала возникает в подсознании и только затем проявляется на уровне тела. То есть, большинство недугов связано с нерешенными внутренними проблемами. Основными психологическими причинами болезней являются гнев, зависть и чувство вины.

Есть много заболеваний, в которых психосоматические факторы играют большую роль. В их числе - гипертония, язва желудка, сахарный диабет, глаукома. Доказано, что в появлении этих заболеваний «виноват» характер человека. Так, сердечными заболеваниями больше всех страдают целеустремленные, честолюбивые, нетерпеливые люди. Язвенники, в большинстве своем, отличаются повышенным чувством ответственности, излишне тревожны и раздражительны.

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ»

Существуют специальные таблицы соответствия психологических проблем тем или иным заболеваниям. Яркий пример - аллергия. После работы психолога с человеком нередко выясняется, что родители аллергика много спорили. Среди причин данного заболевания могут быть неуверенность, ненависть к кому-то, протест против чего-то, который невозможно выразить. Страх и потребность в защите провоцируют ожирение. А гнев, разочарование - воспалительные процессы. Псориаз впервые появляется после сильных потрясений: смерти близких, провалов на работе, судебных тяжб.

Астма может появиться в результате подавленного желания плакать. Например, человек в детстве страдал из-за тайного страха: «Родители меня не любят!», подавлял в себе обиду, мирился с этой мыслью, «душил» чувства. Как итог - получил заболевание, связанное с дыхательными путями.



ПСИХОСОМАТИКА

О чем хочет сказать ваше тело?

Глазные болезни психосоматика связывает с недовольством человека от того, что он видит вокруг себя. Когда вы переживаете потому, что наблюдаете только неприятное, возникают проблемы со зрением. Еще одна причина - слишком частые слезы или полное отсутствие таковых.

Болезнь горла - это следствие удержания гневных слов, отрицательных эмоций. Если вы не верите в себя и свои силы или не можете признать собственную правоту кому-либо, и это желание мучает вас, возможно, вы заболели в очередной раз ангиной неслучайно.

РАБОТА НАД СОБОЙ

При психосоматических заболеваниях, прежде всего, нужно выяснить причину, которая вызвала «реакцию» тела. Эта причина находится в голове, и пока вы от нее не избавитесь, например, от повышенного чувства тревоги или страха, до тех пор будут продолжаться проблемы со здоровьем. Каждый раз, когда вы заболеваете, ваше физическое тело стремится сказать: эмоциональное тело тоже болеет. Например, нередко можно услышать жалобы на боль в спине. Возможно, дело в том, что вы взвалили на свои плечи слишком тяжелый груз: домашние хлопоты полностью на вас, уход за ребенком, планирование бюджета, работа... Почему бы вам не обратиться за помощью к близким? Тело сигнализирует о проблеме, но вы не хотите искать поддержки у других людей потому, что уверены в отказе. Так

повседневные дела превращаются в бремя, которое нести все сложнее, и боль в спине усиливается. Остановитесь! Прислушайтесь к своему организму, и решение проблемы не заставит себя ждать.

Заболевания такого рода схожи с механизмом распространения рака: при раке одна больная клетка заражает соседние, и, в конце концов, отравляется весь организм. Мысли - те же клетки. Как чувство неуверенности в себе, так и негатив, направленные на кого-то, действуют разрушительно, в первую очередь на вас.

Чем вы можете помочь себе? Попробуйте разобраться в себе и своих переживаниях. Что вас беспокоит? О чем вы часто думаете? Как эти мысли влияют на вас? Если трудно ответить на эти вопросы самостоятельно, поможет психотерапия. Также следует учитывать то, что спокойная, добрая обстановка дома способствует лечению психосоматических заболеваний. Однако, если вы возвращаетесь домой неохотно, так как слишком часто слышите упреки, обвинения, становитесь свидетелем скандалов, то это может спровоцировать появление недугов.

Вы слышали совет не нервничать и не принимать ничего близко к сердцу? Многие восточные практики давно придерживаются этого принципа, да и на Руси здоровый дух всегда связывали со здоровым телом. Поэтому, для поддержания хорошего самочувствия, как говорил Карлсон, который живет на крыше, необходимо «спокойствие, только спокойствие!»



«ОСЕННИЙ МАРАФОН» ГРУСТНАЯ КОМЕДИЯ

После просмотра «Осеннего марафона» становится немного грустно. Ведь сколько на свете таких Бузыкиных - нерешительных, мягкотелых, ведомых. И бегут они каждый по своей дорожке, мучая и себя, и близких. А может, в этом персонаже вы просто узнали себя?

Однажды к режиссеру Георгию Данелия заглянул драматург Александр Володин. - Вот написал новый сценарий, называется «Горестная жизнь плута». Мне кажется, это комедия... Александр Моисеевич бережно положил на стол увесистую рукопись. - Только у меня есть условие: роль главного героя должен исполнять Александр Калягин. По рукам? Началась обычная киношная рогуверть...

В ПОИСКАХ АКТЕРОВ

Как бы ни был интересен предложенный материал, Данелия полностью переписал сценарий. И чем дальше его вариант уходил от оригинала, тем отчетливее Георгий Николаевич понимал, что Калягин в образ нового Бузыкина не вписывается. Для проформы режиссер

все же провел с актером пробы. Обоим стало ясно - ничего не получится. Володин, узнав об этом, лишь вздохнул: «Твой фильм, Георгий, тебе и решать...»

Поиски актера растянулись на несколько месяцев. В «шкуре» Бузыкина побывали Леонид Куравлев, Николай Губенко, Станислав Любшин. Все мимо! Несколько раз ассистентка Лена Судакова предлагала кандидатуру Олега Басилашвили, но Данелия только отмахивался. Он уже видел артиста в «Служебном романе» и полагал, что этому самоуверенному красавцу совершенно не подходит роль слабовольного героя «Осеннего марафона».

Впоследствии Басилашвили так описывал первую встречу с Данелия:

- Мне в Ленинград позвонила

Лена и пригласила на пробы. Прихожу на «Мосфильм», ищу там Данелия. «Здравствуйте, Георгий Николаевич, - говорю. - А я к вам на пробы». Вижу, он ничего не понимает. Оказывается, все это Лена подстроила, не поставив его в известность. Она правильно рассчитала, ведь добрый человек никогда не посмеет обидеть актера, который попал в идиотское положение. Данелия меня послушал и, как ни странно, утвердил.

Режиссер излагает историю немного иначе: «Приехал Басилашвили. Я, конечно же, решил стоять на своем - не Бузыкин он и все тут! Вскоре поехали в центр, я подвез Олега до Маросейки. Он вышел у аптеки. Проехали метров пятьдесят, машина остановилась на светофоре. Я посмотрел в зеркало заднего вида, вижу: стоит сутулый человек и не знает, как перейти улицу. То дойдет до середины, то вернется на тротуар. То, что нужно! Вечером на пробы ехал уже с другим настроением. Олег снимался с Мариной Нееловой, которая пробовалась на Аллу. Смотреть было приятно: у Бузыкина бегали глазки, он неумело выкручивался... Алла же, с трудом сдерживая накопившуюся ярость, ласково ворковала, что для нее самое главное, чтобы ему было хорошо... Когда съемка кончилась, я сказал Леночке спасибо».

Кстати, на Неелову Данелия обратил внимание давным-давно, когда просматривал короткометражки своих учеников по режиссерским курсам. «Обязательно надо снять эту девочку», - подумал мастер и... забыл фамилию. Ассистентка с ног сбилась, но нашла ее.

- Однажды, - вспоминал режиссер, - открывается дверь, захвот Леночка, а с ней подросток - маленький, худенький, в джинсовом костюме, в огромных черных очках, с растрепанной копной волос. «Георгий Николаевич, вот и мы!» - говорит Леночка. «Извини, но я сейчас занят». - «Георгий Николаевич, это же Неелова!» - «Это?!» - я даже привстал от удивления. Марина до сих пор не может простить мне той интонации. Но когда она пришла в следующий раз, я опять ее не узнал: в платье и туфлях, с высокой прической - это была светская красавица.

С Галиной Волчек, которую Данелия пригласил на роль Варвары, он дружил с детства. Однако «Осенний марафон» едва их не рассорил. Волчек пришла в ужас, увидев себя на экране во время озвучивания. «Эта мырма - я?!» - рыдала она. На премьеру актриса не пришла. А вскоре решила на операцию - избавиться от большущей родинки на носу.

Сам Данелия тоже «засветился»



в кадре. В фильме, который Бузыкины смотрят по телевизору, он сыграл немецкого офицера Отто Скорцени с повязкой на глазу.

ХИППИ ВОЛОСАТЫЙ

В те времена пригласить заграничного артиста было чем-то немислимым. Но в «Осеннем марафоне» снимался самый настоящий иностранец. Профессора Билла Хансена сыграл журналист из ФРГ Норберт Кухинке - к сожалению, в 2013 году он ушел из жизни.

«Мы написали письмо в Госкино, что хотим пригласить в свой фильм немецкого журналиста. Пришел ответ: обратитесь в Министерство иностранных дел. Обратились. Там ответили, что надо спросить разрешения в КГБ. Написали. Пришел ответ: запрос не по адресу, напишите в Госкино. Круг замкнулся. Слава богу, нашелся мудрый человек, который сказал - да плюнь, снимай без разрешения...» - вспоминает Данелия. Правда, профессора пришлось превратить из немца в датчанина, чтобы социалистические «братья» из ГДР не обижались.

В первый же съемочный день Кухинке зашел в номер к Данелия с бутылкой коньяка. Режиссер сооб-



щил ему, что у нас сначала работа, а уж потом коньяк. Дисциплинированный немец удалился к себе. Наутро горничная разбудила Данелия вопросом:

- Кто будет за стекло платить? Выбил ваш хиппи волосатый!

Оказывается, новоиспеченный артист и еще несколько членов группы все-таки отметили знакомство. Ночью Норберту стало жарко. Он захотел открыть окно - оно не поддавалось. Дернул посильнее, стекла вылетели.

Снимать гостя начали со сцены в лесу. После вчерашнего вид у него был соответствующий: глаза красные, руки трясутся. И тогда, чтобы привести герра Кухинке в чувство, Данелия придумал для него «киношную традицию». Мол, когда актер снимается в первый раз, он обязательно должен выпить полстакана водки.

Пришлось потрудиться и над произношением иностранца. Снимали сцену, когда профессор приходит к Бузыкину и спрашивает: «Андрей, вы готовы?» Сняли дубль. Данелия делает замечание:

- Норберт, не надо сразу все выпаливать: «Андрей», потом сделай паузу. Вот так: раз, два. Потом: «Вы готовы?»



- Хорошо, - отвечает Норберт и повторяет дословно: - Андрей, раз, два, вы готовы?..

СЕКРЕТ ФИНАЛЬНОЙ СЦЕНЫ

Многие сцены снимались в Ленинграде. Так, место работы Бузыкина «нашли» в Ленинградском университете. Постельную сцену снимали в полуразрушенном доме, причем, зимой! Басилашвили и Нелова лежали под одеялами, а между ними находился... обогреватель.

А вот дом Аллочки - это декорация. Чтобы показать улицу, которая видна из ее окна, в проем поместили фото. Движение на ней изображали с помощью игрушечных машинок, которые тянули за веревочки. В качестве финального кадра предполагался просто крупный план Бузыкина. Но художник Леван Шенгелия предложил: пусть к Бузыкину зайдет профессор Хансен и они побегут трусцой.

На сдаче картины чиновники Госкино были недовольны концовкой. По их мнению, герой должен был вернуться к жене. Данелия согласился лишь продлить крупный план печального Бузыкина в финале. На следующем просмотре руководство поинтересовалось: «Ты крупный план удлинил?» - «Удлинил!» - «Ну, вот, намного лучше!» На самом деле режиссер не изменил ничего...

КИНОЦИТАТА

▲ На машинах понаехали, ханурики дешевые, все грибы подмели.

▲ А полы тебе помыть не требуется? А то я вымою! Ты свистни!

▲ Андрей, я алкаю?

▲ Говорил ему, а он: «Коктейль, коктейль...» У, хиппи лохматый!

▲ Андрей, дом, где я спал, как называется? Трезвеватель?



ЭПИДЕМИЯ ЧЕРНОЙ МАГИИ

«Я библиотекарь с многолетним стажем. По роду своей деятельности я покупаю периодику. Во многих изданиях с мистическим уклоном очень много объявлений с фотографиями колдунов и колдуний. Все они обещают навести или снять порчу, приворожить или отворожить. У меня сложилось впечатление, что вокруг свирепствует эпидемия черной магии. Я была скептиком.....но. Несколько месяцев назад с моей сестрой произошел случай, после которого я стала верить и в магию и в потусторонние силы. Не буду вдаваться в подробности, но моя сестра нашла на пороге атрибуты порчи, а через несколько дней у нее начались серьезные проблемы. По рекомендации наших знакомых мы обратились к экстрасенсу **Димитрию Алексеевичу Бибилашвили**. После его чудесных сеансов у моей сестры все наладилось. Как тут не поверить, что на свете есть добрые волшебники, такие как экстрасенс **Димитрий Бибилашвили**, которые борются с черными силами.

Очень хотелось бы, чтобы господин Димитрий ответил на вопрос, который будет интересен и другим читателям. Почему в советское время мы не слышали о таких массовых проявлениях порчи? Неужели в 21 – ом веке начала свирепствовать эпидемия черной магии? Луиза П. г. Тбилиси»

Может для многих читателей и станет неожиданностью, но астральная ситуация не только в нашем городе и стране, но и в странах ближнего зарубежья напряженная. Я могу точно сказать, что свирепствует эпидемия не только черной магии, но и белой.

Этот феномен можно объяснить тем, что раньше тайные знания передавались от бабушке к внучке, от учителя к ученику. В советский период на эту тему было наложено табу и о феноменах целителей не упоминалось ни в прессе, ни с экранов телевизоров, хотя этот феномен существовал всегда. С расцветов экстрасенсорики (бум вокруг первого экстрасенса Джуны), появи-



лись книги, отпечатанные на печатных машинках (самоиздат), в которых рассказывалось о биоэнергетике, пришельцах, аномальных зонах, доменах и экстрасенсорных опытах в закрытых лабораториях.

Расцвет этой темы пришелся на времена перестройки и гласности - вспомним телевизионные сеансы Кашпировского и Чумака, когда вся страна, от мала до велика, устраивалась перед голубыми экранами. Затем, уже после развала СССР стали появляться книги по магии, целительству и колдовству, которые печатались миллионными тиражами и быстро расходились среди населения стран СНГ. Времена те были смутные, тяжелые - времена, когда люди теряли все найжитое. И поэтому, желания каждого человека как можно быстрее выйти из кризиса и обвала проблем и породили гигантский спрос на магическую литературу и услуги магов, колдунов, знахарей, целителей и потомственных ясновидящих. Магия манила быстрым решением всех проблем. А оттиражированные книги заговоров породили целое словесие целителей-любителей, которые, как они считают, стали великими магами, прочитав пару книжек по магии. Иногда, прочитав объявление такого мага-самоучки, вспоминается старый, но актуальный, в сложившейся ситуации, хит Аллы Пугачевой «Волшебник-недоучка».

Если раньше злая соседка, чтобы навести порчу на

соседей, которая, как ей показалась, нанесла обиду, шла к старухе-колдунье, теперь покупает брошюрку с заговорами, и проводит магический ритуал строго по инструкции. И вот вам порча местного, своего дворового пошива. Сила такого колдовства, конечно зависит от силы энергии (ауры - биополя) новоиспеченной колдуньи. Но, если у такой домохозяйки колдуньи не хватит силенка, то выпущенное ею зло поглотит не намеченную жертву, а саму ведьму-самоучку. С этим фактом я постоянно сталкиваюсь последние 15 лет. Как здесь не вспомнить слова из вышеприведенного хита А. Пугачевой: «Сделать хотел грозу - а получил козу...».

Так вот, уважаемые дамы и господа, подсчитайте тиражи магических изданий и руководств по магии и, вот вам эпидемия черной, белой, серой и других магий. Магия - это древняя наука. К магическим ритуалам прибегали еще первобытные люди для того, чтобы привлечь к себе удачу в охоте на мамонтов и пещерных медведей.

А колдовство существовало и в советское время. Вот вам один пример колдовства, который произошел в нашем городе около 40 лет назад.

Когда-то в центре нашего города жила пожилая, одинокая женщина и слыла она среди соседей колдуньей, так как хорошо гадала. Кто-то ее уважал, а кто-то побаивался. Женщина проживала одна в 3-х комнатной квар-

тире, и наследников у нее не было. И вот, по обоюдному договору, одна из соседок стала ухаживать за одинокой старушкой. А договор был такой - после смерти старушки квартира достанется соседке. Завистников в то время было много, а 3-х комнатная квартира и в те времена была лакомым кусочком. Вокруг опекуниши начались интриги, в итоге она обиделась на старую женщину и перестала за ней смотреть. Когда опекуниша собрала свои вещи, старушка-колдунья сказала ей вслед: «Ты меня оставляешь одну, так и сама останешься одна». Когда двери лифта стали закрываться за уходящей опекунишей, она услышала вслед следующее: «Как эти двери за тобой закрылись, так пусть все двери перед тобой и твоим потомством закрываются». Слова колдуньи сбылись - жизнь бывшей опекуниши не складывалась. Все кувырком шло и у детей жертвы колдовства. Пришлось с семьей несчастной женщины проводить сложные ритуалы, чтобы избавиться от порчи, навешенной 40 лет назад.

Любой скандал, или плохое пожелание может пробить ауру человека и нанести вред его здоровью и делам. Это может произойти сразу, или спустя годы. СОВЕТЫ. Если рядом с вами живет человек, которого считают колдуном, то старайтесь не раздражать его и не вступать с ним в конфликт. Старайтесь все конфликты решать мирным путем. Если же вам вслед пожелали плохого, то можно сказать: «Твои речи, да тебе в плечи» или можно скрутить кукиш. А затем сразу бежать к специалисту парapsихологу или экстрасенсу за помощью..

На все случаи жизни надо на себе носить талисманы, и если вы получили плохое пожелание, надо не ждать десятилетия, а сразу посетить специалиста, который поможет остановить программу, запущенную плохим пожеланием.

Экстрасенс Димитрий Алексеевич Бибилашвили принимает только по предварительной записи тел.: 218-32-88, 5.95-14-48-88, 5.77-43-69-87.

Ваш любимый сканворд

Запеканка из гречки	Исходит от очага	Красиво говорит	Ивовый стебель	Газетный жанр	Работник в заповеднике	Светоч в пещере	Прохиндей	Мягкий футляр		
					Оберег					
Проводит раскопки	Линия в графе бланка					Валяный материал	1	Межзвездная страница		
Сапожник в старину	Луч бластера				Талер в России					
					Изогнутая линейка					
Первобытные люди	Марка велосипеда	Наем офиса	Тюжный олень	Башня, колонна	Зарыть...войны	Азиатская пальма	Туземец Аляски	"Зародыш" реки		
				Усердие						
"Рак" наоборот			Скопление на трассе			Кленовый... на флаге Канады				
Знарок компьютерной грамоты	Список блюд к обеду			"Летучая мышь", жанр						
			Времянка на полозьях			Оружие для метания камней	Имя дочери Пьехи	Интерес к игре		
	Схема на бумаге	Собрание на Руси	Европейская...	Стажировка						
						Дорога в лесу	Гид форта Боярд			
	Питье из трав	Вертикальные гусли								
	Калиф на...					Верблюд с одним горбом				
	Затяга с обманом	Ящик для муки	Цвет военной одежды	Им пахнет после грозы	Единица мощности	"Стояли... около двери"	...Янковский	Слой земной коры	Город у моря	Волчья группа
						Созвездие пастуха				
	"Большая стирка", ведущий	Роман с Фандориным						Единичный вектор		
						Лабораторный сосуд-груша				
	"Мелодия" кузнечиков	Интересный сюжет						Дерево с хвоей		



Притягивает железо



ЗАБЫТАЯ МЕЧТА

Часто люди отказываются от заветных желаний ради удобства своих близких. Правда, такие жертвы обычно бывают неоправданными...

Надя всегда чувствовала себя гадким утенком в семье. Ее мечты о консерватории и увлечение скрипкой домашние воспринимали не иначе, как ветер в голове. Отец пил и оскорблял дочь, мать ничего не могла сделать. Поэтому замуж Надя пошла за первого, кто предложил - Германа, студента технического вуза. «Теперь у меня своя семья, где не будет места ни склокам, ни пьяным скандалам!» - думала она. Но не зря говорят: хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах.

В ЧУЖОМ ДОМЕ

Начинать семейную жизнь пришлось в доме мужа. Свекровь была не рада приходу невестки. Что бы ни делала молодая хозяйка, все было не так. Младшая сестра мужа

Лиза тоже вышла замуж, но уходить от матери не захотела. Так их квартира превратилась в коммуналку - каждой семье по комнате. И в этом доме Надя чувствовала себя лишней - даже чай пила только с Германом, либо в одиночестве.

- Ты что, с моей дочкой равняешься? - как-то язвительно заметила ей свекровь на замечание, что можно было бы и вместе попить чаю - в одном доме живем как-никак. После этого желание наладить отношения с родственниками мужа показалось Наде невозможным.

Да и с Германом они оказались разными людьми. Наде - тихой и домашней - хотелось понимания, спокойных вечеров вдвоем. Герман жить не мог без шумных компаний, друзей.

Он хотел признания и аплодис-

ментов, поэтому кроме учебы в университете, участвовал в бесконечных конкурсах и концертах. А когда увлекся туризмом, то и вовсе стал дома редким гостем. Поначалу пытался тянуть Надю с собой, но та лишь отмахивалась:

- Не люблю я компаний. А ты иди - я ведь не возражаю.

Весь быт Надя тянула на себе, мечты о музыкальном училище были забыты, скрипка ее пылилась на антресолях. Доставать ее боялась - не хотела получить очередное недовольство свекрови. Да и когда играть? Приходилось работать, чтобы прокормить себя и мужа-студента.

Иногда от всей этой неустроенности сдавали нервы, и Надя горько плакала в подушку. «Эх, нам бы хоть маленький, но свой угол!» - мечтала она. А когда пыталась сказать об этом мужу, тот только недовольно отмахивался:

- Здесь моя квартира, мое наследство! Вон, пусть Лизка убирается!

Надя спорить не смела, как-то сразу повелось у них, что слово Германа - закон. Этому всячески способствовала свекровь, ревностно поддерживая авторитет сына.

ХОЧУ БЫТЬ МАМОЙ!

Но было нечто, огорчающее молодую женщину больше всего. Уже седьмую годовщину свадьбы отпраздновали, а забеременеть все не удавалось. У Лизы уже родился мальчик, а они с Германом были по-прежнему бездетны. Надя заикнулась об усыновлении, но муж тут же возразил:

- Ничего, для себя поживем. А чужого я растить не буду!

Надя только вздыхала. «Господи, за что? - недоумевала она, проходя мимо детского дома. - Почему ты обрекаешь детей на сиротство, а меня лишаешь счастья материнства? Ведь ты видишь, что я хочу стать мамой больше всего на свете!»

Долгими вечерами она горячо молилась о ребенке. И молитвы ее были услышаны - Надя забеременела. Счастье било через край! Однако, отнюдь не все домочадцы радовались этому обстоятельству - свекровь уже открыто говорила, что пора бы им съезжать: мол, пожили, и хватит. Лиза, видимо, боялась соперничества - доселе ее сын был единственным внуком - и провоцировала скандалы с Надей. Та терпеливо все сносила, но однажды твердо сказала мужу:

- Мне надоели нападки твоей семьи. Можешь ждать своего наследства, а я пойду собирать документы на улучшение жилищных условий. Самое время - нас скоро

будет трое. Думаю, ты не будешь возвращать?

- Сколько можно повторять, мой дом - здесь! И некогда мне - на носу областные соревнования!

Надя лишь сдержанно ответила: - Хорошо, этим займусь я. От тебя потребуются лишь подписи.

Такой расклад Германа устраивал.

Перед родами в доме случился скандал - натянутые нервы не выдержали очередной провокации золовки. В слезах Надя уехала в роддом, пообещав мужу, что больше не вернется в эту квартиру. Родился мальчик. На последние деньги мама Нади сняла молодым родителям жилье. Это были три райских месяца! А потом пришлось возвращаться - платить за съемное жилье денег не хватало, зарплата мужа, молодого специалиста на разваливающемся заводе, была мизерной, а переезжать к своим родителям не хотелось - кроме отца, стал увлекаться алкоголем и брат Нади. Она не могла позволить, чтобы ее сын рос в таком окружении. «Что ж, у Германа дома, по крайней мере, пьют только по праздникам. А что до свекрови - все стерплю ради ребенка».

Через два года у них появился второй малыш. Сколько натерпелась молодая мать упреков от мужниной родни!

- Герман еще в жизни не устроился, а ты уже повесила ему на шею двоих детей!

- Я повесила? - немела Надя от такой наглости.

Напрасными были ее мечты о том, что появление детей образумит Германа. Конечно, он гордился сыновьями, но только в контексте: «Вот какой я молодец - двух сыновей родил!»

Весь быт по-прежнему был на Наде. Она тянула и дом, и выделенные на даче свекрови грядки, и детей.

Ко всему этому Надя относилась как к должному, и это могло бы длиться вечно, если бы не перемены в поведении Германа. Он стал резок и груб, его колкие слова обижали Надю до слез. Но она снова во всем винила себя. «Да, после вторых родов я поправилась, а он такой эстет!» - размышляла она.

ПРОЗРЕНИЕ

В один из вечеров, уложив детей спать, молодая мама стала убирать в шкафу. Выгружая содержимое антресолей, чтобы убрать скопившуюся пыль, она внезапно наткнулась на давно забытую скрипку. И так горько зазвучала в сознании музыка, словно инструмент упрекал свою владелицу в столь долгим забытии! Надя слезла со стремянки, села на диван и бережно

растегнула кожаный чехол. Скрипка манила, ее нежные струны пролили ласк тонких пальцев талантливой скрипачки. Надежда достала ноты и заплакала о несбывшихся мечтах. Но очень скоро одернула саму себя: «Почему несбывшихся? У меня еще есть время, чтобы поступить на заочное отделение! Я смогу! Я заслуживаю счастья заниматься любимым делом!» Она засыпала с улыбкой на губах и с решимостью начать новую жизнь.

Проводив утром мужа на работу, она завела старшего сынишку в детский сад, а сама, уходя на прогулку с младшим, положила в коляску скрипку. Решено было отправиться на дачу. Там, достав ноты, она прошлась смычком по струнам. Пальцы все помнили! Нежная мелодия Вивальди разлилась по округе, заставив копошившихся на грядках соседей-дачников удивленно озираться.

- Это ты, Надюша? Вот удивилато! - окликнула ее баба Варя, помогавшая иногда управлять с малышами, пока молодая мама занималась прополкой.

- Я, бабушка. Буду в училище поступать, - решительно сказала Надя.

И отныне ее словно подменили! Это была другая женщина, будто очнувшаяся от долгой спячки. Ни насмешки свекрови, ни недовольство мужа - ничто не могло ее остановить! Она играла, ходила на занятия к репетитору, на оплату которого отдала деньги с продажи своей единственной шубы. Было нелегко - львиную долю времени отнимали домашние хлопоты, забота о детях. Но Надя научилась ставить мужа перед фактом, когда особенно требовалась помощь, пропуская мимо ушей его упреки и недовольство. И после года занятий ее мечта осуществилась - она стала студенткой музыкального училища.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО МУЖА

На последнем курсе Надя узнала, что беременна третьим ребенком.

Набрав телефон мужа, она сказала:

- Возможно, нам дан шанс. Что-то не ладится в последнее время, а ребенок укрепит нашу семью.

- Ничто уже нашу семью не укрепит! - во внезапном порыве бешенства закричал в трубку Герман.

Дома Герман извинился, однако, Надя долго не могла забыть его тона - ребенка он не хотел, это чувствовалось. И скоро выяснилось почему. В магазине к ней подошла сослуживица мужа.

- Жаль мне тебя, - проговорила она, глядя на ее округлившийся живот. - Ты с детьми, а муж - с нами,

по праздникам да походам. Ты хоть знаешь, чем он там занимается, с кем ночи коротает?

Будто сдернули покров со всего, что было тайным, - стала объяснимой грубость мужа, частые звонки «по работе», недовольство ее успехами - ведь приходилось чаще оставаться дома!

Дальше все развивалось так стремительно, будто кто-то нажал кнопку «ускоренная перемотка» в ее жизни. Роды. Окончание училища. Приглашение в оркестр. Долгожданное известие о получении квартиры - по статусу многодетной семьи. Развод. Дележка жилья в суде - бывший муж не сдавал позиций. В суде он вел себя вызывающе и оскорбительно. Надя диву давалась: и рядом с этим чудовищем она прожила 15 лет? Родила ему детей, чуть не пожертвовала любимым делом. Неужели все это была ее жизнь?

ВЫСТРАДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Большую трехкомнатную квартиру разделили между бывшими мужем и женой. Наде с детьми по решению суда была предоставлена двухкомнатная квартира. Герман стал жить рядом вместе с любовницей в однокомнатной. А Надя, впервые за долгие годы, почувствовала себя по-настоящему счастливой - своя крыша над головой, здоровые дети, любимая работа - чего еще желать? Боль от предательства мужа со временем притупилась, детьми он не интересовался, поэтому и превратился в невидимого соседа.

Жизнь стала спокойной и размеренной. А вскоре и женское счастье постучалось в двери этой женщины.

- Надежда - какое замечательное у вас имя! - улыбнулся слесарь, который пришел отремонтировать ее газовую плиту.

Надя посмотрела на него - добрые лучики морщинок у глаз, пыльная седая шевелюра.

- Ну вот, работает! - сказал он. Наверное, пироги у вас вкусные!

- Надеюсь, приходите - угощу, улыбнулась Надя.

Вечером Игорь оказался на ее пороге и остался в доме навсегда. Он стал заботливым отцом и любящим мужем. «Ты только занимайся творчеством! А уж об остальном я позабочусь», - говорил он Наде всякий раз, когда та отправлялась на репетицию.

...Вместе Надя и Игорь живут всего пять лет, но всем видно, что это две половинки одного целого. А то, что обитает их большая семья в маленькой квартирке, - это неважно. Главное, под крышей их дома живут любовь и доверие.



УРОК ДЛЯ МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА

Отправляете ребенка в первый класс и уже представляете, как он получает первую пятерку и заводит друзей. Но ваши надежды могут не оправдаться. Что тогда делать?

Поход ребенка в первый класс - волнительное событие. Чтобы этот процесс прошел гладко, родителям стоит заранее избавиться от завышенных ожиданий по поводу того, как у их малыша должно все сложиться в школе.

Ожидание 1 БЫСТРАЯ АДАПТАЦИЯ

Проблема. С первых же дней учебы вы можете столкнуться с тем фактом, что ваш ребенок категорически не хочет ходить в школу, потому, что ему там все не нравится.

Чаще всего, причина не в школе, а в огромной родительской тревоге и суете вокруг предварительной подготовки. За год до первого класса детей начинают водить на курсы подготовки к школе, а в ряд учебных заведений приходится сдавать вступительные экзамены. Все это приводит к тому, что они устают от школы и учебных нагрузок еще до поступления в нее.

Что делать? Снизить количество разговоров о школе. Не превращать подготовку к школе в нулевой класс учебы. Не гнаться за самыми престижными заведениями с жестким отбором и высокими требованиями к предварительной подготовке.

Ожидание 2 УСПЕШНАЯ УЧЕБА

Проблема. Может так случиться, что на первом собрании учитель с прискорбием сообщит: ваше чадо не успевает за всеми, отвлекается на уроках, быстро устает. И, хотя оценки еще не ставят, малыш уже получает в дневник грустные смайлики.

Вы можете оказаться не готовы к такому повороту, однако, не все дети способны ежедневно трудиться в школе. Это условная цифра. Некоторые дозревают до того, чтобы полноценно включиться в познавательный процесс годом позже, особенно, если имеют ослабленное здоровье.

Что делать? Снизить к ребенку требования, поощрять за любые достижения, не расстраивать его своей обеспокоенностью, ведь он будет чувствовать напряжение от того, что не оправдывает ваших надежд. А это только затянет период адаптации. Отстающего ребенка можно самостоятельно, в игровой форме, подтянуть за лето. Если же малыш совсем не справляется, задумайтесь о том, чтобы возобновить учебу на следующий год. Лучше в другой школе, чтобы бывшие

одноклассники не дразнили его «второгодником».

Ожидание 3 ЛЕГКОЕ ОБЩЕНИЕ

Проблема: Как правило, родители убеждены, что уже в первом классе ребенок обзаведется компанией друзей. Но часто бывает, что у малыша возникают трудности с общением.

Если вместо того, чтобы до школы активно осваивать этап, так называемых «игр по правилам», ребенок часами сидел и выводил закорючки в прописях, то он пропустил важный этап в своем развитии - проигрывание разных сценариев отношений. Малыш, не научившийся играть по правилам, и в школе не может адаптироваться. Например, возникает конфликт с учителем, потому, что первоклассник не хочет принимать, что учитель главный.

Что делать? Играть с ребенком в школу! Вы сразу поймете, что пошло не так. Если дело дошло до конфликта с определенным учеником, можно обратиться за помощью к школьному психологу. Главное - разговаривайте с малышом, поддерживайте его и подсказывайте, как правильно вести себя в разных ситуациях.

Экспресс-тест

Как он будет учиться?

Попросите ребенка нарисовать дерево и внимательно изучите рисунок. С помощью этого простого теста вы узнаете, чего ожидать от первоклассника.

▲ Если дерево строго по центру листа бумаги, пропорционально, на рисунке нет лишних деталей, то малыш быстро понимает и выполняет задание, не отвлекаясь на мелочи. Ребенок уверен в своих способностях, поэтому школа не вызовет у него стресса.

▲ Если дерево в правой или левой части листа, ваше чадо не отличается усидчивостью, ребенок очень активный. Процесс обучения лучше совмещать с другой деятельностью (раскраска, например).

▲ Если крона дерева не уместилась на листе, значит, малыш плохо организован, не умеет доводить дело до конца. Вам придется контролировать его и помогать с учебой.

▲ Если на рисунке не только дерево, но и другие детали, то у малыша хорошо развито воображение; но выражать свои мысли он не умеет. Психологически он готов к школе, но социально - нет. Будьте готовы помогать ребенку концентрировать внимание.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МАСЛИЦЕМ?

Родственница подарила церковное маслице, а я не знаю, что с ним делать, как хранить...

Римма К.

Церковное масло всегда присутствовало в духовной жизни христиан. Много веков назад им исцеляли больных, возвращали веру и силы. Оно представляло собой оливковое масло с добавлением трав для аромата и называлось елеем. Не изменилось ничего и до сих пор. Сейчас в церкви масло используется во время Таинства Миропомазания. Применяют его и в домашних условиях. Хранят освященное масло около домашних икон с особой осторожностью и трепетом. В случае болезни можно осеять больное место специальной тоненькой кистью с нанесенным на нее маслом. Делать это нужно после произнесенных молитв. Не нужно бояться растереть масло, трогать его руками.

ХРАМ, ЦЕРКОВЬ, СОБОР. В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ?

Меня давно мучает вопрос: чем друг от друга отличаются храм, церковь и собор? Или же это просто разные наименования одного места?

Эмма Кириллова.

Храм, церковь и собор действительно отличаются друг от друга, хотя православному христианину эти различия ничего не дадут. Во всех трех местах совершаются службы, туда можно приходить с молитвой, и в каждом эта молитва будет услышана одинаково.

Различия между церковью, собором и храмом больше условные. Так, к примеру, церковь в переводе с греческого означает «дом Божий». Это место, куда отправляются люди, чтобы побыть наедине с Богом. Церковь принято именовать христианский храм. А ведь есть еще другие - в исламе, буддизме и других религиях. Храм обозначает здание, предназначенное для совершения богослужений, самых разных. В православном храме есть алтарная часть с Престолом.

Соборами обычно именуют главные храмы в городе или монастыре, хотя и не всегда. Они получают особый статус, в них обычно проходят богослужения высших духовных лиц - епископа, патриарха.



КАК ЗАКАЗАТЬ МОЛЕБЕН?

В церкви часто вижу, как люди заказывают молебны. Стыдно признаться, но я лишь в общих чертах знаю, что это такое. Расскажите, пожалуйста, поподробнее и подскажите, как правильно их заказывать.

Мария Крюкова.

Молебном называется богослужение Господу Богу, Богородице или другим святым. Он может быть просительным или благодарственным. Заказывая просительный молебен, человек обращается с какой-либо просьбой, молением, надеясь на помощь свыше. Благодарственный заказывается тогда, когда помощь получена, и есть желание отблагодарить Господа Бога и его небесных помощников. Молебны могут быть частными, когда конкретный человек заказывает молебен, а также общими, когда все прихожане вместе молятся о чем-то одном. Общие молебны совершаются, например, во время большого освящения воды на Крещение, в новогодние праздники, когда в стране происходят бедствия или трагедии, и люди хотят все вместе вознести свои молитвы.

Подать молебен несложно. На специальном бланке нужно ука-

зать, какой именно молебен заказывается (о здравии, об упокоении, об излечении, о помощи в учебе и т.д.). Если не можете сформулировать, обратитесь в церковную лавку - вам посоветуют. Далее нужно указать, кому именно будет совершаться молебен - Иисусу Христу, Богородице или какому-либо конкретному святому. Например, люди, отправляющиеся в путешествие, часто заказывают молебен Николаю-Угоднику, который защищает в пути. И последнее, что стоит указать на бланке, это имена тех, за кого именно надо молиться. Имен может быть одно или несколько.

Молебен отличается от молитвы, которую православный христианин творит дома. Дома он действует в одиночку, лишь его духовная сила имеет место быть. В храме же за него молятся все прихожане, священнослужители.

В ГРУЗИИ ВНЕДРЯЕТСЯ НОВАЯ ДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРОФОБРАЗОВАНИЯ



По инициативе премьер-министра Грузии Георгия Квирикашвили в систему грузинского профессионального образования внедряется новая дуальная система. Немецкая модель, согласно которой, можно одновременно и учиться, и работать по специальности.

Премьер-министр Грузии Георгий Квирикашвили призвал молодежь обратить внимание на новую дуальную систему профессионального образования в стране, которая предоставляет возможность трудоустройства.

“Хочу призвать всех, кто думает над выбором профессии, обратить внимание на совершенно новые

возможности профессионального образования и учесть то, что это прямой путь к трудоустройству”, — подчеркнул глава правительства Грузии.

Дуальное обучение — это такой вид обучения, при котором теоретическая часть подготовки проходит на базе образовательной организации, а практическая — на рабочем месте. Предприятия делают заказ образовательным учреждениям на конкретное количество специалистов, работодатели принимают участие и в составлении учебной программы. Студенты проходят практику на предприятии без отрыва от учебы. В дуальной сис-

теме обучения усиливается и качественно меняется роль работодателя. На территории предприятия создаются учебные рабочие места для студентов, которые могут отличаться от обычного рабочего места наличием виртуального симуляционного оборудования. Важнейший компонент — наличие подготовленных кадров, которые выступают в качестве наставников.

В этом году новые дуальные образовательные профессиональные программы будут введены в городах Ахалцихе и Сенаки, а также в селах Качрети и Цинамдзгвианткари по виноделию, садоводству и скотоводству.

30 ТЫСЯЧ СЕМЕЙ ПОЛУЧАТ ВАУЧЕРЫ НА ИНТЕРНЕТ

В рамках «Проекта национальных инноваций экосистемы», 30 тысяч семей в Грузии получат 300-ларовые ваучеры на интернет. Об этом сообщил менеджер проекта Бесо Абуладзе.



онных центров.

Как пояснил Абуладзе, разовый ваучер будет передан потребителю при установке интернета и приобретении компьютера. «Ваучер компенсирует первичную сумму на установку интернета и софинансирование около 20% от стоимости компьютера», — отметил менеджер проекта.

Кроме того, в рамках проекта, для овладения компьютерными навыками, для населения будут проводиться специальные тренинги.

Проект на сумму в 40 миллионов евро, который будет профинансирован Всемирным банком, Агентством инноваций и технологий начнет осуществляться с весны. В рамках проекта также планируется создание восьми крупных и 50 малых инноваци-

В ТБИЛИСИ ВВЕЛИ ВЫДЕЛЕННЫЕ ПОЛОСЫ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

На дорогах Тбилиси ввели выделенные полосы для общественного транспорта, по которым могут передвигаться только автобусы и маршрутные такси. Об этом сообщили в пресс-службе мэрии города.

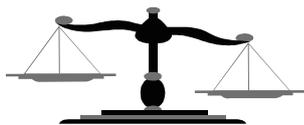
Выделенные полосы нанесены от поворота на Черепашье озеро до парка Ваке, от парка Ваке в направлении улицы Георгия Церетели и на улице Горгасали. В дальнейшем выделенные полосы появятся также на проспекте Агмашенебели, а затем и по всему Тбилиси.

«Транспортная служба Тбилиси решила ввести Bus Lane с учетом

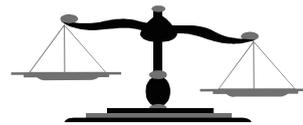


европейского опыта. По выделенным линиям общественный транспорт будет передвигаться более безопасно и быстро», — сообщает мэрия Тбилиси.

Автомобили смогут передвигаться по выделенным полосам только при необходимости совершить поворот, эти места выделены прерывистой разметкой.



На вопросы отвечает независимый юрист Давид Гонгадзе



РАЗМЕН КВАРТИРЫ

ВОПРОС: Можно ли разменять квартиру (3/4 части) или выписать из нее отца, лишённого родительских прав и страдающего туберкулезом? На жилплощади прописаны 4 человека - я, сестра и мама. У сестры родился ребенок, отец три раза сидел в тюрьме за воровство, убил человека. Очень страшно и сложно жить с ним...

ОТВЕТ: По закону наниматель жилого помещения по договору социального найма с письменного согласия наймодателя и проживающих с ним членов семьи, в том числе, временно отсутствующих, вправе осуществить обмен занимаемого ими жилого помещения на другое жилое помещение, предоставленное по договору социального найма другому нанимателю.

Проживающие совместно с нанимателем члены его семьи вправе требовать от нанимателя обмена занимаемого ими жилого помещения на жилые помещения, предоставленные по договорам со-

циального найма другим нанимателям и находящиеся в разных домах или квартирах. Если между нанимателем жилого помещения и проживающими с ним членами семьи не достигнуто соглашение об обмене, любой из них вправе требовать осуществления принудительного обмена в судебном порядке. При этом учитываются заслуживающие внимания доводы и законные интересы лиц, проживающих в обмениваемом жилом помещении. Дело сложное, надо подобрать варианты размена, грамотно написать исковое заявление, отстаивать позицию в суде.

ВОПРОС: При покупке дома продавцу дали задаток - приличную сумму. Он написал расписку, но свидетелей при этом не было. Расписка была у нас - покупателей - но мы ее потеряли. Что можно сделать?

ОТВЕТ: Обращайтесь в суд. Возможно, продавец подтвердит факт получения денежных средств. Также собирайте иные доказательства по делу: свидетельские показания и т. д.

ВОПРОС: У нас с женой общая собственность - дом. По обоюдному согласию хотим переоформить его на меня. Как это возможно сделать?

ОТВЕТ: Оформите на зарегистрируйте ее в ре-супруга дарственную и естре.

ВОПРОС: Мы с мужем разводимся. В свое время муж получил трехкомнатную квартиру на 3-х членов семьи (муж, жена, ребенок), которые именно указаны в договоре. Муж хочет, чтобы квартира после развода досталась ему. Чтобы мы с сыном не претендовали на приватизацию своих долей в указанной квартире, родители мужа согласны передать нам в собственность свою двухкомнатную - по договору купли-продажи или дарения - с доплатой разницы. Не знают, как подстраховать себя в этой ситуации. Я, отказавшись от приватизации наших с сыном долей в трехкомнатной квартире, рискую остаться вообще без жилья, так как родители мужа могут в любой момент передумать. В то же время муж опасается, что после того, как его родители передадут нам с сыном квартиру, я не стану отказываться от участия в привати-

зации долей в трехкомнатной. Можно ли оформить наше соглашение нотариально, прописав в нем условие, что я отказываюсь от приватизации, при условии передачи в нашу с сыном собственность двухкомнатной квартиры и выплаты мне разницы в стоимости квартиры?

ОТВЕТ: Вам необходимо обратиться к нотариусу и написать расписки, что вы отказываетесь от приватизации в данной квартире после того, как вам передадут в собственность другую жилплощадь.

ВОПРОС: В 2011 году купила машину после подачи иска о расторжении брака. Но в тот момент брак еще не был расторгнут. Судом установлено, что совместное хозяйство мы не ведем с сентября 2010 года. На приобретение авто моя мама выслала мне деньги через банк - подтверждающие документы имеются на руках. Также есть расписка от мамы, что эти деньги она мне подарила. Но нотариусом это не заверено. Получение денег по счету и приобретение авто в течение 5 дней отображены в выписке из банка. Может ли суд разделить данное авто между мной и бывшим супругом?

ОТВЕТ: Если докажете, что машина приобретена после прекращения ведения совместного хозяйства, то не разделит если нет - разделит.

ВОПРОС: Мы с мужем хотим развестись. Есть квартира (в кредите) по 1/2 доли и машина (в кредите), оформленная на мое имя. Обоюдны мы решили, что квартира и выплата кредита остаются мне, а машина и выплата кредита - мужу. Будет ли это нотариально заверенное соглашение иметь законную силу перед банком, так как кредит на машину оформлен на меня?

ОТВЕТ: Супруги вправе заключить нотариальное соглашение, по которому каждый из них закрепляет за собой имущество. Тогда не надо никакого суда по разделу совместно на-житого в браке имущества. Да и перед банком данное соглашение будет иметь юридическую силу. Но у банка есть право оспорить не устраивающие его моменты в суде.

ВОПРОС: Мы с гражданским мужем купили дом. Как оформить его пополам правильно, чтобы потом, «если что», не остаться ни с чем?

ОТВЕТ: Оформляйте в совместную долевую собственность по 1/2 доли каждому.

ВОПРОС: Находясь в гражданском браке, мы с мужем построили дом. Потом супруг зарегистрировал собственность и через месяц мы официально поженились (видимо, муж так подстраховался). Прошло 10 лет. За это время в этот дом были сделаны совместные вложения. Может ли сейчас муж продать дом без моего согласия? Какая имущественная доля будет мне полагаться при разводе, если я - пенсионерка и имею инвалидность третьей группы?

ОТВЕТ: Он в праве распоряжаться им по своему усмотрению - может продать, а может оформить дарственную. Ваше согласие не требуется. Это - его имущество, приобретенное до брака. Вы можете в судебном порядке взыскать расходы, затраченные на улучшение имущества. В данном случае для обоснования иска необходимо предоставить чеки.



(Продолжение, начало в 29-39)

Сначала они завезли Ивонну в отель «Сен-Жорж», а потом тут же встали в пробке. На прощание старшая подруга помахала Дженнифер рукой и с улыбкой сказала:

— Ведите себя хорошо.

Энтони обратил внимание на то, что она произнесла это с таким спокойствием, как будто точно знала, что волноваться не о чем.

Они остались вдвоем, и настроение тут же переменялось. Дженнифер Стерлинг притихла и стала следить за дорогой куда внимательнее, чем двадцать минут назад. Энтони исподтишка взглянул на ее покрытые легким загаром руки, изящный профиль, пока она напряженно вглядывалась в задние фонари, медленно ползущей перед ними машины. Кажется, она злит на меня куда сильнее, чем я думал, встревожено подумал он.

— И когда ваш муж вернется из Африки? — спросил он, чтобы хоть как-то прервать тяжелое молчание.

— Наверное, через неделю. Он редко задерживается там надолго, — ответила она, высовываясь из машины, чтобы разглядеть, откуда здесь взялась такая пробка.

— Наверное, обидно ехать так далеко, чтобы провести там так мало времени?

— Вам лучше знать, мистер О'Хара.

— Мне?

— Вы же знаете об Африке все, — иронически приподняла бровь Дженнифер, — сами вчера так сказали.

— Все?

— Вы знаете, что большинство мужчин, которые имеют там свой бизнес, настоящие проходимцы.

— Я так сказал?

— Да, в разговоре с месье Лафайетом.

— Миссис Стерлинг, — в ужасе начал Энтони, сползая вниз по сиденью.

— Да не волнуйтесь. Лоренс не слышал. Фрэнсис слышал, но у него там совсем маленький бизнес, поэтому он не принял ваши слова на свой счет.

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

Машины медленно поползли вперед.

— Пожалуйста, разрешите мне пригласить вас пообедать. Я хочу, чтобы вы увидели, что я не такой отъявленный негодяй. Ну хоть на полчаса.

— Думаете, вам удастся так быстро заставить меня изменить свое мнение? — улыбнулась она.

— Спорим? Ну что, подкажете, куда лучше пойти?

Официант принес ей высокий стакан с лимонадом, она сделала глоток и поудобнее расположилась в кресле, задумчиво глядя на море.

— Прекрасный вид, — заметил Энтони.

— Да, — согласилась Дженнифер.

Шелковистые пряди светлых волос почти касались ее плеч, окружая голову золотистым нимбом. Вообще-то, блондинки были не в его вкусе. Энтони нравились менее стандартные женщины, в которых был какой-то более тонкий шарм.

— Вы не будете пить?

— Мне нельзя, — признался он, глядя на стакан.

— Жена не разрешает?

— Бывшая жена, — поправил он. — Нет, врачи запретили.

— Так значит, вчерашний вечер и вправду оказался вам невыносимым?

— Я не часто бываю в светском обществе, — пожал он плечами.

— Случайный гость?

— Признаться, я куда меньше боюсь вооруженных столкновений, чем подобных вечеринок.

— Значит, вы настоящий мистер Бут, (в русском переводе романа Ивлиева Во «Сенсация» героя зовут Таппок. — Прим. ред.) — вдруг улыбнулась она, и в ее глазах запылали озорные искорки. — Как же вас угораздило попасть в зону военных действий Ривьеры?

— Бут? — переспросил он и вдруг обнаружил, что при упоминании незадачливого персонажа книги Во впервые за весь день искренне улыбнулся.

— Думаю, у вас есть полное право обзывать меня куда менее лестно...

В ресторан вошла внушительных объемов дама, прижимавшая к своей необъятной груди крошечную собачку. Дама прошла мимо столиков с какой-то утомленной уверенностью, словно стараясь не думать ни о чем, кроме места, куда направлялась. Присев за свободный столик недалеко от них, она тихонько с облегчением вздохнула, поставила собачку на пол, и та замерла, поджав хвост и дрожа всем телом.

— Итак, миссис Стерлинг...

— Дженнифер.

— Ах да... Итак, Дженнифер, расскажите мне о себе, — попросил он, наклонившись к ней через столик.

— Постойте, по-моему, это вы собирались мне что-то рассказать, точнее — показать.

— Что?

— Что вы не отъявленный негодяй, и, насколько я помню, у вас на это ровно полчаса.

— Вот как? И сколько же минут у меня осталось?

— Примерно девять, — сообщила она, взглянув на часы.

— И как, по-вашему, у меня получается?

— Ну, вы же не ожидаете, что я вам вот так сразу все и скажу?

Они замолчали. Энтони просто не знал, что сказать, а такое с ним случилось нечасто, а Дженнифер, похоже, пожалела о своей резкости. О'Хара вспомнил свою последнюю любовницу — жену его дантиста: рыжеволосая барышня с полупрозрачной кожей, он даже боялся лишний раз посмотреть на нее. А вдруг увидишь то, что скрывается под кожей? Муж уже давно охладил к ней, и Энтони подозревал, что она так легко поддалась на его ухаживания скорее из желания отомстить супругу, чем из искренней симпатии.

— Чем вы обычно занимаетесь, Дженнифер?

— Вынуждена вас разочаровать, — ответила Дженнифер. — У меня так мало стоящих занятий, — добавила она, заметив удивленное выражение лица Энтони, — что, боюсь, вы станете порицать меня еще больше, — закончила она, давая ему понять, что ни капельки этого не боится.

— Ну, вы ведете хозяйство на два дома...

— Нет. Здесь мы нанимаем прислугу, а в Лондоне у меня есть миссис Кордоза, которая справляется с хозяйством куда лучше меня.

— Так чем же вы занимаетесь?

— Устраиваю коктейльные вечеринки, званые ужины. Делаю вещи красивыми. Украшаю общество своим присутствием.

— Это вам прекрасно удается.

— А вы, значит, эксперт по таким делам... Да, это дело непростое.

Энтони просто не мог оторвать от нее глаз, смотрел бы и смотрел. Его взгляд то и дело скользил по тому месту, где ее слегка вздернутая верхняя губа соединялась с нежной кожей под носом. Эта часть лица наверняка как-то называется, подумал он, если смотреть на нее долго-долго, в какой-то момент обязательно вспомню.

— Я сделала то, к чему меня готовили с детства: отхватила богатого мужа и делаю его счастливым, — неожиданно сказала Дженнифер, и улыбка исчезла с ее лица.

Возможно, менее опытный мужчина этого бы не заметил: небольшая напряженность во взгляде, намекающая на то, что под внешним антуражем скрывается нечто куда более сложное, чем могло показаться на первый взгляд.

— А я вот собираюсь выпить, если вы не против, — произнесла она.

— Конечно-конечно. Я буду наслаждаться опосредованно.

— Опосредованно... — удивленно повторила она, подзывая официанта, и заказала мартини со льдом.

Просто освежающий аперитив, с некоторым разочарованием подумал

он, она не пытается что-то скрыть или забыть под действием алкоголя.

— Если вам от этого легче, — весело заговорил он, — то единственное, что я умею делать, — так это работать.

— Вполне возможно, — ответила она, — что мужчинам куда проще работать, чем иметь дело с чем-то еще.

— С чем именно?

— С суетой повседневной жизни. С людьми, которые ведут себя не так, как тебе хочется, и испытывают чувства, которые тебе неприятны. На работе можно добиваться результатов, быть мастером своего дела. Люди делают все так, как вы говорите...

— Ну, это не про меня, — рассмеялся он.

— Зато вы можете написать статью, а на следующий день она уже лежит во всех газетных киосках. Разве у вас не возникает определенного чувства гордости?

— Раньше вызывало, а сейчас нет — это проходит со временем. Не думаю, что сделал что-то такое, чем могу по-настоящему гордиться. Все, что я пишу, недолговечно, завтра в эту газету в магазине завернут рыбу.

— А зачем вам тогда так много работать?

Энтони нервно сглотнул, пытаясь отогнать вставший перед глазами образ сына. Внезапно он ощутил непреодолимое желание выпить, однако взял себя в руки, натянуто улыбнулся и ответил:

— По той самой причине, о которой вы говорили, — это гораздо легче, чем разбираться с чем-то еще.

Их взгляды встретились, на какой-то момент улыбка пропала с ее лица, а в глазах промелькнуло что-то новое и непонятное. Дженнифер слегка покраснела и соломинкой неторопливо помешала лед в бокале с мартини.

— Опосредованно... — медленно произнесла она. — Энтони, вам придется объяснить мне, что это значит.

Она с такой непринужденностью назвала его по имени, что ему показалось, будто они давным-давно знакомы и наверняка скоро увидятся снова.

— Просто, — облизнув пересохшие губы, ответил он, — ты получаешь удовольствие оттого, что удовольствие получает кто-то другой.

◆ ◆ ◆

Дженнифер подвезла Энтони до отеля. Он поднялся к себе в номер, лег на кровать и битый час смотрел в потолок. Потом спустился в вестибюль, попросил у администратора открытку и, написав ее, отправил своему сыну. Интересно, Кларисса хотя бы передаст ему?

Вернувшись в номер, он обнаружил, что под дверью лежит записка:

◆ ◆ ◆

Дорогой Бут!

Пока что Вам не удалось до конца убедить меня в том, что Вы не отъявленный негодяй, но я собираюсь дать Вам еще один шанс. У меня были планы на сегодняшний вечер, но они внезапно переменялись. Я собираюсь поужинать в отеле «Калипсо» на улице Сен-Жак и буду рада Вашей компании. В 8 вечера.

◆ ◆ ◆

Энтони дважды перечитал записку, быстро сбежал по лестнице и отослал Дону телеграмму следующего содержания:

◆ ◆ ◆

ВЫБРОСЬ ПОСЛЕДНЮЮ ТЕЛЕГРАММУ ТЧК ОСТАЮСЬ РАБОТАТЬ НАД СЕРИЕЙ РЕПОРТАЖЕЙ О ВЫСШЕМ СВЕТЕ РИВЬЕРЫ ТЧК ПРО МОДУ НАПИШУ ТЧК

Ухмыльнувшись, Энтони сложил бланк и передал его администратору, представляя себе, как вытянется лицо редактора, когда тот прочтет телеграмму, а потом стал в панике думать, как успеть отдать костюм в чистку, чтобы к вечеру быть во всеоружии.

◆ ◆ ◆

В тот вечер Энтони О'Хара блистал очарованием: он был таким, каким ему стоило показать себя накануне. Таким, каким ему стоило быть со своей бывшей женой: остроумным и обходительным джентльменом. Она никогда не бывала в Конго — муж сказал, что «такие поездки не для нее», поэтому Энтони ощутил непреодолимое желание быть непохожим на Стерлинга во всем и изо всех сил старался заставить ее полюбить эту страну. Он рассказывал ей об эlegantных бульварах Леопольдвилля, о бельгийских поселенцах, привозивших с собой купленные по баснословным ценам консервы и замороженные полуфабрикаты и готовых на все, что угодно, лишь бы не есть роскошные местные продукты. Он рассказывал ей о том, как европейцы были шокированы восстанием гарнизона в Леопольдвиле, в результате которого им пришлось ретироваться в относительно безопасный Стэнливиль.

Ему хотелось предстать перед ней в лучшем свете, хотелось, чтобы она смотрела на него с восхищением, а не со сквозившими во взгляде жалостью и раздражением. И тут произошло чудо: пытаясь показаться ей обаятельным и жизнерадостным незнакомцем, он вдруг обнаружил, что постепенно становится самим собой. В детстве мама говорила ему: «Улыбнись, и тебе станет веселее», но тогда он не верил ей.

Дженнифер тоже вела себя непринужденно. Она больше слушала, чем говорила, как и положено умеющей правильно общаться женщине, смеялась над его шутками, и тогда он старался рассмешить ее еще сильнее. Энтони мысленно поздравил себя с тем, что остальные посетители ресторана поглядывали на них с восхищением: «Вы только взгляните на эту веселую парочку за шестнадцатым столиком». Удивительно, но, похоже, Дженнифер абсолютно не волновало, что ее видят в компании постороннего мужчины. Возможно, так устроена светская жизнь Ривьеры — постоянное общение с чужими мужьями и женами. О второй причине, почему она вела себя так непринужденно, Энтони старался не думать: возможно, человек его статуса, его социального уровня просто не представляет угрозы для ее репутации.

Им уже принесли горячее, и тут к их столу подошел высокий мужчина в безупречно скроенном костюме. Они с Дженнифер расцеловались, обменялись любезностями, а потом она без тени улыбки сказала:

— Ричард, дорогой, познакомься — это мистер Бут. Он пишет статью о Ларри для одной английской газеты.

Я рассказываю ему все, что знаю, и пытаюсь доказать, что промышленники и их жены не самые занудные со-

здания на свете.

— Не думаю, Дженни, что кому-то может прийти в голову обвинить тебя в занудстве, — произнес мужчина и протянул Энтони руку: — Ричард Кейс.

— Энтони... Бут. Светская жизнь Ривьеры совершенно не кажется мне скучной. Мистер и миссис Стерлинг чудесно приняли меня, — дипломатично ответил он.

— Может быть, мистер Бут и про тебя что-нибудь напишет. Ричард — владелец отеля на холме, откуда открываются самые красивые виды. Он всегда в самом эпицентре событий Ривьеры, правда, дорогой?

— Возможно, в следующий приезд вы остановитесь у нас, мистер Бут? — вежливо улыбнулся Ричард.

— Это было бы просто прекрасно, но сначала мне надо узнать, понравится ли мистеру Стерлингу то, что я написал о нем. Вдруг меня сюда больше не пустят, — ответил Энтони, подумав, что они с Дженнифер все время упоминают Лоренса, как будто он, невидимый, постоянно стоит между ними.

В тот вечер она просто сияла: от нее исходила вибрирующая энергия, которая, как ему казалось, предназначена ему одному. «Это все из-за меня?» — спрашивал себя Энтони, глядя на Дженнифер. Или она просто рада редкой возможности вырваться от ревнивого мужа? Вспомнив о том, как пренебрежительно разговаривал с ней вчера Стерлинг, Энтони поинтересовался ее мнением о рынках сбыта, о мистере Макмиллане и королевской свадьбе, стараясь сделать так, чтобы она не соглашалась с ним, а говорила, что думает на самом деле. Дженнифер мало знала о том, что происходит в мире, зато хорошо разбиралась в человеческой природе и искренне интересовалась тем, что он рассказывал, — словом, была идеальной собеседницей. На мгновение он вспомнил Клариссу, которая всегда язвительно отзывалась об их общих знакомых и чувствовала себя глубоко оскорбленной при малейшем проявлении пренебрежения. Энтони подумал, что уже много лет не получал такого удовольствия от вечера, проведенного в компании дамы.

— Мне пора собираться домой, — вдруг сказала она, взглянув на часы, когда им принесли кофе и небольшое серебряное блюдо с красиво разложенными на нем птифурами.

— Ни в коем случае, — заявил он, испытыв страшное разочарование, и отложил в сторону салфетку. — Я так до конца и не понял, удалось ли мне заглянуть в жуткое первое впечатление, которое я на вас произвел.

— Правда? Знаете, вот в чем дело... — проговорила Дженнифер, многозначительно кивнув в сторону стоящего у бара с друзьями Ричарда Кейса, — тот сразу же отвел взгляд, пытаясь сделать вид, что не смотрит на нее.

Дженнифер пристально посмотрела Энтони в глаза, словно испытывая его. Видимо, он выдержал испытание, потому что она наклонилась к нему и прошептала:

— Вы умеете грести?

— Грести?

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



СВОЯ ЧУЖАЯ ЭНЕРГИЯ

Мы привыкли думать, что энергетические вампиры - это агрессоры, провоцирующие окружающих на скандалы, чтобы «подкрепиться» их эмоциями и энергией. Но иногда, вампиры прячутся под маской самых заботливых и участливых людей...

Вы наверняка встречали таких людей: они добрые, искренне сочувствуют чужим бедам и первыми предлагают помощь, если что-то случилось. Почему же в их присутствии так тяжело находиться? Когда они заходят в комнату или офис, веселые разговоры стихают, в воздухе повисает напряжение и все присутствующие стараются побыстрее закончить дела и уйти... Человек не понимает, почему его избегают, ведь он делает другим столько добра! Мысль о том, что он и есть самый настоящий энергетический вампир, даже не приходит ему в голову. А может быть, вы тоже - вампир? Проверим?

Как в старом анекдоте...

У каждого человека - свой уровень жизненной энергии. У одних ее переизбыток, и они с радостью делятся ею с окружающими. А другие, наоборот, постоянно испытывают энергетический голод и вынуждены становиться вампирами, чтобы забирать энергию у ни в чем не повинных «доноров». Парадокс в том, что самая «вкусная» и «высококалорийная» энергия - негативная. Поэтому, энергетические вампиры, сами того не осознавая, стремятся вызвать в человеке отрицательные эмоции, такие как боль, гнев, обида, раздражение. Но ведь для этого необязательно кричать и вступать в споры - есть масса других, более «экологических» способов получить желаемое! Возможно, некоторые из этих способов вы тоже взяли себе на вооружение?

Друг в беде не бросит. Коллеги знают, что на работе нет более отзывчивого и чуткого человека, чем вы. Если у кого-то случается беда, вы первыми приходите с утешениями. Если кому-то требуется помощь, вы бросаете все дела и с готовностью занимаетесь чужими проблемами. Но, как только жизнь у человека налаживается, вы теряете к нему интерес! Неудивительно - ведь он перестал «кормить» вас отрицательными эмоциями. В конце концов, у окружающих возникает стойкая ассоциация - где вы, там проблемы. Получается как в старом еврейском анекдоте про умирающего мужа, который прощался с женой и вспоминал, что она была с ним рядом в самые тяжелые минуты его жизни - и когда он болел, и когда терял работу, и когда от него отворачивались друзья. «Дорогая, ты приносишь мне несчастья», - пришел он к «логичному» выводу. Так вот, если вы не хотите, чтобы люди думали, будто вы приносите им несчастья, учитесь не только сочувствовать чужому горю, но и радоваться чужому счастью.

Этот мир несовершенный? Если на жизненном горизонте ваших знакомых нет ни единого облачка, то вы и тогда найдете способ заставить их испытывать негативные эмоции. Нужно лишь напомнить им о том, как несовершенен этот мир. Вот вы, Марья Ивановна, уплетаете за чаем уже вторую булочку, а в Африке дети голодают. А вы, ребята, хотите устроить свадьбу на теплоходе, а на прошлой неделе - вы разве не слышали? - невеста утонула в озере прямо во время церемонии. Вы с упоением

рассказываете одну дурную новость за другой, словно не замечая, как Марья Ивановна давится чаем, а будущая невеста бледнеет и достает из сумочки валерьянку. Вы думаете, что вами движут ваша природная чуткость и нежелание мириться с жестокостью этого мира? На самом деле, команды вам отдает ваш внутренний вампир, которому требуется все больше и больше отрицательных эмоций.

Правду не скроешь! Еще один признак энергетического вампиризма - патологическое желание рубить правду-матку и раскрывать людям глаза на то, что их обманывают. Когда подруга спрашивает «Как я выгляжу?», вы всегда честно отвечаете: «Кажется, немного поправилась». А если вы увидите мужа сестры в обнимку с какой-то блондинкой, то тут же позвоните сестре: она должна знать правду! И не важно, что это был всего лишь безобидный флирт, а теперь, благодаря вам, он перерос в семейную трагедию со слезами и битьем посуды. Главное, что правда восторжествовала! Вы все еще думаете, что вами движут благие намерения?

Цветочек, не чахни!

Люди, как правило, стараются обходить энергетических вампиров стороной, и их можно понять. Но что делать самим вампирам? Ведь если они не будут «пить чужую кровь», то просто-напросто зачахнут от недостатка энергии! Значит, нужно найти такой способ ее получить, который насытит эмоционально, но, в то же время, позволит сохранить хорошие отношения с близкими. Положительные эмоции, отмечаем сразу, они «низкокалорийны» и не смогут накормить вампира досыта. Вам нужны эмоции, которые вызывают повышение адреналина в крови. Займитесь активными или даже экстремальными видами спорта - например, освоите сноуборд, прыгайте с парашютом, катайтесь на американских горках, и тогда вы забудете, что такое эмоциональный голод.

ВАМПИРАМ НА ЗАМЕТКУ!

Если вы чувствуете непреодолимое желание «подкрепиться» чужими чувствами, посмотрите фильм ужасов. Замечено: «ужастики» высвобождают негативную энергию и заряжают эмоциями на несколько дней.



Внеземное происхождение шунгита не вызывает сомнений у многих ученых. Уж слишком необычными свойствами обладает этот минерал! Он и болезни лечит, и воду очищает, и негативную энергетику вокруг себя рассеивает - одним словом, настоящий подарок небес!

На нашей планете шунгит встречается только в одном месте - в Карелии. Финно-угорские племена давно знали о магических свойствах этого камня. Они делали из него любовные амулеты и обереги, защищающие от темных сил.

Во все времена шунгит считался камнем молодых и сильных людей. А официальное признание он получил при Петре I. Царь услышал, что в Карелии, на «аспидных камнях» (именно так раньше называли шунгит), бьет целебный источник, который залечивает раны солдатам и помогает от «сердечных болезней». Вскоре на шунгитных залежах появился первый русский курорт - Марциальные воды.

Минералы для любви и молодости

Дружба шунгита с водой заслуживает отдельного внимания. Шунгит - «умный» камень, он, как компьютер, «запоминает», что полезно для человека, а что приносит ему вред. Все вредное он поглощает и очищает, а все полезное - концентрирует. Самые лучшие фильтры для воды делаются именно из шунгита. Вода, прошедшая через шунгит, на вкус - точно из родника! Ее рекомендуется пить при аллергии и нарушениях обмена веществ.

На энергетическом уровне шунгитовая вода тоже меняется - она становится «живой», то есть биологически активной, превосходящей по своей силе обычную воду. Благодаря этому качеству шунгитовую воду часто используют в белой и черной магии - для заговоров на выздоровление и на любовь. «Живую» шунгитовую воду можно сделать в домашних условиях - положите на дно трехлитровой банки пирамидку из шунгита (о ней мы расскажем ниже), полностью залейте банку водой и оставьте ровно на трое суток. После пейте воду три раза в день на протяжении трех суток и при этом думайте о том, что вы хотите себе пожелать: здоровья, красоты или встречи с прекрасным принцем. Кстати, о красоте - умывание шунгитовой водой способствует омоложению кожи и росту волос. Поэтому ее часто используют в производстве косметических средств.

Шар, куб или пирамидка?

Пирамидки из шунгита ценятся очень высоко. Ими не только заряжают воду, но и очищают окружающее пространство от энергетического «мусора». Но почему именно пирамидки?

Энергетика любого камня усиливается, если он имеет правильную геометрическую форму - шара, куба или четырехгранной, пирамиды (наподо-



ШУНГИТ – ПОДАРОК НЕБЕС!

Когда-то давным-давно между Марсом и Юпитером вращалась еще одна планета - Фаэтон. Но однажды Фаэтон взорвался, рассыпавшись на тысячи осколков. Некоторые из этих осколков упали и на Землю - сегодня они известны нам под именем «шунгит».

бие тех, что стоят в Египте). При этом, у каждой фигуры свое предназначение. Так, шунгитовый шар привлекает успех в любовных делах и способствует гармонизации существующих отношений. Куб из шунгита, поставленный на рабочем месте, сулит успех в карьере и денежных вопросах. А самой большой силой обладают шунгитовые пирамиды. Если поставить такую пирамиду в квартире или офисе, то ее грани, направленные на четыре стороны света, начнут создавать вокруг себя очень мощное биополе. Люди, находящиеся в радиусе 5 метров от пирамиды, начнут ощущать прилив сил, улучшение самочувствия и удивительную работоспособность - как будто сбросили десяток лет! Не зря же это камень молодости! А еще пирамиды из шунгита способны уменьшать воздействие вредного излучения, исходящего от телевизоров, компьютеров и телефонов. Так что обязательно поставьте такую пирамидку в комнате, где находится много современной техники.

«Не все то золото...»

Если вы молоды - необязательно по паспорту, но хотя бы душой, - вам можно носить шунгит на себе, в качестве украшений. Главное, чтобы бусы и

браслеты, которые вы надеваете, были из настоящего шунгита, а не из его искусственного «родственника» шунгезита.

Настоящий шунгит имеет не очень товарный вид. У него матовая, плохо отполированная поверхность, он легко ломается, поэтому от изделий могут откалываться маленькие кусочки - но именно это является признаком настоящего камня. А еще, если потереть шунгитом о бумагу, он оставит на ней красящий угольный след.

Украшения из шунгита играют роль оберега - они защищают своего владельца от дурного глаза и негативно-го воздействия извне. Кроме того, они выравнивают общий эмоциональный фон, помогают выйти из затяжной депрессии и способствуют приливу бодрости.

Изделия из шунгита обладают еще и лечебным действием. Например, бусы помогают при головных болях, астме и заболеваниях щитовидной железы. Шунгитовые четки - незамеченная вещь при артритах и суставных болях. А браслеты способствуют нормализации артериального давления. Есть у шунгита и еще одна особенность - при постоянном ношении на теле он может раскрыть в человеке экстрасенсорные способности. Кто знает, может, шунгит и правда упал на нас с небес?

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СОХРАНИТЬ ТЕПЛО ДОМА

После летнего солнышка и плюсовой температуры особенно чувствуется осенняя влажность, проникающая в квартиру. Утепляемся, чтобы не заболеть.

Чтобы не замерзнуть осенью в квартире, нужно подготовиться заранее. Как это сделать?

Теплое одеяло. Ночью холод чувствуется сильнее, чем днем. Запаситесь теплым одеялом, которое будет дышащим и мягким. Кстати, чаще всего человек не может уснуть оттого, что у него мерзнут ноги, поэтому на ночь надевайте носочки, и сон будет сладким.

Пижамы. Если во сне вы часто скидываете с себя одеяло, надевайте теплую фланелевую пижаму. Мягко, уютно, и не замерзнете!

Качественные окна. Пластиковые

или деревянные окна сохраняют тепло в вашей квартире, защитят от ветра, охлаждающего помещение. Если нет возможности установить хорошие стеклопакеты, воспользуйтесь поролоновой лентой, малярным скотчем или другим «утеплителем», который можно приобрести в строительном магазине. Бабушкин метод заклеивания окон никто не отменял.

Обогреватель. Полезен для поддержания комфортной температуры в квартире обогреватель. Сегодня можно выбрать его на любой вкус и сохранить здоровье и хорошее настроение в осеннюю непогоду.

КОФЕЙНЫЙ

СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

Когда знакомые спрашивают, в чем секрет моей гладкой кожи, я с улыбкой отвечаю: «Природа наградила!», но на самом деле не все так просто. Я не выливаю гущу, когда кофе уже выпит, а собираю ее в баночку. Затем, перед посещением бани или перед тем, как принять ванну, добавляю в гущу 2 ст. л. жидкого меда и немного морской соли, тщательно перемешиваю и использую как скраб. Уделите особое внимание пяткам, локтям и коленям, и уже после первого применения кожа станет нежной и бархатистой!

Ольга Гагиева.

УХОЖЕННЫЕ РУКИ, НЕСМОТЯ НА УБОРКУ!

Перед уборкой мажу руки увлажняющим или питательным кремом и надеваю самые обычные резиновые перчатки. Во-первых, перчатки без труда налезают, во-вторых, на руках не остается запаха резины, но самое главное - такая компресс-маска для рук делает кожу мягкой и гладкой. Советую!

Екатерина.



ВЫВОДИМ СЕЗОННЫХ БЛОХ



Полынь - волшебное средство в борьбе с блохами! Дело в том, что в мегаполисах в старых домах эти насекомые успешно размножаются в подвалах, а потом осенью перебираются в квартиры. Их так и называют - сезонными.

Справиться с проблемами поможет полынь. Сухую полынь кладу за плинтусы, отваром тщательно обрабатываю полы, особенно стыки. Но дома живет ленивый упитанный кот - просто «деликатес» для блох! Обрабатывать приходится и

животное. Полынь нетоксична и животному не навредит. Главное, повторять процедуру систематически и быть аккуратными, чтобы средство не попало в глаза и уши кота.

Приобретите в аптеке засушенную полынь, если у вас нет возможности найти свежую траву. Заварите 20 г полыни на 2 стакана кипятка и подождите, пока остынет. Чуть теплый отвар нанесите на кожу животного, но делать это нужно в перчатках. Также растение можно положить под предварительно выстиранный коврик любимца.

Мария Краснова.

АЖУРНЫЙ ДЖЕМПЕР СПИЦАМИ

Размеры

S — M — L — XL — XXL — XXXL

Материалы

Пряжа DROPS PARIS (100% хлопок, 50 г/75м) 13-14-15-17-18-20 мотков, спицы круговые 4.5 мм и 5 мм

Плотность вязания 17 петель и 22 ряда = 10x10 см лицевой гладью на спицах 5 мм

Как выполнять прибавления: прибавления выполнять с помощью накидов, в след. ряду провязывать из изн. скрещ. петель.

Спинка

На спицы 4.5 мм набрать 88-94-100-110-120-130 п. и выполнить 4 ряда платочным вязанием, перейти на спицы 5 мм и продолжить: 1 кром.п., 13-16-19-24-29-34 п. лицевой гладью, А.1, А.3, А.2, А.3, А.4, 13-16-19-24-29-34 п. лицевой гладью, кром.п. Продолжить вязание по рисунку на высоту 40-41-42-43-44-45 см от наборного края и в начале след. 2-х рядов закрыть для пройм рукавов 2 п. Через 56-58-60-62-64-66 см перенести центр. 26-26-26-28-28-28 п. на доп. спицу для выреза горловины спинки и далее закончить обе



части спинки отдельно, убавив в след. ряду в линии выреза горловины по 1 п. Через 57-59-61-63-65-67 см провязать 2 ряда платочным вязанием и закрыть все петли.

Перед

Вязать как спинку на высоту 50-52-54-56-58-60 см. В след. ряду перенести центр. 16-16-16-18-18-18 п. выреза горловины на доп. спицу и далее закончить обе части переда отдельно (петли, не входящие в раппорт узора вязать лицевой гладью). В каждом ряду в линии выре-

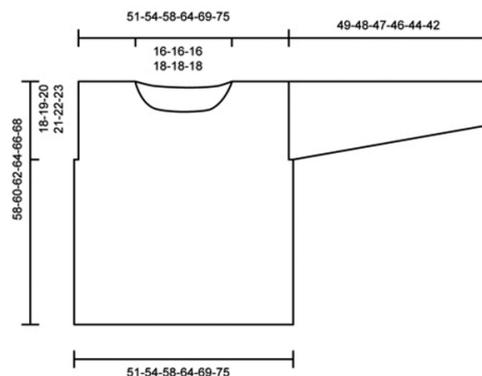
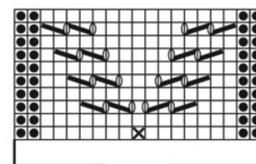
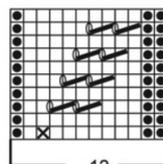
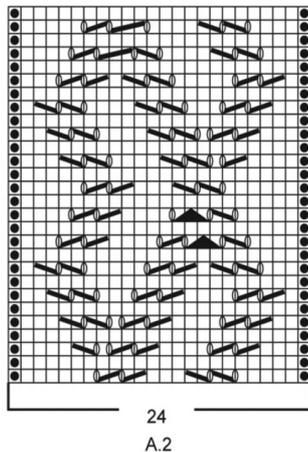
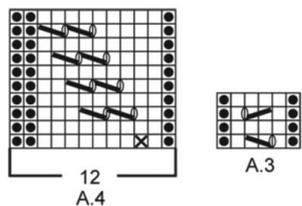
за горловины закрыть с каждой стороны: 2 п. 2 раза и 1 п. 2 раза. Через 57-59-61-63-65-67 см провязать 2 ряда платочным вязанием и закрыть все петли.

Рукава

На спицы 4.5 мм набрать 43-43-45-45-47-49 п. (вкл. по 1 кром.п. с каждой стороны) и провязать 4 ряда платочным вязанием. Перейти на спицы 5 мм и продолжить: 1 кром.п., 11-11-12-12-13-14 п. лицевой гладью, А.5, 11-11-12-12-13-14 п. лицевой гладью, 1 кром.п. Продолжить вязание по рисунку и через 8 см от наборного края прибавить по 1 п. с каждой стороны, повторить ряд прибавлений каждые 3?-3-3-2?-2-2 см еще 10-11-12-14-14-15 раз = 65-67-71-75-77-81 п., прибавленные петли вязать лицевой гладью. На высоте 49-48-47-46-44-42 см от наборного края закрыть все петли.

Сборка

Выполнить плечевые швы. Вшить рукава и выполнить боковые швы и швы рукавов. По краю выреза горловины набрать на спицы 4.5 мм (вкл. отложенные петли переда и спинки) 70-80 п. и вязать 6 кругов платочным вязанием. Закрыть петли.



□ лицевая п в ЛР, изнаночная п в ИР.

● изнаночная п в ЛР, лицевая п в ИР.

☒ снять 1 петлю, как лицевую, 1 лицевая петля, накинуть снятую петлю на провязанную.

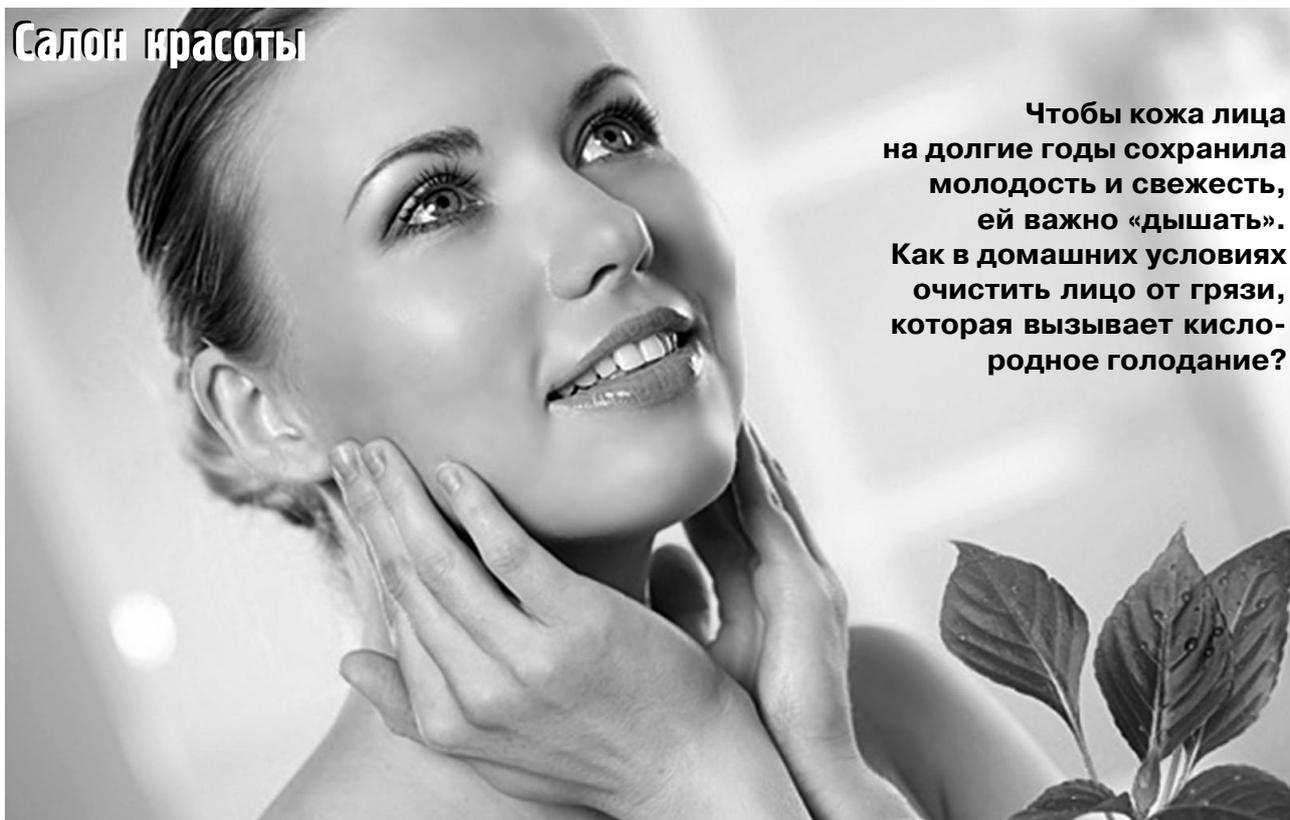
☑ 2 петли вместе лицевой.

□-накид между 2х петель.

☑-снять 1 петлю, как лицевую, 2 петли вместе лицевой, накинуть снятую петлю на провязанную.

☒ «шишечка»: провязать в 1 петлю – 4 петли, вяжите 3 ряда лицевой гладью, в следующем ряду провяжите 4 петли вместе лицевой -1 п.

☑-3 петли вместе лицевой.



Чтобы кожа лица на долгие годы сохранила молодость и свежесть, ей важно «дышать». Как в домашних условиях очистить лицо от грязи, которая вызывает кислородное голодание?

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Очищать кожу лица необходимо, особенно, если вы живете в городе, где много машин, пыли и других неблагоприятных факторов. Они способствуют образованию черных точек и воспалений на коже. Не всегда можно найти время и деньги на визит к косметологу, но при проведении чистки лица в домашних условиях важно знать все тонкости этой процедуры.

Что такое чистка?

Проведите эксперимент - сложите марлю и попробуйте подышать через нее. Сделать это будет затруднительно. Сняв марлю, вы сможете дышать более свободно. Точно так же чувствует себя и кожа, которую не освобождают от «мусора», - она дышит, но с трудом. Чистку лица можно сравнить с искусственным дыханием - после нее и кислород, и питательные вещества усваиваются кожей гораздо лучше.

Мифы и правда

Мифов о чистке лица действительно немало. Самые популярные негативные мнения о процедуре: «если сделаешь чистку однажды - будешь делать это постоянно», «кожа пересушивается», «прыщи распространяются быстрее». Профессиональные косметологи считают, что только благодаря данной процедуре можно подарить коже сияющий, здоровый вид. Действительно, комедоны и прыщи никому не добавляют привлекательности, маскировка

же забивает поры и провоцирует воспаления.

Что насчет частоты проведения процедуры? Хотите выглядеть достойно - придется делать ее регулярно, не менее раза в месяц.

Чистка лица

в домашних условиях

Сегодня в сети Интернет есть множество рецептов домашней чистки лица - от рекомендаций профессионалов до советов любителей. Но существуют основные подготовительные условия. Если их проигнорировать, вся внешняя «некрасивость» проникнет еще глубже в эпидермис, провоцируя инфекцию. И об этой негигиеничной попытке очистить кожу вам еще долго будет напоминать неэстетичный рубец.

Если вы хотите, чтобы не пришлось вспоминать об этой процедуре со слезами на глазах, учитывайте основные правила проведения чистки в домашних условиях.

Подготовка к процедуре

Вымойте руки с мылом. Чистые руки - это обязательное условие. Желательно воспользоваться ватными дисками или стерильными перчатками.

Не менее важно размягчить кожу. Для этого можно сделать паровую ванночку для лица с травами, принять теплый душ или приложить к коже лица махровое полотенце, смоченное в горячей воде.

Основные шаги

Протрите лицо 2%-ной салициловой кислотой (продается в аптеках). При домашней чистке она незаменима, так как не только подсушивает кожу, но и обеззараживает ее, снимает воспаления. Осторожно удалите комедоны. Но не давите все подряд! Если грязь не желает выходить - оставьте ее «дозреть» до следующего раза. Это лучше, чем получить на ее месте воспаленный прыщ.

Прыщи протрите тампоном, смоченным 3%-ной перекисью водорода. Косметологи против того, чтобы самостоятельно прокалывать их иглой и выдавливать. Но если вы решились на это - обязательно нагрейте инструмент над огнем, а затем смажьте спиртом.

В заключение протрите кожу легким тоником и дайте ей немного отдохнуть. Ни в коем случае не наносите крем, иначе он тут же забьет поры. Полежите на диване, почитайте журнал. Спустя 10-15 мин. уже можно вернуться к своим делам, но заниматься уборкой и посещать людные места в этот день не рекомендуется, чтобы избежать попадания инфекции в открытые поры.

Не следует делать чистку лица в домашних условиях слишком часто - все же это дело рук профессионалов. Да и современные средства и техника, которые используют косметологи, выигрывают в сравнении с домашним уходом.

НАСТОЙКА ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ИЗБАВИЛА ОТ УГРЕЙ

Многим молодым девушкам надоедливые угри портят лицо. Я же всегда старалась как можно тщательнее замазывать их тональным кремом. Носила толстый слой косметики, но становилось только хуже. Спасла меня сестра, которая приехала к нам в отпуск. Она мелко нарезала 2 ст. ложки свежих цветков календулы, переложила в стеклянную банку и добавила 1/2 стакана водки. Спрятала настойку в темное место на неделю.

Потом процедила и поставила в холодильник, на дверцу. Каждый день - утром, в обед и вечером - с помощью ватной палочки она аккуратно протирала мои прыщи и покраснения вокруг них настойкой календулы. Результат не заставил себя ждать. Только не протирайте настойкой всю кожу лица, чтобы не пересушить. Теперь я забыла о тональном креме, моя кожа совершенно чистая.

М. Малиновская.

ДАЙТЕ НОГТЮ ПОДЫШАТЬ!



Сняли гель-лак или шеллак и ужаснулись состоянию ногтей? Дело поправимое!

1 Подстригите ногти коротко. Чем короче пластина, тем меньше она слоится и ломается.

2 Отполируйте. Обычная полировочная пилочка снимет остатки поврежденного слоя и откроет доступ воздуху к здоровым слоям пластины. Дайте ногтю дышать!

3 Купите перчатки. Пару недель после снятия гель-лака всю работу по дому, связанную с водой, выполняйте в перчатках. Берегите поврежденные ногти от химикатов.

4 Сделайте маску из желатина. Растворите 1 ст. ложку желатина в 1 стакане горячей воды и опустите туда ногти, как только температура воды станет комфортной. Подержите 20 минут и промокните салфеткой.

КОСА ДО ПОЯСА

Эти домашние рецепты помогут придать волосам здоровый, ухоженный вид.

* Для придания блеска темным волосам ополаскивайте их после мытья крепким остывшим кофе.

* Бальзам для жирных волос: взбейте яйцо с 1 чайн. ложкой водки и 5-7 каплями лимонного сока. Вотрите смесь в кожу головы и через несколько минут смойте прохладной водой.

* Ополаскивать волосы после мытья лучше прохладной водой - они будут более блестящими.

* При ломкости волос растворите 3 ст. ложки спиртовой настойки календулы в 1 л воды и ополаскивайте волосы после мытья.

* Ослабли волосы после окрашивания? Смешайте 3 ст. ложки настойки календулы и 2 ст. ложки касторового масла. Смесь вти-

райте в кожу головы 2-3 раза в неделю перед мытьем.

* Волосам не хватает объема? Добавьте в шампунь по 1 ст. ложке сока лимона и алоэ. Мойте голову, как обычно.



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ИЗ ГРЕЦИИ

Молочные процедуры по выходным. В Греции считают, что принятие ванны очищает не только тело, но и душу. Больше всего здесь любят молочную ванну, которая разглаживает морщинки и выравнивает рельеф кожи. Для этого растворяют в 1 л горячего, но не кипяченого молока небольшую чашку меда и выливают в воду. Температура должна быть не ниже 36 и не выше 37 градусов, то есть совпадать с температурой тела. Принимайте ванну не больше 15 минут.

Оливковое масло - внутрь и наружно. Гречанки почетно называют оливковое масло жидким золотом и употребляют его

не только внутрь. Для увлажнения и питания смазывают им влажную кожу сразу после душа. А чтобы придать волосам блеск и мягкость, наносят его немного на пряди, оставляют на 20-30 минут и смывают шампунем.

Соль хранят и на кухне, и в ванной. Из крупной морской соли гречанки делают скраб для тела. Смешивают ее с сушеным измельченным розмарином и небольшим количеством оливкового масла. Полученную смесь наносят на тело и 10 минут массируют легкими круговыми движениями снизу вверх. Результат - сияющая, мягкая, увлажненная кожа.

На приеме у дерматолога

МАКИЯЖ ЗАКРЕПЛЯЮ ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС

Просто сбрызгиваю накрашенное лицо лаком. Он создает тончайшую пленочку, которая держит тон, тени и пудру в течение многих часов. Ни дождь, ни ветер не смогут навредить моему макияжу...

Светлана.

Совет очень вредный. Во-первых, лак может попасть на слизистую глаз или носа и вызвать нешуточное раздражение. Во-вторых, на кожу лица он действует подобно парниковой пленке, то есть заблокирует поры и, скорее всего, вызовет появление

сыпи или прыщей. А обладательницы чувствительной кожи рискуют получить самый настоящий ожог. Если нужно закрепить макияж, сбрызните лицо термальной водой. Есть также специальные фиксирующие спреи для лица.

ОСВЕТЛЯЮ КОЖУ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА

У меня пигментные пятна. Каждый вечер я делаю компрессы с обычной перекисью водорода. Надеюсь, они осветлят кожу...

Евгения.

Спасибо, хотя бы за то, что перекись наносите не на все лицо, а точечно. Но даже при таком применении можно получить сильный ожог. В результате вы получите не отбеливание, а новые пиг-

ментные пятна. Сильная пигментация требует помощи косметолога. С ней борются лазеры и фототерапия.

В. Веснин, дерматолог.



ОСЕННИЕ БЛЮДА С МЯСОМ

Свинина с лисичками

На 4 порции: 500 г нарезанной свинины, по 250 г лисичек и белого вина, 100 г шампиньонов, 50 г сахара, 100 мл взбитых сливок, 1 луковица, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка топленого масла, эстрагон, петрушка, перец, соль.

Переберите грибы, вымойте их в холодной воде и нарежьте. Мясо слегка обжарьте на топленом масле, положите нарезанные грибы, мелко нарезанную луковицу и все вместе продолжайте жарить. Через несколько минут добавьте белое вино по вкусу, сливки и готовьте до образования соуса. В конце посолите, поперчите, добавьте горчицу и сахар. Мелко нарежьте зелень эстрагона, петрушки и украсьте ими блюдо.

Баранина, тушенная с айвой

1 кг баранины, 100 г курдючного сала, 300 г лука, 4 айвы, растительное масло, соль и перец.

Мясо нарежьте и обжарьте до румяной корочки. Добавьте воды и тушите до готовности. Лук нашинкуйте, очищенную айву нарежьте тонкими дольками. Растопите сало на сухой сковороде и обжарьте лук. Добавьте айву и тушите все вместе. В конце доба-

рите специями и добавьте к мясу. Тушите еще 15 минут и дайте время настояться под крышкой.

Мясо с баклажанами

в горшочках

300 г говядины, 2-3 баклажана, горсть очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка лимонного сока, растительное масло, специи и соль по вкусу.

Баклажаны разрежьте вдоль пополам, посолите, оставьте на 30 минут, чтобы убрать горечь, и промойте. Нарежьте их кубиками, запанируйте в муке и обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая (чтобы впитали как можно меньше масла). Мясо нарежьте некрупными кубиками, поперчите и запанируйте в муке. Переложите кусочки в сковороду так, чтобы они друг друга не касались, иначе слипнутся. Посолите и жарьте на разогретом масле и сильном огне 2-3 минуты, все время помешивая. Измельчите орехи с солью и чесноком, добавьте перец, лимонный сок и разведите водой до густоты жидкой сметаны. Сложите баклажаны и мясо в 2 горшочка, залейте ореховым соусом, накройте крышечками и запекайте в духовке 40 минут.

Собрались приготовить мясо? Нарежьте его кусочками и переложите любыми фруктами. Фруктовый сок сделает его мягче и нежнее.

ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ

ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ДИАБЕТОМ 500 г обезжиренного творога, 2 яйца, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 6 ст. ложек сухого молока, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 80 мл обезжиренного молока, сахарозаменитель по вкусу, 1/2 чайн. ложки корицы.

Нагрейте молоко до теплого состояния, добавьте пару таблеток сахарозаменителя, предварительно измельченного в порошок, и сухие дрожжи. Перемешайте до однородности и дайте молоку забродить. В отдельной посуде смешайте остальные ингредиенты, добавьте молоко и перемешайте. Должна получиться густая масса. Затем поставьте тесто в теплое место, чтобы оно поднялось. Когда поднимется, маленькими ложками выкладывайте тесто на противень в виде шариков, не близко друг от друга. Выпекайте 10 минут, следя, чтобы печенье не подгорело.

В доме малыш

СЛАДКАЯ КОЛБАСКА



600 г песочного печенья, 200 г сливочного масла, 400 г сгущенки, 5-6 ст. ложек какао, 1 стакан грецких орехов.

Орехи измельчите в крупную крошку, смешайте с другими ингредиентами и сформируйте колбаску. Заверните в пленку и уберите в холодильник.

СУП С ГРИБАМИ И СЫРОМ

3 плавящихся сырка, 2-3 картофелины, 1 луковица, грибы.

В кипящую воду положите мелко нарезанный сыр и варите 15 минут, помешивая. Картофель нарежьте, добавьте в суп. Лук порубите и обжарьте. Грибов нужно столько, чтобы суп получился густым. Мелко их нарежьте и жарьте с луком, пока не выпарится жидкость. Бульон вылейте в блендер, добавьте грибы с луком и измельчите. Перелейте обратно в кастрюлю, доведите до кипения.



✓ **НЕ СОЛИТЕ МЯСО ДО ОКОНЧАНИЯ ВАРКИ, ОСОБЕННО БОЛЬШИЕ КУСКИ. ЕСЛИ ПОСОЛИТЬ СЫРОЕ МЯСО, ОНО ОБЕЗВОДИТСЯ И СТАНЕТ ЖЕСТКИМ.**

✓ **ПЕЧЕНЬ ПОЛУЧИТСЯ МЯГКОЙ, ЕСЛИ ЖАРИТЬ ЕЕ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ. МАСЛО ДОБАВИТЬ, КОГДА СОК СТАНЕТ ПРОЗРАЧНЫМ.**

ПОХЛЕБКА С РЕДЬКОЙ ПО-СТАРОРУССКИ

1 черная редька, 7 картофелин, 1 луковица, зелень, майонез или сметана, соль, черный перец, хлебный квас.

Почистите редьку и натрите на крупной терке. Картофель отварите в мундире, очистите и натрите на крупной терке. Лук и зелень мелко на-

режьте. Смешайте все ингредиенты. Разложите по тарелкам, добавьте майонез, соль, перец и залейте квасом.

СОЧНАЯ СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

1,2 кг мякоти свинины куском, 2 моркови, 1 головка чеснока, 300 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, соль, молотые специи.

Мясо со всех сторон натрите солью и смесью специй, накройте пленкой и поставьте мариноваться в холодильник (не меньше часа). Овощи и грибы очистите, нарежьте. Охлажденное мясо перед запеканием смажьте растительным маслом, посыпьте специями. Уложите в рукав

свинину, посоленные овощи, лавровый лист. Завяжите с двух сторон, проделайте ножом пару отверстий и запекайте примерно 1,5 часа при 170 градусах на среднем уровне духовки. За 5-10 минут до конца приготовления пакет раскройте и дайте мясу с овощами подрумяниться.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ «ПОЧТИ ШАРЛОТКА»

3 яблока, по 125 г муки и сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 2 яйца, щепотка ванилина, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Яблоки помойте и порежьте круглыми дольками. Мягкое масло разотрите с сахарной пудрой, добавьте яйца. В отдельной миске смешайте муку, ванилин и разрыхлитель. Добавьте в тесто масляно-яичную смесь и пере-

мешайте. Форму для запекания смажьте маслом, выложите в нее тесто и разложите поверх дольки яблок. Запекайте в течение 20 минут в разогретой до 200 градусов духовке. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Жаркое

в сырном соусе

По 500 г картофеля и рыбного филе, 50 г твердого сыра, 1/2 стакана сливок (20%), 1 чайн. ложка куркумы, черный молотый перец, соль, растительное масло.

Очищенный картофель нарежьте кружочками, поджарьте, посолите и поперчите. Рыбу нарежьте кусочками, запеките, посолите. Сыр натрите, добавьте сливки, соль, перец, куркуму, перемешайте и тушите на маленьком огне, помешивая. В сковороде или утятнице смешайте готовый картофель, рыбу, залейте соусом и тушите 3 минуты.

Рыба по-гречески

1 кг филе, 100 г твердого сыра, 1-2 кабачка, 4-5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 10 чайн. ложек майонеза, соль, черный моло-

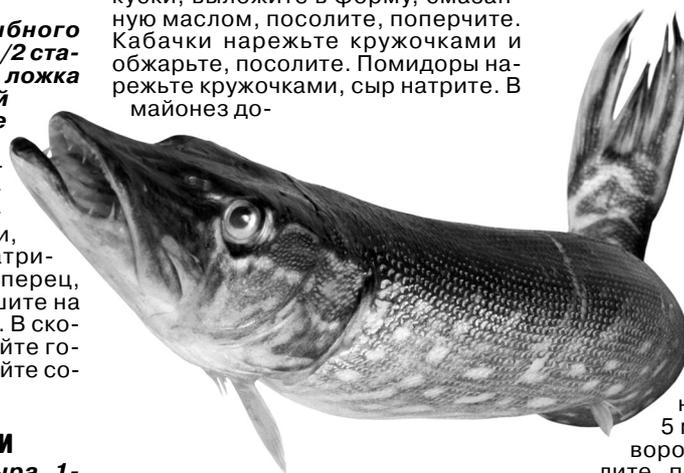
тый перец, растительное масло. Филе разрежьте на порционные куски, выложите в форму, смазанную маслом, посолите, поперчите. Кабачки нарежьте кружочками и обжарьте, посолите. Помидоры нарежьте кружочками, сыр натрите. В майонез до-

посыпьте сыром. Запекайте при 180 градусах 40 минут.

Запеканка с перцем

0,5 кг филе, по 1 луковице и 1 сладкому перцу, 3 ст. ложки муки, растительное масло, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Филе посолите, поперчите, обваляйте в муке и слегка обжарьте на масле. Лук мелко нашинкуйте, сладкий перец очистите и мелко нарежьте. Овощи жарьте 5 минут, выложите на сковороду, сверху - филе. Посолите, поперчите, добавьте сахар, немного воды и измельченный чеснок и тушите на слабом огне 30 минут.





10 ЛИЦ ОДНОГО КАКТУСА

Не лает, не кусает, а в дом не пускает. Не спешите с ответом! Замок? Это было бы слишком просто. Сегодня в роли охранника жилища перед вами предстанет... кактус! Но от кого, или от чего, он охраняет?

К олючим растениям испокон веков приписывали способность защищать дом от вторжения непрошенных гостей. И кактус не исключение: он - прекрасный охранный талисман. Именно поэтому, рекомендуется располагать кактусы в местах возможного проникновения отрицательной энергии в жилище - на подоконниках и у входных дверей. В идеале, расставлять «зеленых стражников» нужно по всем четырем сторонам света: тогда защита дома будет наиболее полной.

Голодные игры

В кактусе уживаются противоположные стихии Огня и Воды: через колючки он поглощает из окружающего пространства «огонь» отрицательной энергии и гасит его находящейся внутри стебля водой. Если посмотреть на этот «процесс» философски, то кактус являет нам пример терпимости. Стоит и нам выработать у себя «иммунитет» к чужой агрессии, раздражительности, злости. Например, не отвечать грубостью на грубость, а «потратить» злобу, занимаясь физическим трудом.

Но бывает и так, что кактус демонстрирует неровность характера - меняет направление течения своей энергии. Так, вместо того, чтобы поглощать негатив и затем гасить, он может «выплескивать» его наружу. Происходит это тог-

да, когда обстановка в доме накалена до предела: не умолкают ссоры, претензии, накапливаются обиды. Вот тогда кактус и «подливает» масла в огонь... Кактусы могут и «голодать» - забирать энергию у людей. Отсюда - беспричинная слабость, сонливость, повышенная тревожность. Чтобы этого не допустить, рекомендуется размещать горшки с кактусами рядом с телевизорами и компьютерами. Тогда потребность растения в энергии будет удовлетворена сполна!

Они такие разные

Семья кактусов многочисленна и многолика. Различаются ее «члены» по форме, цветкам (если есть), размерам стебля и колючек. Предлагаем вам познакомиться с 10 яркими представителями этого семейства!

* Кактусы с длинными жесткими колючками, такие как, например, **нотокactus Отто**, имеют суровый «характер» и тяжелую энергетику. С такими кактусами лучше всего «дружить». Цветок чувствует отношение человека к себе, отчего напрямую зависит его влияние на окружающих. С таких кактусов следует смывать накопленную ими отрицательную энергию под струей прохладной проточной воды с периодичностью раз в месяц.

* **Опунция мелкоколосистую** отли-

чают плоские листообразные стебли с маленькими крючковатыми колючками. Разрастаясь, она как бы старается зацепить побольше пространства. Именно опунции считаются одними из лучших поглотителей вспышек негативной энергии. Кроме всего прочего, они широко применяются в традиционной и народной медицине, т.к. обладают целебными свойствами.

* **У эхиноцереуса гребенчатого** ряды колючек могут располагаться словно по спирали, что создает ощущение невидимого водоворота, втягивающего в себя все плохое. При этом, вид у цветка достаточно позитивный, а его цветки очень яркие и приятно пахнут. Это говорит о том, что данный вид кактусов в состоянии преобразовывать отрицательную энергетику в положительную.

* Стебель **клеистокактуса Штрауса** покрывают многочисленные белые волоски, которые способны нейтрализовать враждебно настроенных существей, которые могут завестись в доме.

* Высокие кактусы, напоминающие колонны, такие как **трихоцереус белеющий**, окажут неоценимую помощь интровертам, «вытягивая» из них отрицательную энергию от переживаний, которую они, в силу характера, не привыкли обсуждать.

* Шаровидные кактусы, например, **ребуция крошечная**, не жалуют чревоугодие. Если вы хотите сбросить вес, но не имеете силы воли, возьмите этот кактус в союзники - его присутствие в квартире (лучше - на кухне) умерит ваши аппетиты.

* **Хамецереус Сильвестри** и другие кактусы с пальцевидными стеблями оздоровят энергетику помещения, в котором нередко звучат грубые слова. Наверняка для вас не секрет, что звуки и слова способны влиять на все окружающее. Добрые слова пробуждают жизненную силу. Слова же, «окрашенные» грубостью, наполняют пространство отрицательной энергией. Тут-то и пригодится кактус, который поглотит ее!

* **Эхинокактус Грусона** и подобные ему толстые кактусы нейтрализуют желание мстить и препятствуют совершению дурных поступков.

* **Гимнокалициум Михановича**, отличающийся яркой окраской, способен не только поглощать агрессию, но и поднимать настроение, пробуждая творческие способности.

* **Цереус перуанский** привлекает к себе внимание уродливой формой. Его можно использовать в качестве «лакмусовой бумажки» для определения уровня отрицательной энергетики в доме. Нарастающая уродливость его стеблей укажет на «утяжеление» атмосферы в жилище.

ЛЮБОВЬ И КАКТУСЫ

Фэн-шуй не рекомендует размещать кактусы в спальнях, особенно рядом с постелью супругов. Находясь там, растения будут отрицательным образом влиять на интимную жизнь пары.

Домашние любимцы



Померанский шпиц - это маленькое солнце, которое будет «светить» персонально для вас. Если хотите обзавестись активным и добродушным пушистым другом, обратите внимание на эту породу.

ЛЮБИМАЯ ПОРОДА – ШПИЦ!

Гуляя со своими собаками, я часто встречала на прогулке большого спокойного лабрадора и маленького песика со смеющейся мордочкой, черным носиком и живыми внимательными глазами. Он был похож на яркий мячик, летающий вокруг своего большого друга. Невозможно было не улыбнуться, глядя на его радость и азарт, самой сразу становилось весело. И породу я узнала - шпиц.

Характер питомца

Я не устояла перед этим созданием, и в нашем доме появился Олис.

Я беспокоилась: как примет трехмесячного щенка моя гвардия - кошка, две чихуахуа и терьер. Не испугается ли малыш такого зоопарка? Щенок оказался смысленным, ласковым и послушным. Его взял под свое крыло терьер Роня, став ему приемным отцом и воспитателем. Они гуляли вместе, и я заметила, что Олис чувствует себя очень уверенно рядом с «папой», иногда даже слишком. Лаять любили оба, но вокалист шпиц, обладающий абсолютным слухом, оказался лидером в этом деле.

Характер померанца - находка для всей семьи. Если чужих он встречает настороженно, то членов семьи любит беззаветно и нежно. Шпиц всегда в отличном настроении, подбегает по первому зову, неутомим в играх, но с удовольствием развлекается и сам: берет игрушку, запрыгивает на диван, подходит к краю и бросает ее, молнией летит вниз, подхватывает и снова к краю. Затем опять открывает пасть и так двадцать раз. А уж когда я начинаю бросать мячик - восторг полный. Померанец, как ребенок радуется новым игрушкам. Шпицы любознательны и с радостью последуют за вами куда угодно. Это незаменимый компаньон в путешествиях. Шпиц не мешает, а наблюдает.

У померанцев есть очень хорошая особенность: с ними можно не волноваться за чистоту квартиры. Я оставляю пеленку, когда надо уйти или идет сильный дождь, и Олис аккуратно делает на нее свои делишки. Кстати, научили его этому чихуахуа.

Шпиц легко поддается домашней дрессировке. Олис знает все основные команды и с удовольствием их выполняет, особенно когда видит на горизонте что-нибудь вкусненькое, например, сушеное кроличье ухо.

Уход за шпицем

Шубка померанцев необыкновенно пышная из-за подшерстка. Я приобрела специальную расческу. Это стало домашним ритуалом: из пульверизатора слегка смачиваю шерсть перед расчесыванием, мну руками, увлажняя, и через 3-5 минут хорошо прочесываю - не поверхностно, а чтобы кожа дышала. Расчесывание шерсти плюс стрижка когтей - это и есть основной уход.

Около пяти раз в году любимца надо мыть. Я подхожу к делу ответственно, использую специальный шампунь и бальзам. Сушить шпица надо обязательно теплым феном, прочесывая шерсть, а не оставлять мокрым, чтобы избежать колтунов.

Незаменимый друг в доме

Моему померанскому шпицу два года. Летом он живет на даче, дружит с кошкой - причем это крепкая, нежная дружба. Игры и гонки, облизывания ушей в знак приветствия, совместные скачки на батуте, то есть моей кровати. Характер собаки становится только лучше - опыт и возраст делают свое дело, и наша жизнь полна интересных событий.

Елена Шварц.

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с женщиной до 65 лет, имеющей 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.

+ + +

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 Геронтия.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

Мужчина дарит женщине шубу.

- Дорогой, это же кролик, в ней будет холодно!

- Ничего, кролик ходил в ней всю жизнь и не замёрз.

+ + +

- Как день провёл?

- Лежал на диване, потом устал и лег спать.

+ + +

Дедвнуку:

- Сидишь, сидишь за своим компьютером. Делом бы лучше занялся! Я вот в молодости штангу 300 кг поднимал!

- Не может быть! 300 кг и рекордсмен мира не поднимал!

- А я поднимал!... Правда, не поднял...

+ + +

Плохая примета...ехать ночью...в лес...в багажнике.

+ + +

Мужик пришел в детсад забирать сына, стал одевать мальчика и тут подходит воспитательница:

- Это же не ваш ребенок!

- Ладно соседи сплетничают, но и вы туда же!



Объемный свитер

Маст-хэв сезона - свитер крупной вязки или свободный джемпер словно на размер больше. Делайте ставку на отделку вязаными косами, бахромой и аппликацией. Носите такой свитер с кожаными леггинсами или короткой юбкой А-силуэта.



Обувь сезона

Качественные и модные туфли способны любой образ сделать стильным. Что предлагают дизайнеры этой осенью?



Классические черные лоуферы - теперь на рифленой платформе, могут быть в лаковом варианте



Высокие ботинки на шнуровке в рокерском стиле - мягких оттенков и с яркими деталями



Кроссовки - яркие и блестящие, например, из металлизированной кожи или с камнями и стразами



Бархатные ботильоны - очень элегантные, черного, дымчато-голубого или винного цветов



Удлиненный жилет

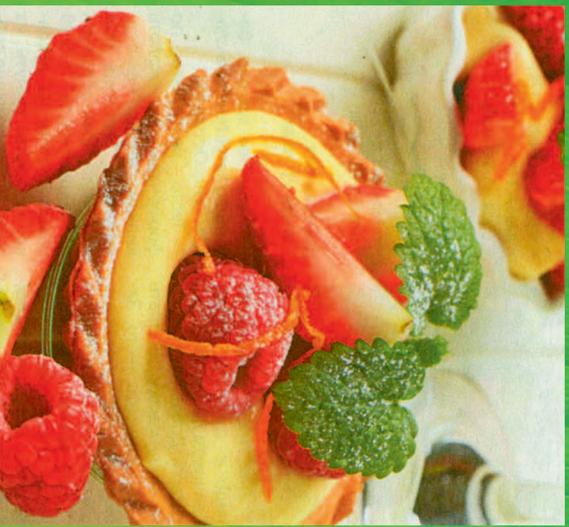
Элегантный, лаконичный и, в то же время, ультрасовременный удлиненный жакет - по сути своей, легкий плащ, но без рукавов. Он составит отличную компанию и узким брючкам с классическими лодочками на шпильке, и широким пижамным штанам в пол с кедами на платформе, и вязаному костюму-двойке с замшевыми кроссовками.

Играйте на контрастах (носите жилет цвета хаки поверх черного) или совмещайте нежные оттенки, но в одной цветовой гамме (например, бело-бежевой)



Юбка миди

Яркий и женственный образ можно создать с помощью юбки миди. Расклешенная, длиной ниже колена, она может быть выполнена из замши, кожи или тюля, с воланом внизу или в складку. Особенно, интересны модели из металлизированной ткани. Длина миди непременно требует каблук: пусть это будут утонченные ботильоны или актуальные слипоны на платформе. Дополните образ топом со шнуровкой или свитером.



КОРЗИНКИ С ЯГОДАМИ

Для теста: мука - 250 г, масло сливочное - 125 г, яйцо - 1 шт., сахар - 1/3 стакана.

Для заварного крема: яйцо - 1 шт., мука - 1 ст. л., сахар - 3 ст. л., молоко - 1 стакан

Для украшения: ягоды - 1 стакан.

Для теста: соединить яйцо с сахаром, взбить венчиком до растворения сахара. Добавить размягченное масло. Высыпать муку, замесить тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 мин. Для крема: соединить яйцо с сахаром, слегка взбить. Добавить муку, взбить до однородности. В яичную смесь тонкой струйкой влить, помешивая, горячее молоко. Варить до загустения на слабом огне. Остудить. Тесто разложить по формочкам и наколоть вилкой, чтобы не поднималось. Выпекать при 200 градусах, пока края корзиночек не зарумянятся (15-20 мин.). Достать из духовки, остудить, вынуть из формочек. Остывшие корзинки наполнить кремом, украсить ягодами.



ЭКЛЕРЫ СО СЛИВКАМИ

Для теста: мука - 1 стакан, соль - 1/2 ч. л., сахар - 1/2 ст. л., масло сливочное - 180 г, яйцо - 5 шт.

Для крема: сливки для взбивания (33%) - 500 мл, сахар, пудра - 5 ст. л.

Для теста: смешать муку с солью и сахаром. В 1,5 стакана кипящей воды опустить масло, когда растает, убавить огонь до минимума и, помешивая, чтобы не было комочков, ввести муку. Яйца взбить, понемногу добавлять в теплую масляно-мучную смесь. Готовое тесто должно быть тягучим. При помощи двух ложек выложить тесто на противень, выстеленный пекарской бумагой и смазанный маслом. Выпекать при 180 градусах до золотистого цвета (около 20-25 мин.), затем убавить огонь и слегка подсушить эклеры. Для начинки: взбить сливки с сахарной пудрой. Остывшие эклеры с помощью кондитерского шприца наполнить заранее охлажденными и взбитыми сливками. Посыпать сахарной пудрой или украсить шоколадной глазурью.

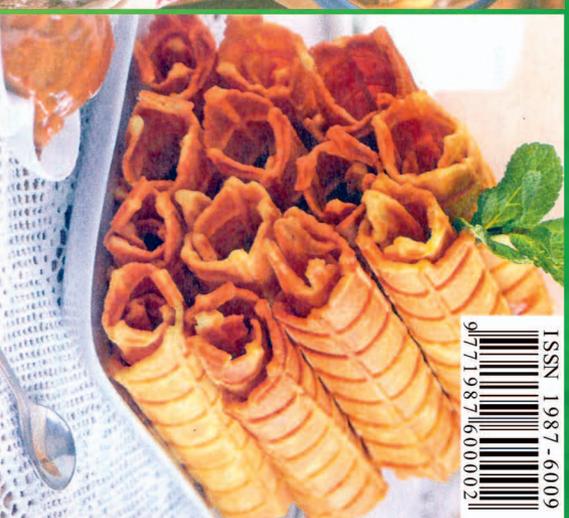


«ОРЕШКИ» С НАЧИНКОЙ

Начинка шоколадная: желтки - 3 шт., шоколад - 100 г, масло сливочное - 3 ч. л., сахар ванильный - 1/4 ч. л., пудра сахарная - 3 ст. л.

Начинка ореховая: орехи грецкие (ядра) - 250 г, сахар - 1 стакан, мед - 1/4 стакана, корица - 1/4 ч. л.

Испекь «орешки» в электроорешнице, согласно инструкции. Когда остынут, наполнить начинкой. Начинка шоколадная. Яичные желтки поместить в сотейник, добавить ванильный сахар и сахарную пудру. Растереть массу до однородного состояния. Поставить на водяную баню и довести до загустения. Шоколад поломать на кусочки и расплющить на водяной бане. Перелить шоколадную массу к загустевшим желткам и тщательно перемешать. Добавить размягченное сливочное масло, перемешать. Начинка ореховая. Орехи пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Добавить сахар, корицу и мед. Перемешать до однородной массы. Вместо грецких орехов можно взять любые другие.



ТРУБОЧКИ С КРЕМОМ

Крем со стученкой: масло сливочное - 300 г, молоко стученное - 1 банка. Фруктовый крем: банан - 3 шт., малина - 150 г, киви - 2 шт., сахар - 3 ст. л. Белковый крем: белки - 4 шт., сахар - 250 г.

Испекь вафли в электровафельнице, согласно инструкции. Еще горячими свернуть в трубочки. Когда остынут, наполнить кремом и посыпать сахарной пудрой. Крем со стученкой. Сварить стученку. Миксером взбить с размягченным сливочным маслом до однородного состояния. Крем фруктовый. Малину засыпать сахаром, перемешать и оставить на полчаса. Бананы и киви очистить и взбить в блендере. Добавить малину с сахаром, взбить. Крем белковый. Яичные белки с сахаром взбивать миксером на минимальной скорости 1-2 мин. Поставить на водяную баню, подложив под миску тряпочку, и взбивать на средней скорости до растворения сахара. Снять с бани и взбивать еще около 1 мин.