

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№46

ноябрь 2016

цена:

1,5 лари

Биоритмы

красоты

стр.37

Нравиться стр.18

людям - легко!

5 способов стр.19

поднять настроение

Анализы, которые

обязательно нужно сдать

стр. 11

Меланья Трамп

Новая хозяйка Белого дома

стр. 20-21

Елена Ксенофонтова

“Я абсолютно довольна жизнью”

стр.16-17

**ЭФФЕКТИВНО!
ЭКОНОМИЧНО!
БЕЗВРЕДНО!
ЭКОЛОГИЧНО!**

СТИРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ИЗ ГЕРМАНИИ!



dalli



Стиральные средства **dalli** поставляются непосредственно из Германии и имеют множество неоспоримых преимуществ: **ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЭКОНОМИЧНОСТЬ**: они примерно в 2,4 раза интенсивнее обычных стиральных средств. 3,12 кг порошка **dalli** успешно заменяют около 7,5 кг обычных порошков.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ: они активно отстирывают уже при 20 °C, что позволяет уменьшить потребление энергии. **БЕЗВРЕДНОСТЬ**: они имеют прекрасные дерматологические показатели и признаны практически безобидными при контакте с кожей. Обладая превосходными стирающими свойствами, они бережно воздействуют на белье и не допускают его повреждений.

☎ 5 99 233 517 • mydalli.tour-vip.de

**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

**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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**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.

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.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

МИХАИЛ ЖВАНЕЦКИЙ ВЫСТУПИТ В ТБИЛИСИ



Известный российский сатирик никогда не бывал в Грузии, он приедет в Тбилиси, чтобы 11 декабря выступить перед поклонниками с авторским вечером.

Встреча Жванецкого с грузинскими поклонниками состоится на сцене Тбилисского государственного драматического театра имени Шота Руставели. Организатором мероприятия выступила грузинская компания "IT FIX", занимающаяся организацией концертов мировых звезд. Посредником в организации авторского вечера является известный грузинский режиссер Давид Сакварелидзе.

"Инициатива и идея выступить в Тбилиси принадлежит самому Жванецкому. Мы познакомились с ним в Москве в июне этого года. И он сказал мне: "Я ни разу не был в Тбилиси, в Грузии, даже при Советском Союзе не бывал у вас. Это надо исправить!". А так как у него здесь очень близкие друзья, то он захотел приехать и попросил устроить творческий вечер. И вот мы это сделали", — рассказал Сакварелидзе.

Михаил Жванецкий пробудет в Гру-

зии три дня. Как отметил режиссер, кроме авторского вечера, для Михаила Жванецкого в Грузии, возможно, будет устроена культурная программа.

О программе, с которой Жванецкий выступит перед грузинской публикой, станет известно позже. На сцене Жванецкий уже более сорока лет. Он начал работать в театре Аркадия Райкина, затем сотрудничал с Романом Карцевым и Виктором Ильченко, для которых написал более трехсот миниатюр и монологов. Многие выражения сатирика давно стали крылатыми. С 2002 года Жванецкий ведет программу "Ежедневный по стране", выходящую еженедельно на телеканале Россия 1. За время долгой сценической карьеры Михаил Жванецкий не только добился безоговорочной любви зрителей и признания коллег, но и множества наград, среди которых орден "За заслуги перед Отечеством" четвертой степени.

НАЗВАН САМЫМ СЕКСУАЛЬНЫМ МУЖЧИНОЙ

Дуэйн Джонсон теперь не только самый высокооплачиваемый актер в мире, он еще и самый сексуальный мужчина на Земле. Так решил журнал Reople, поставив кинозвезду на первое место в своем ежегодном рейтинге привлекательных знаменитостей. Как же 44-летний Дуэйн отнесся к новому титулу?

"Этот титул означает, что я также буду вставать в четыре утра на тренировку, потом заниматься своими детьми, ездить на своем внедорожнике, сыпать грязными шуточками... но, безусловно, делать все это очень сексуально, — написал Дуэйн в "Инстаграм".

Однако, в интервью изданию актер признался, что был немного обескуражен выбором его на звание самого сексуального мужчины планеты. "Я подумал: это потрясающе! Это круто и удивительно, — говорит актер. — А потом мне вдруг пришло в голову: и что дальше? Я почти достиг вершины, куда мне двигаться теперь?".

"За несколько лет я радикально из-



менил свою карьеру, — продолжает Дуэйн, имея в виду то, что он перешел из рестлинга в кино. — И эти изменения сослужили мне хорошую службу. Однако, я считаю, что еще более радикальные перемены со мной произошли в личной жизни, когда я стал мужем, когда я стал отцом, и это именно то, что дает мне уверенность в себе. У меня удивительная семья, да, не совсем традиционная, но основанная на истинной любви. И я очень горжусь ей".

Уже десять лет возлюбленной Джонсона является Лорен Хэшиан, однако официально свои отношения пара пока так и не зарегистрировала. В декабре прошлого года Дуэйн и Лорен стали родителями дочери Жасмин. У кинозвезды также есть 15-летняя дочка Симон, которую ему родила его бывшая жена Дэни Гарсия. Экс-супруги до сих пор поддерживают очень теплые отношения. И хотя Симон живет с мамой во Флориде, она очень много времени проводит и со своим знаменитым отцом.

ЗВЕЗДНАЯ ПАРА РЕШИЛА ДАТЬ СЕБЕ ВТОРОЙ ШАНС

Поклонники Джонни Деппа не перестают надеяться на то, что после развода с Эмбер Херд он снова сойдется с Ванессой Паради — своей бывшей возлюбленной и матерью его двоих детей. И согласно последним сообщениям, звездная пара действительно решила дать своим отношениям второй шанс.

Как пишут таблоиды, недавно Ванесса и Джонни были замечены вместе в одном из баров Лос-Анджелеса. Очевидцы утверждают, что экс-возлюбленные отчаянно флиртовали друг с другом в темном углу питейного заведения и были настолько увлечены своим общением, что не обращали внимания ни на кого из присутствующих.

По другим данным, Паради уже общилась своим родным и друзьям, что

она хочет попробовать начать отношения с Деппом. И хотя те считают, что Джонни этого не заслуживает, предпочитают не влезать в ее личную жизнь с советами. К тому же, близкое окружение Ванессы понимает, насколько ее воссоединение с Джонни важно для их детей. Однако, насколько все эти сообщения соответствуют действительности, пока не известно.

Напомним, что во время скандального развода Деппа с Эмбер Херд Паради всячески поддерживала своего бывшего возлюбленного. Французская певица даже выступала в суде в защиту кинозвезды, обвиняемого экс-супругой в домашнем насилии, утверждая, что он очень добрый и мягкий человек и никогда не поднимал ни на кого руку.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Новости

Томские ученые нашли способ защитить мозг от инсульта. Им удалось обнаружить соединение, которое при введении в мозг насыщает его кислородом и избавляет человека от последствий ишемии и инсульта.

Известного лекарства от диабета II типа - метформина - обнаружился новый полезный эффект. Оказывается, препарат может предотвращать преждевременные роды. По крайней мере, иногда.

Сейчас для создания искусственного коленного и тазобедренного протеза используется титан - он прочен и нетоксичен. Но и такие протезы разрушаются. Их необходимо менять через 10 лет после установки. Ученые разработали сплав из титана и золота. Он в 4 раза прочнее титана.

Нехватка сна повышает риск рака груди, заявили исследователи. Оказывается, гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, не дает расти опухоли молочной железы. Скоро появится новое лекарство от рака груди, созданное на основе этого гормона.

✓ **Чтобы быстро снять похмелье, растворите в стакане холодной воды 20 капель аптечной настойки мяты и сразу же выпейте весь раствор.**

✓ **В доме больной гриппом? Чтобы не заразились окружающие, небольшую горсть чесночной шелухи высыпьте на чистую раскаленную сковороду. Целебный дым уничтожит все вирусы.**

Алжирцы называют это снадобье золотым молочком

В молодости довелось рабывать в Алжире. Оттуда привезла рецепт лекарства для хорошей работы кишечника. Также можно избавиться от болей в суставах. Насыпьте в ковшик или кастрюльку порошок куркумы слоем толщиной примерно в палец. Помешивая, долейте воды до консистенции жидкой сметаны. Затем поставьте емкость на маленький огонь и кипятите, помешивая, ровно 12 минут. Получится масса, похожая на пасту. Когда остынет, поставьте ее в холодиль-



ник. Каждое утро готовьте напиток, разбавляя 1 чайную ложку пасты 1 стаканом молока и добавляя по вкусу мед. Идеально - выпить напиток утром натощак. Если нет возможности готовить утром, пейте вечером, но не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи. Результат будет потрясающим. Алжирцы называют это снадобье золотым молочком - из-за цвета и из-за целебного действия на кишечник и суставы.

И. Ножкина.

Знаете ли вы, что...

➔ Спортивные пожилые люди реже умирают от болезни сердца. Даже умеренные физические нагрузки снижают риск смерти на 50%. Достаточно хотя бы 4 раза в неделю прокатиться на велосипеде, поработать в саду, побегать или поплавать в бассейне.

➔ Одиноким людям, как правило, имеют больное сердце и часто умирают от инфаркта и инсульта. Причем, чем старше человек, тем тяжелее переносит изоляцию от общества. Одиночество по своему воздействию на организм сравнимо с курением и ожирением.

➔ У людей пенсионного возраста, которые проводят в саду, на работе или на прогулке всего 30 минут в день, в 2 раза реже случаются сердечные приступы, чем у тех, которые проводят время у телевизора.

ГРИПП

ДЕЛАТЬ ЛИ ПРИВИВКУ? ПРАВИЛА ВАКЦИНАЦИИ ТАКОВЫ.

✿ Прививку можно делать только здоровым людям. Если есть температура и другие признаки острого респираторного заболевания, обострилась хроническая болезнь - прививаться нельзя.

✿ После выздоровления не нужно выжидать 1-2 недели, можно вакцинироваться сразу.

✿ Обязательно сообщите врачу, если предыдущие прививки вызвали какие-то осложнения. Они могут

быть противопоказанием для вакцинации.

✿ По поводу прививки лучше обратиться к тому врачу, у которого наблюдаетесь (например, к участковому терапевту) и который видит вас не впервые.

✿ Вакцина даст иммунитет лишь через две недели. В этот период можно заразиться гриппом и любой другой вирусной инфекцией. Так что, лучше поберегитесь.

Полезно знать

✓ Чтобы зубы были здоровыми, в удобное время жуйте любую веточку. Ее надо обломать, очистить от коры и размочалить зубами кончик, чтобы получилась кисточка. Такой кисточкой протирайте каждый зуб со всех сторон возле десен.

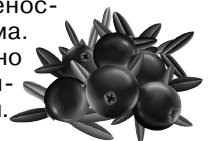
✓ Как согреть ноги? Держать их почти 12 часов в тепле помогут сухие горчичники. Положите их в носки, и никакие простуды вам не страшны. Согреть ноги поможет еще один интересный и очень простой способ. Наденьте пару тонких носков, оберните ноги газетой и полиэтиленовым пакетом. Так можно простоять на холоде несколько часов подряд и не замерзнуть.

✓ Хотите спать всю ночь, не просыпаясь?

Смешайте поровну измельченные корни валерианы, траву пустырника и мяты, и мелиссы. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и перед сном.

✓ Чтобы защитить себя от инфаркта, утром натощак съедайте по 1 ст. ложке свежей клюквы. Это укрепит стенки сосудов и капилляров.

✓ Вредная привычка ерзать на стуле снижает риск развития болезней сердца. При этом активизируется кровеносная система. Еще полезно чаще болтать ногами.



ВОЗВРАЩАТЬ ПАРАМ РАДОСТЬ



Специалисты считают, что основными причинами женского бесплодия могут быть: непроходимость или отсутствие маточных труб, инфекционные и воспалительные заболевания органов малого таза, гормональные нарушения, анатомические дефекты матки, эндометриоз, хромосомная патология.

Наиболее распространенными же причинами мужского бесплодия являются непроходимость семявыносящих канальцев, варикозное расширение вен яичка, гормональные нарушения, воспалительные и инфекционные заболевания (простатиты, уретриты), психосексуальные расстройства, снижение потенции.

Чем бы ни было вызвано мужское бесплодие, оно всегда найдет свое отражение в спермограмме. Именно поэтому, начинать обследование бездетной пары следует со спермограммы мужчины.

Лечение бесплодия должно проводиться грамотным квалифицированным врачом-гинекологом или урологом. Не занимайтесь самолечением. Не прибегайте к альтернативной медицине. Если вы безрезультатно пытаетесь зачать ребенка более года, следует обязательно обратиться к специалисту. Промедление может быть опасным и привести к непоправимым послед-

ствиям. В первую очередь, врач должен поставить диагноз – определить причину бесплодия. Так, обследование мужчины, осмотр и пальпацию мужских половых органов, пальцевое исследование простаты. Готовясь к анализу, следует свести к минимуму курение и употребление алкоголя, т.к. качество спермы резко снижается, необходимо 3-5-дневное воздержание от половой жизни.

К методам же исследования женщины относят: гинекологический осмотр, УЗИ органов малого таза, анализ менструального календаря, гормональное состояние, эндоскопическое исследование матки и т.д.

План терапии составляется в зависимости от причины, вызвавшей бесплодие. Лечение может быть хирургическим или

медикаментозным. Иногда достаточно одного курса противoinфекционной терапии, а иногда требуется длительная гормональная коррекция. По современным представлениям, можно говорить о бесплодии в том случае, если беременность не наступает в течение одного года регулярной половой жизни без предохранения.

Причин для данного состояния немало, однако, большинство из них могут быть диагностированы и вылечены. Как считают специалисты, в лечении бесплодия особую роль играет фактор времени. И в том случае, если у пары не получается завести потомство, необходимо сразу и вместе обратиться к врачу, который занимается этой проблемой. А если лечение бесплодия у женщины неэффективно, хотя

устранены все возможные причины, или же имеет место мужской фактор бесплодия, который также не поддается коррекции, рекомендуется использование вспомогательных репродуктивных технологий.

Как отмечают специалисты, распространению бесплодия во многом способствуют инфекции, передаваемые половым путем. Увеличение их частоты связано с ранним началом половой жизни в сочетании с недостаточной информированностью, трудовой миграцией и семейной неустроенностью. Здесь необходимо добавить и гинекологические заболевания – хронические воспалительные заболевания придатков матки, кисты и кистомы яичников, миома матки, эндометриоз, а также последствия абортов и выкидышей, бесконтрольное применение гормональных и контрацептивных препаратов. Отрицательно на человеческом организме сказываются факторы неблагоприятной среды, стрессовые нагрузки.

За последнее время все чаще женщины стремятся заводить детей после 30 лет. Поэтому, в этом возрасте достаточно сложно лечить бесплодие. К бесплодию может привести происходящие изменения в яичниках у женщин, страдающих ожирением.

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Полезно знать

✓ **Потеря аппетита у пожилых людей связана с гормоном сытости. Ученые из Великобритании провели исследование и выяснили, что чем старше становится человек, тем гормона сытости вырабатывается больше. Поэтому, пожилые редко ощущают сильный голод. Приводит это к недостаточному питанию и снижению веса.**

✓ **Обострился гастрит с повышенной кислотностью? Залейте 1 ст. ложку айвовых семечек 400 мл кипящей воды, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 дней.**

✓ **Если у вас гастрит с повышенной кислотностью, ешьте землянику (можно замороженную) со сливками или сметаной. Этот десерт защитит слизистую желудка от воздействия кислоты. Лакомиться земляникой можно, если нет обострения болезни.**



ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

Это может случиться и у пожилых, и у молодых женщин.

Спровоцировать его могут тяжелая физическая работа, осложненная беременность и частые роды.

дорогостоящие операции. Существует несколько методик - от полного удаления матки до пришивания ее к мочевому пузырю, а также, подшивание удерживающих ее связок. Конечно, в том случае, если во время родов были порваны связки, удерживающие матку, операция необходима. Однако важно помнить, что без укрепления мышц тазового дна даже после операции возможен рецидив заболевания.

Кроме операции, врачи предлагают поставить пессарий - кольцо, которое препятствует выпадению матки. Однако, носить его постоянно не получится - нужно снимать на ночь и перед половым сношением, что не очень удобно.

Гимнастика уберезет от операции

Регулярное выполнение упражнений на начальной стадии опущения помогает женщинам вернуть себе здоровье и избавиться от неприятных ощущений. Однако, выполнять их надо упорно, постоянно, повторять не менее 200 раз в день.

Лягте на спину, колени согните, ступни поставьте на пол, голову и плечи прижмите к опоре, руки положите вдоль тела. Вдохните, а затем выдохните воздух и, задержав дыхание, напрягите и втяните в себя мышцы в области заднего прохода и влагалища. Удерживайте такое положение в течение 8-10 секунд, затем, одновременно с медленным вдохом, расслабьте мышцы и отдохните, делая три неглубоких вдоха-выдоха.

Выполняйте упражнение 200 раз в день, начиная с 25 раз подряд.

Возвращайтесь к этому упражнению в течение дня - втягивайте и напрягайте мышцы стоя или сидя на работе, дома и в общественных местах.

P.S. При первых же симптомах опущения матки прекратите поднимать тяжести и ограничьте физические нагрузки. Беременность может только ухудшить состояние, поэтому, отложите зачатие до полного излечения и восстановления нормального тонуса мышц.

Е. Стешина, гинеколог, врач высшей категории.

Думай, думай

Психологи провели эксперимент с супружескими парами, которые находились на грани развода. Интимные отношения между этими людьми давно прекратились. В первый день пары оставили наедине друг с другом и разрешили лишь прикосновения. Причем, и мужчина, и женщина были одетыми. В другой день им позволили раздеться по пояс, но снова запретили заниматься сексом. Когда супругам наконец разрешили близость, страсть у них была, как в медовый месяц. Многие пары передумали разводиться.

В наследство от мамы...

Опущение матки - коварная гинекологическая патология, чаще наследственного характера, которая может иметь разные степени тяжести. Бывает, что женщины живут с опущением матки много лет, не подозревая об этом, пока их состояние не ухудшится настолько, что потребуются срочная операция. Патология развивается стремительно, за короткий срок шейка матки может опуститься так низко, что невозможно вести половую жизнь.

Обнаружив опущение на начальной стадии, можно остановить его и обойтись без оперативного вмешательства.

Более того, при опущении возрастает риск инфицирования половых органов, злокачественного перерождения шейки матки, застоя мочи в мочевом пузыре, отравления шлаками и токсичными отходами жизнедеятельности организма. Так что, если по женской линии в вашей семье встречались случаи опущения матки или ваш организм ослаблен длительными физическими нагрузками, тяжело протекающей беременностью или родами, при первых же симптомах развития патологии необходимо принимать самые серьезные меры.

Тревожный симптом - боль внизу живота

И еще ощущение жжения при поднятии тяжести. На более серьезных стадиях появляется тянущая боль внизу живота и в поясничной области. Параллельно развиваются недержание мочи, запор, геморрой. При ходьбе и мочеиспускании у женщины возникает ощущение, что все ее внутренние органы вот-вот выпадут на пол. В самых же тяжелых случаях тело матки действительно выпячивается из половой щели.

Самый быстрый вариант лечения - кольцо

Медики предлагают женщинам, страдающим опущением матки, всевозможные

Увеличилось одно яичко...

Что это может быть? Какое обследование нужно пройти?

Игорь.

Это может быть и банальная водянка, и серьезное заболевание - опухоль (злокачественная или доброкачественная) яичка. Поэтому, необходимо обратиться к урологу или пройти УЗИ органов мошонки.

Белые прыщики на члене

Мне 18 лет. Беспокоит то, что по краям головки полового члена появились белые прыщики. Они очень мелкие, не чешутся, не болят. Опасно ли это?

Сергей.

Укаждого четвертого мужчины встречаются такие папулки. Их называют жемчужным ожерельем. Очень часто их принимают за папилломы, пытаются прижигать, но это не дает эффекта. Такие белые прыщики - норма, просто физиологическая особенность. Не нужно беспокоиться и, тем более, пытаться избавиться от них какими-то способами.

...А у меня

не выделяется

Читал, что у мужчины при возбуждении должна выделяться смазка. У меня не выделяется. Это патология?

Алексей.

Смазка у мужчины выделяется в таком небольшом количестве, что вы ее можете просто не заметить. А вообще, функция выделения смазки при половом акте природой возложена на женщину. Так что, вам не о чем беспокоиться.

И. Новиков, андролог, врач высшей категории.



От простуды не застрахован никто. Однако, даже если через пару дней у вас назначено важное мероприятие, не отчаивайтесь! Грамотные действия помогут дать отпор болезни.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ ЗА 3 ДНЯ!

Создать все условия

Сухие слизистые оболочки дыхательных путей - отличная почва для размножения бактерий. Так что, во время болезни следует как можно чаще полоскать горло и промывать нос соленой водой. Воздух, которым вы дышите, не должен быть пересушен. Повышайте его влажность любимыми способами, лучше всего бытовыми увлажнителями. Если их нет, можно поставить в комнате несколько мисок с холодной водой.

Если вы курите, следует на время забыть про вредную привычку или, хотя бы, значительно сократить количество выкуриваемых сигарет. Они затормаживают процесс выздоровления. Мучает сильный кашель? Поможет сироп солодки! Купите несколько бутылочек, принимайте по 1 ч. л. 4-5 раз в день, можно запивать его теплой водой. От кашля хорошо помогают горчичники - они, конечно, жгут, но если поставить их на ночь, кашель не помешает сну.

Держите ноги в тепле, наденьте теплые шерстяные носки. Каждый вечер делайте горячие ванночки для ног, после которых обязательно укутайте ноги и полежите час-другой под одеялом. В ванночку хорошо добавить 1/2 ч.л. сухой горчицы.

Бегом в аптеку!

Если в течение первых дней простуды вы выполняли все рекомендации, но болезнь прочно засела внутри, следует начать принимать аптечные лекарства. Они помогут если не справиться с заболеванием сразу, то, хотя бы, облегчить его протекание.

Шипучий растворимый витамин С, растворимый аспирин, разнообразные порошки для растворения в горячей воде с парацетамолом или с экстрактами трав (например, натургриппин) вполне могут поспособствовать выздоровлению. Что касается модных ныне противовирусных и иммуномодулирующих препаратов, то достоверных данных об их эффективности нет, но то, что они безвредны, это факт. Так что, если верите в их действенность - пробуйте! То же самое касается и гомеопатических средств, которые не навредят, а вот помогут ли, это уже зависит, скорее, от вашей веры в гомеопатию.

Итак, при первых же симптомах простуды бросайтесь в бой, применяя весь арсенал средств интенсивной борьбы, и у вас есть все шансы уже через три дня вернуться к нормальной жизни!

Если ваше самочувствие ухудшается постепенно, температура доползает до 37,3-37,6 градусов, вы чихаете, страдаете от насморка, у вас покраснело и саднит горло - это простуда, и с ней можно бороться!

Лечебный рацион

Начать лечение нужно с обильного питья, для этого подойдет обычная питьевая вода (теплая!), морс, чай. Не забывайте про мед и лимон, которые уже давно зарекомендовали себя как отличные средства при простуде.

Обязательно сварите куриный бульон, только нежирный, покрошите в него чеснок. Такой обед отлично помогает поддерживать силы. Кстати, чеснок хорош не только в курином бульоне, но и в горячем молоке. Раздавите пару зубчиков, залейте их горячим молоком, добавьте ложку меда и пейте маленькими глотками. Три кружки такого питья в день помогут организму быстрее победить простуду.

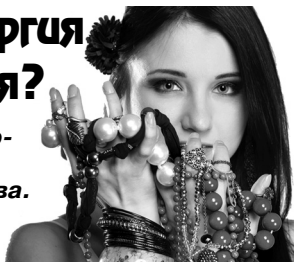
Бывает ли аллергия на украшения?

Может ли появиться аллергия на сережки?

Регина Маслова.

Отвечает Елена Боброва, канд. мед. наук, аллерголог-иммунолог.

Аллергическая реакция возможна на любой металл. Нередко случается так, что после прокола ушей и ношения сережек мочки ушей начинают краснеть и чесаться. В этом случае надо попробовать носить только золотые или серебряные сережки. Если



и тогда улучшений не будет, от ношения сережек придется отказаться.

Аллергическая реакция может проявиться и на контакт кожи с часами, очками, ремнями с металлическими пряжками. На коже в месте соприкосновения в этом случае появляется воспаление - дерматит.

Кому помогают пиявки?

Часто вижу объявления о лечении пиявками. Действительно ли это эффективный и безопасный метод?

Марина.

Отвечает Андрей Зарицкий, д-р мед. наук, профессор

Пиявки не только высасывают плохую кровь, но и впрыскивают внутрь более ста различных биологически активных веществ. Важнейшее среди них - гирудин, который увеличивает кровоток и улучшает отток лимфы из большого очага.



Пиявки применяются при заболеваниях позвоночника и опорно-двигательного аппарата, артритах, артрозах, а также при депрессиях, стрессах, страхах, бессоннице. Как кровопускание, так и пиявки можно применять только по назначению и под контролем врача, четко следуя его рекомендациям. Посещение «домашних целителей» крайне опасно.

ЯБЛОКИ НА СТОЛЕ

Кому эти фрукты полезны? С кожурой или без? На вопросы отвечает диетолог, врач I категории С. Сметанина.

1. Осенние полезнее летних? Сорты яблок по химическому составу и пользе почти не отличаются друг от друга. Небольшая разница есть лишь в калорийности: в зеленых сортах калорий меньше, чем в красных. Но разница неощутима. Например, в 100 г зеленых яблок будет на 10% меньше калорий, чем в красных. Также, в зеленых сортах ниже гликемический индекс. Поэтому, если вы едите яблоки, чтобы снизить вес, или страдаете диабетом, то лучше налегать на зеленые кисло-сладкие сорта.

2. Правда, что их полезнее не съедать с семечками? К яблочным семечкам двойное отношение. С одной стороны, в них есть йод, поэтому съесть 2 яблока в день с косточками полезно. Конечно, суточную норму вы этим не восполните, но какое-то количество получите. С другой, в незрелых семечках содержится синильная кислота, которая является ядом. Но, чтобы отравиться, нужно съесть за раз несколько килограммов яблок с семечками. Так что, во всем нужна мера.

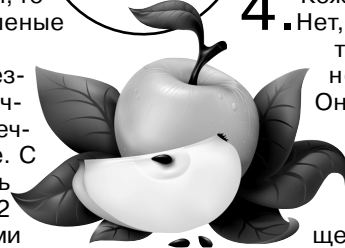
3. Кому яблоки стоит запекать? Печеные яблоки хороши тем, что лучше усваиваются, чем сырые, вот только при запекании большая часть витаминов разрушается. Очи-

щенные печеные яблоки значительно помогают при запорах, дисбактериозе, кишечных заболеваниях, холецистите, хроническом панкреатите и гепатитах. Они помогают органам пищеварения восстановиться после перенесенных операций на брюшной полости,

а также выводят из организма яды, образующиеся после распада лекарственных препаратов. Кроме того, печеные яблоки хорошо справляются с кашлем.

4. Кожуру лучше срезать? Нет, больше всего витаминов как раз в ней и находится. Она состоит из клетчатки, которая хорошо очищает кишечник, а еще пектина, нормализующего пищеварение и уровень вредного холестерина. Также, кожура яблок замедляет развитие раковых клеток. Исследования показали, что сам плод делает это на 29%, а кожура - на 43%. Но не забывайте, что импортные яблоки часто покрывают специальным веществом, чтобы они сохраняли товарный вид. Их лучше почистить. Также яблоко стоит чистить при повышенном метеоризме, коликах, хроническом воспалении кишечника и поджелудочной железы.

Самые полезные яблоки Белый налив, Антоновка, Винное, Джеймс Грив, Китайка золотая ранняя.



Доктор мушмула

Созревает мушмула только после первых заморозков. Кому полезно это осеннее лакомство?

✓ Гиппократ советовал есть мушмулу при проблемах с кишечником. Порошком из семян этого растения римляне лечили озноб и лихорадочные состояния.

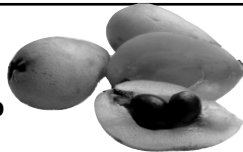
✓ Болеете гастритом? Как можно чаще в сезон ешьте мушмулу. Она богата железом, фосфором, кальцием, аскорбиновой кислотой и оказывает противовоспалительное действие при поверхностных гастритах.

✓ При воспалительных процессах в желудке и кишечнике

приготовьте отвар из семян мушмулы (лучше незрелых). Залейте 2 ст. ложки семян 400 мл воды, варите 20 минут. Принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

✓ От бронхита поможет спиртовая настойка. Смешайте 5 размятых плодов (с косточками) с 2 ст. ложками меда и 100 г водки. Настаивайте 3 дня, процедите. Принимайте по 100 г 3 раза в день перед едой.

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.



С лишним, весом, стараюсь бороться вкусно

Эта диета буквально творит чудеса! С вечера заливаю 5 ст. ложек овсяных хлопьев небольшим количеством теплой воды. Утром добавляю 1 ст. ложку молока, 1 чайн. ложку меда и горсточку грецких орехов. Перемешиваю, добавляю немного измельченного корня имбиря и ем вместо завтрака. При этом, ничего другого в пищу не употребляю. Пью только очищенную воду. На обед ем свежие и ту-

шеные овощи, кусок куриного мяса или говядины и пью зеленый чай. На ужин - салат из топинамбура, моркови, вареной сныти или крапивы. Пью отвар трав, а на ночь - стакан кефира. Питаюсь так долго, месяца три. Конечно, надоедает, но благодаря такому рациону понемногу начинаю терять вес (примерно 1,5 кг в месяц). Помимо этого, ощущаю прилив сил и жизненной энергии.

В. Карпова.

Рецепты народной медицины

Квашеная капуста газы умирот

Нужно повысить аппетит и кислотность желудочного сока? Пейте рассол квашеной капусты. Он же подойдет для послаблений кишечника и при геморрое. Если замучил метеоризм, выпейте 5-6 ст. ложек рассола. Сок квашеной капусты также полезен как сахароснижающее средство при диабете. Для этого разведите его водой в соотношении 1:1 и пейте по 1/3-1/4 стакана за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день.

От запаха изо рта

Смешайте 2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 чайн. ложку самой мелкой соли. Смесь держите во рту, как бы полощите, 5-6 минут. После этого, в течение получаса ничего не пейте и не ешьте. Такую процедуру делайте утром и вечером, пока не избавитесь от проблемы. Как правило, через неделю запах исчезает.

От пшенной каши похудеешь

Пшенка медленно переваривается в желудке и надолго создает ощущение сытости. Еще пшено способно выводить лишний жир из организма. После одного разгрузочного пшенного дня можно похудеть на килограмм и очистить организм от шлаков и токсинов. Ни соль, ни сахар в кашу класть нельзя. Сварите 100 г крупы. Разделите кашу на 4 порции - это ваш дневной рацион. Кроме каши ничего не ешьте. Пейте зеленый и ромашковый чай до 6 стаканов в день.

Знаете ли вы, что...

Позвоночник взрослого здорового человека прочнее бетона. Он способен выдержать вертикальную нагрузку до 400 килограммов. А его уникальная гибкость позволяет тренированным цирковым артистам изгибаться более чем на 360 градусов. У йогов в возрасте 70 лет позвоночник по гибкости не уступает 15-летним юношам: об остеохондрозе они и не слышали.

Болят копчик

Компресс с настойкой валерианы. Хлопчатобумажную салфетку смочите аптечной настойкой валерианы, положите на больное место. Сверху накройте полиэтиленом и утеплите. Держите всю ночь.

В область копчика втирайте пихтовое масло 3 раза в день. Это снимает воспаление и уменьшает боль.

Смазывайте предварительно нагретую область копчика йодом, после чего тепло укутывайте. Процедуру делайте вечером, перед сном, не чаще 2-3 раз в неделю. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

Делайте компресс: к 500 г голубой глины добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса, перемешайте. Перед сном нанесите смесь на больное место, накройте полиэтиленом, утеплите и оставьте на ночь.

Смешайте 300 мл свежесжатого сока редьки, 100 мл спирта и 200 мл меда и втирайте смесь в больное место 3 раза в день. Храните лекарство в холодильнике, в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой.

При переломе копчика 0,5 г мумие смешайте с таким же количеством розового масла, чтобы получилась мазь консистенции густой сметаны. Втирайте в область копчика 2 раза в день.



Вредно сидеть скрестив ноги?

Если сидеть в позе нога на ногу, повысится артериальное давление, обострится варикоз нижних конечностей, повредится нерв.

сании стопы, человек не может поднять тыльную сторону стопы.

А что скажет тонометр? Измерьте давление несколько раз - со скрещенными ногами и с ногами в нормальном положении. Артериальное давление будет выше, если закинуть ногу на ногу. Правда, через 3 минуты после смены положения давление возвращается к нормальным показателям. Самая большая разница в давлении отмечается у хронических гипертоников.

Помните о тромбах. Людям, которым грозит образование тромбов, советуем не сидеть, скрестив ноги, подолгу, так как это препятствует нормальному кровотоку и может повысить риск появления тромбоза глубоких вен.

В сутулости нет ничего привлекательного. Исследования показали, что

люди, которые сидят в позе нога на ногу больше 3 часов в день, чаще сутулятся. Кстати, людей, держащих правую ногу поверх левой, в 2 раза больше, чем тех, кто закидывает левую поверх правой.

Для суставов полезно. Но, если вам нравится сидеть нога на ногу, вас может успокоить такой факт. Доказано: от такой позы даже есть польза. Скрещивание ног в коленях удлиняет грушевидную мышцу, расположенную за тазобедренным суставом. Это усиливает стабильность тазового сустава - так же, как напряжение мышц пресса.

В общем, если вам нравится скрещивать ноги, вреда своему здоровью вы не нанесете (конечно, если не будете находиться в одной и той же позе до тех пор, пока у вас не затекут ноги).

И. Сиденко, терапевт, врач II категории.

Исследования говорят, что... Скрещенные ноги действительно могут исказить результат измерений, повысив уровень давления. Поэтому, когда вам измеряют давление, врач или медсестра просят положить руку на стол и сесть, поставив обе стопы на пол.

Сохранение одной и той же позы в течение многих часов может вызвать паралич малоберцового нерва. Он проявляется в сви-

ЛОМОТА В ПЛЕЧАХ? ЛЕЧИТЕ ШЕЮ...

Эта беда случилась с моим сыном. Вечером лег спать нормально, а утром встал с дикой болью в правом плече. Ни рукой не мог пошевелить, ни вверх ее поднять, ни в сторону отвести, хотя кисть работала. Я перепугалась, обзвонила всех знакомых. Бывшая сотрудница сказала, что у нее было то же самое. Врач поставил диагноз плечелопаточный периартрит и велел лечить шею, потому что любые боли в плечах идут от шеи.

Я выкроила для сына из картона фиксирующую повязку на заднюю поверхность шеи такой же высоты, как шея, и зафиксировала ее шарфом. Думаю, вместо нее можно купить в аптеке бандаж для шеи. Сын ходил с этой повязкой по 3-4 часа в день, чтобы снять напряжение, и избегал любых резких движений, вызывающих боль. Острая боль и правда прошла. Сын начал делать гимнастику: как будто растягивал за спиной резину и мыл спину мочалкой. Самым эффективным оказалось упражнение «бег по

стене». Надо стать боком к стене на расстоянии вытянутой руки и «бежать» пальцами большой руки вверх до того уровня, до которого можете достать без дискомфорта в руке, и на этой высоте сделать отметку. Затем подойти ближе к стене (рука немного согнута) и снова «бежать» до той же отметки - так несколько раз. Каждый новый день отметку высоты немного поднимайте. Вот так мы справились с болью в плече.

Л. Чернышева, .

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА. Лечение плечелопаточного периартрита зависит от причины заболевания. Не всегда болевой синдром удастся снять простыми способами. Особенно трудно поддается лечению анкилозирующий периартрит («замороженное плечо»). В этом случае, необходимо обратиться к врачу-ортопеду.

М. Зайцев, вертебролог, врач высшей категории.

С возрастом человек не становится здоровее. Наоборот, системы его организма стареют, начинают давать сбои.

Вот почему, так важно регулярно сдавать анализы и следить за самочувствием.

АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ В 30, 40, 50 ЛЕТ

Врачи во всем мире за годы долгой работы выработали определенные стандарты. Они определили, в каком возрасте и на что надо обращать внимание, какие анализы сдавать и какие обследования проходить.

30 лет

Начиная с 30 лет, мужчинам и женщинам необходимо контролировать артериальное давление. Часто начало гипертензии (повышенного давления) происходит бессимптомно, а риски инфаркта и инсульта повышаются сразу. Поэтому следует ежегодно проверять давление во время визита к врачу либо самостоятельно - приборов для этой процедуры множество.

В этом возрасте имеет смысл сдать анализы на скрытые половые инфекции, если вы еще этого никогда не делали. Опыт интимной жизни уже накоплен, и есть вероятность наличия инфекции, передаваемой половым путем. Вовремя не выявленное и не пролеченное заболевание обязательно даст неприятные последствия в последующие годы.

Анализ крови - клинический и биохимический - позволят оценить работу систем организма. Их можно сдать в любой лаборатории: на руки вы получите результаты с референсными значениями. Если какой-либо пункт будет значительно отклонен от нормы, нужно посетить те-

рапевта, который при необходимости отправит к нужному специалисту. Анализ мочи оценит состояние почек, даст сигнал об урологических проблемах.

Ежегодные визиты к стоматологу, даже если зубы не болят, должны стать нормой. Так что, если до тридцати лет вы не занимались полостью рта, самое время начать это делать! Лучше залечить маленький кариес, чем потом мучиться от пульпита. Посещение окулиста также обязательно в век информационных технологий.

Регулярная флюорография обязательно показана для курильщиков (раз в два года) и весьма желательна для всех остальных (хотя бы раз в три-четыре года).

40 лет

В 40 лет не стоит забывать про анализы и обследования, рекомендованные для тридцатилетних. Также к ним нужно добавить контроль холестерина и сахара в крови. Диабет и атеросклероз лучше обнаружить на ранних стадиях.

Полезно знать

Как питаться при кишечной форме гриппа. Первое, от чего надо отказаться сразу же при появлении симптомов кишечного гриппа, - от молока и молочных продуктов, в том числе, кисломолочных. Они усиливают понос. И еще, молочное - идеальная среда для размножения бактерий. Если больной может есть, предложите ему жидкий куриный бульон или рисовую кашу, сваренную на воде без добавления масла. Но кормите маленькими порциями с перерывами, чтобы не вызвать приступа рвоты. Стоит ограничить прием пищи, богатой углеводами.



Мужчинам следует сдать анализ на ПСА - маркер рака предстательной железы. Нужно посетить уролога, который проверит состояние железы пальпированием, возможно, рекомендует сделать УЗИ для выявления простатита и ранней диагностики аденомы.

Женщинам показан пап-тест (соскоб с шейки матки) для исключения онкологической патологии и фоновых заболеваний. Обязательно сдайте ВПЧ-тест на выявление вируса папилломы человека. Это особенно актуально для тех, кто ведет активную половую жизнь, часто меняя партнеров. В этом случае не лишним будет узнать и свой ВИЧ-статус. Маммографию следует делать раз в три года: она помогает выявить рак груди на ранней стадии.

И мужчинам, и женщинам в этом возрасте нужно начать делать ЭКГ - каждые три года. Выясните, не было ли у ваших близких родственников каких-либо специфических заболеваний, особенно онкологических. Если они имелись,

есть смысл сдать анализы и тесты на онкомаркеры.

50 лет

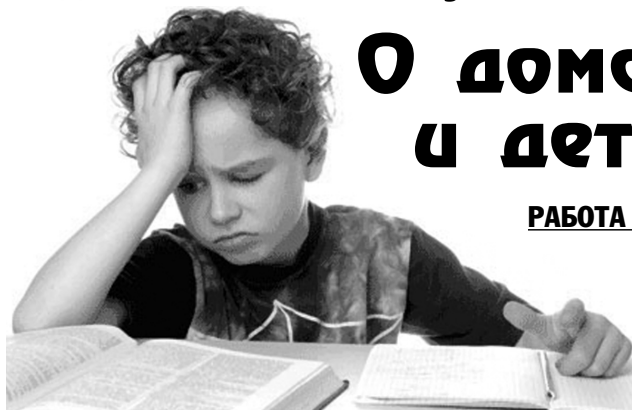
Продолжайте контролировать показатели, которые проверяли в 30 и 40 лет. Самое время начать регулярные обследования кожи. Странные бородавки и родинки необходимо показывать врачу. Рак кожи встречается все чаще, и некоторые его виды очень опасны - лучше перестраховаться.

УЗИ брюшной полости нужно делать раз в пять лет для выявления объемных образований и других патологий.

Возрастные изменения в позвоночнике, коленных и прочих суставах к этому возрасту практически неизбежны. Так что, стоит посетить невролога, хирурга, возможно, нужно будет сделать денситрию - измерение плотности костной ткани, чтобы вовремя начать принимать соответствующие препараты.

Проконсультируйтесь с терапевтом и другими врачами на предмет начала приема специальных витаминных комплексов и биологически активных добавок по показаниям анализов и обследований. Возможно, нужно будет начать принимать препараты для разжижения крови (аспирин и его производные).

Сдайте анализ кала на скрытую кровь: онкология прямой кишки очень часто выявляется на поздних стадиях, когда помочь пациенту уже невозможно.



О домашних заданиях и детских неврозах

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. ЧИТАЙТЕ, ЗАПОМИНАЙТЕ, ИСПРАВЛЯЙТЕ.

Ошибка 1. АТМОСФЕРА КАК В ШКОЛЕ

Многие родители считают, что для выполнения домашнего задания важна строгая дисциплина, чтобы ребенок «не разболтался». Это неверно. Школьные занятия для детей - большой стресс. Даже, если ребенок хорошо учится, все равно он находится в напряжении. Поэтому, выполняя уроки, ребенок должен встать и подвигаться, когда ему хочется. А мама должна выступать не в роли строгой учительницы, а в качестве друга, помощника и утешителя. Дома можно не знать, не уметь, не понимать, ошибайся - никто не поставит двойку, не сделает запись в дневнике. Именно в такой атмосфере ребенок без стеснения может потренироваться в том, что пока не получается.

Ошибка 2. ПОЗНАЕМАСЯ ЧАСОК, ПОТОМ ОТДОХНЕМ

Многие дети могут концентрировать внимание на учебных задачах в течение 10-15 минут, а затем отвлекаются, давая своей нервной системе время для восстановления. Если вы будете заставлять школьника продолжать занятия, он устанет еще больше и не усвоит материал. В школе нет возможности организовать перерывы для каждого ученика, а дома вполне можно устроить индивидуальный режим обучения. Заметив признаки утомления (ребенок роняет карандаш или ручку; будучи негодным, просит есть или пить; задает отвлеченные вопросы, берет в руки посторонние предметы), дайте ему отдохнуть, побегать, попрыгать 7-10 минут, затем снова приступайте к занятиям. Особенно это касается

гиперактивных и слишком тревожных детей.

Ошибка 3. НЕ ВМЕСТЕ, А ВМЕСТО

Чтобы сэкономить время, некоторые родители выполняют домашнюю работу сами. Но ваша задача - направлять и помогать. Это намного сложнее, чем делать самому. Поэтому, запаситесь выдержкой. Если школьник сделал ошибку при написании предложения, скажите: «Прочитай, пожалуйста, внимательно, что ты написал». Если при сложении 4 и 5 получил 8, спросите: «А сколько будет 4 и 4?» Получив ответ в новой задаче, ребенок наткнется на противоречие, которое и приведет его к выявлению ошибки. Отставьте на время занятий все дела и заботы. Не упрекайте школьника словами: «Я, пока с тобой вожусь, за это время уже столько бы сделала!», «Ну неужели нельзя это сделать правильно с первого раза?». Любому человеку нравится то, что у него получается. Даже маленький успех, отмеченный родительским одобрением, разжигает интерес к учебе.

ОШИБКА 4. СДЕЛАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗАДАНО

«Дополнительно прочитай и этот текст, реши эти две задачи, тогда во время классной работы тебе буде легче», - к таким «хитростям» родители прибегают практически всегда. Выполняйте с ребенком только то, что задано! Не стоит перегружать его дополнительными заданиями. Помните: ребенок находится в школе 6-7 часов, а потом его «рабочий день» продолжается, когда он вы-

полняет уроки дома. Для развития ребенка важны отдых, движение и общение. В противном случае, учеба может опротиветь.

Ошибка 5. СТЫД КАК СТИМУЛ

«Нюни над тетрадкой распустил!», «Разве можно так неаккуратно писать!», «Будешь так отвечать в школе - дети засмеют!». Взрослые думают, что, пристыдив ребенка, они добьются всего, чего хотят. На самом деле такие высказывания рожают неуверенность и сомнение у детей. Исключите из своей речи такие слова. Накопилось раздражение? Выйдите из комнаты, сделайте глубокий вдох, посчитайте до 10, вернитесь и просто обнимите ребенка. Не забывайте, перед вами - ваш любимый ребенок, а учеба - всего лишь учеба.

Ошибка 6. РАЗНОПЛАНОВЫЕ ЗАДАЧИ

«Выпрямись!», «Не дергай ногой!», «Не кусай губы!», «Пиши ровно!», «Думай быстрее! - такие команды-приказы приводят к прямо противоположному результату: ребенок тут же отвлекается, теряет, и ему трудно сосредоточиться. Представьте маленького ребенка, который делает первые шаги: если в этот момент вы его позовете, он упадет! Потому, что центры, отвечающие за движение и речь, еще плохо согласованы. Они находятся в стадии развития. У школьника центры согласования в головном мозге продолжают созревать, поэтому, не ставьте перед ним несколько задач одновременно. Выделите пару главных (прочитать и разобратся с текстом, понять решение задачи, грамотно переписать упражнение и при этом держать осанку), а остальные оставьте на другое время.

Ошибка 7. БЕСКОНЕЧНЫЕ ПЕРЕПИСЫВАНИЯ

«Неаккуратно, переписывай снова», «Будешь переписывать, пока не станешь красиво писать!». Знакомо? Наверняка! Письмо - трудоемкое дело для школьника. Написание букв требует от ребенка непрерывного напряжения, поэтому, количество переписываний не улучшает качества письма, напротив, вызывает утомление и отвращение к нему. Никогда не критикуйте качество почерка и не заставляйте заниматься бесконечной писаниной.

✓ Чаще заглядывайте в школьную тетрадь и каждый раз находите красиво написанные буквы, строчки, страницы и хвалите ребенка за них.

✓ Не заставляйте ребенка писать безотрывным письмом, если видите, что это ему сложно. Пусть после написания каждой буквы отрывает ручку от листа. Такой способ облегчит процесс письма.

✓ Выработать красоту почерка помогают прописи. Положите кальку на страничку, и пусть ребенок обводит буквы.

Ошибка 8. ЧИТАЙ САМ...

Дети, которые много читают, имеют меньше проблем в школе - это факт. «Прочитай заданный текст сама», «Читай условия задачи сам, ты же умеешь», - говорите вы. Ребенок старается читать громко, быстро, и на то, чтобы понимать смысл прочитанного, остается не так много сил. Наш вам совет: неважно, что перед вами, - текст для пересказа или задача. Сначала вы сами прочитайте заданный материал. Пусть ребенок послушает и только потом приступает к чтению сам. Для усвоения текста расставляйте смысловые акценты - так ребенку будет легче понять и запомнить текст.

**А. Самсонова,
детский психолог.**

Чтобы выработать почерк, положите кальку на прописи, и пусть малыш обводит буквы.

Острым гастритом многие люди болеют 1-2 раза в год - почти так же часто, как гриппом! У хронических больных гастрит часто осложняется образованием язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Как себя защитить?

ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

Как нейтрализовать избыток кислоты

Повышенную кислотность при гастрите и язвенной болезни многие по старинке гасят содой: дешево и сердито! А вы никогда так не делайте! Вступая в реакцию с соляной кислотой, содержащейся в желудке, сода превращается в кислоту угольную, которая разлагается на воду и углекислый газ. Желудочное содержимое буквально вскипает - пузырьщийся CO₂ раздражает стенки чувствительного органа, и тот принимает усиленно вырабатывать новые порции соляной кислоты. В результате гастрит только усиливается!

Чем больше соды принимаете - тем хуже становится. При ее переборе в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие, а избыток вводимого с ней натрия способствует отекам и повышает давление - от такого «лечения» можно окончательно лишиться здоровья. Используйте современные средства - «Маалокс», «Фосфалюгель», «Смекту». Они нормализуют кислотность желудочного сока и успокаивают воспаленную слизистую оболочку, помогая бороться с гастритом.

Не хочется принимать лекарства?

Попробуйте пить минеральную воду. Годится не всякая, а только

щелочная. Но вначале подогрейте воду и выпустите из нее газ, энергично помешав ложкой в стакане, а затем выпейте залпом (большими глотками) половину или три четверти стакана за час до еды. Теплая минеральная вода тормозит выделение желудочного сока и делает его не таким кислым.

У хронических больных гастрит часто осложняется образованием язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ Мучает сильная изжога? Не проходит кислая отрыжка? Дополнительно выпейте 1/4 стакана минеральной воды через полчаса после еды.

✓ Перенесли обострение гиперацидного гастрита? Через неделю после окончания назначенного врачом лечения начинайте пить щелочную воду - по 1/2 стакана 2 раза в день за 1-1,5 часа до еды.

Если кислоты не хватает...

Чтобы нормализовать пониженную кислотность, не прибегая к лекарствам, заведите чайный гриб. Его настой жизненно необходим при пониженной кислотности желудочного сока. Бактерии, которые придают настою шипучесть и характерный кисло-сладкий вкус, заживляют, снимают воспаление и обеззараживают слизистую. Но чайный гриб останется целебным, если правильно за ним ухаживать.

✓ Размешайте 3 ст. ложки сахара в 1 л чайной заварки, вылейте в банку и настаивайте 3-4 дня при температуре



25 градусов. Только тогда настой можно пить. Но наиболее полезным он станет лишь на 7-й день после обновления жидкости!

✓ Сахар можно наполовину заменить медом. Настой чайного гриба, содержащий 5% сахара и 5% меда, лучше восстанавливает кислотность и более губительно действует на хеликобактер, чем тот, в котором разведено 10% сахара. Не переусердствуйте: если положите слишком много меда, гриб испортится.

✓ Как только жидкость достигнет желаемой крепости, слейте ее в стеклянную банку и поставьте в холодильник.

✓ Чтобы в настое сохранить кислоту, в банку с грибом доливайте только охлажденную кипяченую воду.

✓ Хотите всегда иметь только свежий, играющий углекислым газом напиток? Заведите 2 банки: в одной гриб настаивается, в другой (готовый) - утоляет жажду и оздоравливает.

✓ Перед употреблением напиток обязательно процедите через 2-3 слоя марли или пластмассовую крышку с отверстием посередине.

✓ Банку держите в тени: на солнце в ней могут завестись непрошенные гости - сине-зеленые токсичные водоросли.

М. Соколовская, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Полезно:

- ☛ нежирные мясо, рыба, птица - отварные, рубленые, запеченные или слегка обжаренные без панировки в сухарях или муке;
- ☛ супы - мясные, рыбные, грибные, овощные, крупяные;
- ☛ молоко цельное только в блюдах и напитках (каша, какао), кисломолочные продукты, творог, яйца всмятку, омлет;



- ☛ хорошо разваренные каши, отварные макаронные изделия.

Провоцируют обострение:

- ☛ острые, соленые, жареные блюда;
- ☛ мясные и рыбные консервы;
- ☛ мягкий хлеб и другие свежие изделия из дрожжевого теста, сдоба;
- ☛ алкоголь, сигареты.

То, что доктор прописал

ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Полезно:

- ☛ цельное молоко (уменьшает выработку желудочного сока). Плохо переносите его? Добавьте молоко в чай и пейте после еды;
- ☛ сливки, некислый творог;
- ☛ отварные, тушеные, запеченные овощи;
- ☛ все каши (кроме пшенной), макаронные изделия;
- ☛ постное мясо, нежирная рыба и птица;

Провоцируют обострение:

- ☛ сокогонные продукты;
- ☛ крепкие и жирные бульоны - мясные, рыбные и особенно грибные;
- ☛ сырые овощи, соленья, маринады, острые овощные закуски, копчености;
- ☛ сдобное тесто, пироги, черный хлеб;
- ☛ мороженое, холодные напитки;
- ☛ алкоголь, сигареты.

12 УТРЕННИХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СБРОСИТЬ ВЕС



Мечтаете похудеть, но не можете сесть на диету? Попробуйте начать с небольших перемен. Например, измените свои утренние привычки!

4 то значит начинать день правильно? Диетологи вкладывают в эти слова свой смысл. По их мнению, всего 12 правил, которые необходимо соблюдать, помогут улучшить обмен веществ организма.

1. Просыпайтесь раньше. Статистика показывает, что стройные люди встают рано, в отличие от тех, кто страдает лишним весом. Неплохой стимул для того, чтобы завести будильник пораньше, правда?

2. Откройте шторы. Сразу после пробуждения впустите в спальню солнце. Солнечный свет нормализует обмен веществ - вы почувствуете себя лучше и не захотите переесть.

3. Пейте натощак. К примеру, японцы пьют воду утром натощак! Быть может, поэтому у японки такая чистая и гладкая кожа? Добавляйте в нее лимон или мяту. Это не только поможет организму постепенно проснуться, но и выведет токсины из желудочно-кишечного тракта. Ученые доказали, что особую пользу выпитая натощак вода приносит людям, страдающим ожирением, головной болью, сердечными заболеваниями. Позаботьтесь о своем здоровье, и ваш организм скажет вам спасибо.

4. Легкая разминка не помешает. Несколько упражнений для мышц лица и шеи, повороты в стороны, легкий подъем корпуса и 20-30 приседаний не потребуют от

вас больших усилий. Зато результатом будет рельефная фигура.

5. Принимайте контрастный душ. Эффект моментальный - бодрость, прекрасное настроение, свежесть, тонус мышц. Дело в том, что благодаря чередованию горячей и холодной воды сосуды то расширяются, то сужаются, такая «зарядка» делает их крепче и эластичнее. Заодно повышается иммунитет. Резко ускоряются обменные процессы, выводятся токсины. Да и в целом, вы заметите улучшение работы всех органов и систем.

6. Одевайтесь красиво перед завтраком. Если вы будете завтракать в стильной и элегантной одежде, а не в домашнем халате, то это поможет вам почувствовать себя более привлекательной. Как результат - отказ от слишком сытного блюда.

7. Завтракайте сидя. Даже если вы очень спешите, выделите 10 минут, сядьте за стол и спокойно поешьте. Так вы получите больше удовольствия от процесса поглощения пищи и больше насыщения.

8. Пейте гречневый чай. Он не только низкокалориен, но и удаляет лишний холестерин, настраивает все обменные процессы. Этот природный антиоксидант качественно очистит организм от токсинов, снабдив его при этом клетчаткой, растительными белками и, необходимыми аминокислотами. Заваривать его

просто: 1 ч. л. семян гречихи залейте стаканом кипятка, дайте настояться 3 минуты и пейте. Оставшиеся семена поставьте в темное место до следующего раза - их можно заваривать еще дважды. После третьего чаепития гречишные крупинки полезно съесть, тщательно разжевывая каждую. Стоит придерживаться схемы: пить чай 3 раза в день в течение месяца, затем двухнедельный перерыв. Потом начать сначала.

9. Добавьте перца. Перец сделает вкуснее омлет или сэндвич. Но главное, что активные компоненты черного перца будут препятствовать образованию новых жировых клеток.




10. Посмотрите что-нибудь веселое. Вы знали, что 10 минут смеха заменяют стакан сметаны, но не прибавляют вам калорий? Посмотрите веселое видео и посмейтесь от души - так избавитесь от 20 до 40 ккал.

11. Ходите пешком. Если вы работаете вблизи дома, попробуйте отказаться от транспорта. Привычка добираться на работу пешком особенно полезна офисным работникам. Место работы слишком далеко от дома? Тогда возьмите за правило выходить из автобуса хотя бы на одну остановку раньше. Плюсы очевидны - похудение, уменьшение проблемных целлюлитных зон, активизация обменных процессов. К тому же, состояние вашей кожи заметно улучшится, благодаря свежему воздуху и приливу крови к лицу.

12. Ешьте киви. Съесть фрукт нужно непременно с кожурой, предварительно ее помыв. Эта щетка для кишечника размягчает и выметает даже застарелые каловые отложения и обеспечивает здоровую кожу лица, свободную от прыщей и черных точек. Плюс ко всему - одно киви обеспечит вашему организму суточную дозу витамина С.



Отдыхай!

Сестра Петра I	Влюбленный в отечество	Парикмахер по старинке								Удобрение на основе азота
	Язык персов	Пират на сцене балета		Каждый из 26 комиссаров	Шкурный специалист	"Египетская" опера Верди	Визбор, если Тихонов - Штирлиц		1	
		"Дремлющая" фирма техники							Нок-ут королю	
				Возвращение мяча в игру	1				Логка-долбленка	
	Подзаряженный атом			Ряд лекций на одну тему						Пресные лепешки шудея
					Рюкзак советского перво-классника					
Житель острова Хоккайдо	Нарисовал "Венеру" и Адониса					Группа Галанина	2			
Великанша - часть света	Индийский алкоголь из агавы	Страховой документ			Главный на "Арго"				Стихия пилота	Экскурсовод для туристов
	Сорт жирной сельди	Полководец, славный пирами					3		Очерченный периметр букв	Тайм для Фетисова
				Так зовут актрису Турман	2			Трапеза, прерывающая рабочий день		
	Горная индейка							Соединение с кислородом		
				Футбольный клуб Мадрида		Высказывание до точки				Вереница кораблей пустыни
Произвище американцев	Губы, которые лобзают					"Упрямая вещь" для спорщиков				Покупатель мертвых душ
Многолюдье на площади	Звонкая европейская монета	Порода собак-крысоловов	Несчастный отец Корделии					Дефект паркетной доски		
				Бан-ный наряд	Злак, будущий черный хлеб	Радужная богиня греков				
	Якацкий центр Франции		Африканец-мусульманин					Павел, что на льду, как ракета		Общепит попроще ресторана
			Лоб боярских времен						Рогатая шапочка русской бабы	Береста как одежда дерева
	3 					Федор - наш флото-водец				
			Тонкое чулочное кружево						По-блажка сла-бому	
Ковшик из ладошки						Столица с армянским радио				



ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

Актриса Елена Ксенофонтова говорит, что чувствует себя гораздо красивее и увереннее, чем в 20 лет. Дети, работа, друзья – сегодня она абсолютно довольна своей жизнью.

- В новом сериале телеканала СТС «Отель» ваша героиня Элеонора, владелица бутик-отеля Eleon, получит, вероятно, собственную историю и еще больше власти, чем в «Кухне»?

- Не совсем так. Элеонора передаст бразды правления племяннику, но продолжит контролировать ситуацию. Моя героиня навещает его в отеле неожиданно и, зачастую, застаёт его обитателей в не самые подходящие моменты. Собственно, пока это все, но создатели сериала говорят, что Элеонора должна активно развернуться во втором сезоне.

- Истории об отелях позволяют создавать множество комедийных ситуаций...

- Да, и главное - дают возможность менять жанры. Все-таки на съемках «Кухни» мы ограничены бэкграундом - самой кухней. Именно она задает и стилистический, и жанровый тон. А в «Отеле» персонажей и вариантов развития событий больше. Тут каждый день происходит что-то новое, и нам ненужно ходить по кругу. Можно сделать и черную комедию, и мелодраму. Думаю, сценаристы к этому придут. А уж какие там новые герои обаятельные - берегитесь, девочки!

- Два года вы активно снимались в «Кухне», на очереди - минимум 2 сезона «Отеля». Насколько вам комфортно работать в сериальном ритме? Успели ли сродниться со съемочной группой?

- Большая часть команды «Отеля» работала на проекте «Кухня»; правда, есть и новые люди, например, у нас другой оператор. Но в целом, это отлаженный механизм, поэтому мне, достаточно комфортно - и с командой, и с графиком съемок. У нас все бесконфликтно и ненавязчиво. Просто всегда с надеждой смотришь на сценаристов - может быть, они придумают что-то новое? Хочется интересных поворотов, тем более, что героиня вполне к этому располагает. И, конечно, меня очень волнует, как примут наш новый проект зрители.

- У вас двое детей, оба в непростом возрасте - удастся ли уделять им достаточно времени?

- Я - мама, это мое удовольствие и счастье. Стараюсь все свободное время проводить с детьми, не хочу ничего пропустить. Тем более, что и сын, и дочь проходят сейчас этапы становления, когда важно абсолютно все. Тимофей - подросток, у него гормональная перестройка, его кидает в разные стороны. Он сейчас нуждается в моем понимании и поддержке, пожалуй, даже больше, чем пятилетняя дочь. Хотя и она тоже без внимания жить не может: не дай бог, если мама не придет уложить ее спать. Я, конечно, стараюсь делать это, но бывают и ночные смены, и переработки, а сейчас добавились репетиции 2 спектаклей... Но стремлюсь успевать все: хожу на родительские собрания, однажды даже участвовала в детсадовском утреннике в роли... Карлсона.

- Есть ли моменты, когда вы принадлежите только себе?

- Когда наряжаю новогоднюю елку. Дело в том, что я - коллекционер: собираю кукол и елочные украшения. У меня несколько тысяч игрушек, вряд ли еще у кого-то в нашей стране есть такое собрание. Я придумываю наряды для елок - каждой создаю свою концепцию. Для меня это священнодействие, наряжая елку, я расслабляюсь и медитирую. Могу повесить игрушку и неделю смотреть на нее с разных ракурсов, а потом перевесить, потому что пазл наконец сложился. В обычном доме под Новый год одна елка, у меня их не меньше десяти.

- Выставка, которую вы готовите, тоже выросла из этого увлечения?

- Идея сделать такой проект принадлежит моим друзьям. Но я очень

инертна, собирать игрушки - одно, а организовывать выставку - совсем другое. Несколько лет дальше разговоров дело не шло, хотя нам предлагали площадки и в Пушкинском, и в Бахрушинском музеях. Но мне хотелось более современного формата - необычного пространства, в котором параллельно с выставкой проходили бы и какие-то вечера... Сейчас мы близки к завершению поисков. Меня убеждают, что в рамках проекта у посетителей должна быть возможность не только увидеть игрушки, но и приобрести их. Наверное, это правильно. Не знаю, смогу ли расстаться хотя бы с одним украшением. Я одержима ими. Даже подбила подруг придумывать и мастерить игрушки. Несколько штук сделала сама - и они тоже будут на выставке.

- Когда в доме дети, обойтись без разбитых и сломанных игрушек невозможно...

- Конечно. Мне всегда ужасно жалко украшение, и я тихонько плачу над ним в уголке. Но это не повод сердиться на детей и не наряжать елку!

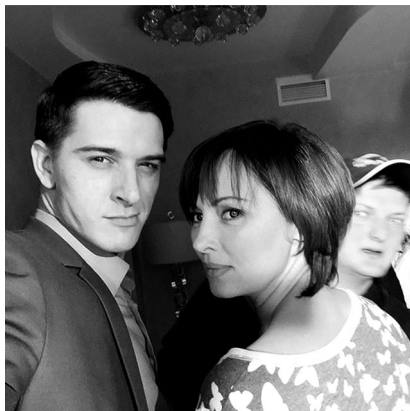
- С вашей страстью более или менее понятно, а чем увлекаются дети?

- Сын смотрит много фильмов и в кинотеатрах, и на компьютере. Ему нравятся мифология и история. И Тимофей, и Соня знают английский. Дочь - довольно разносторонний человек: она занимается балетом, очень музыкальна... Мы с ней постоянно что-то придумываем: например, «день библиотеки». Дочка становится библиотекарем, а мы, чтобы получить от нее книжку, должны отвечать на вопросы, танцевать или читать стихи.

- Кстати, о книгах. Что читаете детям?



«Лучший подарок – это мои дети. Но еще я хочу встреч, страстей, понимания и совпадений... Хочу любви»



«Весело тут у нас!» С актером Станиславом Бондаренко на съемках мелодрамы «Три королевы» «Приятные воспоминания!»

- Я показываю, что мне было интересно в их возрасте, но не настаиваю. Потому, что все мое детство - это сплошные навязывания. Я считаю, чем свободнее ребенок - тем лучше. Единственное, что действительно нужно, - это говорить ему, как сильно ты его любишь. И только иногда уверенно, но ненавязчиво направлять.

- Есть ли вещи, на которых вы, пусть мягко, но все-таки настаиваете?

- Да, на соблюдении режима. Считаю, что ребенок должен спать днем: без тихого часа Соня 'уже к семи вечера становится невменяемой. Тимофей спал днем, даже когда учился в первом классе. А вот борьбу с гаджетами, к сожалению, проигрываю. Сыну не даю в школу ни смартфон, ни планшет, но они без проблем находятся у его одноклассников. На переменах дети сидят, уткнувшись в экран. Пыталась говорить об этом с другими родителями, но меня не поддержали. С Соней, думаю, продержусь еще год (до школы).

- Практически круглосуточная работа, дети... Где вы берете силы и как боретесь с неизбежным стрессом?

- Это неравный бой. После 40 лет на внешности отражается все и сразу. Понервничала или не выспалась - жди мешков под глазами и тусклого цвета кожи. Когда хочу себя порадовать, иду на массаж лица (очень это люблю). Стараюсь много спать ночью и, по возможности, днем. Хотя бы 20 минут. И конечно, важно отношение к себе и окружающему миру: мы порой слишком бурно реагируем на события, которые не стоят наших переживаний. Надо себя беречь.

- Что для вас изменилось с возрастом?

- Я себе сейчас очень нравлюсь.

БЛИЦ

Я люблю... пельмени, сгущенку, вареную кукурузу, помидоры с сахаром.

Дети... должны сами совершать свои открытия.

Родители... большая тема. Сначала кажется, что ты подкидываешь, потом начинаешь их жалеть («Как же они такими родились?»). Только став старше, пытаешься их понять.

Я предпочитаю... ставить цели и достигать их. Но при этом я хочу и буду мечтать.

Когда-то мне нравилась... Аглая из романа Достоевского «Идиот». Она смелая и умеет совершать поступки не оглядываясь. Но времена увлечения ею прошли, и сегодня такого героя у меня нет.

Я читаю... книги Людмилы Улицкой и Дины Рубиной. Они помогли мне осознать прошлое и научиться лучше понимать себя.

Я бы хотела жить в городе... Это не географическое понятие. Это мой дом: дети, парочка друзей, горящий камин и хорошая музыка.



«Раньше я жила с «не моими» людьми, а сегодня рядом только по-настоящему близкие люди»

Не испытываю ни малейшего желания снова стать 20-летней. Тогда я толком не знала себя, стеснялась своей женственности... Поняла и полюбила себя как раз к 40 годам. Кстати, в этом мне помогли дети.

- Чем же?

- Соня еще даже не говорила, но уже могла изобразить перед зеркалом 15 эмоций в секунду: как она плачет, как смеется, как удивляется. Именно такой открытостью миру и способности приятия себя взрослым очень не хватает. Поэтому, мне мои морщины дороги, они рассказывают, что я чувствую, как живу, о чем грущу. Сегодня я в абсолютной гармонии с собой, мне есть что предъявить миру как женщине и как актрисе. Есть чем поделиться.



Улыбайтесь! Люди любят тех, кто излучает тепло и позитив.

НРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ - ЛЕГКО!

подавляющему большинству людей хочется, чтобы их любили. Причем, любили не только родственники и друзья, но порой даже малознакомые люди. Откуда берется это желание и возможно ли его осуществить?

Американский психолог Уильям Джеймс утверждал, что желание быть признанным является одной из главных потребностей человека. И он был прав! Все мы живем в социуме, и нам не все равно, какую роль мы в нем занимаем. Если вам тоже не чуждо желание нравиться окружающим людям, попробуйте использовать в общении с ними несколько золотых правил.

МЕЛОЧИ - ВО ВСЕ НЕ МЕЛОЧИ!

Знакомясь, мы называем свое имя и слышим в ответ имя собеседника. Только вот запоминаем ли мы его? Увы, нет. Мы недооцениваем его значение, а зря. Имя - чуть ли не самый сладостный звук для человека. Когда к нему обращаются по имени, он реагирует моментально, тут же выделяет для себя собеседника, для которого он не просто «коллега», «женщина в синей кофточке», «мужчина с ребенком», а Олег, Татьяна, Кирилл.

Если знакомство зашло дальше, и вы часто общаетесь, стоит узнать, когда у человека день рождения. Приготовьте в этот день небольшой подарок или просто поздравьте - и вот на вас смотрят уже совершенно другими глазами. Чтобы ничего не забыть, заведите небольшой блокнотик. Пусть каждая страница

в нем будет посвящена конкретному человеку. Отмечайте любые мелочи о людях, которые вам важны. Например, если вы однажды скажете коллеге: «Помню, у вас с мужем скоро годовщина. Как собираетесь отмечать?», она будет удивлена и польщена тем, что вы помните об этом.

ПЕССИМИСТЫ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ

У каждого человека полно собственных проблем, и он не хочет слушать подробности чужих неурядиц. Столкнувшись с собеседником, который пытается свалить на него весь груз своих семейных катаклизмов или рабочих завалов, он в будущем постарается меньше контактировать с ним. Зная это, не будьте таким сгустком негатива! Оставьте свои трудности при себе, а к окружающим выходите с неизменной улыбкой. Вы должны ассоциироваться у них с лучиком света в этом непростом мире.

Будьте открытыми, доброжелательными - делайте все возможное, чтобы людям было комфортно рядом с вами. Только в этом случае они будут хотеть снова и снова оказаться рядом.

ЛЮБИТЬ СЕБЯ И ЛЮДЕЙ

Говорят, люди, которые любят себя, никогда не останутся незаме-

ченными для окружающих. Такие индивиды даже преподносят себя по-особенному, понимая, насколько они уникальны. Так что, для того, чтобы успешно общаться с людьми и вызывать у них симпатию, стоит поработать с отношением к самому себе. Но это только первый шаг!

Второй - полюбить самих людей. Если натянуто улыбаться собеседнику, слащавым голосом спрашивая у него: «Как дела?», он непременно поймет, что перед ним неискренний человек, имеющий свои скрытые цели. Полюбить людей - это непросто. Они бывают разными - приятными и не очень, злыми и добрыми, несущими негатив и позитивными. Но только научившись принимать их такими, какие они есть, и любить, хотя бы капельку, можно начать им нравиться. Поэтому, что искреннее доброжелательное отношение собеседник чувствует за версту.

ТЫ МНЕ ИНТЕРЕСЕН!

Психологи заметили: в разговоре мы часто не слушаем собеседника, а просто ждем своей очереди высказаться. Не слишком утешительные выводы, но они верны. Больше всего человеку хочется быть услышанным, и это знание необходимо учитывать в процессе общения.

В разговоре с собеседником больше слушайте, задавайте наводящие вопросы, всем своим видом показывайте заинтересованность. Старайтесь делать это искренне, на самом деле вникая в ситуацию. Не забудьте лишний раз спросить, как у человека дела, как решился вопрос, который его волновал. Такое внимание никого не оставит равнодушным!

В ПОИСКАХ ЛУЧШЕГО

У каждого человека есть свои положительные и отрицательные стороны. Он как монета - поворачивается к нам то одним, то другим ребром.

Попытайтесь найти в каждом старом или новом знакомом положительные качества. Может, он всегда готов прийти на помощь, или появляется с улыбкой, или умеет рассмешить. Чтобы облегчить себе задачу, можете выписывать плюсы на отдельный листок. А про минусы забудьте! Ни один человек не захочет, чтобы его отрицательные стороны обсуждались и критиковались. Так что, стоит запомнить непреложное правило: «Не суди, да не судим будешь!»

Эти простые, но действенные способы помогут быстро поднять настроение и увидеть мир в новом свете!

Настроение - величина переменчивая. Сегодня оно есть, а завтра его может и не быть. Грусть, тоска, недовольство собой и окружающими и еще много других негативных эмоций ничего хорошего не несут. Поэтому, крайне важно сохранять во всем положительный настрой.

ПРАЗДНИК ПРИХОДИТ ВНЕЗАПНО

Чаще всего причина плохого настроения - банальное однообразие жизни. Та же работа, те же лица вокруг. Будни кажутся унылыми и скучными. Но все в ваших руках!

Необязательно ждать официальных поводов для праздника - Нового года или 8 Марта. Устройте торжество здесь и сейчас. Назначьте день и пригласите в гости друзей, которых вы будете рады видеть, или сходите вместе с ними в любимый ресторан, устроив девичник. Будьте на празднике не просто гостем, а организатором. Участвуйте во всем происходящем, придумывайте меню, развлечения, список приглашенных. Это должен быть ваш проект, после которого вы почувствуете себя героиней - вы же всю эту красоту организовали!

ПОРА ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ!

Когда у нас плохое настроение, ничто вокруг не радует. А еще становится очень жалко себя - пропадает улыбка, уголки рта ползут вниз. В таком случае наилучший способ для поднятия настроения - побаловать себя, любимую!

Представьте, что вы именинница, пусть даже у вас день рождения только через полгода. Как имениннице вам должны дарить подарки. Только дарителем в данном случае будете выступать вы сами. Что бы вы хотели получить? Может, давно мечтали о хорошей косметике по уходу за лицом, но жалко было тратить на нее деньги? Или уже несколько месяцев засматривались на красивое пальто в витрине, но думали: «Зачем мне еще одно?» Так вот теперь - никаких вопросов! Балуйте себя!

МАРАФОН ЛЕНИВЦА

Порой настроение на нуле из-за физиологических причин: усталости, недосыпа, недостатка витаминов в организме. Позвольте себе полноценный отдых. Выделите день или выходные, когда вы будете заниматься только одним делом - отдыхать.

Заранее приготовьте еду, можно



5 СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

побаловать себя любимым блюдом или сладостями. Включите фильм или сериал, лучше эмоциональный: комедию или ужастик. Насладитесь долгим сном, не менее двенадцати часов.

Отложите абсолютно все дела на некоторое время и насладитесь ощущением, что ближайшие день или два вам позволено абсолютно ничего не делать! Кстати, для верности отключите телефон, чтобы вас никто не беспокоил.

РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ

Существует теория, что плохое настроение - это нереализованный потенциал. Например, вы давно мечтали заняться танцами, но все время убеждали себя, что не созданы для этого. В итоге, ваше желание наткнулось на стену страхов и комплексов. Вы поняли, что тому, о чем вы мечтаете, не суждено сбыться. Как итог - плохое настроение, упадок сил.

Решите для себя, чего вы хотите, что вас вдохновляет, дарит радость. Отбросьте прочь все сомнения и ограничения. Если вам все еще страшно, начните с созерцания того, что вам нравится. К примеру, отправьтесь на открытый урок танцев, рисования или на мастер-класс какого-либо специалиста.

А НЕ СПЕТЬ ЛИ МНЕ ПЕСНЮ?

Психологи утверждают, что музыка является мощным антидепрессантом. Попробуйте включить любимую мелодию (желательно энергичную, вдохновляющую) и посмотреть, что с вами будет происходить в процессе ее прослушивания. Наверняка вы начнете припевать, пританцовывать. Вы включитесь в ее ритм и зарядитесь энергией.

Не бойтесь петь в душе, машине, подпевать знакомому хиту в магазине. Три минуты длится стандартный трек, и этого времени вам хватит, чтобы зарядиться энергией.

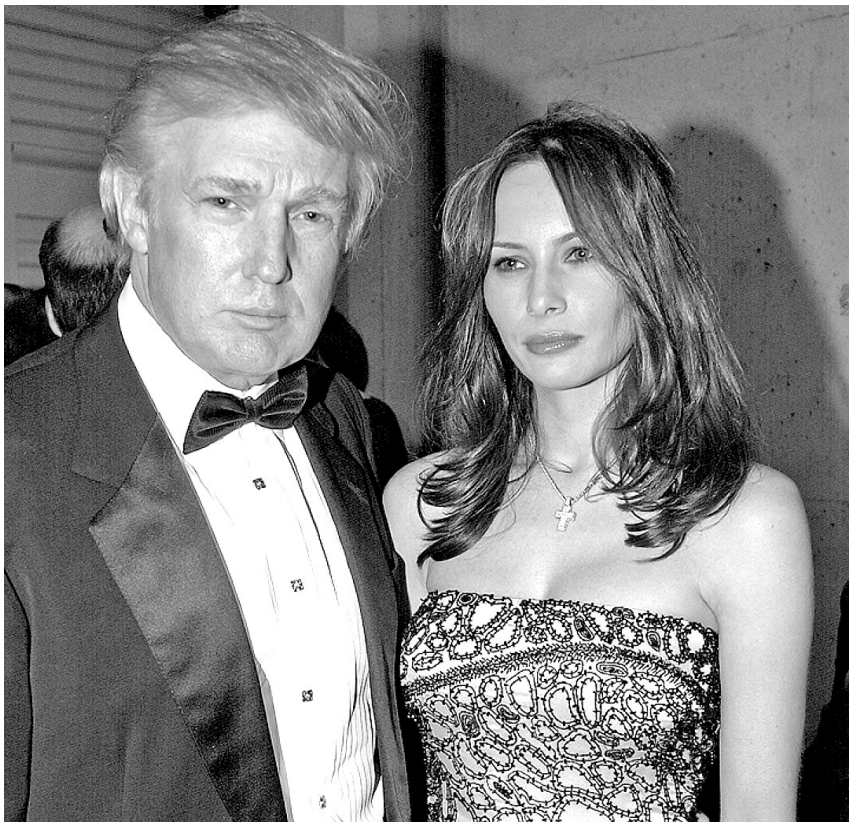
АФФИРМАЦИИ В ПОМОЩЬ!

Когда у вас плохое настроение, закройте глаза, улыбнитесь и несколько раз повторите вслух или про себя одну или несколько аффирмаций:

▲ У меня все хорошо. Окружающий мир добр ко мне, и я отвечаю ему взаимностью.

▲ Я очень счастлива. Меня окружают любимые люди, со мной происходят радостные события. Я верю, что так будет всегда!

▲ Мое настроение улучшается. Я улыбаюсь, радуюсь жизни, не думаю о плохом. Впереди - только хорошее!



МЕЛАНЬЯ ТРАМП НОВАЯ ХОЗЯЙКА БЕЛОГО ДОМА

Первой леди США второй раз в истории Штатов стала уроженка другой страны: Меланья Трамп родилась в бывшей Югославии, а в Америку приехала всего 20 лет назад. Супруга активно поддерживала Дональда Трампа в ходе избирательной кампании, и даже когда его обвинили в непристойных высказываниях о женщинах. В своей новой роли Меланья обещает заниматься правозащитной деятельностью, в том числе, попытаться оградить детей и подростков от нападков в соцсетях.

Жена Дональда Трампа родилась в 1970-ом году в словенском городке Севница, который на тот момент входил в состав Югославии. Отец Меланьи, Виктор Кнавс, ремонтировал и продавал подержанные автомобили, а мама Амалия трудилась на местной текстильной фабрике. В детстве Меланья Трамп жила в бедном районе, в многоквартирном доме, окруженном заводскими трубами. Семья Кнавс была довольно бедной.

Но при этом, девочка всегда отличалась усидчивостью, целеустремленностью и дисциплинированностью. Она очень хорошо училась в школе, учителя и одноклассники сегодня в первую очередь вспоминают, что Меланья Кнавс всегда

была вежливой, и ни один человек не слышал от нее дурного слова. По окончании школы девушка переезжает в столицу Словении, где становится студенткой архитектурного факультета Люблянского университета.

Но окончить его примерной студентке было не суждено: вскоре она познакомилась с профессиональным фотографом Стане Ерко, который и убедил красивую девушку начать карьеру в модельном бизнесе. Через полгода Меланья Кнавс немного переделывает свою фамилию на западный манер и под именем Меланья Кнаус уезжает сначала в Милан, а затем в Париж.

Чтобы быть более востребованной в мире моды, Меланья сделала пластику: изменила форму носа,

объем губ и размер груди. Известность фотомодели принесли эротические фотосессии для таких журналов, как «GQ» и «Max». Позднее девушка попадала на обложки печатных изданий «Vogue», «In Style», «Glamour», «Elle» и многих других.

Во второй половине 90-х годов фото Меланьи начинают печатать и в Америке, куда девушка переезжает на постоянное место жительства и обосновывается в Нью-Йорке. Она продолжает успешную карьеру модели, а также пробует себя в качестве актрисы. Будущая жена Трампа появлялась в комедии режиссера и актера Бена Стиллера «Образцовый самец», однако в титрах имени молодой женщины не указали.

В 2010-ом году Меланья запускает собственную линию ювелирных украшений. Ее именная торговая марка постепенно завоевывает мир, причем помимо собственно драгоценностей, она создает дизайн для наручных часов, а также выпускает парфюмерию и косметические средства для женщин.

В 1999 году во время фотосессии для журнала «Allure» модель познакомилась с Дональдом Трампом. Эта встреча в корне изменила личную жизнь Меланьи. Они начали встречаться, а общественность узнала о романе Дональда Трампа и Меланьи во время их выступления в радиозэфире «The Howard Stern Show». Будущий президент США назвал девушку «любовью своей жизни».



В январе 2005 года во Флориде состоялась свадьба, и Меланья стала женой Дональда Трампа. В качестве свадебного подарка от друзей супруги получили песню «The Lady and the Tramp» - переделанную композицию из мультфильма Уолта Диснея «Красавица и Чудовище».

Свадебная церемония широко освещалась прессой. Общественность в первую очередь привлекла роскошь торжества: платье Меланьи Трамп от Кристиана Диора оценивалось приблизительно в 200 тысяч долларов, а свадебный торт, высотой превышающий 15 метров, украшали три тысячи кондитерских роз.

Через год в семье Трампов родился сын, которого назвали Бэррон Уильям Трамп. И если для жены Дональда Трампа этот ребенок стал первым, то для него уже пятым: от двух предыдущих браков у президента Трампа есть сыновья Дональд-младший и Эрик, а также дочери Иванка и Тиффани. Отец с матерью посвятили Бэррону 20-минутное выступление на радишоу «Imus in the Morning».

Меланья, как и многие успешные женщины, является заядлой поклонницей фитнеса. Она любит кардиоупражнения, а также пилатес и большой теннис. При этом женщина не сидит ни на каких диетах, позволяет себе кушать и жаренное, и сладкое, в том числе свое любимое мороженое.

Секреты красоты от Меланьи Трамп: «Я глубоко убеждена, что внешность женщины полностью зависит от того, что творится в ее душе, от эмоций, которые переживает женщина, и состояния ее здоровья».

Секреты простые: я хорошо питаюсь, регулярно занимаюсь спортом и отдыхаю. И не даю себе лениться. Даже, если чувствую, что не настроена заниматься спортом, я все равно иду и выполняю хотя бы парочку простеньких упражнений. И сразу же хочется еще! Это вообще закон фитнеса: он гарантированно поднимает настроение. Я всегда чувствую себя лучше после того, как позанимаюсь. Становлюсь более миролюбивой, что ли. Главное — пересилить себя в самом начале... Я люблю кардиоупражнения, пилатес, большой теннис... Вообще, мне нравится любая активность. Я чувствую каждой клеточкой, как благотворно спорт сказывается на теле, оздоравливает его. Это приятная нагрузка... Конечно, я слежу за питанием, но не фанатично. Меня не страшат углеводы, и я ем жареное иногда. И соленое. И еще я очень люблю мороженое! Но я не переедаю и стараюсь питаться сбалансированно».



СКОРО НОВЫЙ ГОД!

До Нового Года осталось чуть больше месяца, а наших читателей волнуют проблемы, связанные с встречей нового года. Все хотят встретить новый год, без старых надоевших проблем и всем хочется стать в новом году богатыми, здоровыми и счастливыми.

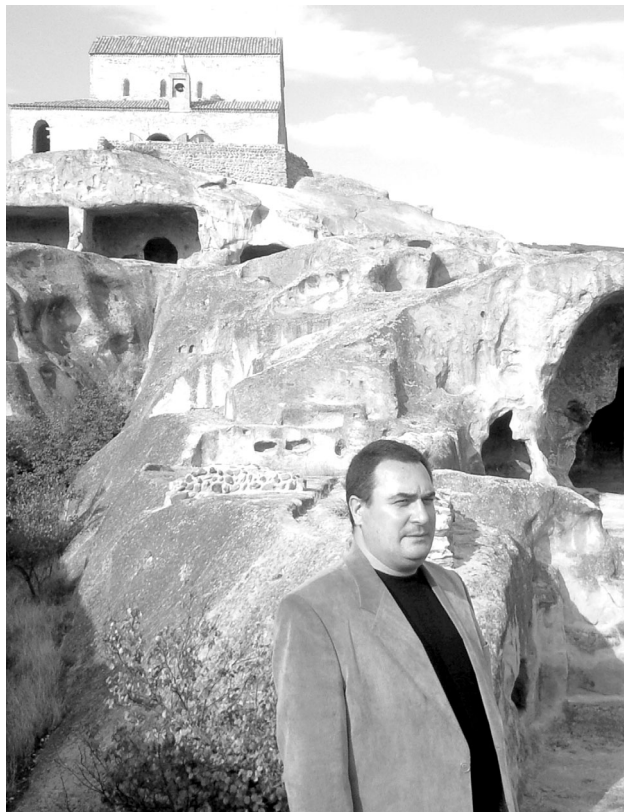
«Мой дорогой спаситель! Я ваша старая пациентка Рита. Много лет назад вы мне очень помогли. Я живу хорошо и счастлива, но вдали от родины. В Грузии остались мои близкие и многим нужна ваша помощь!. Моя родственница интересуется, что надо сделать, чтобы в Новом году не было старых проблем...»

ОТВЕТ экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. В первую очередь. Перед наступлением нового года необходимо почистить свою ауру и ауры своих близких от накопившегося негатива. Далее просто необходимо очистить свой дом от накопившейся черной энергетики. И самое главное, защитить и себя и своих близких моими защитными талисманами, которые не пропустят ни порчу (джадо), ни сглаз, и помогут быть в Новом году счастливыми и удачливыми.

Кроме того, в декабре я опять буду делать мои знаменитые **НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ**, которые в 2017 году закроют ваш дом от любого зла и зависти.

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич! Пару лет назад вы очень помогли моей подруги. Она теперь живет в Канаде и все у нее хорошо. Она мне порекомендовала связаться с вами, у нее кончился тот «волшебный» порошок, который вы ей дали и который ей помогал избавляться от проблем и неприятностей в течение долгого времени. Мне и многим знакомым тоже интересно, что это за порошок. И как он помогает...»

ОТВЕТ экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. Действительно, в моих ритуалах по очищению жилых и рабочих помещений, используется, как дополнительное магическое средство, наш знаменитый «волшебный» порошок. Наш «волшебный» порошок также



используется для того, чтобы перебить череду проблем и личного характера и в торговле. Особенно мы рекомендуем его использовать нашим пациентам, которые проживают от нас далеко, и которые не всегда могут к нам приехать.

«Здравствуйтесь очень горячо любимый и уважаемый Дмитрий Алексеевич! Вы мне всегда помогаете. Ваши чудесные сеансы спасли и меня и мою семью от зла и коварства, а ваши Новогодние талисманы надежно защищают и наш дом и наш магазин от врагов и завистников. Вот какой случай у меня произошел. Часто к нам в магазин приходила соседка-торговка, и после ее прихода у нас на несколько дней останавливалась торговля, а у злодейки – наоборот торговля шла отлично. И так продолжалось до тех пор, пока вы мне дали ваш Новогодний талисман. И вот после того, как я повесила его в магазине – опять зашла та торговка – джадошка. Но ничего у нее не получилось, и ее ларек ей скоро пришлось закрыть, а самой уйти с базаром из-за того, что клиен-

ты у нее перестали что-либо покупать. Вот так ваш талисман избавил меня от злой женщины и ее колдовства!

С огромным уважением, ваша пациентка Марина»

Рассказ Наны И. « Много лет моя семья страдала из-за того, что к нам часто приходила бицола (жена дяди) и мы все знали, что она нам желает только все нехоршее, так как после ее уходов мы находили в нашем доме «джадо». И каждый раз после того, как мы находили «джадо» у нас в семье начинались серьезные проблемы – то муж попадет в аварию, то дети начинали болеть, а после очередной такой находки внезапно умерла свекровь. Мы были в ужасе и не знали, что предпринять – свекор не хотел верить в очевидные факты из-за любви к брату запретил нам обвинять в проблемах жену брата.

Втайне от свекра мой муж и я пришли к вам, Дмитрий Алексеевич. Вы нам сразу же сказали, что главный наш враг – это наша бицола, и что она нам постоянно делает «джадо». Ваши чудесные сеансы помогли нам опять

стать на ноги (мы были на грани разорения из-за злой бицолы). Я перестала болеть, сын нашел работу, а дочь наконец смогла выйти замуж. Но главное, ваши волшебные талисманы. Уже после того, как мы повесили в нашем доме ваш Новогодний талисман – «джадо» злой бицолы перестало на нас действовать. И случилось, что после каждого прихода в наш дом джадошки-бицолы, проблемы начинались не у нас, а у нее самой – все ее джадо ваш талисман возвращал назад. И очень скоро злая бицола перестала к нам приходить, а у свекра открылись на нее глаза – он понял, что от нее у нас были проблемы. Вот так вы и ваш новогодний талисман избавили нашу семью и от джадо и от его автора – злой колдуньи бицолы!»

Уважаемый господин Дмитрий. Я Манана - ваша пациентка. Сейчас работаю в Германии. Именно вы мне открыли дорогу и помогли наладить личную жизнь. После ваших магических сеансов я смогла уехать и найти хорошую работу. Расплатилась с долгами и скоро выхожу замуж. Вот так! А ваши талисманы меня оберегают. Но вот подходит Новый Год и мне надо обновить новогодний талисман, который вы мне изготовили. На днях выезжает в Тбилиси моя знакомая и она мне передаст ваш талисман. Мой вопрос – когда будут готовы Новогодние талисманы.?

ОТВЕТ экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. Уважаемая Манана я вас помню и не забыл для вас изготовить ваш Новогодний талисман. Ваша знакомая может его забрать после 1-го декабря.

Все желающие получить наши Новогодние защитные талисманы и «волшебный» порошок, могут обратиться к нам после 1-го декабря.

Наши новогодние ритуалы и талисманы помогут вам стать в новом 2017 году счастливее и удачливее!

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.
Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.



ОСТАВИТЬ В ПРОШЛОМ

Привыкнув к серым будням, мы перестаем замечать возможности, которые проходят мимо. И только распрощавшись с прошлым, у нас появляется шанс открыть дверь в новую жизнь, полную красок и чудес.

Таймер духовки звякнул, и Лена поспешила на кухню - мясо готово. С минуты на минуту придет с работы Олег, надо успеть накрыть на стол. Четкими, отработанными движениями она растелила свежую скатерть, расставила тарелки, следя за тем, чтобы соблюсти строгую симметрию. Олег любит порядок.

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА

Из прихожей послышался звук открываемой двери, и Лена торопливо вышла навстречу мужу, машинально поправив выбившийся из прически локон.

- Цены на рынке сумасшедшие, - рассказывала она свои немудреные новости, пока Олег ел. - А пятно на брюках я сумела вывести, и в химчистку нести не надо.

Главную новость Лена придержала до конца ужина, чтобы сытый муж воспринял ее одобрительно.

- Карину помнишь? - чуть заискивая, спросила она, ставя перед Олегом большую чашку чая и придвигая блюдо со свежей выпечкой.

- Представляешь, вернулась из Италии, обещала завтра в гости зайти.

Олег оторвал взгляд от чашки и слегка поморщился, как от зубной боли.

- Она днем придет, ненадолго, ты на работе будешь, - зачастила Лена.

- Посидим, поболтаем. Интересно же...

В институте они с Кариной были закадычными подружками, но после учебы их связь прервалась. Лена, получив красный диплом, устроилась переводчиком в крупную строительную фирму, успела поработать пару лет и вышла замуж. А Карина некоторое время работала гидом с иностранными туристами, пока не подцепила богатого симпатичного итальянца и не уехала с ним в Милан. И вот теперь, спустя столько лет, любимая подруга вернулась. Лена очень хотела с ней встретиться, только опасалась, что Олегу это не понравится. Он вообще не любил гостей.

После ужина Олег уселся у телевизора, а Лена, закончив домашние дела, пристроилась рядом. Время от времени она отрывала взгляд от экрана и смотрела на мужа. Какой же он красивый! После тридцати в его фигуре появился намек на грузность, но это любимого не портило, Лена видела, как смотрят на него другие женщины - с явным интересом. «

«Мне повезло», - привычно подумала женщина и прижалась к мужу. Она знала, как живут другие семьи, и искренне считала себя счастливой. Олег сделал все, чтобы их жизнь стала максимально комфортной. Он сам решал все проблемы, был добытчиком и главой семьи, а Лене оставил легкую и приятную роль хранительницы домашнего очага.

РАСТВОРИЛАСЬ В МУЖЕ...

Карина была похожа на разноцветный тайфун. С порога чуть не задушила Лену в ароматных объятиях, закружила, расцеловала в обе щеки и звонко рассмеялась. Потом вихрем пронеслась по квартире, громко оценивая увиденное.

- Надо же, какие хоромы! Ты отлично устроилась, подруга.

Лена с гордостью оглядела свое жилище. Да, их новая квартира была достойна восхищения - просторная, светлая, дорого и со вкусом отделанная, обставленная прекрасной мебелью.

Когда первые эмоции от встречи улеглись, подруги уселись на диван, и Карина принялась долго и со вкусом рассказывать о своей заграничной жизни. Показала фотографии мужа и двух симпатичных чернявых мальчишек - сыновей. А потом спросила, осторожно подбирая слова:

- Извини, если вопрос бестактный... Почему у вас нет детей? Проблемы?

Лена на мгновение замаялась, ей всегда было сложно отвечать на этот вопрос. В первые годы после свадьбы она страстно мечтала о ребенке, хотела подарить любимому мужу сына и дочку. Только вот Олегу этот подарок был не нужен: он мягко, но настойчиво убедил Лену, что с этим вопросом следует подождать. Время шло. Олег получил высокую должность, стал хорошо зарабатывать. Но чем комфортнее становилась его жизнь, тем меньше он хотел вешать на себя обузу. Он так и говорил: «Дети - это обуза».

- Понимаешь, сначала Олег делал карьеру, очень много работал и не хотел, чтобы его что-то отвлекало от цели... А сейчас уже поздно думать о детях.

- Тебе всего тридцать пять, женщины рожают и в сорок.

- Олег считает, что нам уже поздно.

Карина поняла, что лучше не продолжать этот разговор, и сменила тему.

- Расскажи про себя. Где работаешь? Лена снова замаялась. На этот вопрос ей тоже было сложно отвечать. Как объяснить, что молодая здоровая женщина нигде не работает, а ее единственное увлечение - домашнее хозяйство?

- Олег хорошо зарабатывает и

полностью меня обеспечивает. Я занимаюсь домом.

- Домохозяйка? Да это же скука смертная! - воскликнула Карина. - Ты ведь была лучшей на курсе и за столько лет могла сделать блестящую карьеру.

- Олег не хочет, чтобы я работала.

- Про твоего Олега я уже все поняла. Только о нем и слышу. А где ты сама, Ленка? Ты же полностью растворилась в обожаемом муже, я не вижу тебя!

- Перестань, иначе мы поссоримся.

Карина извинилась, но настроение было испорчено безвозвратно, и дальше беседа потекла вяло. Вскоре подруги распрощались, обещая созваниваться.

После ухода Карины Лена места себе найти не могла. Она вспоминала, с каким удовольствием училась на факультете иностранных языков, как легко они ей давались, как она мечтала работать в солидной компании и ездить в командировки. Все мечты перечеркнула одна-единственная фраза Олега: «Моя жена не будет работать, я сумею обеспечить семью». Тогда Лена легко согласилась бросить работу: она была счастлива от мысли, что любимый мужчина хочет о ней заботиться. Она и сама мечтала стать хорошей хозяйкой, женой и матерью. И что в итоге? В ее распоряжении большая и пустая квартира, в которой уже никогда не зазвучит детский смех.

Внезапно Лене стало душно в этих светлых стенах, она почувствовала себя птицей в клетке, в золотой клетке. Время близилось к вечеру, пора было готовить ужин, но впервые за столько лет ей не хотелось становиться к плите. В голове родилась и поселилась робкая пока мысль, что необходимо как-то изменить свою жизнь, сделать ее более полноценной.

Вечером Лена попыталась завести с мужем разговор о своей работе. Карина оставила ей номер телефона однокурсника, который недавно открыл свое издательство, и ему требовались переводчики. Но Олег и слушать не стал.

- По-моему, мы однажды договорились, что ты работать не будешь, - сказал он с едва сдерживаемой яростью. - Знаю, откуда ветер дует, это все подружка твоя... Чтобы больше ноги ее не было в нашем доме, поняла?!

Испуганная Лена молча кивнула и ушла в ванную, чтобы смыть закипающие слезы.

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МЕНЯЮТСЯ

Время шло, Лена по-прежнему занималась домом и убеждала себя, что абсолютно счастлива. Казалось, ничто не может омрачить ее жизнь,

но однажды в их дом пришла беда - Олег попал в аварию. Он чудом выжил, перенес несколько операций и оказался надолго прикованным к больничной койке. Врачи давали благоприятный прогноз, но только при условии качественного лечения и последующей реабилитации. Лена чуть с ума не сошла от горя, ей казалось, что мир рухнул, и в первые дни она была способна только плакать, сидя у постели Олега. Но за мужем надо было ухаживать, чтобы поставить его на ноги, и женщина взяла себя в руки.

Раньше она никогда не занималась ничем, кроме хозяйства, и сначала растерялась. Первым делом пришлось проверить состояние финансовых дел. На общем счете лежала внушительная сумма, но Лена знала, что нужно ежемесячно выплачивать ипотечные взносы, поэтому, полностью деньги тратить нельзя. Олегу предстояло длительное лечение, а значит, она сама должна зарабатывать на жизнь. Очень кстати вспомнился совет Карины и номер телефона однокурсника, который она оставила на всякий случай.

Издательство Артема занималось переводной литературой, и для Лены сразу нашлась работа. Сначала она занималась только переводами книг и статей, затем стала помогать Артему вести деловую переписку с зарубежными партнерами.

- Ты настоящий профессионал, - хвалил он Лену и шутил: - Да, теперь я вижу, что красный диплом дают не только за красивые глаза.

Непривычная к комплиментам Лена смущалась, но ей было приятно, что ее способности востребованы и ценятся высоко. Любимая работа изменила ее жизнь к лучшему, даже недовольство мужа не особенно портило настроение.

Олег уже не лежал в больнице, Лена перевезла его в реабилитационный центр и втайне гордилась, что заработала на это лечение самостоятельно. Она навещала мужа каждый день, привозила его любимые блюда, новые книги, рассказывала новости и всячески старалась приободрить. Он злился на свою беспомощность, но признавал, что Лена поступила правильно, устроившись на работу.

- Это временно, - постоянно напоминал он, уверенный, что после выздоровления их жизнь вернется в привычную колею.

Лена отмалчивалась. Ей нравилась работа, она чувствовала, что дышит теперь полной грудью, будто выпорхнула из клетки и расправила крылья. Она мечтала, чтобы муж поскорее выздоровел, но боялась, что ей придется оставить работу и снова превратиться в домохозяйку.

ПТИЧКА ВЫПОРХНУЛА ИЗ КЛЕТКИ

Через полгода Олег окончательно поправился. Он энергично взялся за работу и радовался, что снова чувствует себя сильным. Получив первую зарплату, мужчина сразу объявил, что Лене больше незачем работать, жене следует уволиться и заняться домом. Она попыталась возразить, но Олег так взглянул, что у нее чуть колени не подогнулись от страха.

- Поиграла в труженицу и хватит, - с притворным смешком сказал муж. - Теперь берись за настоящее дело - дом. А то совсем хозяйство запустила, грязь развела...

Лена оглядела сверкающую чистотой комнату и чуть не расплакалась от несправедливого укора. Однако, спорить побоялась. На следующий день она пошла на работу с тяжелым сердцем - писать заявление об увольнении.

- Сума сошла? - закричал Артем. - Я собрался дело расширять, новые партнеры, новые возможности... И ты вдруг меня бросаешь? Без ножа режешь! Через месяц мы с тобой должны лететь в Берлин на книжную ярмарку, я там не справлюсь без тебя! Лена вздохнула и опустила глаза.

- Лен, в чем дело, скажи честно? Может, ты лучше место нашла? Так я тебе зарплату прибавлю.

Она покачала головой и, решившись, рассказала правду.

Артем подошел и взял ее за руку.

- Решай сама. Желание мужа - это, конечно, важно. Но ты должна жить своей жизнью, чтобы оставаться личностью.

Лена подумала мгновение, потом кивнула и порвала свое заявление.

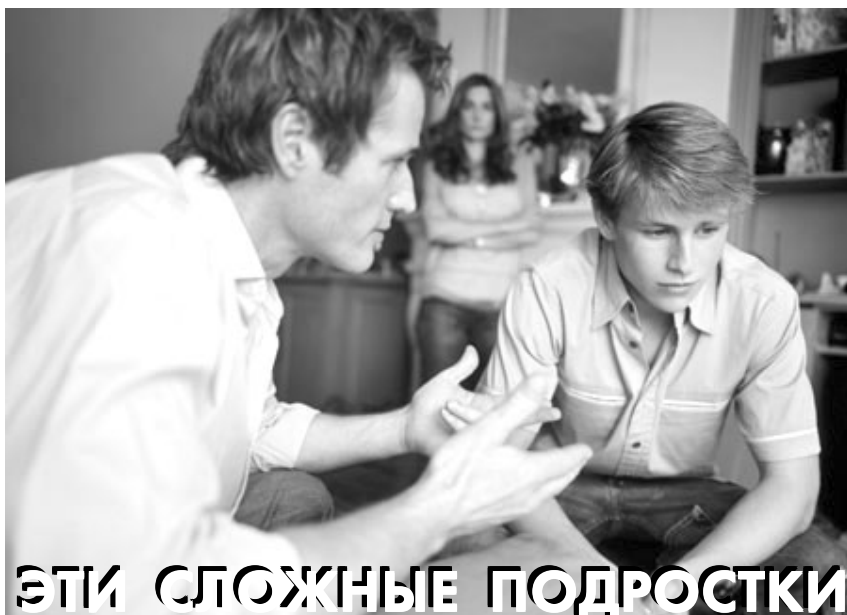
Дома был скандал. Олег кричал, а Лена смотрела на него и не узнавала - откуда это неприятное выражение лица, злые глаза и брызжащий слюной рот? Она впервые видела мужа в таком гневе и мучительно пыталась вспомнить, когда в последний раз слышала от него слова любви или даже обычную похвалу?

- Я тебя всю жизнь содержал, а ты смеешь пререкаться? Что ты о себе возомнила? Да я в два счета найду тебе замену, помоложе и посвежее!

После этих слов Лена сначала словно окаменела. А потом вытаскала из шкафа небольшую дорожную сумку, быстро закинула в нее необходимые вещи и пошла к двери.

- Скатертью дорожка, - крикнул вслед Олег. - Приползешь обратно, не пушу, так и знай!

Но Лена этого уже не услышала. Она вышла из подъезда и пошла прочь, не оглядываясь. Небо затянуло тучами, но на душе было светло. Пусть Олег поймает в свою клетку новую пташку, а она туда больше не вернется, потому, что уже расправила крылья и взлетела.



ЭТИ СЛОЖНЫЕ ПОДРОСТКИ

Советы для родителей

Подростковый период у детей - особое испытание для семьи. Тинейджеры становятся колючими, замкнутыми, неуступчивыми. Как вести себя родителям в это непростое время?

Скандал в доме, где есть подросток, часто начинается с восклицания родителей: «Ты что, нас за идиотов держишь?!» Возмущенные отец или мать в эти минуты, конечно, рассчитывают на отрицательный ответ. К сожалению, они редко его получают.

«ПАДЕНИЕ С ПЬЕДЕСТАЛА»

Почему дети, которые раньше считали своих родителей чуть ли не всемогущими волшебниками, в подростковом возрасте в корне меняют свое мнение? На самом деле, в этом нет ничего странного. С 10 до 16 лет подростки переживают период разочарования в прежних идеалах. Под раздачу попадают, увы, и родители. Психологи этот период эмоционального отделения детей от семьи называют «подростковой эмансипацией». Родители перестают быть авторитетами по всем вопросам, а в жизни подростков появляются другие значимые взрослые, которые открывают им новые миры.

Конечно, отцу с матерью трудно пережить «падение с пьедестала», но и им стоит проявить мудрость, ведь это не навсегда. Если же они будут сердиться на детей, обвиняя их в черствости и неблагодарности, то переходный период затянется надолго. А то и вовсе закончится тем, что отделение ребенка от семьи не состоится, и рядом со стариками всегда будет одинокий, инфантильный лысеющий сынок.

ИДЕОЛОГИЧЕСКОЕ РАСХОЖДЕНИЕ

Конфликт поколений, времени и технологий порождает огромный разрыв между детьми-подростками и их родителями. Дети начинают замечать, что папа не все может, а мама не понимает и половины тех терминов, которыми они обмениваются между собой, обсуждая новые игры и фильмы. В такие моменты родители кажутся им жалкими, отставшими от жизни, несовременными. Становится стыдно идти с ними рядом по улице и совершенно неприемлемо выбирать и покупать вместе с ними вещи. Что уж говорить о совместных праздниках?

В этот период родители и дети расходятся идеологически. Молодые стремятся попробовать мир «на вкус», ничего не боясь, идут на риск, дерзят самой жизни, пускаются в бесшабашные авантюры. Взрослые, подобно тюленям, склоняются к осторожности и оседлости. Лежат на ортопедических диванах перед телевизорами, смотрят страшилки в новостях и только и делают, что пытаются уберечь своих желторотиков от «опасных затей», запрещая все самое интересное из лучших побуждений.

По вечерам «старички», рассиропившись, вспоминают свою молодость, обсуждают каких-то неизвестных музыкантов, старомодные книжки и ухмыляются, когда чаду звонит его подружка. Они не верят

в то, что это серьезно, а подросток бесится, что его родители такие закостенелые личности. Они даже не видят его настоящей любви на всю жизнь!

Родители боятся перемен, они не склонны поддерживать кардинальные решения, в подростках же все бунтует против всех систем, в которые они вписаны. «Мы свой, мы новый мир построим», - горячится подросший ребенок. «Плавали, знаем!» - отвечают ему скептически настроенные родители, вросшие корнями в свою тихую бюргерскую жизнь.

ВСПОМНИТЕ СЕБЯ...

В подростковом возрасте дети часто мечтают иметь родителей, которым хотелось бы подражать, которыми хотелось бы гордиться и хвастаться перед окружающими. Но им кажется, что их отец с матерью не такие, и вчерашним детям приходится искать идеалы на стороне. В итоге, они впечатляются теми, кто имеет много денег, крутые гаджеты и машины, высокий статус и картинную внешность.

Что же делать в этот период отцу с матерью? Сдаться? Смириться? Признать себя идиотами? Конечно, нет. Во-первых, вспомнить себя в 14-16 лет и попытаться понять и принять своих детей, даже такими колючками, какие они есть сейчас. Поняв, научиться слушать, даже если не согласны с их мнением. Исподволь подсовывать книги и фильмы, где утверждаются нематериальные ценности сострадания, доброты, взаимопомощи. Да и самим взять в руки литературу по психологии, где специалисты по воспитанию подсказывают, как пережить переходный возраст у ребенка.

Хорошим вложением в отношения с подростком-бунтарем станут курсы или занятия по развитию эмоционального интеллекта. Что бы там ни думали про себя дети о своих «стариках», умение понимать и контролировать эмоции никогда не позволит им заявить в лицо родителям, что те идиоты.



В подростковом возрасте авторитетами для детей становятся их сверстники

ПЕРВЫЕ ЗАПРАВКИ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ

В Тбилиси на площади Европы и на подъеме к Черепашьему озеру были открыты первые заправки для электромобилей. Проект осуществлен по инициативе компании «E-Space», при активной поддержке мэрии Тбилиси.

Пользование станциями зарядки электромобилей, установленных в Тбилиси, до конца 2017 года будет бесплатным. Об этом заявил директор «E-Space» Сулхан Гвалия. В то же время он не сказал, сколько будет стоить зарядка электромобилей по

можно проехать от 150 до 400 километров.

«В Грузии передвигается очень мало электромобилей. Большинство заряжают машину дома. Первый этап преимущественно служит популяризации станций зарядки электромобилей, и ду-



истечении названного срока, а не исключает, что определенное время зарядка машин по-прежнему останется бесплатной.

По его словам, для зарядки электромобиля необходимо 2-3 часа, в соответствии с мощностью батареи машины. Одной зарядкой, исходя из мощности электромобиля,

маю, расход компании за этот период будет минимальный» - заявил Сулхан Гвалия.

С 2017 года зарядить электромобили можно будет также в Батуми и Кутаиси. До конца следующего года планируется открыть 100 станций зарядки электромобилей по всей Грузии.



ПОПОЛНЕНИЕ В ТБИЛИССКОМ ЗООПАРКЕ

Посетители Тбилисского зоопарка могут увидеть магрибских макак и страусов Эму, говорится на странице зоопарка в социальной сети Facebook.

Животных Тбилисскому зоопарку подарил Французский зоопарк, после того, как часть обитателей зоопарка, в том числе и обезьяны, погибли во время наводнения в Тбилиси в ночь на 14 июня 2015 года. Новые обитатели уже обустроились в своих вольерах. Из девяти магрибских макак одна самка с детенышем и один взрослый самец, остальные — молодые особи. Обезьян поселили в нижней части зоопарка в просторном вольере, соответствующем международным стандартам.

Пополнение Тбилисского зоопарка осуществляется согласно плану «Ассоциации европейских зоопарков и аквариумов». Она выбирает животных, для которых легко построить вольеры. Тбилис-

ский зоопарк получил в подарок 70 животных. В ближайшее время в зоопарк привезут валаби, африканских пингвинов, тапиров и диких овец.

Сильный ливень с градом и ветром прошел в Тбилиси в ночь на 14 июня 2015 года. В результате стихии были повреждены жилые дома, дороги, объекты инфраструктуры, территория столичного зоопарка была почти полностью разрушена. Из 600 обитателей зоопарка выжили меньше половины. Некоторые животные, в том числе хищники, оказались на улице. Часть хищников удалось на время усыпить и вернуть в зоопарк, некоторых пришлось застрелить. Желание помочь Тбилисскому зоопарку позже выразили многие зоопарки мира.

В МЕТРО БУДУТ УСТАНОВЛЕННЫ КАМЕРЫ НАБЛЮДЕНИЯ

Тбилисский метрополитен завершил модернизацию четырех поездов.

Как заявили представители Тбилисской транспортной компании «Бизнес контакту», машинисту устанавливается камера контроля перрона, а во всех четырех вагонах — по две видеокamеры наблюдения. В модернизированных поездах также будут мониторы для демонстрации рекламных видеороликов.

В 2016 году также планируется капитальный ремонт 12 вагонов. Четыре из них уже отремонтированы и модернизированы.





Ревную любимого к бывшей!

Милая «Подруга»! Мы с молодым человеком вместе уже год, но мне кажется, что он до сих пор не забыл свою прежнюю любовь. Постоянно ревную его к бывшей девушке...

Алена.

ПОДРУГА: Ревность - это всегда страх. В первую очередь - это страх потерять любимого, во вторую - страх оказаться не той, которая ему нужна. Но я призываю вас: если ревнуете, делайте это на холодную голову! Прежде всего, ответьте себе на вопрос, есть ли основания для ревности. Если ваш возлюбленный продолжает общаться с бывшей пассией, старается выйти с ней на контакт, интересуется ее жизнью, это действительно представляет опасность для ваших отношений. В этом случае вы должны обозначить ему границы дозволенного, объяснить, что с вами так поступать нельзя, вам это неприятно. Главное - не устра-

ивать истерик.

Однако, достаточно часто девушки ревнуют без повода. Ревность в таком случае, идет, в первую очередь, от комплексов и неуверенности в себе. Женщина сама себя не считает достойной своего мужчины, а потому, ей все время кажется, что около него есть кто-то лучше. Бывшая девушка - прекрасный объект, по отношению к которому можно ревновать.

Если это ваш случай, необходимо работать над собственной самооценкой, а не переносить свои страхи на несчастного возлюбленного, который, может, и не вспомнил о бывшей пассии со дня встречи с вами.

Можно ли малышу спать с родителями?

Милая «Подруга»! Знаю, что многие выступают против совместного сна малыша и родителей. Но я, например, не могу чувствовать себя спокойно, если мой полугодовалый сын не рядом. Как быть? Ольга Золотко.

ПОДРУГА: В том, что касается воспитания ребенка и взаимодействия с ним, лучше ориентироваться на собственные ощущения, а не на мнение окружающих. Как специалист могу вам сказать, что маленькому ребенку всегда комфортнее спать с мамой. Чувствуя ее тепло, малыш успокаивается, у него возникает ощущение безопасности.

Вашему сыну всего лишь полгода, он наверняка находится на грудном вскармливании. Пока он привязан к вашей груди, вы можете позволить себе спать с ребенком в одной кровати. Когда грудное вскармливание будет окончено,

можно будет задуматься о том, чтобы переселить малыша в отдельное пространство. Велика вероятность, что в этот период взросления он хорошо перенесет отделение от вас.

Некоторые мамы пробуют спать с малышом не в одной кровати, но в одной комнате. Это тоже один из вариантов, попробуйте - может, он вам подойдет.

Единственное, на что может негативно повлиять совместный сон с ребенком, это на ваши отношения с мужем. Позаботьтесь о том, чтобы у вас с супругом было время, когда вы можете побыть только вдвоем.

Болею, но хочу работать!

Милая «Подруга»! В холодное время года я часто болею, но чувствую себя при этом хорошо. Я не хочу брать больничный, но коллеги все время косо смотрят - боятся, что я их заражу. Можно ли достичь компромисса в этом вопросе?

Барбара Т.

ПОДРУГА: Не хочу вас огорчать, но коллеги предъявляют к вам абсолютно адекватные требования. Наверняка у кого-то из них есть семья, дети, и они не хотят болеть сами и приносить вирус в свой дом.

Однозначно, не стоит приходить на работу, когда заболевание находится в острой фазе - у вас температура, сопли, сильный кашель, слабость и т.д. Это, кстати, будет выгодно и для вас самой, ведь болезнь, перенесенная на ногах, а не в постели, грозит обернуться осложнениями. Можно позволить себе появиться на рабочем месте, если вы в целом выздоровели, но есть еще остаточные явления.

В некоторых компаниях есть шанс взять один-два дня без оформления больничного. Как правило, если вы вовремя начали лечение, этого достаточно для того, чтобы остановить вирус.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ЛЮДИ РАЗГОВАРИВАЮТ САМИ С СОБОЙ?

На улице, в транспорте, на работе можно часто увидеть людей, которые что-то бормочут себе под нос. «Сумасшедшие», - подумаете вы. А вот и нет! Эти люди всего лишь разговаривают сами с собой, и это, кстати, абсолютно нормально! Такая речь называется эгоцентрической, собеседником в данном случае выступает не другой человек, а вы сами. Почему это происходит? Просто в нашей голове ежесекундно мелькает столько мыслей, что в этом потоке легко запутаться. Быстрый ритм жизни, многозадачность, многочисленное окружение создают этот внутренний хаос. Чтобы избавиться от него, мы начинаем говорить вслух. Так легче не сбиться, если что-то нужно посчитать, не забыть то, что нужно запомнить.

Правда, есть и другой случай - когда люди разговаривают вслух сами с собой, просто чтобы высказаться. Их собеседник в данном случае невидим. Бывает, нам сложно что-то сказать конкретному человеку, тогда мы говорим в пустоту, репетируем речь, осваиваем свою голову, раскладываем мысли по полочкам.

Жить на всем готовом - кто об этом не мечтает? Особенно велик соблазн для девушек. Легкие деньги и красивая жизнь манят их, загоняя в ловушку.

Алена не думала, что когда-нибудь решится рассказать обо всем, что происходит в ее жизни. Даже сейчас она сидит, нервно теребя подол юбки, пытаюсь прикрыть острые коленки - переживает. Девушка попросила назвать ее чужим именем - не дай бог родители в статье узнают свою дочь.

СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА

«Мои отец с матерью - очень хорошие люди. Иногда мне кажется, что это меня и сгубило. Все детство я наблюдала за ними и боялась, что когда вырасту, не смогу им соответствовать.

Я росла в небольшом городке, одевалась неброско, самой себе казалась, чуть ли не дурнушкой. А вот моя тетя-москвичка считала иначе. Однажды она приехала к нам в гости, пристально посмотрела на меня и выдала: «Ты достойна большего!» И предложила поехать вместе с ней в Москву, пообещав протекцию для работы в хорошем месте. Родители, конечно, были против, но я, на тот момент 18-летняя девушка, вдруг восстала против их бесконечной опеки и согласилась на тетушкино предложение.

Когда я приехала в столицу, меня ждало разочарование. Во-первых, поселила меня тетя не у себя, а в комнате, которую сдавала ее подруга. Во-вторых, работа оказалась секретарская. Хорошо хоть директор оказался приятным человеком - такому не грех и кофе подавать. Я видела, что ему симпатична, и пользовалась этим. Он все прощал и смотрел на меня осоловевшими глазами. Вот только я на него внимания не обращала - у меня уже была любовь.

ЛЮБОВЬ&ДЕНЬГИ

Я встретила Ваню в кафе спустя пару дней после переезда. Обычный студент, не в меру романтичный, витающий где-то в облаках. Он мне был симпатичен, я ему очень симпатична. Спустя пару месяцев Ваня предложил переехать к нему - после смерти бабушки парню досталась собственная однушка в столице. Мне это было на руку, как бы цинично ни звучало. Я не чувствовала себя обязанной ему и жила в свое удовольствие.

Помню, это был ноябрь, вечерело рано. Мы с директором допоздна задержались на работе. Он предложил подвезти меня до дома, и в машине мы поцеловались. Я не ду-



СОДЕРЖАНИЕ

мала, что босс вспомнит об этом, но на следующее утро он меня буквально ошарашил. Его признание звучало примерно так: «Алена, ты мне давно нравишься, переезжай ко мне». Правда, было одно «но»: у директора имелись жена и дети, а переехать он предлагал на его холостяцкую квартиру.

Я недолго думала. Столичная жизнь к тому моменту меня сильно закрутила - нужны были деньги на развлечения, салоны красоты. И уж никак в мои планы не входила большая любовь, так что Ване я дала отставку, а сама переехала в квартиру босса.

К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ БЫСТРО ПРИВЫКАЕШЬ

Сначала я никак не ассоциировала себя с любовницей. Придумала самой себе романтическую легенду о том, что Евгений, мой директор, влюбился в меня как мальчишка и забыл про семью. На самом деле это было не так... Большую часть времени он проводил дома, а ко мне приезжал пару раз в неделю. Конечно, у нас была близость. После первого раза он ушел, а я заметила на прикроватной тумбочке пяти тысячную купюру. Сначала оскорбилась, но Женя объяснил: «Это тебе на личные нужды. Побалуй себя». С тех пор деньги начали появляться регулярно. Суммы были неплохими - я даже смогла часть пересылать родителям. Они всей правды не знали. Родовались, что

дочка хорошо устроилась. Направились в гости, но я, под предлогом сильной занятости, встречу все время переносила.

Мало-помалу, я стала входить во вкус красивой жизни. Начала одеваться в хороших магазинах, ездила на такси, могла позволить себе хоть каждый вечер ужинать в ресторане. Уже не стесняюсь, просила деньги у босса. А ведь раньше я на дух не переносила таких девиц...

«ВЫБИРАЙ...»

Два года я прожила на содержании у босса и, стыдно признаться, мне моя жизнь нравилась. Вот только однажды у нас в офисе появился новый менеджер Антон. Симпатичный мальчишка, веселый, обаятельный, с лучистыми голубыми глазами. Я, понятное дело, сразу влюбилась. От босса изменения в моем поведении не ускользнули. Видимо, он стал замечать, что мы с Антоном много времени проводим вместе, часто болтаем. Вот и сказал он мне однажды: «Я тебя делить ни с кем не собираюсь, так что выбирай».

Та милая девочка, какой меня воспитали родители, наверняка бы выбрала любовь. Как же иначе? Но новая Алена сделала ставку на деньги. Знаю, это плохое оправдание, но я настолько привыкла к своей новой жизни, что не могу променять ее на что-то другое. Не исключено, что однажды я об этом пожалую, но не сейчас...».



(Продолжение, начало в 29-45)

В

Между нами все кончено. Женщина — Джанетт Уинтерсон, в эсэмэске

Он снова перестал с ней разговаривать! Для столь сдержанного мужчины в последнее время у Лоренса Стерлинга чересчур часто случались необъяснимые перепады настроения. Дженнифер молча наблюдала за мужем, пока тот читал за завтраком утреннюю газету. Она спустилась раньше его, приготовила завтрак, как он любит, но за последние тридцать три минуты он не то что слова не сказал — даже не взглянул на жену.

Дженнифер поправила пеньюар, проверила, в порядке ли прическа, — нет, все идеально. Она знала, что шрам на руке вызывает у него отвращение, поэтому всегда надевала одежду с длинным рукавом. Ну чем она провинилась? Может, надо было дожидаться его вчера вечером? Он вернулся так поздно, что она лишь сквозь сон услышала, как хлопнула входная дверь. Может, что-то не то сказала во сне?

Стрелки часов уныло приближались к восьми — мерное тиканье нарушалось лишь шелестом газеты, которую читал Лоренс. С улицы послышались шаги почтальона, скрежет заиндевевшей крышки почтового ящика, а потом — жалобный голос проходившего под окнами ребенка.

Она попробовала заговорить с ним: сказала что-то насчет снегопада и газетных заголовков о росте цен на бензин, но Лоренс лишь раздраженно вздохнул в ответ, и она замолчала.

Мой любовник никогда бы так не поступил, подумала она, намазывая маслом тост. Он бы улыбнулся, обнял меня за талию, проходя мимо, на свое место на кухне. И вообще, мы бы наверняка не завтракали на кухне: он принес бы поднос со всякими вкусностями в постель и приготовил бы мне чашечку кофе, а потом разбудил бы меня радостными, легкими поцелуями. В одном из писем он написал следующее:

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

Когда ты ешь, то отдаешься этому переживанию целиком. Когда мы с тобой ужинали в первый раз, я смотрел на тебя и мечтал, чтобы ты с такой же радостью отдавалась мне.

— Сегодня вечером Монкриффы приглашают на коктейль, потом рождественская вечеринка в офисе. Не забыла? — Голос Лоренса внезапно оторвал ее от сладких воспоминаний.

— Нет, не забыла, — не поднимая глаз, ответила она.

— Я вернусь около половины седьмого, Фрэнсис уже будет ждать нас.

Она почувствовала на себе его пристальный взгляд, который словно надеялся на ответ, но продолжила упрямо молчать. Потом Лоренс ушел, оставив Дженнифер одну в пустом, безмолвном доме, наедине с ее мечтами об идеальном романтическом завтраке.

Помнишь тот ужин? Я вел себя как последний идиот, и ты прекрасно понимала это. А ты была просто само очарование, моя дорогая Д., даже тогда, когда я так ужасно поступил с тобой.

В тот вечер я безумно разозлился. Сейчас мне кажется, что я любил тебя уже тогда, но мы, мужчины, редко можем разглядеть что-то дальше собственного носа. Сорваться на тебя оказалось куда легче, чем разобраться в собственных чувствах.

Теперь в распоряжении Дженнифер было уже семь писем — она обнаружила их в потайных уголках по всему дому. Семь писем, прочитав которые она поняла, что у нее была настоящая любовь, изменившая всю ее жизнь. В этих написанных от руки посланиях она отражалась, словно в зеркале, и отражений было бесчисленное множество: она оказалась импульсивной, страстной, вспыльчивой, но отходчивой.

Он казался ее полной противоположностью: постоянно бросал ей вызов, провозглашал что-то, давал обещания. Казалось, что он постоянно занимает позицию внимательного наблюдателя — по отношению к ней, ко всему окружающему миру. Он ничего не скрывал. Судя по всему, она стала его первой настоящей любовью. Перечитывая написанные им строки, она думала о том, что, наверное, тоже никогда никого так не любила.

Когда ты смотрела на меня своими бездонными, «абсорбирующими» глазами, я никак не мог понять, что же ты во мне нашла. Теперь я знаю, что раньше совсем не понимал, что такое любовь! Мы с тобой просто не сможем перестать любить друг друга — ведь Земля не может перестать вращаться вокруг Солнца.

Дата стояла не на всех письмах, однако Дженнифер все же удалось расположить их в предполагаемом хронологическом порядке: одно письмо пришло вскоре после их знакомства, другое — после какой-то ссоры, третье —

после страстного воссоединения. Он хотел, чтобы она ушла от Лоренса, — эта просьба повторялась в нескольких письмах, а она явно сопротивлялась. Но почему?! Дженнифер подумала об этом холодном человеке, с которым еще недавно сидела за одним столом, о давящей тишине их дома. Почему же я не ушла от него?

Словно одержимая, она раз за разом перечитывала все семь писем, ища хоть какую-то подсказку, хоть один намек, который помог бы ей понять, кто же он. Последнее письмо пришло в сентябре, всего за пару недель до аварии. Почему он не связался с ней? Судя по всему, они никогда не звонили друг другу, какого-то определенного места встреч у них не было. Прочитав на конвертах, что письма отправлены на абонентский ящик, Дженнифер пошла на почту в надежде обнаружить там новые письма, но оказалось, что ящик закрыт и писем для нее нет.

Она не сомневалась, что рано или поздно он обязательно свяжется с ней. Мужчина, который писал такие письма, испытывал такие сильные чувства, просто не сможет сидеть сложа руки и ждать. Дженнифер вычеркнула Билла из списка потенциальных кандидатов: она вполне могла бы влюбиться в него, но никогда не смогла бы поступить так по отношению к Вайолет, даже, если бы он того и захотел. Значит, остаются Джек Эмори и Реджи Карпентер, но Джек Эмори только что объявил о помолвке с мисс Викторией Нельсон из Кимберли, графство Суррей, думала Дженнифер, заканчивая укладывать волосы.

— Вы не могли бы погладить к вечеру мое темно-синее шелковое платье? Оно на кровати, — попросила она вошедшую в комнату миссис Кордозу, надевая бриллиантовое кольцо на бледную шею, посмотрела на себя в зеркало и тут же вспомнила строчки из его письма:

Я просто не могу смотреть на твою шею, не желая поцеловать твою спину.

— Сию минуту, миссис Стерлинг, — ответила миссис Кордоза, забирая платье.

Реджи Карпентер флиртовал с ней — по-другому его поведение не назовешь. Кузен Ивонны облокотился на подлокотник кресла Дженнифер, не сводя глаз с ее губ, которые складывались в таинственную улыбку в ответ на шутки, предназначавшиеся ей одной.

Ивонна какое-то время наблюдала за ними, а потом передала Фрэнсису его коктейль и прошептала мужу на ухо:

— Может, позовешь Реджи в мужскую компанию? Еще немного — и он усядется ей на колени.

— Я пытался, дорогая, но, боюсь, мне это вряд ли удастся без применения физической силы, а до этого доводить не хотелось бы.

— Тогда отвлеку Морин, а то она раз-

рыдается у всех на виду.

Когда Ивонна открыла дверь Стерлингам — Дженнифер, в норковой шубке и уже навеселе, и Лоренсу, который выглядел мрачнее тучи, — то сразу же поняла, что произойдет нечто ужасное: у нее даже мурашки побежали по спине. Между супругами с самого начала витало жуткое напряжение, а теперь Дженнифер напропалую кокетничала с Реджи.

— Ну почему люди не могут выяснять отношения у себя дома? — пробормотала она.

— Налью Ларри побольше виски, глядишь, он оттаает. Наверное, перетрутился в офисе, — успокоил ее Фрэнсис, нежно погладил жену по руке и отправился к столу с напитками.

К копченым колбаскам никто даже не притронулся. Тяжело вздохнув, Ивонна взяла блюдо с закусками и стала предлагать гостям.

— Морин, не стесняйся.

Двадцатилетняя девушка Реджи, одетая в идеально сидящее шерстяное терракотовое платье, даже головы не повернула, словно не расслышала. Она напряженно сидела в кресле и с возмущением поглядывала на расположенную справа от нее парочку, которая не обращала на нее ровным счетом никакого внимания. Дженнифер полулежала в кресле, аккуратно пристроившись на подлокотнике, шептал ей что-то на ухо, и время от времени оба заразительно хохотали.

— Реджи? — повысила голос Морин. — Ты же сказал, что мы встречаемся с остальными в центре.

— Да ладно, подождут, — отмахнулся он.

— Но послушай, Барашек, мы же договорились встретиться с ними в «Зеленой комнате» в половине восьмого. Ты же сам говорил.

— Барашек? — резко перестав смеяться, серьезно переспросила Дженнифер.

— Мы так называли его в детстве, — объяснила Ивонна, протягивая ей блюдо с закусками. — Он был таким кудрявым малышом. Тетя говорила, что сначала ей показалось, будто она родила ангелочка.

— Барашек... — повторила Дженнифер.

— Именно. Я неотразим и ласков. Ну разве можно меня не погладить? Я это просто обожаю, — наклонившись к ней, прошептал Реджи.

— Реджи, можно тебя на пару слов?

— Дорогая кузина, что у тебя с лицом? Дженнифер, Ивонна думает, что я с тобой заигрываю.

— И не только она, — холодно вмешалась Морин.

— О, да ладно тебе, Мо! Не будь занудой. — Реджи улыбался, но в голосе сквозило раздражение. — Мы с Дженни не виделись сто лет, наконец-то можно поболтать и рассказать все новости.

— Неужели и правда давно не виделись? — невинно спросила Дженнифер.

— Даже подумать страшно, как давно! — пылко заверил ее он.

— Морин, дорогая, — попыталась отвлечь девушку Ивонна, заметив, как та изменилась в лице, — ты не могла бы помочь мне с коктейлями? И куда запропастился мой растяпа-муж? Веч-

но его нет под рукой.

— Да вон же он, он...

— Пойдем, Морин. Сюда...

Девушка послушно последовала за ней в столовую и взяла у Ивонны бутылку мятного ликера.

— Что эта дама себе позволяет? — задыхаясь от ярости, спросила она. — Она же замужем!

— Дженнифер ничего такого не хотела, это все не всерьез.

— Да она же глаз с него не сводит! Посмотрите на нее. А если я начну так же вешаться на шею ее мужу? Что она тогда скажет?

Ивонна выглянула в гостиную: Ларри рассеянно слушал что-то оживленно рассказывавшего Фрэнсиса с выражением крайнего недовольства на лице. Что скажет Дженнифер, подумала она. Да она, скорее всего, даже не заметит.

— Я понимаю, что она твоя подруга, Ивонна, но лично я считаю ее настоящей сучкой.

— Морин! Да, Реджи плохо себя ведет, но не смей так говорить о моей подруге. Ты понятия не имеешь, через что ей пришлось пройти. Ну-ка, передай мне бутылку, будь добра.

— А через что она заставляет пройти меня? Это унизительно. Все знают, что мы с Реджи встречаемся, а она заставляет его целовать ей ноги.

— Дженнифер выжила после жуткой автокатастрофы, она недавно вышла из больницы. Говорю тебе, она просто хочет немножко отвлечься.

— Ага, и заодно развлечешься.

— Мо...

— Да она пьяна! И вообще, она же старуха. Сколько ей лет? Двадцать семь? Или двадцать восемь? Да мой Реджи младше ее минимум года на три.

Ивонна глубоко вздохнула, прикурила сигарету, передала ее девушке и, закрыв двери в гостиную, попыталась еще раз:

— Мо...

— Она хочет украсть его у меня. Я, в отличие от тебя, все прекрасно понимаю.

— Послушай, — понизив голос, взмолилась Ивонна, — Мо, дорогая... Флирт флирту рознь, пойми ты наконец. Реджи и Дженнифер веселятся, как в старые добрые времена, но им и в голову не придет изменить. Да, они кокетничают друг с другом, но в комнате, где полно народа, и даже не скрывают этого. Если бы между ними было что-то серьезное, думаешь, Дженнифер стала бы так себя вести на глазах у Ларри? — торжествующе спросила Ивонна, сама почти поверив в собственные слова. — Девочка моя, с возрастом ты поймешь, что легкий флирт и игривые беседы — часть нашей жизни! — провозгласила она, засовывая в рот орешек кешью. — А чем же еще нам утешаться, живя столько лет с одним и тем же мужчиной?

— Наверное, ты права, — неохотно признала девушка, немного успокоившись. — Но все равно я считаю, что настоящие леди так себя не ведут.

Она открыла дверь и вернулась в гостиную, Ивонна вздохнула и пошла вслед за ней.

Коктейли таяли на глазах, разгово-

ры становились все громче и оживленнее. Фрэнсис вернулся в столовую и занялся приготовлением «Снежков», а Ивонна ловко украшала бокалы соломинками и вишенками. В последнее время она ужасно себя чувствовала всего после пары нормальных коктейлей, поэтому ограничилась одним «Блю Кюрасао», а потом и вовсе перешла на апельсиновый сок. Шампанское лилось рекой, Фрэнсис выключил музыку в надежде, что гости поймут намек и начнут расходиться, но Билл и Реджи снова включили проигрыватель и потащили всех танцевать. В какой-то момент мужчины взяли Дженнифер за руки с двух сторон и принялись танцевать вокруг нее. Ивонна бросила взгляд на Фрэнсиса, но тот был поглощен приготовлением коктейлей, поэтому она решила взять дело в свои руки и под села к Лоренсу, поклявшись, что сможет заставить его улыбнуться.

Он молча пил коктейль, не сводя глаз с жены, а потом, когда молчание стало уже совсем давящим, раздраженно пробормотал:

— Она ведет себя как полная идиотка...

Нет, дорогой, она тебя выставляет идиотом, подумала Ивонна, но вслух сказала:

— Ларри, она просто веселится. Ей через такое пришлось пройти... Она просто пытается насладиться жизнью... Ты же сам говорил: доктор предупреждал, что она может быть сама не своя, — быстро добавила Ивонна, заметив, как напряженно смотрит на нее Лоренс.

— Ты все знала, да? — не сводя с нее глаз, спросил он и сделал еще один глоток.

— Что? Что знала, Ларри?

Тот продолжал в упор смотреть на Ивонну, словно ища в ее лице доказательства вины. Фрэнсис поставил румбу. У них за спиной Билл уламывал Дженнифер потанцевать с ним, а она умоляла его оставить ее в покое.

— Ничего, — сухо ответил Лоренс, доедая коктейль.

— Вам обоим пришлось нелегко. — Ивонна ласково погладила его по руке. — Вам просто нужно время, чтобы...

Ее слова заглянули радостный смех Дженнифер: Реджи зажал в зубах розу и встал на одно колено, приглашая Дженнифер на импровизированное танго. Лоренс аккуратно убрал руку Ивонны со своей, и тут рядом с ними на диван плюхнулся Билл:

— Этот твой Реджи немного перегибает, Ивонна. Может, поговоришь с ним?

Она не решалась поднять глаза на Лоренса, но тот спокойно сказал, глядя вдаль отсутствующим взглядом:

— Не волнуйся, Ивонна, я сам разберусь.

Ивонна обнаружила ее в ванной около половины девятого: Дженнифер поправляла макияж, наклонившись над мраморной раковиной. Ее взгляд на секунду задержался на Ивонне и тут же вернулся к собственному отражению. Да она пьяна, подумала Ивонна, и еще как!

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



ОГНЕННЫЕ СТРЕЛЫ ЮПИТЕРА

Символ зодиакального созвездия Стрелец - мудрый и добрый кентавр Хирон, выпускающий стрелу в небо. Этот персонаж древнегреческих мифов сумел подняться над своей животной природой и занялся воспитанием детей богов и простых смертных. Подобно Хирону, Стрельцы обладают выдающимися преподавательскими способностями. Они приходят в этот мир, чтобы стать духовными наставниками тех, с кем сводит их жизнь.

Приключения зовут!

Стрельцам повезло родиться под покровительством Юпитера, планеты Большого счастья. Он-то и наделил их жизнелюбием, непосредственностью, искренностью и целеустремленностью, привил страсть к философии и путешествиям. Ветер странствий часто зовет Стрельцов в неизведанные дали, заставляет сорваться с насиженного места и отправляться в долгий и полный приключений путь.

Не меньше, чем путешествовать, Стрельцы любят поучать окружающих. Рожденные под этим знаком считают, что познали истину и постигли смысл бытия. И, хотя подобная самоуверенность порой вызывает снисходительную улыбку, к советам Стрельцов все же стоит прислушаться.

Драгоценное время

Оптимизм «детей Юпитера» не знает границ. Даже в самых трудных жизненных ситуациях Стрельцы пытаются найти и находят-таки положительные моменты. Они убеждены: «Все, что ни делается, - к лучшему», и если сегодня идет дождь, то завтра обязательно будет светить солнце. Эту радостную мысль представители знака пытаются донести до всех, кого знают, - они заражают жизнелюбием окружающих и

вселяют в души отчаявшихся надежду. Жизнь так прекрасна и так коротка, а значит, нет смысла заикливаться на неудачах или убежать в мир несбыточных мечтаний. Стрелец ценит настоящее и учит других не упускать драгоценное время.

Я бы в сатирики пошел...

Рожденного под знаком Стрельца нельзя назвать прилежным работником. Он слишком тороплив и не может долгое время заниматься одним и тем же. Подопечный Юпитера пытается быстрее справиться с любым поручением, из-за чего допускает досадные ошибки, исправлять которые приходится его коллегам. Впрочем, это не значит, что Стрелец - некомпетентный работник. Напротив, он стремится расширить кругозор и освоить новые навыки. Охотнее других сотрудников Стрелец посещает курсы повышения квалификации и тренинги личностного роста. К тому же, Стрельца не тяготят командировки, и должность, предполагающая частые поездки и перемещения, отлично ему подходит. Начальство ценит Стрельца за легкий нрав и прощает ему невнимательность и нетерпеливость.

На руководящие позиции Стрелец не рвется. Но, будучи любимчиком фортуны, часто оказывается во главе от-

дела или даже большой компании. Каким бы авторитарным и надменным ни показался подопечный Юпитера с первого взгляда, его не стоит бояться. Установить дружеские отношения с начальником-Стрельцом гораздо проще, чем с шефом любого другого знака зодиака. Достаточно быть честным, доброжелательным и инициативным.

Призвание Стрельцов - педагогика, юриспруденция, издательская деятельность и туристический бизнес. Их несомненным преимуществом будет знание одного, а лучше нескольких иностранных языков, поскольку наибольшего карьерного успеха Стрельцы добиваются за границей или в фирмах, являющихся филиалами и представительствами зарубежных компаний. Из рожденных под этим знаком получаются прекрасные писатели-сатирики, телеведущие и шоумены. Стрельцы отлично ладят с животными и могут стать высокопрофессиональными кинологами или мастерами спорта по верховой езде.

Потенциальные миллионеры?

Стрельцы относятся к деньгам несколько легкомысленно: могут, не раздумывая, потратить крупную сумму или беспричинно отказаться от выгодного финансового предложения. Дело в том, что в глубине души они уверены, что никогда не останутся без денег. И внутренний голос не обманывает их.

Даже не имея работы, Стрелец умудряется жить припеваючи и ни в чем себе не отказывать. Деньги приходят к нему сами! Так, он может получить крупную сумму в качестве подарка от кого-то из близкого окружения, выиграть в лотерею или конкурсе, найти на улице кошелек, полный купюр. Финансовая удача отвернется от представителя этого знака только в том случае, если он превратится в скупердяя, трясущегося над каждой копеечкой. А руководствуясь принципом «чем больше отдаешь, тем больше получаешь», Стрелец может стать миллионером.

Простая формула успеха

Подопечные Юпитера очень обаятельны, а потому, им многое сходит с рук. Однако и у Стрельцов найдется немало недоброжелателей. Среди последних оказываются те, кого сильно ранит присущая Стрельцам откровенность. Представители этого огненного знака любят говорить правду в глаза, причем, не стесняясь в выражениях. Они словно не видят той грани, когда искренность переходит в бестактность. В итоге от Стрельца могут отвернуться даже самые близкие люди.

Другие завидуют Стрельцам, вернее их везению. Но «юпитерианцы» не виноваты в том, что знают формулу успеха. Более того, они готовы поделиться ею с каждым: нужно мыслить позитивно - и тогда даже утопичные мечты обязательно сбудутся!

Стрельцы идут по жизни играючи, стараясь получить максимум удовольствия от каждого дня. Любовь кажется им удивительным приключением, путешествием в волшебную страну, полную радости и веселья, поэтому и партнер им нужен разборчивый, улыбочивый и энергичный. Если в глубине души вы все еще ребенок - открытый, непосредственный и немного наивный, то наверняка очаруете Стрельца. Главное - не скрывать от него свою истинную сущность, иначе как избранник поймет, что вы с ним похожи - тоже не потеряли веру в чудеса?

Претензии - в сторону!

Новый астрологический год начнется для Стрельца 23 ноября 2016 года. Вплоть до 23 ноября 2017-го прекрасным представителям знака будут импонировать высоконаравственные мужчины. Циничное отношение к людям, животным и жизни в целом вызовет у подопечной Юпитера бурю негативных эмоций. Воздержитесь от категоричных и резких высказываний в присутствии избранницы, будьте добрее и терпимее к окружающим. Если у вас есть вредные привычки, приложите все усилия, чтобы от них избавиться. В противном случае шанс понравиться девушке-Стрельцу резко снизится.

Мужчина-Стрелец в свой астрологический год увлечется женщиной утонченной, уравновешенной и хорошо воспитанной. Не предъявляйте к избраннику завышенные требования, умерьте претензии. Чем меньше вы будете давить на Стрельца, тем лучше он будет к вам относиться и в итоге положит к вашим ногам все, о чем вы мечтаете.

Ход конем

Во время действия напряженного аспекта между Плутоном и Юпитером, 22 ноября - 25 января, кто-то из родственников или друзей может серьезно разочаровать Стрельца. Вашему избраннику потребуется моральная поддержка, чтобы пережить предательство близкого человека. Будьте рядом в столь непростой период, старайтесь отвлечь от мучительных дум. Если у вашего любимого Стрельца нет аллергии на домашних животных, подарите ему четвероного друга и помогайте за ним ухаживать. Это беспроигрышный ход, осуществив который, вы в разы увеличите свои шансы на романтические отношения.

От дружбы до любви - рукой подать!

Венера, 3 февраля - 1 апреля активизирующая 5-е поле гороскопа Стрельца, призывает отбросить ложную скромность - действуйте решительно и открыто. Смело признавайтесь избраннику в чувствах. Даже, если Стрелец не питает к вам столь же сильной симпатии, он наверняка захочет попробовать построить с вами отношения,



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ СТРЕЛЬЦА?

Стрельцы славятся прямолинейностью. Они не боятся открыто выражать чувства и легко признаются в симпатиях и антипатиях. Так что, если вы нравитесь Стрельцу, то, как говорится, узнаете об этом первыми. Но что делать, если зодиакальный лучник до сих пор не оказывал вам знаков внимания? Как его заинтересовать?

руководствуясь тем, что настоящая любовь приходит с течением времени. В период с 5 апреля по 8 июня Стрельцы будут склонны к опрометчивым поступкам, из-за чего рискуют нажить неприятности. Не позволяйте им надеяться на глупости. Приводите логические аргументы, чтобы Стрелец поскорее одумался и отказался воплощать в жизнь намеченное. Первое время его будут раздражать ваши нравоучения, но впоследствии он поймет, что вы вели себя как настоящий друг, и пересмотрит свое отношение к вам. А от дружбы до любви буквально рукой подать, что подтверждает Уран, воздействующий на Стрельцов в указанный период.

Сложно - не значит невозможно!

С 21 июня по 22 июля у Стрельца будет мало свободного времени, на что указывает положение Луны. Работа и домашние заботы полностью поглотят его. Привлечь внимание избранника будет сложно, но сложно - не значит невозможно! Узнайте все об интересах понравившегося Стрельца: чем он увлекается, какую музыку слушает, какие фильмы предпочитает смотреть и т.д. Составьте план по завоеванию его сердца: зовите на концерт любимого исполнителя, на интересную кинопремьеру,

запишитесь вместе с ним на обучающие курсы, соответствующие его хобби.

Как бы ни был занят Стрелец, едва ли он сможет устоять перед такими заманчивыми предложениями, а у вас появится реальный шанс на сближение.

Меняемся ролями

В августе и сентябре Стрельцы будут не похожи на самих себя. Попав во власть Черной Луны, они станут чересчур прагматичными и меркантильными. Больше всего представителей знака начнет волновать благосостояние партнера. Если вы не хотите, чтобы Стрелец завязал отношения с вами, руководствуясь холодным расчетом, переждите указанные месяцы и возобновите активные ухаживания позже.

С 10 октября по 22 ноября, на фоне гармоничного Нептуна, Стрельцы будут утопать во всеобщем внимании. Число их поклонников возрастет. При этом относиться к ним они будут с заметным пренебрежением. Зато те, кто не поддастся чарам Стрельцов, наверняка сумеют их заинтересовать. Наденьте маску холодности и неприступности, не реагируйте на двусмысленные шутки, комплименты и заигрывания. Тогда подопечный Юпитера сам начнет кампанию по завоеванию вашего сердца.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ОБУВЬЮ В НЕПОГОДУ

Осень в самом разгаре, а вместе с ней морось, слякоть, первый снег. Непогода портит не только настроение, но и обувь.

Ухаживать за обувью следует, начиная с момента ее покупки. Необходимо сразу обработать пару специальным кремом или водоотталкивающим средством, если она сделана из замши. Вы пришли с улицы? Сразу, не откладывая, протрите обувь влажной тряпкой, если это замша или нубук - специальной щеткой. Важно тщательно высушить пару, но ни в коем случае не ставить ее под батарею. Лучший вариант - набить обувь газетой и поставить в сухое место на 4-6 часов, чем больше, тем лучше. Газету желательнее менять 2-3 раза - так обувь высохнет быстрее.

Когда обувь полностью высохнет, ее можно отполировать с помощью специальной щетки или обычной шерстя-

ной мягкой тряпки. Перед тем как вновь собраться на улицу, пару необходимо снова обработать кремом. Если у вас под рукой не оказалось обувного крема, можно заменить его подручными средствами - растительным или касторовым маслом, глицерином или вазелином.

С появлением снега дороги во многих населенных пунктах начинают посыпать солью, которая оставляет разводы на обуви. Справиться с ними поможет столовый уксус, которым необходимо протереть пару после прогулки.

Рекомендуется в осенне-зимний период иметь несколько пар обуви, чтобы была возможность их чередовать. Каждая пара будет успевать «отдохнуть» после непогоды.

СОЛЬ ОБНОВИТ КОВЕР

Ковры в квартире создают ощущение уюта, но и уборки требуют серьезной. Раз в несколько месяцев ухаживайте за ними следующим образом. С вечера рассыпьте на ковре крупную соль, а утром соберите ее пылесосом. Затем протрите ковер влажной тряпкой и оставьте высыхать до вечера. Кстати, если у вас есть домашние животные, попробуйте собирать их шерсть массажной щеткой для волос.

Ольга Капустина.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПЧИКОВ

Каждую осень я готовлю овощную заправку. Добавляя ее в супы и вторые блюда зимой, можно в буквальном смысле почувствовать теплый вкус лета. А готовится она очень просто! Я беру по 1 кг моркови, томатов, репчатого лука, болгарского перца. Все с собственного огорода! Нарезаю кубиками или соломкой - кому как удобно. Добавляю ковшом мелко нарезанную зелень - зеленый лук, укроп, петрушку. Далее фасую полученную смесь по небольшим пакетам и складываю все в морозильную камеру холодильника. Когда приходит пора готовить суп, достаю один пакет и использую его содержимое для заправки.

Инна К.



ЕСЛИ АВТОМОБИЛЬ ЗАПЕРТ, А КЛЮЧИ ОСТАЛИСЬ ВНУТРИ



Никогда не думал, что подобное со мной приключится, всегда считал себя предусмотрительным человеком. И, тем не менее, однажды у меня заблокировались двери автомобиля, притом, что ключи от него остались в салоне. Машина стояла недалеко от дома, и я позвонил дочери, чтобы она принесла мне запасной ключ. Но этого не понадобилось - авто

открылось. Позже я спросил у дочери, как ей это удалось, ведь расстояние от запасных ключей до автомобиля было слишком большим. Она объяснила, что помогла сотовая связь. Дочь нажала на брелок, поднесла его к мобильному телефону, и сигнал усилился в разы. Так что, автомобилисты, берите на заметку!

Олег Битяшко.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

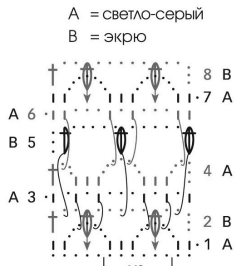
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа 1 (50% натуральной шерсти, 50% полиамида; 115 м/50 г) – 500 (550) 600 г светло-серой; пряжа 2 (54% мохера, 46% полиамида; 155 м/25 г) – 250 (250) 275 г цв. экрю; 1 черная застежка с пряжкой; крючок №4.

ВНИМАНИЕ!

Пряжей цвета экрю вязать двойной нитью!

ОСНОВНОЙ УЗОР



- 1 = ст. б/н * = в.п.
- ⌋ = выполнить ст. б/н из нижнего ряда вокруг расположенной на 2 ряда ниже цепочки из в.п.
- † = ст. с/н
- ⌋ = 3 провязанных вместе ст. с/н в обозначенную стрелкой в.п. начального ряда
- ⌋ = выполнить 2 или 3 провязанных вместе ст. с/н вокруг 3 расположенных ниже цепочек из в.п.

Число петель начального ряда кратно 6 + 1.

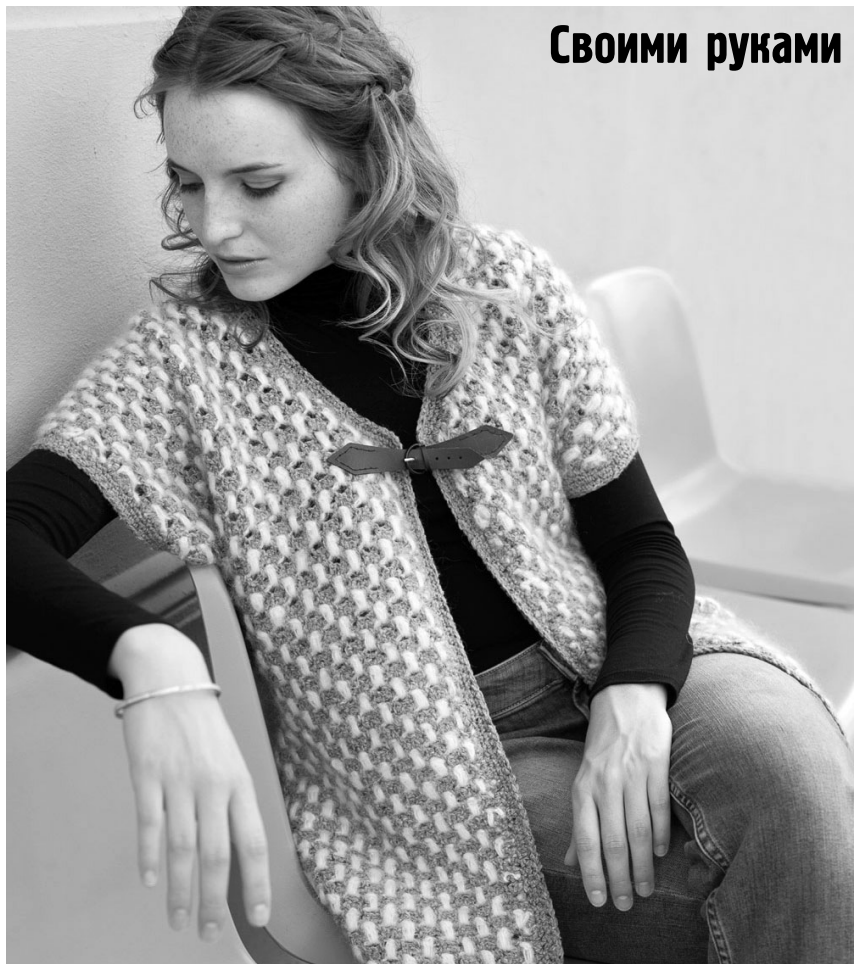
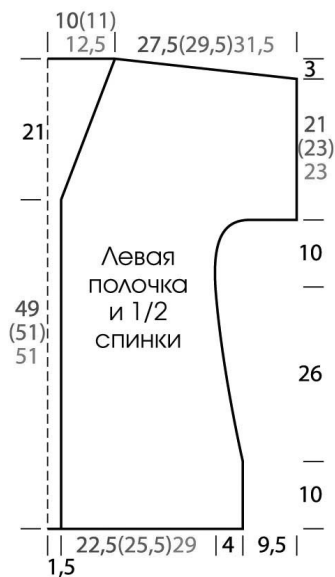
Вязать согласно схеме. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта.

Выполнить 1 раз 1–8-й ряды, затем постоянно повторять 3–8-й ряды, соблюдая чередование цветов нити и обращая внимание на различное начало рядов.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18,5 п. начального ряда x 12 р. = 10 x 10 см.

ВЫКРОЙКА



**БЕЗРУКАВКА
С КОЖАНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ**

Двухцветная безрукавка с декоративной кожаной застежкой отлично смотрится поверх блузки или водолазки.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Светло-серой нитью выполнить цепочку из 103 (115) 127 в.п. + 1 в.п. подъема и вязать основным узором.

Через 10 см от начального ряда пропустить для приталивания с обеих сторон 1 см и затем в каждом 8-м ряду еще 3 x 1 см.

Через 36 см от начального ряда прибавить для рукавов с обеих сторон 1 см и в каждом 2-м ряду 3 x 1 см согл. узору. В результате достигнуто первоначальное число петель.

Затем в каждом 2-м ряду с обеих сторон на брать еще 1 x 4, 1 x 6 и 1 x 8 в.п. и вязать согл. узору. Это соответствует прибавке 3 раппортов.

Через 67 (69) 69 см от начального ряда пропустить для плечевого скоса с обеих сторон по 8 (9) 10 см и в каждом следующем ряду 1 x 8 (9) 10 см и 1 x 11,5 см.

На оставшихся петлях закончить работу через 70 (72) 72 см от начального ряда.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Светло-серой нитью выполнить цепочку из 49 (55) 61 в.п. + 1 в.п. подъема

и вязать основным узором.

Убавку для приталивания, прибавку для рукава и плечевой скос по правому краю выполнить, как на спинке.

Одновременно через 49 (51) 51 от начального ряда пропустить для скоса горловины по левому краю работы 1 см и затем попеременно в каждом 2-м и 4-м ряду 7 x 1 см и 1 x 0,5 см (попеременно в каждом 2-м и 3-м ряду 8 x 1 см и 2 x 0,5 см) попеременно в каждом 2-м и 3-м ряду 10 x 1 см.

На высоте спинки закончить работу.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении.

СБОРКА

Выполнить швы.

Все края обвязать 3 круговыми рядами ст. б/н светло-серой нитью. Каждый круговой ряд начать с 1 дополнительной в.п. подъема и закончить 1 соед. ст. в 1-й ст. б/н кругового ряда.

Для придания формы в углах выполнить по 3 ст. б/н в 1 петлю основания. Кожаную застежку пришить строчным стежком примерно на 3 см ниже начала горловины так, чтобы борта полочек располагались встык.



МАНИКЮР ПО ФЭН-ШУЙ

Привлечь удачу, найти любовь, поправить материальное положение поможет грамотно выполненный маникюр. Нанося лак на ногти, пользуйтесь советами мастеров фэн-шуй.

Главное правило маникюра по фэн-шуй - выполнять его надо в хорошем настроении! В процессе работы человек передает все свои эмоции и вкладывает определенный заряд в наносимые изображения.

Базовые правила

Маникюр по фэн-шуй - это не только декоративная составляющая, но и, что особенно важно, базовая.

Согласно восточной практике, руки женщины всегда должны быть в ухоженном состоянии. Они отражают ее внутренний настрой и отношение к себе. Если кутикула на ваших ногтях не обработана, есть заусенцы, а сами ногти нещадно обгрызены, ни о каком душевном комфорте и речи быть не может! Такая женщина, прежде всего, не любит себя.

Итак, даже если у вас нет настроения наносить на ногти лак, следить за их

состоянием вы обязаны. Достаточно раз в неделю проводить простой гигиенический уход с помощью ванночки для рук, апельсиновой палочки, масла для ногтей, пилочки и т.д.

Кстати, согласно фэн-шуй - нежелательно носить слишком длинные и заостренные ногти. Лучше пусть длина будет средней или короткой, а кончики - закругленными.

Цвет значит много!

Красный лак говорит о страсти и чувствах, которые вы испытываете. Он является символом жизненной энергии и в целом, любви к жизни. Синий традиционно считается цветом спокойствия, умиротворенности. Оранжевый буквально кричит об оптимизме и вере в лучшее. Бирюзовый стоит наносить, если вам нужны энергетическая защита и хорошее здоровье. Зеленый придает уверенности, а бежевый сигнализирует о том, что обладатель подоб-

ного маникюра живет в гармонии с собой.

Черный и белый цвета являются классическими. Вопреки сложившемуся мнению, черный вовсе не означает негатив. Он подчеркивает серьезные намерения женщины, которая его носит, и ее сильный характер. Белый же является символом мира и красоты.

На какой руке?

Мастера фэн-шуй советуют в маникюре всегда делать акцент на правую руку, так как она считается «дающей». Через нее можно транслировать просьбы о благополучии, здоровье, счастье. Левая, наоборот, считается «забирающей», так что на ней элементов всегда должно быть меньше, чтобы она не перебивала энергию правой руки.

Каждый палец также имеет свое значение. Желая решить ту или иную проблему, необходимо выделять конкретный ноготь.

Пальцы правой руки

✦ Большой - отметьте его, если вам нужно вдохновение, новые идеи и помощь в работе;

✦ указательный - дает силу в проблемных ситуациях, моральную и физическую;

✦ средний - имеет значение, если вы хотите с кем-то помириться, наладить отношения;

✦ безымянный - прибавляет оптимизма и дает жизненные силы, отвечает за любовные отношения;

✦ мизинец - помогает укрепить семейные узы и вернуть душевное спокойствие.

Пальцы левой руки

✦ Большой - способен устранить беспокойство, нужно выделять, если ваша работа сопряжена со стрессом;

✦ указательный - рекомендуется обозначать тем, у кого есть комплексы;

✦ средний - отвечает за сексуальные отношения, страсть;

✦ безымянный - помогает пережить разлуку и расставание;

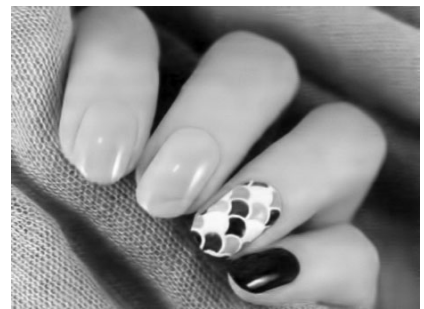
✦ мизинец - выделите его, если вам нужно справиться с обидой, непониманием и даже предательством.



Маникюр, выполненный в пастельных тонах, дарит умиротворение



Красный цвет в маникюре поможет привлечь в вашу жизнь любовь



Если вы хотите что-то изменить в личной жизни, выделите безымянный палец и мизинец левой руки

Кожа, как и весь организм в целом, живет по собственным биологическим часам. Зная особенности ее «распорядка дня», можно выбрать правильное время для домашнего ухода, похода к косметологу и даже сна.

Важно понимать, что предложенный график является обобщенным и, возможно, подойдет не каждой женщине. Его можно корректировать в зависимости от самочувствия, результатов и ритма жизни.

06:00-07:00

Пора вставать!

Период с 6 до 7 утра считается идеальным временем для того, чтобы проснуться. Организм, при условии, что вы легли не поздно, уже отдохнул и готов к новому дню. Процессы регенерации клеток, проходящие в ночное время, завершены, а сама кожа нуждается в бодрящих процедурах. Примите прохладный или, по желанию, контрастный душ. Гели, скрабы и пенки сейчас лучше не применять. Лицо умойте минеральной или обычной, чуть прохладной водой. Это поможет освежить лицо и сузить поры. Позже можно приступить к дневному макияжу, не забыв нанести перед этим увлажняющий крем с SPF-фильтром.

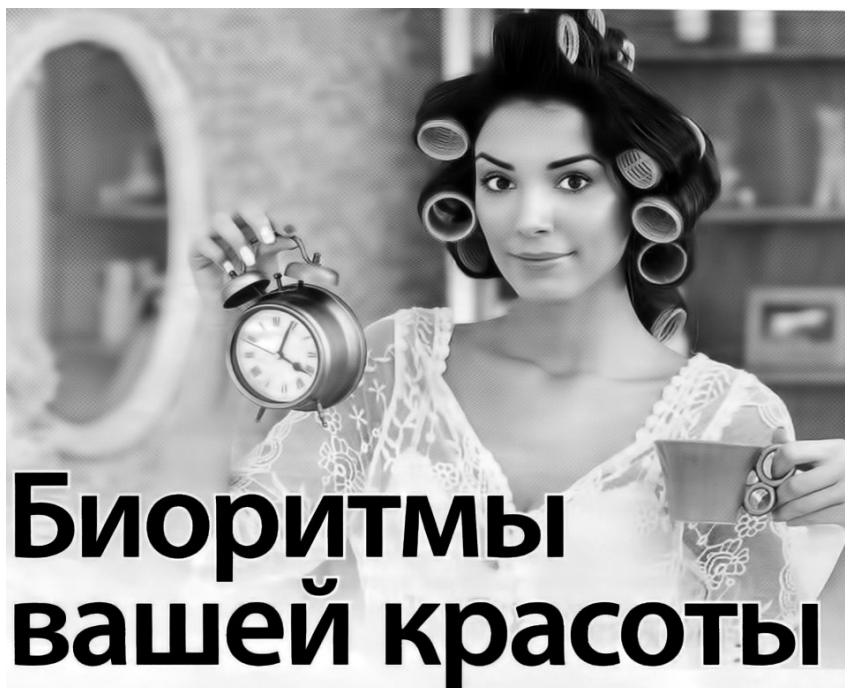
08:00-12:00

Вы прекрасны!

Указанный промежуток времени считается «золотым» для кожи. Именно сейчас она выглядит лучше всего, потому что обмен веществ находится на пике, а кровообращение усилено. Как итог, свежая, отдохнувшая, буквально светящаяся изнутри кожа.

Однако обладательницам жирной кожи следует помнить, что в период с 10 до 12 часов усиленно работают сальные железы, так что лицо может начать блестеть. Исправьте ситуацию с помощью специальных матирующих салфеток или обычных, которыми нужно слегка промокнуть лицо.

В выходные дни в это время можно заняться домашним уходом, но сильно перегружать кожу не стоит. Нанесите легкую маску или сделайте пилинг - этого будет достаточно.



Биоритмы вашей красоты

Вы не задумывались, почему в некоторых случаях косметические процедуры дают великолепный результат, а иногда проходят даром? Возможно, дело во времени суток, когда они проводились.

13:00-15:00

Затишье

Данный отрезок времени - не самый лучший для кожи. Ее тонус снижается, начинает проявляться усталость. Это отражается на внешнем виде: лицо теряет свежесть. Макияж в это время требует легкой корректировки с помощью компактной пудры, румян, блеска для губ. С 13 до 15 часов не рекомендуется проводить никакие косметические процедуры. Это период, когда кожа должна отдохнуть. Если есть возможность, позвольте себе полчасовой сон.

16:00-19:00

Второе дыхание

Начиная с 16 часов, вновь усиливаются обменные процессы, кровь начинает циркулировать быстрее. В этот промежуток времени полезно совершать прогулки на свежем воздухе. Можно записаться к косметологу для процедур по

уходу. Если вам предстоит болезненные манипуляции, такие как эпиляция или татуаж, назначайте их на 18:00. В это время болевая чувствительность кожи значительно снижена, и она легче переносит неприятные ощущения. Временной промежуток идеально подходит для занятий фитнесом, ведь организм в этот период бодр и готов к физическим нагрузкам.

20:00-22:00

Время для расслабления

В этот период клетки продолжают активно делиться, а значит, кожа восприимчива к любым манипуляциям. Можно проводить домашний уход, включающий обязательное очищение кожи, удаление омертвевших частиц с помощью пилингов и скрабов, питание и увлажнение. Активные вещества из кремов, которые будут нанесены в данный период, поступят напрямую в глубокие слои кожи.

Перед сном полезны расслабляющие процедуры, такие, как посещение бани и сауны, принятие ванны и теплого душа, массаж тела и лица.

23:00-06:00

Кожа отдыхает...

Специалисты не устают повторять о важности своевременного отдыха ко сну. Именно после 23 часов в коже начинают запускаться процессы регенерации. Клетки делятся, кожа обнуляется, очищается и восстанавливается. Если лечь значительно позже, возможность самостоятельной регенерации будет потеряна.

Читатели рекомендуют

ПИЛИНГ С КИСЛИНКОЙ

Смешайте 1 ст. л. апельсиновой цедры, 1 ч. л. лимонной цедры, 3 ст. л. йогурта и 1 ст. л. овсяных хлопьев. Перемешайте массу и добавьте к ней 1/2 ч. л. оливкового масла. Нанесите полученную смесь на лицо круговыми движениями, помассируйте кожу 2-3 мин. В завершение ополосните лицо настоем ромашки и нанесите крем.

Тамара В.

ТОРТЫ ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ

Приготовить торт с покрытием из мастики в домашних условиях не так сложно, как кажется на первый взгляд. Угощение при этом получится по-настоящему праздничным!



«С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!»

Понадобится: яйцо - 5 шт., сахар - 1 стакан, мука - 1 стакан, масло растительное - 1 ч. л. Для крема: молоко сгущенное - 1/2 банки, масло сливочное - 100 г. Для прослойки: 50 г варенья или джема. Для мастики: маршмеллоу - 90-100 г, пудра сахарная - 500 г, краситель пищевой жидкий.

- ✳ Взбить яйца с сахаром. Помешивая, постепенно ввести просеянную муку.
- ✳ Вылить тесто в форму, смазанную растительным маслом. Выпекать в духовке при 180 градусах, до золотистого цвета.
- ✳ Бисквит разрезать вдоль на 3-4 коржа. Взбить сгущенку со сливочным маслом и промазать каждый корж кремом. Между двумя любыми коржами сделать прослойку из варенья

- или джема (лучше из кислой ягоды).
- ✳ Для мастики смешать 2 дес. л. воды с маршмеллоу, растопить на водяной бане. Всыпать сахарную пудру, добавить 2-3 капли красителя, замесить упругое тесто. Завернуть в пищевую пленку, убрать в холод на 30 мин.
- ✳ Раскатать мастику, присыпав поверхность стола пудрой. Уложить на торт, обрезать лишнее, украсить.

«ЯГОДКА»

Понадобится: масло сливочное - 125 г, мука - 280-300 г, разрыхлитель - щепотка, какао-порошок - 1-2 ст. л., яйцо - 2 шт., сахар - 100 г, сливки (17%) - 100 мл, молоко - 150 мл, мед - 100 г, пряности - 2 ч. л. (имбирь, ваниль, корица, мускатный орех), соль - щепотка. Для крема: сыр творожный - 350 г, масло сливочное - 125 г, пудра сахарная - 100 г, ягоды - 2 стакана.

- ✳ Смешать муку, разрыхлитель, какао-порошок, пряности.
- ✳ В отдельной посуде взбить яйца с сахаром и щепоткой соли в плотную мягкую массу.
- ✳ Растопленное сливочное масло соединить с молоком и сливками.
- ✳ Соединить все три массы, взбить. Добавить мед. Тесто по консистенции должно быть как густая сметана. В духовке, в форме, смазанной маслом и присыпанной мукой, испечь 3-4 коржа при 180 градусах.
- ✳ Для крема взбить размягченное масло с пудрой. Добавить творожный сыр, взбить до однородности. Добавить ягоды.
- ✳ Собрать торт, промазав коржи кремом. Верх также украсить кремом, используя кондитерский мешок, выложить ягоды.



ТОРТ «РАДУГА»

Понадобится: масло сливочное - 360 г, сахар - 210 г, яйцо - 6 шт., эссенция ванильная - 2 ст. л., мука - 425 г, разрыхлитель - 2 ч. л., молоко - 100 мл, красители пищевые - 6 цветов. Для крема: сыр творожный сливочный, масло сливочное и пудра сахарная - по 300 г, драже цветное для украшения.

- ✳ Масло взбить с сахаром. Добавить ванильную эссенцию и яйца (по одному), хорошо вымешивая после каждого. Ввести половину муки с разрыхлителем, вымесить. Влить молоко, добавить остаток муки, снова вымесить тесто. По консистенции оно должно быть как густая сметана.
- ✳ Тесто разделить на 6 равных частей, в каждую добавить краситель. Выложить каждую порцию теста в застеленную пергаментом форму. Испечь в духовке при 180 градусах (около 15 мин. на корж). Остудить.
- ✳ Для крема: масло и творожный сыр взбить, постепенно добавляя сахарную пудру. Собрать торт, промазав коржи кремом. Обмазать верх и бока. Украсить драже.

ЛЕГКИЕ ПИРОЖКИ

Понадобится: молоко - 350 мл., сахар - 4 ст. л. без горки, яйцо - 2 шт., мука - 500 г, соль - 1 ч. л. без горки, дрожжи свежие - 30 г, масло растительное - 2/3 стакана. Для смазывания теста: 1 желток + 1 ст. л. молока.

* В глубокую миску влейте теплое молоко, всыпьте весь сахар, 6 ст. л. муки и крошите дрожжи. Перемешайте, накройте салфеткой и поставьте подходить, примерно на 30 мин.

* Как только опара поднимется, перемешайте ее, вбейте яйца, добавьте соль и влейте масло. Немного масла оставьте для того, чтобы смазывать руки в процессе.

* Постепенно всыпьте просеянную муку. Замесите тесто, накройте салфеткой и оставьте на 15-20 мин. отдохнуть.

* Теперь тесто нужно обмять и разделить на кусочки весом около 50 г. Сформируйте пирожки с любой начинкой, выложите на противень, дайте расстояться 10 мин. и смажьте желтковой смесью. Выпекайте при 180 градусах до румяной корочки.

Корочка получается тоненькая, нежная и очень вкусная!

Марина.



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ОВОЩАМИ

Понадобится: цукики - 1 шт., морковь крупная - 1 шт., баклажан - 1 шт., лук-порей - 1 шт., масло сливочное - 150 г, мука - 300 г, яйцо - 4 шт., сыр твердый - 150 г, молоко - 300 мл, чеснок - 2 зубчика, соль.

* Холодное масло нарезаем кусочками, сверху насыпаем просеянную муку, солим и рубим ножом в крупную крошку. Перетираем ее руками, кладем в миску и наливаем 7 ст. л. ледяной воды. Замешиваем тесто.

* Дно формы выстилаем пергаментом, кладем на него тесто и распределяем по дну и бортам формы. Убираем в холодильник.

* Тем временем очищенную морковь, цукини и баклажан нарезаем вдоль тон-

кими пластинами, лук-порей - широкими кольцами. Сворачиваем пластины в виде рулетов и вместе с луком-пореем, чередуя, выкладываем в форму с тестом.

* Слегка взбиваем яйца, вливаем молоко и еще раз взбиваем, добавляем измельченный чеснок, тертый сыр и соль. Заливаем этой смесью овощи.

* Готовим наш пирог в духовке при 180 градусах около 1 ч. 10 мин.

Нина Зайкова.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Понадобится: филе курицы - 500 г, помидоры - 2 шт., перец болгарский - 5-6 шт., сыр твердый - 70 г, сметана - 2 ст. л., зелень - 1 пучок, соль, перец, приправы - по вкусу.

Блюдо получается сочным и вкусным, при этом малокалорийным.

* Перцы освобождаем от семян и разрезаем их вдоль пополам. Куриное филе нарезаем на небольшие кусочки. Мелко режем зелень.

* Помидоры опускаем на 1 мин. в кипяток, затем вынимаем, даем слегка остыть и снимаем с них кожицу. Режем помидоры небольшими кубиками.

* Соединяем в большой миске куриное филе, помидоры и зелень, добавляем сметану, соль, перец и приправы, хорошо перемешиваем. Фарш готов.

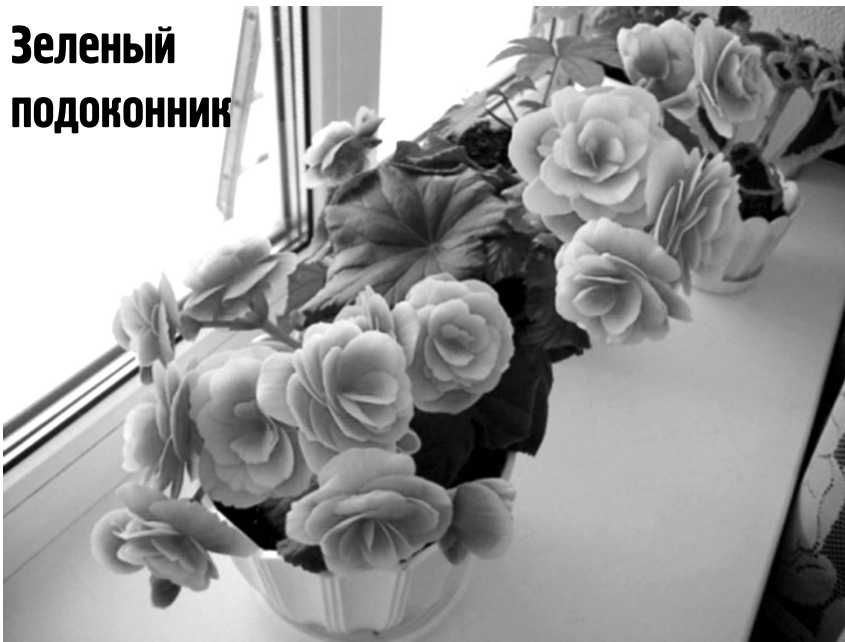
* Половинки перцев наполняем фаршем и выкладываем на противень. Ставим его в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25-30 мин.

* Когда время истечет, посыпаем перцы тертым сыром и возвращаем в духовку еще на 10 мин.

Маргарита Кожевникова.



Зеленый подоконник



ЦВЕТУТ КРУГЛЫЙ ГОД

Хотите, чтобы у вас дома постоянно были живые цветы? Тогда выбирайте яркую, нежную и практически не увядающую бегонию.

Это чрезвычайно многочисленное цветочное семейство: только природных видов этого цветка насчитывается более тысячи. Кроме того, селекционеры вывели еще свыше десяти тысяч (!) сортов и гибридов. Среди них есть большие и маленькие, стелющиеся, ампельные и кустовые, высокие и низкие, клубневые и корневые, декоративнолистные и красивоцветущие. Иногда сорта пересекаются: например, у бегоний с эффектными листьями могут быть очень эффектные цветки, а у красивоцветущих - яркие разноцветные листья замысловатых форм. Бегонии бывают практически всех расцветок, за исключением синей и фиолетовой, с различной формой лепестков, которые могут придавать им сходство с розами, камелиями, пионами, гвоздиками или фуксиями. В отличие от большинства представителей флоры бегонии цветут беспрерывно по несколько месяцев, а некоторые (так называемые бегонии всегдацветущие, или непрерывноцветущие) и вовсе целый год. Еще одно немаловажное достоинство этих удивительных растений - неприхотливость. Они прекрасно чувствуют себя и на подоконнике, и на клумбе.

✓ **Бегонии не только красивы, но и полезны. Выделяемые ими фитонциды подавляют рост и размножение вредных бактерий и плесневых грибов.**

Слагаемые красоты

Не ставьте горшок с бегонией слишком близко к другим растениям - для

пышного цветения ей нужен простор и воздух.

Для равномерного цветения и роста растение нужно поворачивать к источнику света разными сторонами. Обрезайте длинные оголившиеся побеги. Эта нехитрая операция омолодит растение и ускорит его рост. Регулярно удаляйте увядающие цветки, это стимулирует дальнейшее цветение бегонии.

Делим, чтобы умножить

Размножать бегонии надежнее всего вегетативным способом - стеблевым черенкованием. Со взрослого растения срезают черенки и укореняют их в горшочках, наполненных смесью торфа и песка в соотношении 1:1. Делать это лучше всего весной.

Клубневые бегонии размножают делением пророщенных клубней. Клубень разрезают так, чтобы каждая часть имела ростки и корни, срезы присыпают толченым углем. При посадке верхушки клубеньков должны немного возвышаться над уровнем почвы. Можно выращивать бегонии и из семян, но дело это достаточно хлопотное и долгое.

Факторы роста

МЕСТО. Бегонии любят свет, но страдают от прямых солнечных лучей. Поэтому, лучшее место для них - восточные и юго-восточные окна. Зимой им комфортно при температуре 17-18 градусов (именно такая бывает на подоконниках), но не ниже 15 градусов.

ПОСАДКА. Растет бегония практически

на любой почве, но обильное цветение можно получить только на легкой питательной и влагоемкой с нейтральной реакцией. Пересаживают растения, когда горшок становится тесноват. При этом землю засыпают не доверху, чтобы потом, когда образуются новые корни, можно было бы ее досыпать. Не стоит использовать и слишком большие емкости - они стимулируют рост, а не цветение.

ПОЛИВ. Обильный, отстоянной водой комнатной температуры. Но помните - лучше недолить, чем перелить (от застоя воды могут загнить корни и развиваться грибные заболевания). И опрыскиванием увлекаться не стоит, так как у очень многих видов на листьях от влаги появляются коричневые пятна. Если в квартире сухо, то лучше воспользоваться увлажнителем воздуха.

ПОДКОРМКА. Бегонии нужно жидкое комплексное удобрение, предназначенное для цветущих комнатных растений. Если воспользоваться удобрением для декоративнолистных растений, содержащим много азота, то это приведет к нарастанию зеленой массы в ущерб цветению.

До чего же хороши!

Самые эффектные представители семейства бегониевых.



Бегония всегдацветущая - имеет множество сортов, которые различаются размерами, окраской цветков (белые, розовые, красные) и листьев (от салатного до коричневого).

Лоррен. Другое название - рождественская бегония, что говорит о ее способности активно цвести зимой. Цветки розовые или белые, простые.



Элатиор - цветет в любое время года. Цветки махровые или полумахровые разнообразных окрасок.

Клубневая - с мелкими, средними и крупными цветками, простыми и махровыми. Окраска может быть белой, розовой, красной, желтой и т.д. Обильно цветет с весны до осени.



Коралловая - считается декоративнолистной (зеленые с белыми пятнами листья снизу имеют красноватый оттенок), но цветет она так ярко и обильно, что можно назвать ее и красивоцветущей.

Поздравления

Нату КАНТАРИЯ
поздравляем с днем рождения!
Желаю счастья и везенья,
Здоровья, также настроенья,
Любви родных, детей, тепла,
Чтоб рядом были всегда друзья,
Чтоб все твои желанья сбылись
И все тревоги позабылись.
Алла Титвинидзе.

Почетного консула Греции в Грузии госпожу Хрисулу (Сулу) ДИМАРАКИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем вам как всегда выглядеть красивой, женственной и необычайной. Пусть мир вокруг вас будет самым, что ни на есть прекрасным и благоухает розами, тюльпанами, хризантемами...
Хрисула, женщина вы непростая,
Полны любви, радости глаза,
А имя ваше значит «золотая»,
Вас Бог красивой, светлою создал.
Вам Бог дал быть любимой и счастливой,
Нарядной, модной женщиною быть,
Ваша улыбка звездочкой светила,
Желаем по мечте, надежде плыть.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Анатолий Цагариди,
Нина, Иола и Дионис Харациди,
Эвридика Энгопуло,
Ирина и Ольга Энтиди,
Алла Караиланиди,
Нелли Зоргана,
Наталия Анастасиади,
Иорданка Евтимиади,
Мелина и Эмилия Родаки,
Екатерина Станиси,
Наталия Псаропуло,
Никос Симитис,
Измина Леониди,
Лознгрин Цепиди,
Теона Янакопуло,
Ирина Георгиади,
Йоргос и Нина Астериади,
Мира Аргираки,
Лаура Коккинаки,

Эльза Элевтериади,
Лолита Папандопуло,
Елена Доксопуло,
Иованна Андриади.

У Константина ЯРЕМЧУКА и Ирины ПОДСОСНОК
родилась внучка,
а у Николая БОТЕВА и Светланы ЯРЕМЧУК родилась дочь Анна.
Поздравляем всех близких с этим долгожданым приятным событием. Желаем маленькой Аннушке жить в красивом мире без войны, и чтобы жизнь малышки была настоящей, неповторимой сказкой.
Открыла глазки маленькая Анна,
Увидела мир в розах и цветах,
Увидела Облако Магеллана,
Все звезды, что светятся в небесах.
Живи счастливо, радостно, богато
Малышка Анна! Мамина душа!
Ты будешь верить в справедливость свято,
Душой и сердцем будешь хороша.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Стасюк, Анна Еловенко,
Светлана Буланко, Валентина Рудник, Алла Глобенко,
Виолетта Нетребко,
Оксана Билозир,
Майя Погребняк,
Инна Артеменко,
София Евдокименко,
Анна Димчева,
Росица Билиянова,
Малуза Горанова,
Ирина Нешкова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ната Славчева,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Эрминия Карастоянова,
Лина Радева-Нергадзе,
Лада Николова,
Донка Младенова,
Стефка Дончева,
Ионка Христова, Марианна Трайчева, Зоряна Янкова,
Ангелина Жеравнова,
Мария Стромова,
Вероника Колева,

Лорина Развигорова,
Мари Гличева,
Цветелина Стойкова,
Красимира Русинова,
Лана Стоева, София Светлинова,
Изольда Астемирова,
Кристина Лазару, Беата Складовская,
Мальвина Кидикова,
Алла Фридман, Лия Арвеладзе,
Майя Тетиашвили,
Тасико Векуа, Этери Марташвили,
Нана Пеикришвили, Лали Нергадзе,
Светлана Губкина, Наталия Жаркова, Марина Мурадян,
Екатерина Станиси, Ирина Георгиади, Иорданка Евтимиади,
Мария Саввиди, Лиза Зангелиди,
Элла Асланиди, Гульнара Озманова,
Мargarита Орбант.

Мальвину КИДИКОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем поболе радости и света, быть доброй и ласковой. Оставайся такой же привлекательной, какой была ты в далеком детстве.
Перед тобой Пьеро и Артемон
И с длинным носом мальчик Буратино,
Герои эти детства твоего,
Желанная красавица Мальвина.
Тебе твои подруги и друзья
Стихи читают и несут подарки.
Счастливой будет пусть твоя семья,
Живи, Мальвиночка, красиво, ярко!

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Ирина Подсоснок,
Ирина Стасюк,
Софико Сакварелидзе,
Наргиза Оганова,
Дареджан Капанадзе, Кристина Димитрова, Кети Анджапаридзе,
Оксана Танасова, Светлана Ковальская, Евгения Орнитова,
Елена Мацукатова, Нино Ромелашвили, Татьяна Чубинидзе,
Полина Иванова, Лора Пенчева,
Эльмира Трафова, Линда Арабова,
Мирелла Цандекиди, Нана Кобалия, Измина Карслева,
Ангелина Клионики.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

Б	Е	Н	Е	Ф	И	С	С	И	Е	С	Т	А		
А	Р	Н	Я	Ш	А							К	А	
К	О	А	П	А	Ч	О	К	М	И	М	И	Н	О	
Т	Е	Р	Н	Х	О	Р	О	А	Р	А	В			
А	В	Т	О	К	А	В	С	А	М	А	Р			
Е	Е									В	А	К		
Ш	Т	А	М	П						А	Н	А	О	Г
А	Е									А	Т	Е	М	А
Б	У	К	Е	Т						Г	Р	А	Б	Л
Н	О	Г	И	С						Н	К	Л	И	Ч
Г	Р	У	С	Т	А	В	Е	Л	И	Ч				
К	А	Ш	Е	М	И	Р	А	В	Е	Н	Т	И		
А	И	С	Т	О	Р	Т	Н	А	У	К	А			
А	О	Н	С	К	О	Й	Т	Р	А	К	Т	О		



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



ХАСКИ

ТО ЛИ СОБАКА, ТО ЛИ ВОЛК!

Внешне эти очень похожи на волков, чем вызывают у людей неподдельный восторг и благоговение. Характер у них соответствующий - независимый и очень непростой.

Я любила смотреть на хаски по телевизору или на фотографиях. Действительно, красивые животные с завораживающим взглядом. Но я никогда не представляла эту собаку, живущей в нашей квартире! Оказалось, мой муж думал совсем иначе.

Взять или отдать?

Супруг принес Волика холодным январским вечером. Сказал, что нашел на улице, и псу требуется дом. Я, конечно, не поверила, и вскоре муж признался, что купил пса у нашего соседа по даче. Я не знала, что и думать, - была наслышана о том, что эти животные неуправляемы. Внешне Волька выглядел безобидно, ему тогда было полгода. Желая понравиться, смотрел широко раскрытыми глазами, буквально гипнотизируя. Мы его оставили у себя, но тогда никто из нас и подумать не мог, какие испытания ждут нашу семью. Воля пробыл послушным гражданином всего пару дней. Видимо, осваивался... А потом началось: на новом диване прямо посередине образовалась дырка, матрас был распотрошен, ковер нещадно погрызан, плинтуса оторваны. Эту ужасающую картину мы увидели, придя однажды после работы домой. Я расплакалась и сказала, что собаку немедленно нужно вернуть, иначе от нашей квартиры живого места не останется. Муж хотя бы согласился.

Стать авторитетом

Видимо, судьба была Вольке остаться у нас. Сосед по даче забирать его отказался, а мы не смогли отдать его кому попало. Сели изучать Интернет, чтобы узнать, что за характер у этой пси-

ны и как найти к ней подход. Оказалось, собаки породы сибирский хаски нуждаются в авторитетном хозяине. Если такового не будет, авторитетом станут они сами, и никого другого уже слушаться не будут. Было решено, что роль главного возьмет на себя муж.

В течение нескольких недель супруг воспитывал Вольку, давая понять, что командовать парадом будет он. Собака узнала, что такое «нельзя», сообразила, что мебель - не самый удачный обед, и, в конце концов, признала в муже вожака стаи. Это был непростой период, потому, что в стрессе находились и мы, и собака. Но это было необходимо.

Мебель нам, конечно, пришлось поменять, но за новые диваны и кресла мы были спокойны. Чтобы собаке было где разгуляться, соорудили для нее специальный уголок в прихожей (благо места у нас много). Поставили туда лежанку, накидали игрушек - пес остался доволен.

К моему удивлению, большого ухода за этой породой не потребовалось. Максимум - мытье лап после прогулки. Линька у сибирских хаски, как правило, случается два раза в год. Тогда имеет смысл вычесывать пса. Мы к этой поре приучиваем и мытье Вольки. В остальное время не мучаем собаку ухаживающими процедурами - ей это не нужно.

Гулять до потери сознания!

Каждому, кто желает завести себе хаски, следует знать: с этими собаками нужно много, очень много гулять! Они не из тех, кто будет мирно сидеть целый день на лежанке.

Мы быстро поняли, что не сможем самостоятельно решить вопрос физической активности Вольки, и в 8 месяцев записали его к опытному кинологу. Два раза в неделю тот занимался с собакой, обучая ее необходимым командам, послушанию и играя с ней в различные игры. Мы заметили, что после таких занятий Волька еле-еле приползал домой и мигмом засыпал!

С тех пор было решено - по возможности на прогулке гонять собаку так, чтобы у нее потом не оставалось сил ни на какие пакости. К счастью, недалеко от нашего дома располагается большой заброшенный стадион, где можно беспрепятственно выпустить пса с поводка и дать ему волю порезвиться.

После хорошей прогулки Волю надо обязательно от души покормить! Мы сознательно выбрали натуральную пищу. Да, порции ей нужны немаленькие, и готовить каждый раз мучительно, зато мы спокойны и знаем, что пес получает хорошее питание.

Осознанный выбор

Хочется сказать каждому, кто собрался привести в свой дом хаски, - подумайте несколько раз, прежде чем принять решение! Это замечательная порода, спору нет, но она требует участия хозяина в своей жизни. Вечно занятые люди, которые уходят из дома с рассветом, а приходят на закате, не смогут обеспечить ей нужное внимание. В итоге, пес станет либо грустным и вялым, либо чрезмерно активным - ни то, ни другое ни к чему хорошему не приведет.

Маргарита М.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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.

ХЛЕБ НАШ НАСУЩНЫЙ

1

ЭТО КАЛОРИЙНЫЙ
ПРОДУКТ,
В 100 Г —
ОТ 200 ДО 350 ККАЛ,
В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СОРТА.

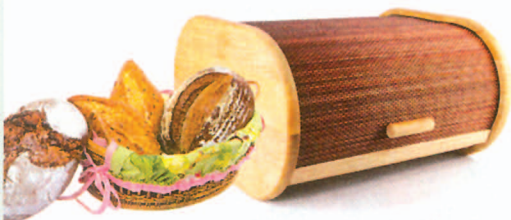
2

Вопрос ребром

Свежий или черствый — какой полезнее?
Диетологи советуют отказаться от мягкого хлеба в пользу чуть-чуть подсушенного. Он в меньшей степени вызывает брожение в кишечнике, тогда как мягкий провоцирует повышенную секрецию соляной кислоты в желудке и может стать причиной обострения гастрита.

3

**ХЛЕБНИЦЫ
ИЗ БЕРЕЗЫ, ЛИПЫ,
ЯСЕНЯ — САМЫЕ
ЭКОЛОГИЧНЫЕ,
ОНИ ЗАЩИЩАЮТ ХЛЕБ
ОТ ВЫСЫХАНИЯ
И ПЛЕСЕНИ.**



Кто-то не может без него жить, а для кого-то батоны и булки — источник вредных калорий. И все правы...

5

Все оттенки серого

Выбирайте сорта серого, черного, цельнозернового, отрубного хлеба. Их пекут из ржаной муки или муки грубого помола, в которой много витаминов, клетчатки, пищевых волокон.

Меру знать надо

По данным американских медиков, надо съедать 100 г хлеба в день. Иначе есть риск попасть в объятия депрессии. Научно доказано, что витамины группы В, которыми так богат этот продукт, защищают нас от стресса.

6

**СРОК ГОДНОСТИ ХЛЕБА В
СРЕДНЕМ 3 ДНЯ.
ЕСЛИ НА ЭТИКЕТКЕ
УКАЗАНО БОЛЬШЕ,
В НЕМ МНОГО
КОНСЕРВАНТОВ.**

4

ТОСТ
A LA FRANCE

Срежьте корочку с одного или двух кусочков хлеба, замочите их во взбитом яйце (в идеале на 20 минут), обжарьте в сливочном масле до образования румяной корочки, затем посыпьте сахаром. Лучше всего для этого брать хлеб, купленный два-три дня назад.

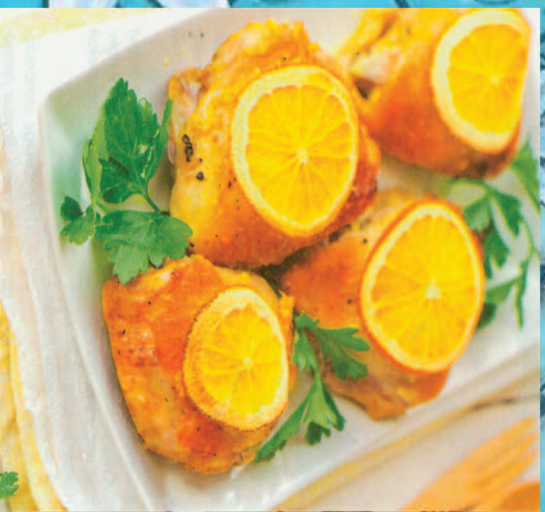
ПЛЮС:

Сохранить аромат

Положите в хлебницу кусочек яблока или лимона — они впитают посторонние запахи.

Группа поддержки

Оливковое масло первого отжима или тонкий слой натурального сливочного — прекрасное дополнение для цельнозернового хлеба. Врачи уверены, такой союз полезен всем без исключения.



КУРОЧКА

С АПЕЛЬСИНАМИ

Бедрa куриные - 1,2 кг, апельсины - 4 шт., мед жидкий – 100 г, соус соевый - 4 ст. л., масло оливковое - 50 г, чеснок - 1 головка, перец чили молотый, кориандр, куркума - по 1/2 ч. л., зелень для украшения, соль.

Приготовить маринад: смешать сок 3-х апельсинов, соевый соус, мед, масло, чеснок и пряности. Выложить куриные бедрашки в жаропрочную посуду, залить маринадом, посолить, поперчить. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 ч. Разогреть духовку до 180 градусов. Апельсин нарезать тонкими кружочками и выложить на курицу. Отправить в духовку и запекать, периодически поливая маринадом, в течение 45 мин., до золотистой корочки. Готовые куриные бедра выложить на блюдо и присыпать мелко нарезанной зеленью.

Попробуйте использовать смесь других пряностей: шалфей, кардамон и тимьян.

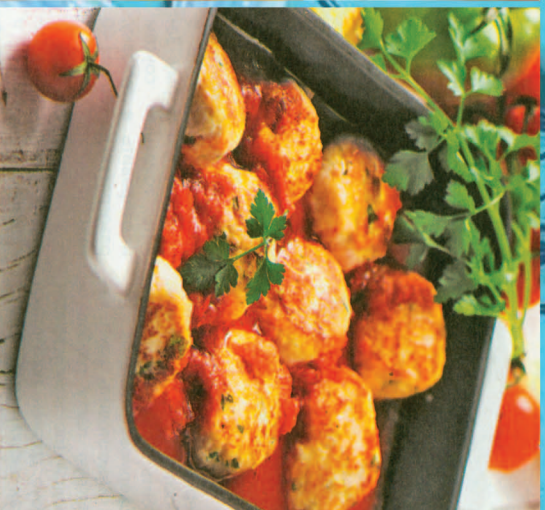


ПАСТА С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

Фарш говяжий - 500 г, помидоры в собственном соку - 600 г, помидоры свежие - 5 шт., сельдерей (зелень) - 1-2 веточки, лук репчатый - 1 шт., сливки (12%) - 5 ст. л., масло оливковое - 3 ст. л., сыр твердый тертый - 2-4 ст. л., базилик (листки) - 2-4 шт., масло сливочное - 50 г, соль, перец черный молотый.

Лук нарезать небольшими кубиками и обжарить до мягкости на оливковом масле. Добавить к луку помидоры в собственном соку и мелко нарезанную зелень сельдерея. Тушить в течение 15 мин. на среднем огне, периодически помешивая. Добавить сливки, посолить, поперчить. В другой сковороде на оливковом масле обжарить фарш до готовности. Влить соус. Нарезать небольшими кубиками свежие помидоры и добавить к фаршу. Перемешать и тушить до мягкости помидоров. Сплетти отварить, добавить кусочек сливочного масла, перемешать. Положить на тарелку в форме гнезда, сверху выложить соус болоньезе.

Подавать, посыпав тертым сыром и украсив базиликом.



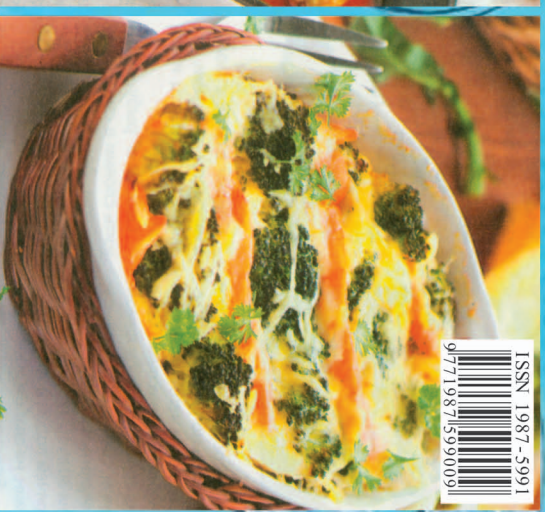
ТЕФТЕЛИ

В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Фарш домашний - 500 г, паста томатная - 400 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо - 1 шт., зелень петрушки - 2-3 веточки, чеснок - 3 зубчика, крахмал картофельный - 2 ч. л., соль, перец черный молотый.

Лук натереть на мелкой терке и добавить в фарш. Посолить, поперчить. Вбить яйцо, перемешать. Сформовать шарики. Приготовить соус: томатную пасту разбавить водой (по консистенции соус должен получиться как жидкая сметана), добавить соль, перец, измельченную петрушку и чеснок, пропущенный через пресс. Шарики обвалять в крахмале и уложить в огнеупорную форму. Залить томатным соусом и отправить в духовку, разогревую до 160 градусов, на 40 мин. Для фарша лучше использовать говядину и свинину в равных пропорциях.

При желании, можно добавить 2/3 стакана панировочных сухарей.



ЛОСОСЬ

ПОД СЫРОМ

Лосось - 700 г, капуста брокколи свежая - 500 г, молоко - 200 мл, яйцо - 4 шт., сыр твердый - 125 г., сливки - 100 мл, масло сливочное - 4 ст. л., сок лимонный - 2 ст. л., орех мускатный молотый – щепотка, соль, перец черный молотый.

С лосося снять шкуру и тщательно удалить все кости, после чего нарезать на небольшие кусочки. Слегка сбрызнуть рыбу лимонным соком. Посолить, поперчить по вкусу. Оставить на 30 мин., затем залить горячей водой и готовить 10 мин. на слабом огне. Брокколи залить горячей водой, посолить и варить на среднем огне 10 мин. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, добавить соль, перец и мускатный орех. Овощи и рыбу выложить слоями в смазанную маслом форму и залить сливочной смесью. Запекать 20 мин. при 220 градусах.

Можно использовать замороженную брокколи. В этом случае варить ее не нужно.