

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛА

№14

АПРЕЛЬ 2017

цена:

1,5 лари

**Уйти от
депрессии**

стр.9

**Сколько лет
вашей душе?**

стр.33

**Что вернет
душевное спокойствие**

стр.18

**Лунный календарь
на апрель**

стр.29

Татьяна Овсиенко

“Был бы милый рядом”

стр.20-21

Юлия Хлынина

Завидная невеста

стр.16-17



Универсальные джинсы бойфренды

Модель джинсов с заниженной талией и паховой зоной, так называемые джинсы бойфренды, прочно заняли свое место в стиле оверсайз. Они имеют хулиганский, даже грубоватый внешний вид и отлично будут смотреться в базовом гардеробе на каждый день.

Кому подойдет

Данная модель рассчитана на узкобедрых барышень со стройными длинными ногами. Обладательницам пышных форм о бойфрендах придется забыть. Они не подойдут и девушкам с классической фигурой «песочные часы», потому что подобные джинсы сделают фигуру приземистой и визуально укоротят ноги, а природные красивые изгибы в области бедер и ягодиц превратят в лишние килограммы.

С чем носить

Эти «мужские» джинсы подойдут для любого образа. Носите их с джемпером нежно-розового оттенка или простой блузкой без декора, обувь выбирайте на каблучке. Если вы не из робкого десятка, попробуйте брутальный стиль: сочетайте бойфренды с косухой и не забудьте про ремень с шипами. Подогните отвороты джинсов, и образ хулиганки готов!



Красная помада никогда не выходит из моды! Она идеально дополнит ваш образ.

“ЕВРОВИДЕНИЕ 2017”

На “Еurovision 2017” от Грузии выступит Тамара Гачечиладзе с песней “Keep the Faith”



Сценография выступления Тамары Гачечиладзе будет разработана шведским режиссером и хореографом Сашей Жан-Баптист. Музыкальный конкурс “Еurovision 2017” состоится в Киеве. Финал конкурса запланирован на 13 мая, полуфиналы планируются провести 9 и 11 мая. Саша Жан-Баптист возглавляет компанию Jean Baptiste Group, создающую сценические постановки, дизайны сцены для туров и концертов, а также продюсирует видеоклипы. Саша работала хореографом в шведском национальном отборе на “Еurovision 2017” выступит с собственной песней “Keep the Faith”. Право провести Евровидение-2017 Украина получила, благодаря победе в Стокгольме певицы Джамалы с песней “1944”. По решению оргкомитета страны конкурс состоится в Киеве. Его финал запланирован на 13 мая. В этом году соревноваться будут участники 43 стран — на конкурс вернулись Португалия и Румыния, а Босния и Герцеговина отказалась от участия.

Кроме того, в разные годы Саша успешно работала над постановками выступлений конкурсантов “Еurovision 2017” из России, Армении, Кипра и Литвы.

С Грузией шведский режиссер-постановщик и хо-

рограф работает не впервые. Саша Жан-Баптист уже дважды занималась сценографией грузинских участников “Еurovision 2017” — с Ниной Сублати в 2015 году и в 2016 году с номером Ники Кочарова и группы Young Georgian Lolitaz. Для репетиций с грузинской участницей Тамарой Гачечиладзе Саша Жан-Баптист приедет в Тбилиси и останется в столице Грузии на несколько дней. Тамара Гачечиладзе на “Еurovision 2017” выступит с собственной песней “Keep the Faith”. Право провести Евровидение-2017 Украина получила, благодаря победе в Стокгольме певицы Джамалы с песней “1944”. По решению оргкомитета страны конкурс состоится в Киеве. Его финал запланирован на 13 мая. В этом году соревноваться будут участники 43 стран — на конкурс вернулись Португалия и Румыния, а Босния и Герцеговина отказалась от участия.

ЭЛТОН ДЖОН ОТМЕТИЛ 70-ЛЕТИЕ



25 марта сэру Элтону Джону исполнилось 70 лет. По этому случаю легендарный музыкант устроил частную вечеринку в Лос-Анджелесе, которую посетили его друзья, в том числе знаменитые: Кэти Пэрри, Хайди

Клум, Шэрон и Келли Осборн, Том Форд, Нейл Патрик Харрис и другие.

Праздник был невозможен и без самых близких - партнера Элтона Джона Дэвида Ферниша и их сыновей Закари и Элайджи, которых паре родила суррогатная мать. Фотографией подросших детей, помогающих ему задувать свечи на именинном пироге, артист накануне поделился в Instagram, поблагодарив всех за поздравления.

Вечеринка была посвящена не только 70-летию Элтона Джона, но и 50-летию его сотрудничества с поэтом-песенником Берни Топином, который полвека вносит весомый вклад в его творчество, а также делает многое для фонда музыканта по борьбе со СПИДом Elton John AIDS Foundation.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

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.

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. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая). 272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958

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.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

ВНИМАНИЕ! 5 апреля с 10.00 до 13.00 парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) и экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили проводят бесплатные диагностики кармы ауры на предмет порчи, сглаза, родовых и других проклятий.

Диагностики проводятся как очно, так и по фотографии. Прием в порядке живой очереди по адресу г. Тбилиси, ул. Самтредская, корпус 3 а, 7 этаж, кв.34.

Рассказ Анны Т. «Много лет назад у меня в семье начались проблемы. Я думала, что на мне и моей семье есть наведенная порча. Пошла к ясновидящей, которая мне и сказала, что порча есть и попросила очень большие деньги за помощь. Но тут я узнала, что парапсихолог Ольга Бибилашвили и экстрасенс Дмитрий Бибилашвили проводят день открытых дверей. Я и пошла туда. И Ольга, и Дмитрий проверив меня и мою семью сказали, что порчи нет и дали мне советы, о том, как мне надо поступить. Очень скоро, благодаря этим советам у меня все наладилось. И до сих пор все у меня хорошо! Спасибо великим специалистам Ольге и Дмитрию, за их безкорыстную помощь!»

Рассказ Нины Аслановой, г. Кутаиси. «Об удивительной семье парапсихолога Ольги и экстрасенса Дмитрия Бибилашвили, я узнала много лет назад. Собиралась приехать к ним на прием, но никак не получалось. И вот как-то я узнала, что Ольга и Дмитрий будут проводить дистанционный массовый оздоровительный бесплатный сеанс. Свечи, заряженные Ольгой и Дмитрием, привезла мне соседка, которой удивительная семейная пара помогла излечить сына от проблем. Я с огромным удовольствием приняла участие в удивительном по силе сеансе. Через пару дней почувствовала, что все вокруг меня изменилось. Я стала чувствовать себя более уверенно. Сейчас, по прошествии времени, я убедилась, что тот волшебный сеанс излечил меня и от многих болезней и проблем. И никакие скептики не смогут меня убедить в обратном: я здорова, обеспечена работой. И наконец счастлива, благодаря тому удивительному сеансу!»

Рассказ Антонины Марковой г. Рустави. «Эта удивительная история произошла со мной много лет назад. Тогда я выходила из дома редко, а муж не вставал с постели. Случайно узнала, что в нашей стране проживает удивительная семейная пара парапсихолога Ольги и экстрасенса Дмитрия Бибилашвили, способные как Кашпировский и Чумак, исцелять на расстоянии. Сначала я думала, что сеанс будет проводиться по телевидению, но буквально за час до начала сеанса, я от соседки узнала, что для сеанса было нужно получить зараженные свечи от Ольги и Дмитрия. В отчаянии я позвонила в Тбилиси самой Ольге. Оленька меня ус-



покоила, спросила, как зовут меня и моего мужа, и сказала, чтобы я зажгла любую свечку перед собой и перед моим больным мужем. Сразу же после сеанса, я почувствовала необычайный прилив сил, а наутро мой больной муж поднялся с постели. Тогда же мы с ним возобновили прогулки перед сном, которые уже не было сил проводить лет 10. По сей день мы не изменили свое расписание. И несмотря на то, что мне уже 80, а мужу моему 85 продолжаем ходить пешком. Мы считаем, что именно тот сеанс продлил мне и моему мужу жизнь. Огромное спасибо Оленьке и Дмитрию за их доброту и чудесную помощь. С огромным уважением и любовью, Антонина и Евгений Марковы».

Рассказ Георгия Т. «Несколько лет назад материальное положение моей семьи резко ухудшилось. Мой магазин перестал приносить доход, деньги уходили сквозь пальцы, то на лекарства, то на врачей. Мой друг повел меня на прием к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой). Госпожа Ольга мне сразу же сказала, что на моем магазине порча и что сделала ее моя знакомая женщина из мести. Далее выяснилось, что порчу на мой магазин навела уволенная за воровство продавщица. Ольга провела свои удивительные сеансы со мной и с моей женой (у жены оказался сильный сглаз), сделала нам защитные талисманы от порчи и сглаза и на прибыль (барака). У меня все настолько прекрасно, что стараюсь об этом говорить

мало. Научила мою жену что делать чтобы магазин приносил доход. И когда я чувствую, что что-то не так, я срочно обращаюсь к парапсихологу Ольге Александровне за помощью и она мне всегда помогает.»

Рассказ П. «Мне всю жизнь не везло. Бабушка мне постоянно говорила, что я часто «беру глаз». Если меня кто-то хвалил, я или заболела, или со мной что-то случилось. Соседка повела меня на прием к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (-Рудой). Госпожа Ольга мне сразу сказала, что у меня слабая аура и это причина того, что меня постоянно «глазят». Ольга провела со мной свои чудесные сеансы и очистила меня от негатива, который годами разрушал мою ауру, и сделала мне защитный талисман от сглаза. Теперь я хожу к Ольге Александровне на профилактические сеансы и чувствую в себе силу, которой раньше никогда у меня не было. Теперь меня сглазить невозможно и я сама это чувствую. После сеансов госпожи Ольги, благополучно исполнились все мои планы. Я здорова, счастлива и любима. Я очень благодарно Ольге Александровне за ее волшебную помощь!»

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга Александровна проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

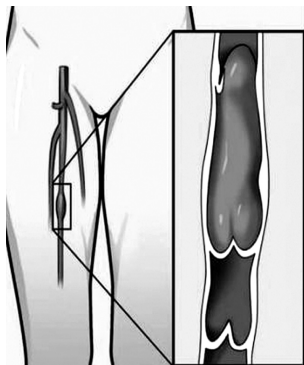
Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 218 -32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пока человек здоров, никаких сгустков крови (тромбов) в его сосудах нет.

Тромб тронулся...



«Пробки» в венах образуются, когда в организме нарушается естественное, заложенное природой равновесие. Причины - повышение свертываемости крови (например, при приеме некоторых лекарств), замедление тока из-за варикоза, сердечной недостаточности или какого-то хирургического вмешательства. Также провоцируют образование сгустков воспаления и опухоли.

✓ «Пробка» в глубоких венах ног может стать причиной гангрены и даже ампутации конечности.

✓ Если тромб застрял в сосуде головного мозга, развивается ишемический инсульт.

✓ Тромб в артериях сердца вызывает инфаркт миокарда.

✓ Самая тяжелая форма тромбоза - тромбоэмболия легочной артерии. В этом случае у человека развивается острая сердечная недостаточность и удушье. Что должно настораживать в самоощущении?

✓ Ощущение тяжести в ногах. Распирающие боли, жар, отек. Синюшность кожных покровов. Это сигнализирует о венозном тромбозе.

✓ Признаки тромбоза артерий головного мозга: общий дискомфорт, головная боль, чувство тяжести в голове, головокружение, потемнение в глазах, обморочные состояния.

✓ Если тромб в коронарной или легочной артерии, начинаются сильные боли в области груди, одышка, нарушается ритм сердца.

✓ При образовании тромба в артериях брюшной полости возникают сильные боли в животе, может начаться рвота, диарея.

При появлении этих симптомов надо как можно скорее показаться врачу. Если симптомы сильно выражены, немедленно вызывайте скорую.

Н. Климов,
сосудистый хирург,
врач высшей категории.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, РАССАСЫВАЮЩИЕ ТРОМБЫ ИЛИ «ЧИСТЯЩИЕ СОСУДЫ», НЕЛЬЗЯ. ЛЮБЫЕ ПРЕПАРАТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, ДОЛЖЕН НАЗНАЧАТЬ ТОЛЬКО ВАШ ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ.

Прополис и мед помогут справиться с грибком

Я пчеловод с многолетним стажем. Знаю эффективные народные рецепты с продуктами пчеловодства. Но в лечении грибка даже они могут не справиться, если не соблюдать гигиену. Надо дезинфицировать не только носки, но и обувь. Старую домашнюю лучше просто выбросить.



1. Пораженную кожу 2-3 раза в день смазывайте смесью лукового сока и меда. Для этого луковицу натрите на терке, отожмите сок через марлю и смешайте с медом (1:1). Полученной смесью обрабатывайте кожу ежедневно без перерывов до улучшения состояния.

2. Для орошения кожи используйте 20-30%-ный спиртовой раствор прополиса. Приготовить лекарство в домашних условиях просто: залейте 20-30 г качественного измельченного прополиса 5-6 ст. ложками спирта и взбалтывайте в течение 30 минут, не останавливаясь. Затем настаивайте 3 дня при комнатной температуре, периодически встряхивая. После этого на 1 час поставьте в холодильник и процедите через несколько слоев марли. Перелейте в емкость с опрыскивателем и орошайте пораженную грибком кожу 5 раз в день.

3. Если после орошения сильно щиплет кожу, то спиртовой раствор замените на прополисное масло. Для его приготовления смешайте 10 г измельченного прополиса с 6 ст. ложками оливкового масла. Смесью подогрейте на водяной бане в течение 10 минут, процедите горячей через один слой марли. Доводить смесь до кипения нельзя! Пропитайте марлевую повязку целебным маслом и прикладывайте к больным местам на 2 часа. Сняв повязку, дайте коже подышать и повторите процедуру.

Н. Ланичек, пчеловод-травник.

НЕ ДАВАЙТЕ КРОВИ В НОГАХ ЗАСТАИВАТЬСЯ И ЗУДПРОЙДЕТ

Помог очень простой и совсем не затратный способ лечения. Лежа, поднимала руки и ноги вверх и трясла ими 1-2 минуты, затем медленно опускала. Делала так утром и вечером. Это отличное упражнение для оттока венозной крови. Вреда не будет, и для профилактики помогает. Еще неплохо каждое утро и вечер, лежа, двигать стопами от себя и к себе. Во время этого упражнения работают икры ног.

Мне 90 лет. Сколько всего пройдено, а я все живу и хожу. Советов можно дать много, но на сей раз хватит. Если они помогут, буду очень рада. Должны помочь! Главное для здоровья - движение. Не давайте крови застаиваться. Орган, который не работает, отмирает. Помните это!

Зинаида.



ОПАСНЫ ЛИ ПОЛИПЫ?

Полипы – это аномальные новообразования, которые локализуются на стенках полых органов. Сами по себе они не страшны, однако, могут перейти в злокачественные опухоли. Вот почему, независимо от того, причиняют ли полипы дискомфорт, их необходимо лечить консервативно, либо удалять хирургическим путем. Сегодня мы расскажем читателям «Подруги» о некоторых из них.

Итак, **полипы в носу.** Они чаще всего встречаются у детей в возрасте до 10 лет. Основные причины их образования – многократно перенесенные инфекционные заболевания ЛОР-органов, длительное отсутствие свежего воздуха или систематическое вдыхание вредных веществ, неполноценное питание и авитаминоз. Частыми симптомами носовых полипов являются высывания на коже вокруг носа, воспаления внутреннего покрова пазух, затрудненное дыхание, проблемы со сном, плохое обоняние, храп и хронические синуситы. Большинство больных страдают от ужасных головных болей и постоянного насморка с сильной заложенностью носа. При небольших наростах признаки могут и не проявляться. А консервативное лечение инфекционных заболеваний и аллергических проявлений редко приводит к рассасыванию полипов в носу. Поэтому, обычно врачи склоняются к немедленному оперативному удалению таких новообразований. Когда полипы растут большими группами, назначается

стандартная эндоскопическая операция. Чтобы ускорить заживление, врачи советуют и рекомендуют делать регулярные промывания носовых пазух морской солью. Проведение профилактических мероприятий, применение противоаллергических средств и специфической иммунотерапии позволяют предотвратить повторные разрастания.

Полипы в желудке – это небольшие наросты на поверхности слизистой оболочки. Своей формой они напоминают небольшие грибы, размер которых не превышает трех сантиметров. Желудочные полипы протекают практически бессимптомно. Они развиваются без дискомфорта и могут быть обнаружены случайно при рентгенологическом исследовании. В редких случаях пациенты жалуются на болевые ощущения в подложечной области. При перекрытии выхода из желудка появляется рвота. Когда довольно крупный полип начинает себя проявлять, может возникнуть привкус горечи во рту, а в каловых и рвотных массах будут следы крови.

Причины возникновения таких доброкачественных новообразований могут быть в наследственном факторе, в хронических гастритах и других воспалениях желудка. Кроме того, у людей старше 50–55 лет риск развития желудочных по-

липов значительно возрастает. Лечение любых желудочных полипов базируется на систематическом контроле, специальной диете и хирургической резекции. Необходимый контроль должен осуществляться при помощи эндоскопического и рентгенологического оборудования. Точное соблюдение назначенной диеты позволяет существенно затормозить развитие неблагоприятного процесса. Вопрос же о необходимости оперативного вмешательства решается в каждом отдельном случае в зависимости от тяжести заболевания.

Как считает мэтр в области лазерной хирургии Гоги Донадзе, самую серьезную опасность представляют **полипы в кишечнике**, которые растут на его стенках и перекрывают просвет. Такие новообразования вырастают из самых обычных тканей слизистой оболочки. Причиной их появления считаются только хронические воспаления.

Симптомы заболевания у пациентов с небольшими полипами в кишечнике, практически отсутствуют. В сильно запущенных случаях появляются кровянистые выделения. Крупные наросты могут имитировать кишечную непроходимость, что сопровождается схваткообразными болезненными ощущениями. Кроме того, может начаться анальный зуд или дли-

тельный запор. Диагностика такой опасной патологии включает в себя ректороманоскопию и, при необходимости, пальцевое исследование прямой кишки. Сочетание диагностических методов позволяет выявить и другие сопутствующие недуги. Большинство доброкачественных новообразований несложно обнаружить и удалить при помощи современного колоноскопа. Кстати, все резцированные наросты обязательно должны быть исследованы на наличие злокачественных клеток.

Если крупные размеры разрастаний не позволяют произвести эндоскопическое удаление, их локализуют путем хирургического вмешательства. Для резекции полипа, переродившегося в раннераковую опухоль, применяют современную эндоскопическую технику, при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого конкретного нароста.

А после удаления полипов в кишечнике необходимо регулярно наблюдаться у лечащего врача, чтобы избежать рецидивов заболевания. Специалисты считают, что после 50 лет каждому человеку рекомендуется ежегодно проходить профилактические исследования кишечника, чтобы на ранних стадиях выявить раковые опухоли.

Артрит приводит к тяжелым последствиям

Это воспалительное заболевание суставов и всего организма, вызывающее боль в суставах, которая усиливается ночью. Артрит развивается в молодом возрасте – от 30 лет и старше. Им чаще страдают женщины. Недуг развивается либо быстро, с внезапными болями – это острый артрит, либо постепенно – хроническая форма.

Артрит приводит к истончению суставного хряща, изменению связок и суставной капсулы. В тяжелых случаях сустав деформируется, болезнь часто поражает кисти рук, стопы, коленные и локтевые суставы.

Как считают специалисты, главные причины артрита – наследственная предрасположенность, ушибы, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов, физическая перегрузка, болезни нервной системы, иммунные нарушения, бактериальная, грибковая или вирусная инфекции. Болезнь может возникнуть из-за переохлаждения, аллергии, лишнего веса, сидячего образа жизни, курения. Артрит пальцев рук – профессиональный недуг швей, массажистов, парикмахеров, а грузчики и строители подвержены артриту позвоночника.

Каковы же симптомы заболевания? При артрите суставы начинают болеть,

особенно во время движения. Они опухают, увеличиваются в размере, становятся горячими на ощупь. Кожа над суставом краснеет. Человек чувствует слабость, с трудом двигает ногой или рукой с пораженным суставом, особенно по утрам. Часто суставы хрустят при физической нагрузке.

Различают различные виды этой болезни. Самый распространенный – **остеоартрит**. Он возникает из-за большой нагрузки и изменений в структуре позвоночных и коленных хрящей. При **ревматоидном артрите** нарушается работа иммунной системы. Иммунные клетки по ошибке принимают клетки суставов за чужеродные элементы и пытаются их уничтожить. Это приводит к хроническому воспалению суставов. Одновременно поражаются суставы обеих рук или ног,

а также возникают трудности с выполнением таких работ, как вязание или шитье, нарезка и чистка овощей.

Распространенной формой недуга является **подагрическая**, когда при нарушении обмена веществ появляется на фоне подагры. В суставах откладывается соль мочевой кислоты. При этом мучительная боль поражает сустав большого пальца ноги. **Реактивный** же артрит развивается через 2–4 недели после возникновения инфекции. Инфекция поражает желудочно-кишечный тракт, носоглотку, мочевыводящие пути, половые органы. Надо сказать, что классификация артритов включает больше 150 видов болезней.

Читатели журнала задают вопрос: чем же опасен артрит? К сожалению, он приводит к тяжелым последствиям: выходу головки сустава из суставной ямки, ограничению подвижности сустава, заражению крови, остеомиелиту – воспалению кости.

Подготовил Роберт МЕГРЕЛИ.

СООБЩАТ ЛИ О БОЛЕЗНИ НА РАБОТУ?

? У меня обнаружилось венерическое заболевание. Выдают ли при таких болезнях бюллетени и пишут ли в них диагноз? Не сообщат ли о диагнозе на работу?

В. А.

Отвечает **Ольга Гайворонская, дерматовенеролог.**

Раньше в графе диагноз обычно ставили какое-нибудь безобидное кожное заболевание, чтобы не афишировать истинную причину обращения в КВД. В настоящее время диагноз в бюллетени вообще не ставится. Более того, за разглашение медицинской тайны врачи,

медсестры или сотрудники регистратуры несут ответственность: административную, гражданско-правовую или даже уголовную.

О больных, уклоняющихся от обследования и лечения, на работу тоже не сообщается (исключения составляют детские организованные коллективы, медицинские учреждения - родильные дома, детские отделения).



ЕСЛИ ЙОДА ДЕФИЦИТ

? Слышала, что с проблемой дефицита йода в организме сталкиваются многие. Насколько это опасно? И как этот дефицит пополнить?

Тамара Иванова.

Отвечает **Владимир Дадали, доктор медицинских наук, профессор.**

Дефицит йода сегодня наблюдается у 80% населения земного шара. Это чревато нарушением функции щитовидной железы (гипотиреоз). Чтобы восполнить дефицит йода в организме, нужно употреблять йодированную соль. Но использовать ее надо правильно: кладите в пищу в конце приготовления или уже в готовое блюдо, так как при варке и кипячении йод испаряется.

Однако, йодированная соль - это необходимая, но недостаточная добавка. Важно знать, что для нормальной функции щитовидной железы нужны также селен, цинк, хром, витамины А, С, D.

Некоторые пытаются сами вводить йод в продукты питания. Например, капают в молоко. Но я не советую так делать! Это может привести к передозировке йода. А его избыток так же опасен, как и недостаток - об этом очень важно помнить.

Будьте начеку!

- ✓ Чтобы чувствовать себя хорошо, надо больше двигаться.
- ✓ Если предстоит тяжелая работа, минут за 5 до ее начала примите дополнительную таблетку нитросорбида или положите под язык нитроглицерин.
- ✓ Если боль в области сердца возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина. Обычно приступ проходит через 10 минут.



Можно ли грудничкам давать козье молоко?

? Дочке 9 месяцев, кормлю грудью. Можно ли давать ей коровье или козье молоко? Или стоит еще подождать?

Ольга.

Отвечает **Елена Булатова, доктор медицинских наук, профессор.**

Козье, а также коровье молоко не могут заменить материнское. До полугода ребенка необходимо кормить именно грудным молоком. Если его не хватает, то специальными молочными смесями, которые делятся по возрастам.

Существуют молочные смеси, сделанные на основе козьего молока. Но

полезными свойствами, как натуральное молоко, они не обладают.

До года ребенку лучше не давать цельного молока. После года можно вводить этот продукт в рацион, но он должен быть стерилизованным или пастеризованным. Важно знать: молоко часто является причиной аллергии. При этом реакция может быть неаявной и выражаться, например, болями в животе.

От анемии в стакане негорячего домашнего молока растворите 1,5 ст. ложки меда и тут же выпейте. Принимайте 3-4 раза в день. Курс - 40-50 дней.

У мужа - аденома!

? У мужа аденома простаты. Все родные советуют ему сделать операцию, а он не хочет. Может ли аденома перерасти в рак?

Анастасия Васильева.

Отвечает **Сальман Аль-Шукри, доктор медицинских наук, профессор.**

Если аденома не растет и не мешает функционированию мочеполовой системы, то и удалять ее не надо. Следует только делать обследования каждый год. Когда аденома мешает нормальному образу жизни и врач советует ее удалить, лучше согласиться на операцию. Сегодня делаются высокотехнологичные и малоинвазивные операции по удалению аденомы: спе-

циальным инструментом через мочеиспускательный канал или через маленький разрез открытым способом. Есть и лазерный метод. При этом используется высокоэнергетический лазер, который разрушает разросшуюся ткань предстательной железы, не задевая другие ткани.

Многих волнует такой вопрос: аденома может переродиться в злокачественную опухоль? Нет, такого практически не бывает. Но наблюдаться у врача - это обязательно!



В каждом возрастном периоде есть свои особенности. Что женщине нужно знать о своем теле, чтобы сохранить здоровье?

КАЖДОМУ ВОЗРАСТУ - ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!

На протяжении жизни женский организм проходит разные стадии развития, которым свойственны определенные заболевания репродуктивной системы.

Детство и юность

В раннем детстве девочка имеет довольно слабую иммунную защиту и очень уязвима перед половыми инфекциями. Они могут передаваться ребенку от матери при родах, при контакте с родительскими предметами гигиены (полотенца, мочалки). Также возможны врожденные аномалии репродуктивной системы.

Сложность в том, что малышка, ощущая жжение или зуд в области половых органов, не способна указать на источник беспокойства. И то, что она плачет, сучит ножками, плохо ест и спит, родители списывают, как правило, на капризы, «газики» и т.д.

С наступлением пубертатного периода организм девочки перестраивается: по другому начинает работать эндокринная система, в том числе половые железы, происходит нагрубание и рост молочных желез, оволосение. В возрасте 11-13 лет (в среднем) начинаются месячные. Здесь важно все: и когда они пришли впервые, и к какому времени стали регулярными, и их продолжительность. Если наблюдаются боли, цикл постоянно сбивается, то это впоследствии может привести к проблемам с деторождением.

Еще одна опасность в этом возрасте - слишком раннее начало интимной жизни. И это грозит не только беременностью (что само по себе огромная нагрузка на неокрепший организм), но и половыми инфекциями, ведущими к развитию заболеваний мочеполовой системы. Однако, если девушка регулярно

посещает гинеколога, она имеет возможность получить квалифицированные ответы на все интересующие ее вопросы, касающиеся интимной жизни, и избежать многих проблем.

Детородный период

В возрасте от 18 до 45 лет, когда организм женщины готов к деторождению, пациентки чаще всего жалуются на нарушение цикла: нерегулярность, болезненность, обильность и т.д. Это случается из-за нарушений гормонального фона, нервных расстройств, различных гинекологических заболеваний.

Обильные менструации часто свидетельствуют о гормональном нарушении - это подтвердит анализ крови на гормоны. Если уровень эстрогена, ответственного за рост эндометрия (слизистой матки), намного превышает уровень прогестерона, отвечающего за отмирание клеток эндометрия, врач назначит гормональные препараты. Если же обильные месячные обусловлены миомой матки (выявляется заболевание во время УЗИ), доктор предложит соответствующее лечение.

Болезненные менструации могут вызывать множество причин: сбой гормонального фона, гиперактивность мышц матки, нарушение кровообращения, загиб матки, наличие в шейке матки новообразований, препятствующих оттоку менструальной крови, и др. Данный симп-

Важно!

По статистике, почти треть заболеваний мочеполовой системы у женщин приобретает именно в детстве, до начала полового созревания. Чтобы избежать подобных последствий, ребенка следует показывать детскому гинекологу.

том - повод для тщательного гинекологического обследования.

Очень важно в детородный период правильно выбрать контрацепцию, поскольку аборт (даже медикаментозный) - сильнейший удар по организму - нередко дает осложнения. Назначить средство предохранения должен врач, с учетом состояния женщины. К примеру, оральные контрацептивы не рекомендуются при наличии гормонозависимых опухолей.

Но, даже если женщину ничего не беспокоит, она должна регулярно показываться гинекологу, маммологу и эндокринологу. Некоторые заболевания репродуктивной системы, включая онкологию, начинаются бессимптомно и, если их вовремя не обнаружить, они могут привести к тяжелым последствиям.

Менопауза

В возрасте 45-50 лет яичники постепенно сокращают выработку женских половых гормонов. Кому-то удается пережить этот период без проблем, но у большинства присутствуют характерные симптомы: сердцебиение, одышка, потливость, «приливы», бессонница, недержание мочи, раздражительность, депрессивность, сухость влагалища, снижение либидо. Однако куда серьезнее не эти неприятные проявления менопаузы, а заболевания, которые порой ей сопутствуют: остеопороз (истончение костной ткани), гипертония, атеросклероз, ожирение. И здесь также не обойтись без помощи специалиста. Он даст рекомендации по коррекции питания и образа жизни, назначит оздоровительные процедуры, а при отсутствии противопоказаний - гормонозаместительную терапию, чтобы вернуть женщине радость жизни.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог

УЙТИ ОТ ДЕПРЕССИИ!

У вас постоянно плохое настроение, ничего не хочется делать, вы избегаете общения? Возможно, это начало депрессии.

Диагноз депрессия сегодня ставится все чаще - по своей распространенности заболевание уже «догоняет» сердечно-сосудистые. Это не обычная хандра, а заболевание, которое требует лечения. Если сломана нога, бессмысленно повторять пострадавшему: «Возьми себя в руки и иди». При депрессии схожая ситуация, только «сломана» воля. Призывы собрать ее в кулак ни к чему не приведут, а лишь усугубят состояние больного.

Причины

Вызвать депрессию может один или сразу несколько факторов. К ним относятся: переутомление, неудачи в карьере и личной жизни, сильный и длительный стресс, болезнь, одиночество и т.п.

Помимо внешних факторов существуют внутренние, связанные с нарушением обмена нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина), нередко наследственным. В этом случае депрессия возникает без видимых причин.

Симптомы

Эмоциональные: подавленность, снижение интереса к жизни вплоть до полного безразличия, неспособность испытывать удовольствие от занятий, которые ранее приносили радость, тревога, постоянное ожидание беды, раздражительность, снижение самооценки, стремление к уединению, пассивность.

Когнитивные: проблемы с концентрацией внимания, снижение мыслительных способностей, трудности в принятии решений, пессимистическое видение мира.

Физиологические: снижение сексуального влечения, потеря аппетита или

переедание, нарушения сна, запоры, повышенная утомляемость.

Кроме того, могут присутствовать и **болевые ощущения** - в области спины, сердца, желудка, в суставах и мышцах. Часто подобные симптомы воспринимаются человеком как проявление внутренних болезней, и он обращается к терапевту. Тот диагностирует соматическое заболевание и назначает лечение, которое не помогает. В результате, пациент начинает подозревать у себя неизлечимый недуг и погружается в депрессию еще глубже. Разорвать этот порочный круг может только обращение к психиатру или психотерапевту.

Поведенческие: злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами для облегчения состояния. К сожалению, облегчение носит кратковременный характер. От депрессии можно избавиться, лишь устранив травмирующие факторы или нарушения в организме.

✓ ВАЖНО! Если тревожные симптомы сохраняются дольше 2 недель, обратитесь к специалисту. Чем раньше поставлен диагноз, тем быстрее произойдет выздоровление.

Как помочь себе

Если вы склонны к депрессивным состояниям, скорректируйте образ жизни - тогда у болезни не будет шансов вас победить.

Советы родственникам

Если депрессией страдает ваш близкий человек, не погружайтесь в болезнь вместе с ним, сохраняйте эмоциональную дистанцию. Достаточно сочувствия, участия, заинтересованности в преодолении недуга. Обязательно дайте ему понять, что депрессия - не его вина. Не критикуйте и не упрекайте его за «безволие».



☛ Сосредоточьтесь на приятных моментах, ищите радость в мелочах. Оградите себя от негативной информации (новостных передач по ТВ и т.д.).

* Не загружайте себя делами в надежде, что это отвлечет вас от печальных мыслей: переутомление только усугубит состояние.

☛ Двигайтесь - больше ходите пешком, танцуйте, запишитесь в бассейн или на йогу; умеренные физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов - гормонов счастья.

☛ Найдите себе хобби: занятие, которое нравится, - эффективное лекарство от грусти.

☛ Чаще обнимайтесь с близкими людьми.

☛ Найдите объект для заботы - например, заведите домашнего питомца. Больше внимания уделяйте родным людям.

☛ Добавьте в интерьер зеленый, голубой, желтый цвета: они благотворно воздействуют на психику.

☛ Ежедневно съедайте 2 банана - содержащийся в

них триптофан гармонизирует эмоциональный фон.

Перечисленные способы не дают эффекта, и вы чувствуете, что «скатываетесь» в депрессию? Запишитесь на прием к психотерапевту или психиатру.

Долой страхи!

Некоторые пациенты не обращаются к специалистам, предпочитая «перехватить черную полосу». Они боятся, что будут поставлены на учет в психиатрической клинике, на работе станет известно об их проблеме, им назначат опасные препараты и т.п. Но, если депрессия уже началась, просто так она не пройдет - дальше будет только хуже.

Существует множество медицинских учреждений и частных кабинетов, где лечение производится конфиденциально. А что касается вреда препаратов, то он сильно преувеличен. К тому же, создаются все более совершенные лекарства, не вызывающие привыкания.

Обычно назначается комбинированное лечение: сеансы психотерапии в сочетании с антидепрессантами, но возможен и какой-то один вид лечения.

Помните: самостоятельно назначать себе антидепрессанты недопустимо: можно нанести себе серьезный вред. Назначить лечение должен только врач.

Чтобы жить и радоваться, нужны во-первых, жить, а во-вторых, радоваться.

1. Синдром Арлекина - никогда не встречается у здоровых деток - только у недоношенных или родившихся в срок, но незрелых, а также перенесших родовую травму. Тельце лежащего на боку крохи совершенно белое, а нижняя половина красная из-за отлившей сюда крови. Причем граница, разделяющая эти два цвета, проходит ровно посередине туловища малыша. Такая реакция сохраняется несколько минут и может наблюдаться не на всем теле, а только на лице и части туловища. Что делать в этой ситуации? Надо взять малыша на руки, перевернуть на спинку, дать возможность потянуться, подвигать ручками и ножками: все это помогает разогнать кровь по сосудам.

2. Эпидемическая пузырчатка новорожденных. Эту кожную инфекцию вызывает золотистый стафилококк. Если он поселился на детской коже, на второй неделе жизни на тельце малыша высыпают пузырьки с желтой жидкостью, окруженные

Пузырьки на коже

Кожа у малышей тонкая, нежная и ранимая. Некоторые проблемы могут не только угрожать детской коже, но и здоровью ребенка в целом.

красным венчиком. Воспалительный процесс разгорается как пожар и протекает очень тяжело. Сыпь ничем не смазывайте, иначе доктору трудно будет поставить диагноз. Откажитесь от купания - вода разнесет инфекцию на здоровые участки кожи. Будьте готовы к тому, что ребенку придется провести 1-2 недели в больнице.

3. Гнойнички. Их тоже вызывает стафилококк. Пузырьки могут быть мелкими или крупными. Опасности для жизни ребенка тут нет, такие ин-

фекции намного легче переносятся, но лечение все равно необходимо.

4. Опрелость. О ней свидетельствует покрасневшая, горячая кожа в паховых складочках и на ягодичках малыша. Если не помочь ему на этом этапе, опрелость начнет мокнуть, воспаляется, появляется боль и зуд, к ней присоединяется грибковая инфекция (чаще всего молочница - кандидоз). Чтобы не допустить появления опрелостей, почаще проветривайте детскую кожу, смазывайте

При коклюше картошку, головку лука и яблоко залейте 1 л воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. Давайте малышу по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Полезно знать

ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ДЕТИ ПЛОХО ЕДЯТ. НЕ НАСТАИВАЙТЕ! ФРУКТЫ, СОКИ, МОРСЫ, ЙОГУРТЫ – ЭТОГО ДОСТАТОЧНО. И СОВЕРШЕННО ЛИШНЕЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ КОРМИТЬ РЕБЕНКА МЯСОМ.

ее детским кремом. Иногда опрелости возникают на фоне диатеза, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом.

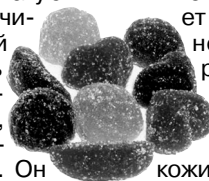
5. Диатез, или атопический дерматит. О его начале свидетельствуют шелушащиеся пятнышки над бровками малыша, молочная корочка под его волосиками, склонность кожи к раздражению и к стойким опрелостям. Если вовремя не принять меры, появляются ярко-розовые сухие пятнистые высыпания на щеках и ягодичках, а затем и на сгибах ручек и ножек, на шейке, за ушками, на бедрах, вокруг губ и глаз. Из-за сильного зуда малыш становится возбужденным, беспокойным, плохо спит. К диатезу нередко присоединяется инфекция: при этом высыпания покрываются желтой корочкой, из-под которой постоянно сочится мутная желтоватая жидкость. Диатез нельзя запускать: в будущем он может перерасти в другие аллергические заболевания, вплоть до астмы.

Н. Сорокина, педиатр, врач высшей категории.

Конфетки-мармеладки

Из всех конфет полезнее всего мармелад. Его советуют даже маленьким детям. А чем он лучше?

Мармелад - самая полезная конфета. В-первых, это низкокалорийная сладость. В ней нет жиров, поэтому такую конфету можно считать диетической...если употреблять в разумном количестве. Во-вторых, в мармеладе содержится пектин. Он очищает организм от шлаков и выводит токсины. Пектин снижает уровень холестерина в крови и нормализует работу желудочно-кишечного тракта.



В-третьих, в составе мармелада есть агар, получают его из водорослей, это абсолютно натуральный компонент. Он очищает организм от токсинов и нормализует работу печени. А желатин положительно влияет на состояние волос и кожи. И, наконец, мармелад снимает стресс и помогает бороться с депрессией. Но имейте в виду, что мармелад разрешен детям старше 2 лет, причем в минимальном количестве.

✓ Хотите научить ребенка дышать носом? Чаще давайте ему сосать леденцы, чтобы ротик был закрыт.

✓ Малыш не хочет спать в кроватке? Время от времени показывайте, как хорошо в ней спать зайке или мишке.

Вас пугает горячий лоб ребенка? А он весел, носится как угорелый. Высокая температура - не всегда сигнал болезни.

ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Температура может быть повышенной и потому, что ребенок слишком тепло одет или только что поел, выпил горячего чая, а также после прививок или на фоне аллергии. Иногда температура может повышаться, а симптомы болезни при этом скрыты.

Если при ОРВИ или ангине температура у ребенка нормализовалась, а спустя день или два вдруг снова подскочила - возможно, начинается развиваться осложнение: например, фолликулярная ангина, воспаление легких или мочевых путей. Поэтому, обязательно вызовите врача.

Некоторые дети плохо себя чувствуют - начинают капризничать, плакать, даже

когда на столбике термометра температура 37 градусов с небольшим хвостиком. Конечно, в таких случаях нужно использовать жаропонижающие средства. Сбивать температуру выше 37,5 градусов необходимо, если ребенок страдает неврологическим заболеванием (состоит на учете у невролога), иначе она может привести к, так называемым, фебрильным судорогам. Ни в коем случае не используйте для сбивания температуры аспирин! При вирусной инфекции у детей до 12 лет он может вызвать опасное осложнение - синдром Рея, поражающий мозг и почки.

Т. Мангушева, педиатр, врач высшей категории.

ОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЖИТЬ 100 ЛЕТ, ДРУГОМУ - В 2-3 РАЗА МЕНЬШЕ. В ВАШИХ ПРОБЛЕМАХ МОЖЕТ БЫТЬ ВИНОВАТА ВАША БАБУШКА.

ЧЕРНАЯ МЕТКА

Представьте себе младенца, родившегося от здоровых и молодых родителей с идеальным ростом и весом. Сам он тоже без малейших признаков нездоровья, в генах у него записана долгая жизнь. Но в реальности у этого ребенка уже могут быть «черные метки», из-за которых жизнь может оказаться не очень длинной и не очень здоровой. Почему? Потому, что хорошие гены долгожительства у этого человека будут заблокированы и не окажут своего благотворного действия. Кто в этом виноват? Экология, стрессы и вредные привычки во время беременности. А часто виноваты крепко любящие малыша мама, папа и другие сердобольные родственники. Например, маму, когда она носила ребенка под сердцем, часенко тянуло на сладенькое и жирное, а ее семья этому потворствовала: «Ни в чем себе не отказывай! Организм знает, что ему нужно. Ты же теперь ешь за двоих!» Вот несколько

данных, чем это может закончиться.

Любовь к сладкому во время беременности программирует у ребенка развитие ожирения, диабета и атеросклероза. Они тоже передаются потомкам на протяжении 3-4 поколений. «Пища - это не мимолетный перекус, - говорят исследователи. - Мы вполне буквально едим то, что мы едим, а также то, что ели наши родители и даже бабушка и дедушка». Сегодня точно известно: все, что человек делает, все, что ест, пьет или курит, отражается на будущих поколениях.

Ученые из США и Финляндии выяснили, что любовь матери к жирной пище перед зачатием и в течение беременности на 50% увеличивает риск развития рака груди у ее дочери. Этот риск сохраняется у девочек на протяжении трех поколений, и будет передаваться не только от матери детям по женской линии, но и по мужской - от ее сыновей внукам.

К такому же эффекту могут приводить синтетические половые гормоны, которые мать могла получать во время беременности с едой, водой или косметикой. Эти гормоноподобные вещества являются самыми распространенными экологическими загрязнителями. Многие из них используются в химической промышленности и сельском хозяйстве, пищевой промышленности и при производстве косметики. Вся эта гормональная химия вредит детям. Доказано, что пестициды, диоксины, фунгициды закладывают в яичниках девочек «репродуктивную бомбу» замедленного действия. Когда девочки вырастают, у них оказывается мало яйцеклеток и чаще встречается поликистоз яичников. И то, и другое часто приводит к бесплодию. Заработанные в утробе проблемы наследуются тремя-четырьмя поколениями.

И. Дышкова, врач-генетик.

Лекарства для мамы

Голова болит

Нельзя: все анальгетики и комбинированные обезболивающие, в состав которых входят кодеин и фенobarбитал, например, седалгин, пенталгин, каффетин. **Можно:** но-шпу, парацетамол, валидол. При пониженном давлении разрешается принять цитрамон, при повышенном - папаверин.

Расстроился кишечник

Нельзя: левомицетин и другие антибиотики (особенно в первом триместре беременности), «Имодиум». **Можно:** «Пробиофор», «Энтеросгель», «Смекту», активированный уголь, «Хилак форте». Возможно применение «Энтерофурила».

Тошнит и тяжесть в желудке

Нельзя: в первом триместре беременности и во время лактации запрещены «Мотилиум», «Мотилак», «Церукал». **Можно:** практически любые ферментные препараты: «Мезим», «Креон», «Панзинорм», «Фестал». Против тошноты можно использовать «Коккулин».

✓ **витамин А (каротин)**, который необходим беременной для здоровья кожи и поддержания зрения, а плоду - для роста, формирования внутренних органов и нервной системы;

✓ **витамин С (аскорбиновая кислота)**, поддерживающий ослабленный иммунитет беременной женщины;

✓ **витамин РР (никотиновая кислота)**. Он нормализует деятельность нервной системы, помогает бороться со стрессом и бессонницей, контролирует содержание в крови холестерина, а также рас-

Хурма на столе

ОНА ПОЛЕЗНА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ ПОТОМУ, ЧТО В НЕЙ СОДЕРЖАТСЯ:

ширяет кровеносные сосуды, улучшает кровообращение и микроциркуляцию, что является профилактикой плацентарной недостаточности у беременных;

✓ **калий** - поддерживает сердце и спасает от отеков;

✓ **магний**, который обеспечивает нормальную работу

нервной и сердечно-сосудистой систем, хорошее состояние зубов у беременной, снижает тонус матки, а также необходим плоду для нормального развития и роста;

✓ **железо**, недостаток которого приводит к анемии, то есть к плохому



снабжению организма беременной и плода кислородом - это не редкое осложнение беременности;

✓ **йод**. Он влияет на обмен веществ и работу половых органов беременной, развитие костной и нервной систем плода. При его недостатке у женщины и (или) плода возможно появление зоба.

P.S. Не злоупотребляйте хурмой, если жалуетесь на запоры. При аллергии и диабете хурму есть нельзя. Беременным разрешается съедать не больше 2 плодов в день.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

У моей дочери во время беременности был пиелонефрит. После родов анализы мочи стали нормальные, ее сняли с учета у уролога. Но это заболевание серьезное, и, очевидно, надо время от времени проверяться?

В. Мариева.

Действительно, у некоторых женщин во время беременности бывает пиелонефрит. И дело здесь не только в сдавливании мочевыводящих путей. Воспалению способствует и гормональная перестройка в организме, и рост нагрузки на почки. Перетрудившись в таких неблагоприятных условиях, она слабнет. И еще долго остается уязвимой для любой инфекции. Причем, процесс может протекать вяло, бессимптомно. Поэтому наблюдать надо. Можно не у уролога, а у участкового терапевта. И мочу желательно проверять - хотя бы раз в месяц. При необходимости терапевт направит вас на лечение к специалисту.

Пиелонефрит у меня уже давно. Два раза в год я прохожу профилактическое лечение. Глотаю таблетки. Только вот от фурадонина меня тошнит, язык покрывается толстым налетом. А от других препаратов то слабит, то запор. Я понимаю: лечиться надо. Но как защитить организм от таких вот казусов?

Елена Ахломова.

Конечно, антибиотики и другие лекарства далеко не лучшим образом действуют на желудочно-кишечный тракт. Они убивают полезные бактерии

в кишечнике. А это способствует размножению гнилостных микробов. Нарушается процесс всасывания пищи. И все-таки выход есть: каждый день пить пол-литра кефира. А еще лучше - биокефира. Очень полезны проростки зерен пшеницы и ржи - по 2 столовые ложки. Их трудно вырастить и дома - на подоконнике. А можно заменить их аптечными пивными дрожжами.

У меня хронический пиелонефрит. Сейчас анализы около нормы. Хотел бы посещать бассейн. Но вода там довольно прохладная. Не повредит ли мне это?

Виталий К.

Если вода в бассейне не ниже 21, а воздуха - не ниже 25 градусов, то можно не беспокоиться. Только не допускайте резких перепадов холода и тепла. Если перед плаванием захотите погреться в сауне, потом примите горячий душ, постепенно понижая температуру воды. И лишь затем идите в бассейн. А вот контрастный душ вам, Виталий, противопоказан. Да и перегрузки ни к чему. Плавайте, но для удовольствия!

От пиелонефрита я лечилась и дома, и в больнице. Сильного воспаления сейчас уже нет, но и поправиться совсем у меня не получается. Уролог сказал, что нужно облучать кровь. Неужели соглашаться?

А. И.

Да, иной раз эта кварцевая болезнь плохо поддается лечению даже современными сильными антибиотиками. Тут все за-

висит от организма пациента, как он может сопротивляться болезни. У вас, Анна Ивановна, скорее всего пониженный иммунитет. И наверняка есть еще какие-то хронические заболевания. Вот вы никак и не одолеете инфекцию. А ультрафиолетовое облучение крови значительно повышает защитные силы организма и помогает почечной ткани быстрее победить врагов - микробов. Сейчас для этого лечения совсем не обязательно ложиться в больницу. Вы можете пройти его амбулаторно. Ведь это что-то вроде обыкновенной капельницы.

У меня заболевание почек. Врач назначил специальную диету. К тому же, посоветовал полностью отказаться от соли, заменить ее травяными приправами. Травки - это хорошо. Но как есть суп без соли или рыбу? Это мне совсем непонятно.

С. Николаишвили.

Если у вас нет высокого артериального давления, пищу можно подсаливать. Соль усиливает почечный кровоток и этим помогает быстрее погасить воспалительный процесс в больной почке. А вот злоупотреблять ею нельзя. Это вызовет раздражение канальцев почек. Что касается приправ. Укроп и петрушка очень полезны при всех урологических заболеваниях. Они обладают легким противовоспалительным и мочегонным действием. А если употреблять эти травы одновременно, они усилят действие друг друга.

А. Михеев, врач-нефролог.

В этом году я прошла очередную профилактический медосмотр. Оказалось, что в моче лейкоцитов больше нормы. К тому же, обнаружили белок. Врач сказал, что это воспаление почек. Надо лечиться. Но ведь меня ничего не беспокоит!

Мария Сорокина.

Тем и коварен пиелонефрит, что иногда он протекает бессимптомно. И при внешнем благополучии в почках размножаются бактерии. Вернее, начало заболевания обычно острое: высокая температура, боль в пояснице, повышенное артериальное давление. Эти симптомы могут держаться нескольких часов, а потом внезапно, так же, как и возникли, исчезнуть. И если к врачу сразу не обратиться, то болезнь переходит в хроническую. Со временем почки уменьшаются в размерах. Они уже не справляются со своей главной работой - выводить токсины. Происходит отравление организма продуктами распада, в частности мочевиной. Поэтому, вам, Мария, лечиться надо обязательно, и как можно быстрее.

ВЫ ГЛОТАЕТЕ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ, НО ДАВЛЕНИЕ ВСЕ РАВНО НЕ СНИЖАЕТСЯ? ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ПРИЧИНУ.

Давление от лекарств

1. Проблемы с почками. С одной стороны, ослабленные почки не могут своевременно вывести жидкость из организма. В результате она скапливается и давление повышается. С другой стороны, имеющаяся гипертония плохо влияет на работу почек. Обе проблемы усиливают друг друга. Образуется порочный круг, который может привести к серьезным осложнениям.

Что делать? При подозрении на почки сдайте кровь на креатинин. Этот продукт распада образуется, когда организм расщепляет белок. Его выведением как раз занимаются почки. Считается, чем больше креатинина в крови, тем хуже они работают. При почечной гипертонии, как правило, назначают комбинацию из двух лекарств - так называемого сартана и мочегонного. И еще прописывается бессолевая диета. Соблюдать ее так же важно, как и своевременно принимать препараты. Ведь соль вызывает задержку жидкости в организме, осложняет работу почек, сердца и повышает кровяное давление.

2. Нарушен обмен веществ. С нарушением обмена жиров и углеводов на самом деле стоит серьезный диагноз - метаболический синдром. Он обычно развивается

из-за неправильного питания и сидячего образа жизни. Предрасположенность к нему передается по наследству. У человека нарушается чувствительность к глюкозе, в крови повышается уровень инсулина, он полнеет, постоянно не хватает энергии. Тем временем происходят и изменения в сосудах, и, как следствие, давление становится хронически повышенным.

Что делать? Провериться на метаболический синдром стоит при большом объеме талии. Сдайте кровь на сахар натощак и после сладкого завтрака. Исследуйте содержание инсулина в крови. Узнайте уровень общего, хорошего и плохого холестерина и содержание триглицеридов. Если диагноз подтвердится, вам назначат комплекс лечения. В него входят лекарства для снижения уровня сахара и жиров в крови, а также низкоуглеводная диета. Это означает, что вам придется отказаться от мучных и сладких блюд и напитков и включать в свой рацион больше овощей, рыбы, мяса. Важно регулярно заниматься физкультурой.

3. Сбой в работе щитовидной железы. Кровяное давление может повышаться при избыточной или недостаточной функции щитовидки. В первом случае человек

При гипертонии надо съедать по 100 ягод черноплодной рябины 3 раза в день перед едой или через час после. Курс лечения - около 2 месяцев.



обычно много ест, но остается стройным и активным. Ему жарко, он все время потеет и жалуется на частый пульс. При стрессе может ощущаться давящий дискомфорт в области шеи. При снижении функции щитовидной железы картина другая. Человек бывает вялым, сонливым, заторможенным. Его беспокоят отеки, запоры, сухость кожи и выпадение волос. Он плохо переносит холод и набирает вес.

Что делать? И в том, и в другом случае нужно проверить уровень гормонов щитовидной железы: ТТГ, Т4 и Т3 общего и свободного. Выполните УЗИ этого органа и обратитесь к эндокринологу.

При избытке гормонов щитовидной железы снизить давление помогают бета-блокаторы. Если у вас также есть нарушения со стороны сердца, к лечению подключают и другие группы препаратов - так называемые ингибиторы АПФ, сартаны и мочегонные. А недостаточную функцию щитовидки лечат препаратами гормона тироксина.

4. Проблемы с надпочечниками. В организме накапливается избыток гормонов стресса - кортизола и адреналина. Они стимулируют нервную систему, как бы настраивая на борьбу с опасностью. В результате у человека учащается пульс и повышается давление. Причинами подобной активизации надпочечников могут быть опухоли или, так называемый, синдром Иценко-Кушинга.

Что делать? Без помощи врача-эндокринолога не справиться. Для начала можно самостоятельно сдать кровь на гормоны кортизол, адреналин и альдостерон. Также сделать УЗИ надпочечников. Лечение будет зависеть от результатов обследования. Вам могут назначить лекарственное или оперативное лечение.

А. Набокова, терапевт, врач высшей категории.

Полезно знать

❁ **Бальзам долгожителей.** Возьмите в равных пропорциях березовые почки, траву зверобоя, цветы бессмертника и измельчите в кофемолке. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и принимайте утром и вечером по 1/2 стакана. Всего надо выпить 400 г сбора. Второй курс очищения надо провести лишь через 5 лет.

❁ **Боли при ревматизме.** Боли при ревматоидном артрите можно снять напаром из мертвых пчел. 300 штук пчел заваривают кипятком и томят 2 часа. К больному месту прикладывают салфетку, смоченную в теплом отваре, а после остывания наносят масло зверобоя или массируют любым разогревающим кремом. Процедуру надо делать 3 раза в день.

❁ **Легкий ужин для гипертоника.** Сварите 1 крупную свеклу и 1/2 стакана фасоли. Свеклу очистите от кожуры, нарежьте кубиками, добавьте вареную фасоль, несколько штук грецких орехов и горсть клюквы. Если этот ужин покажется вам слишком кислым, можно добавить ложечку меда. Этот салат - настоящее лекарство от гипертонии.



СПОРТ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК



Разумные физические нагрузки не только ускоряют выздоровление, но и сами могут стать эффективным лекарством.

укрепляются мышечный корсет и связки, и кости становятся менее уязвимыми.

Подойдут: силовые упражнения, занятия на тренажерах, гимнастика, бег - все, что помогает нарастить и укрепить мускулатуру.

Приступая к занятиям, помните: они должны быть умеренными и регулярными.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердце - это мышца и для того, чтобы оно хорошо работало, его нужно тренировать. Если у вас повышенное давление, атеросклероз или ишемическая болезнь сердца, вам рекомендуются щадящие аэробные упражнения.

Подойдут: ходьба (в т.ч. скандинавская), езда на велосипеде, плавание. Данный тип физнагрузок насыщает кровь кислородом, а это приводит к улучшенному питанию органов и тканей; сердечная мышца становится более сильной и выносливой.

Бессонница

Часто причиной бессонницы становится недостаточная физическая активность, поэтому, прежде чем прибегать к снотворному, попробуйте размеренные виды нагрузок.

Подойдут: ходьба (в т.ч. скандинавская), езда на велосипеде, бег трусцой, плавание. А вот «бодрящие» виды - спортивные танцы, аэробика и т.п. - не для вас: они могут еще больше возбудить нервную систему. Заниматься лучше с утра или днем, до 16:00, если перенести энергичные тренировки на вечер, проблемы со сном могут сохраниться. Во второй половине дня показаны йога, медитация, дыхательные практики.

Депрессия или тревога

Данные состояния обычно возникают из-за недостаточного количества в организме гормонов, влияющих на настроение: серотонина и др. А физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов счастья» - эндорфинов - и снижение уровня тревожности.

Подойдут: подвижные виды спорта - и командные игры (волейбол и др.), аэробика, бег, энергичные танцы. Обязательно сочетайте активные нагрузки с занятиями йогой, медитацией, дыхательными практиками: они помогают снять тревогу.

Нарушения памяти и внимания

Если вы стали отмечать у себя ухудшение когнитивных функций (трудно запоминать или сконцентрироваться, вы стали забывчивы и т.д.), физические нагрузки вам просто необходимы. Они улучшают кровообращение, а, следовательно, питание тканей головного мозга.

Подойдут: любые посильные виды спорта. Почаще меняйте их: частая смена занятий стимулирует рост новых мозговых клеток, улучшая когнитивные функции. К примеру, чередуйте тренажеры, аквааэробику и пинг-понг, занимайтесь разными видами танцев.

Почувствовали недомогание во время тренировки? Закончите упражнение!

Астма

Течение данного заболевания нередко отягощается наличием лишнего веса и слабой сердечно-сосудистой системой, а тренировки успешно решают эти проблемы. Улучшить состояние при астме помогут физические нагрузки на свежем воздухе. Только наращивать их интенсивность следует постепенно, чтобы не спровоцировать приступы заболевания.

Подойдут: ходьба (в т.ч. скандинавская), велопрогулки.

Остеопороз

Ослабление костной ткани настигает многих женщин в период менопаузы. И спорт в этом случае становится настоящим спасением. Благодаря физическим нагрузкам

Диабет




Если при диабете заниматься спортом, то заболевание (как 1-го, так и 2-го типа) протекает легче. Причина в том, что во время физических упражнений мышцы усваивают избыток глюкозы, в результате снижается уровень сахара в крови. Кроме того, повышается чувствительность тканей к инсулину и возрастает его выработка в поджелудочной железе. Вот почему у тех диабетиков 1-го типа, кто регулярно тренируется, снижается потребность в инъекциях инсулина, а диабетики 2-го типа чувствуют себя намного лучше.

Подойдут: ходьба, фитнес, волейбол, бадминтон, велосипедные прогулки, гимнастика, плавание, лыжный спорт. Обязательное условие: каждая тренировка должна продолжаться не менее 30 минут. Нагрузки при этом - умеренные, в противном случае организм отреагирует на них как на стресс, и уровень сахара в крови скакнет вверх.

Ожирение

При физических нагрузках жировые отложения интенсивно сжигаются, особенно в сочетании со сбалансированным питанием. Вы можете выбрать практически любой вид спорта - главное, увеличивать нагрузку постепенно. Начните с упражнений, щадяще действующих на опорно-двигательный аппарат: он и так из-за большой массы тела работает на пределе.

Подойдут: ходьба (в т.ч. скандинавская), плавание, аквааэробика, водное поло, энергичные танцы (сальса, танец живота). Когда вес несколько уменьшится, можно перейти к более интенсивным нагрузкам: бегу трусцой, аэробике, теннису и др.

Печать о браке в паспорте				1		Гибкий прут наездника					
Ихтиандр по способу дыхания		Дорога войны пролезов		Плисецкая или индейское племя		Фирменная этикетка на одежде		Иоганнес-композитор Германии		Минерал в основе земной коры	
	Волосы супруги в медальоне	Киевское государство Мономаха		Ришар. Безухов. Карден		"Хрустальная птица" на карте России				Настил, ведущий через болото	
	Замужняя немка					Кларк, он же Ретт Батлер				Судно с парой мачт	
				Кисло-молочный и диетический							
	Им пора-стает давно прошедшее	Крайняя печаль высоким стилем								Диван, что низок и широк	Циновка под борцами
				Оно - любимая муза Леннона	Единица оценки шторма						
	Закуска, любимая в Болгарии	Прозрачная папка для бумаг								Ялаша	
	Налог с крепостного	Главный город Швейцарии		Действия в ответ врагу						благотверной	
2						Бестолочь небесного правителя	2				
	Прозвище Сивки-Бурки			Сопутствует везунчику							
Село битвы 1812 года	Лошадина "тыл"					Сто человек на площади	3				
						Голос Энрико Карузо					
	Размер ружейного ствола										
	Марлон из Голливуда	Вия-латышская Джульетта									
	Река в греческом Аиде										"Конторка" в старом кабинете
	Бочка, где "толстеет" тесто	Ерунда на разговорный лад		Бравый герой Гашека		"Тупик" в шахматах				Делит неделю пополам	Гора с острыми выступами
						Объект спортлова, родич карпа					
				Его не сдвинули в басне Крылова			1			Этап вальса	Царь саванны из прайда
	Музыка не без саксофона					Памятник, устремленный вверх					
				Проем для входа и выхода							
	"Бычок" в парковой урне						3	Дорогая рама для картины	Доставшаяся судьбина		

☺ ☺ ☺

Из диалога:
 - Ты замужем?
 - Конечно!
 - Ну и как?
 - Да как в детстве! Допоздна не гуляй! С чужими дядьками не общайся!

☺ ☺ ☺

За обедом:
 - Дорогая! Если я умру, ты не горюй, сразу замуж выходи. Будь счастлива. Единственная просьба - пусть сыновей правильно воспитает!
 - Как ты достал! Нормальный суп!!! Не хочешь, не ешь...



ЮЛИЯ ХЛЫНИНА:

«Машков ничего на это не сказал — просто признался мне в любви»

Откровенное интервью со звездой сериалов «Закон каменных джунглей» и «Таинственная страсть».

— Юля, сейчас стартовал второй сезон сериала «Закон каменных джунглей» с вашим участием — о подростковых проблемах. А вы переживали что-нибудь подобное в школьном возрасте?

— Не настолько, как в сериале, но и у меня взросление проходило тяжело. Сколько себя помню, мама звонила моей крестной и на вопрос: «Как там Юля?» — громко отвечала: «Ой, у нас опять переходный возраст». И повторялось это раз за разом. А потом у меня реально начался переходный возраст, тут уж я маме дала «ответочку». Меня потянуло к темным, драматическим историям. Я слушала тяжелый рок, интересовалась готикой, философией, читала Шопенгауэра, Ницше. В 15 лет мне казалось, что я понимаю все, что они пишут, и вообще была с философами на короткой ноге. Конечно, мне хотелось экспериментировать над внешним видом. У меня есть две лучшие подруги. Еще школьницами мы пошли в салон и сделали татуировки — набили на ногах наши инициалы: J — это Юлия, А — Алина, S — Саша. По сей день так и ходим с JAS, выбитым на шиколотке.

— А как мама отнеслась к татуировке?

— Привыкла. (Смеется.) Я все вре-

мя фокусы выкидывала. Из каждого детского лагеря возвращалась с новым пирсингом. Мне было лет двенадцать, когда одна из старших девочек в лагере предложила: «Ну че, хочешь, уши проколем?» Вообще-то мама всю жизнь учила меня заботиться о гигиене, и я понимала, что это опасно. Но спастись было невозможно, и я согласилась.

И кстати, мама с раннего детства уважала меня и мои решения — я это чувствовала. Это важно. Давала мне большую меру свободы при внешней строгости. Она же все-таки педагог, школьная учительница.

— Кстати, как девочка из обычной семьи, где мама — учитель, папа — пожарный, вдруг оказалась в театральном вузе?

Ну, на актерский путь меня неволью вывела мама. В конце 90-х учителям пришлось очень непросто, денег у нас в семье не было вообще — мама же после развода с папой осталась одна. И вот она стала искать другую работу, в результате попала в продюсерский центр.

Как-то раз они организовывали фестиваль «Киноежик» в детском лагере. Мне было девять лет, и мама смогла отправить меня туда. Кстати, лагерь до сих пор существует. В этом году я приезжала туда — как нагляд-

ный пример того, что детские мечты сбываются... В лагере детей обучают профессиональные педагоги, связанные с миром кино. И мне предложили несколько направлений киноиндустрии, я выбрала профессию «гример». Многие девочки пошли в гримеры, а мальчики — в каскадеры. И лишь какие-то странные, сумасшедшие и эгоцентричные люди записались в артисты.

Один раз мы с подружками прогуляли занятие, отправились в лес. Видим — на берегу мужчина и женщина с камерой. И они меня попросили: «Девочка, встань сюда. Нам нужно кого-то снять». Я сделала все, что просили. А в конце фестиваля было награждение, и мне дали приз за лучшую женскую роль. Я была в шоке! Но педагоги по актерскому мастерству подошли к маме и сказали, что девочка талантливая. Поэтому на следующий год я пошла в театральный кружок.

— И вот вы поступили в театральный. С какого раза?

— Если бы я с первого раза не поступила, я бы больше пробовать не стала. Это стресс: многочасовые очереди, все на нервах. Я помню, мы все время бегали из ГИТИСа в Школу-студию МХАТ: поступали в несколько институтов. В итоге меня брали и туда и туда. Я посоветовалась с мамой, куда пойти: с одной стороны, в ГИТИСе факультет сильный и интересный — актерско-режиссерский, а с другой стороны, в Школе-студии курс набирает Константин Райкин. Мама говорит: «Иди, конечно, к Райкину». Следуя такой простой логике, я попала к Константину Аркадьевичу, чему очень рада. Он лучший мастер, педагог, воспитывающий настоящих бойцов. Меня ночью разбудил, я сыграю, расплачусь, рассмеюсь и станцую на ушах. Все благодаря ему.

— Вы работали у Райкина в «Сатириконе», а потом ушли. Почему?

— Я играла там Джульетту. Сцена 30 метров в глубину, 60 метров в ширину. Во мне 50 килограммов веса. Попробуй «отопи» тысячный зал! А у Райкина надо не просто «отопить», а утопить в своей энергии. Это была высокая миссия, я с ней старалась справляться. Другой вопрос, нравилось ли мне это... Честно говоря, я просто устала. Но я Райкину безумно благодарна, потому что теперь я могу все, мне открыты любые дороги, какие угодно задачи поставит режиссер — надеюсь, благодаря работе в «Сатириконе», я справлюсь.

— Может, решение уйти из театра было связано с личной жизнью? Говорят, Райкин не оставляет актерам времени и сил ни на что другое...

— Наоборот, моя личная жизнь на тот момент осталась в «Сатириконе». Это была самая безумная моя лю-

бовь, еще с института. Он гениальный человек, великолепный артист. Мы встречались два года.

— **То есть, вот она, ваша первая взрослая любовь? Первые настоящие отношения?**

— Что такое настоящие отношения я узнала раньше, еще старшекласницей, в 16 лет. В меня влюбился мальчик на год старше. И красиво ухаживал. Леша, получив аттестат, поступил в Высшую школу экономики, но по-прежнему встречал меня у школы с цветами. Уже на первом курсе у него была машина, на которую он зарабатывал сам. Учился в сложнейшем вузе и находил время давать частные уроки. У нас был прекрасный роман. И чуть позже именно Леша пережил со мной ад моего первого курса, когда не спишь, не ешь, ходишь больная, психованная, невыспавшаяся. Из института он меня забирал в обморочном состоянии, привозил какао, которое сам готовил. Я выпивала какао, после чего Леша меня пристегивал ремнем и будил уже возле дома. Это было чудесное время, хотя для него, наверное, не очень. Ведь я была по уши в отношениях с Школой-студией МХАТ.

— **А Леша наверняка строил серьезные планы...**

— Да. Все было очень серьезно. Дело шло к свадьбе. Он перспективный парень, я всегда это понимала. Сейчас работает в крупной компании, умнейший человек — кстати, именно он помогает всем нам ездить с навигатором, обеспечивает систему, которая показывает пробки. Он многого добился. Но мы расстались, потому что я влюбилась в однокурсника. Все должны через это пройти... И я понимаю, почему любят артистов. Мужчина-артист знает, как разговаривать, как обаять. Я влюбилась ужасно, совершенно безумной любовью. Пришлось закончить многолетние отношения ради чего-то неопределенного, нового. Это далось нелегко.

Было страшно, тревожно и грустно. Слава богу, у нас остались хорошие отношения. Лешино кольцо я, кстати, храню до сих пор.

— **Не вернули?**

— Не понимаю, как можно это было сделать. Ну а с однокурсником все закончилось довольно предсказуемо. Какое-то время мы работали вместе в «Сатириконе», играли в «Ромео и Джульетте». А потом каждый пошел своей дорогой. Именно тогда я сделала свою следующую татуировку: наколола сердце во имя любви — под собственным настоящим сердцем. Мне казалось, это очень поэтично!

— **Бывали скандалы, страсти...?**

— Нет. Тьфу-тьфу. Надеюсь, меня это минует. Я учусь на примере расставания родителей. Мой папа считает, что нечестно встречаться годами с женщиной, как сейчас принято, если ты не видишь ее своей женой. В противном случае, когда пара распадается, у девушки не остается ни кола ни двора, только годы, прожитые в непонятном статусе. Сам факт, что люди расстаются, — это нормально. Пути развития у всех разные. Счастье, если ваши совпали и все переживается в тандеме. Но надо быть честным с собой — часто отношения заканчиваются раньше, чем происходит расставание в реальности.

— **А сейчас у вас в жизни что происходит? Вы завидная невеста?**

— Да, я завидная невеста. Замуж пока не вышла. У меня сейчас интересный период... Мне 25 лет, и я стала по-новому смотреть на жизнь. Но пока рано присваивать моим отношениям статус.

— **Он актер?**

— Нет, в эту реку я уже не войду! Мне хватает актеров на работе.

— **Но ведь так трудно актрисе не влюбиться в своего партнера по фильму, по спектаклю...**

— Я на съемках влюбляюсь обязательно! Переживаю в своих ролях красивейшие романы, с кучей эмоций,

разбитых сердец, расцарапанных рук, коленей... Как в «Таинственной страсти», например. Но такие истории не имеют продолжения в жизни. Ну, пофантазируешь немного на тему: как бы нам с тобой хорошо-то было бы. Эх, жалко, мол, очень жалко. И все — вышла из роли и поехала домой, в объятия к своему близкому человеку.

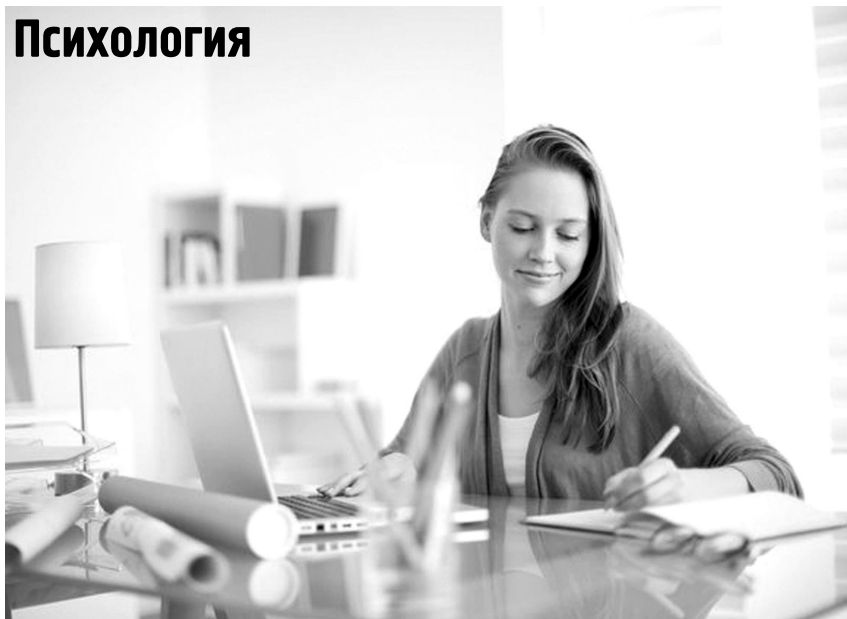
— **У вас такие партнеры замечательные, что стоит удивляться вашей выдержке. В «Дуэлянте» вы снимались с Владимиром Машковым...**

— Причем, параллельно с «Дуэлянтом» я снималась в Москве в «Законе каменных джунглей» у интереснейшего режиссера-документалиста Павла Костомарова. С одной стороны — «Джунгли...», архаусная андеграундная история про подростков, гангстеров, деньги и наркотики. С другой стороны — «Дуэлянт», огромный, высокобюджетный проект Алексея Мизгирева с актерами-мастодонтами и съемками в Санкт-Петербурге. Картина высокого стиля, где каждая реплика включает в себя 33 подтекста. Я бесконечно моталась на поезде туда-сюда... Как говорил Алексей Мизгирев: «Юля, сколько можно? Я эту скрипку настраиваю. А ты в Москву уезжаешь, и на тебе, моей скрипке, играют тяжелый рок. У тебя же всякий раз струны вылетают!» И вот снимаем мы для «Джунглей...» сцену в подмосковном городе Дзержинском. Конец августа, но холодно, а по сценарию нам на солнце жарко, мы обливаемся водой. К концу смены я только и думала: лишь бы не заболеть, ведь ночью ехать в Питер. К вечеру вроде неплохо себя чувствовала. Думала, все обошлось. Но когда уже садилась в машину, меня, на беду, в нижнее веко укусила мошка. За несколько секунд глаз так раздулся, что страшно смотреть! А у меня в Питере сцена с Машковым, где он мне в любви признается. Я в истерике. Мизгирев пишет: «Только не плачь. Скинь фотографию». Отвечаю: «Я не буду тебе ничего скидывать, потому что на это нельзя смотреть». — «Я тебе говорю: скинь. Предупрежден — значит, вооружен». Ну, скинула. Приехала. И гример с художником по костюмам начали работу. У них была сверхзадача: спасти Юлю. Прекрасная Марина Красновидова накрутила мне особенную прическу, околористорическую. Прикрыла глаз тюлем, кружевом, перьями, сделали «смоки айс». Но я сама чувствовала себя некрасивой — как тут играть? Выручил Владимир Львович Машков. Он меня сильно подержал. С ним я почувствовала себя уверенно.

— **Что же он сказал?**

— Он ничего мне не говорил, он просто играл сцену. Признавался в любви моему здоровому глазу.





ЧТО ВЕРНЕТ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Существует несколько способов обрести душевное равновесие и такое ценное для человека ощущение - счастье просто жить.

В идеале каждый человек стремится к внутреннему спокойствию, поэтому, так часто в поздравительных открытках нам желают гармонии, мира в душе. Тем не менее, людей, которые выглядят довольными жизнью, вокруг единицы. Остальные будто не могут слезть с карусели наподобие американских горок: период эмоционального подъема, оживления и восторга у них резко сменяется тревогой и беспокойством, а с ними чувством безысходности и тоски.

«ПОЧЕМУ Я?»

Очень часто, когда с человеком случается какая-то неприятность, он закичивается на ней и начинает сетовать: «Господи, ну почему я? За что мне такое наказание?» В корне неверная постановка вопроса, которая не способна вернуть состояние душевного равновесия. Лучше так: «Господи, спасибо за урок! Я обязательно разберусь, что ты мне хотел этим сказать».

Марина рассказывает: «Я уволилась с работы, которая съела меня изнутри, выпивала до последней капли мои силы, и ушла на другую. Новая работа очень нравилась, но нужно было привыкнуть к новым обязанностям, людям, обстоятельствам. Проработав не-

делю, я ощутила скуку: никто не вынимал из меня душу, не было адреналина в крови. Вот тогда я и решила вернуться на прежнюю работу. Когда шла к начальнику поговорить об этом, споткнулась на ровном месте и сломала ногу. «Господи, за что?» - стонала я, расхаживая по дому на костылях. Но новый начальник оплатил сложную операцию. Теперь это моя любимая работа, и то, что казалось «наказанием», стало знаком: не ходи туда!»

«У МЕНЯ ВСЕ ПЛОХО!»

Еще чаще можно встретить людей, которые все время ноют. У них все плохо. Начальник несправедливый, свекровь сживает со свету, муж мало зарабатывает, дети ничем не интересуются, здоровья нет совсем. В таком случае надо насильно отправить мысленный поезд по другому пути. Каждый день находите в своей жизни хоть что-то хорошее. У вас есть работа? Миллионы людей сейчас не могут устроиться. Есть муж, дети, бабушка у детей? Существуют тысячи одиноких людей, у которых нет никого. Есть тысячи голодных, безработных, смертельно больных. Начните благодарить жизнь за каждую приятную мелочь, и вы увидите, как с каждым днем судьба будет одаривать вас все больше и больше.

«У МЕНЯ НЕТ СИЛ. НИЧЕГО НЕ ВДОХНОВЛЯЕТ»

Бывает так, что человек как будто заперт в собственном теле. Но тело выдали не в комиссионке, мы сами распоряжаемся им, сами задаем все его настройки с детства. Если вас мучает хандра, вспомните, что ваше тело - уникальный тренажер. Чем больше вы будете двигаться: гулять в парке, плавать в бассейне, ездить на велосипеде, делать гимнастику дома, тем больше в мозгу начнет вырабатываться гормонов счастья - эндорфинов.

Ирина делится: «Мое возрождение к жизни после серьезных трудностей началось с простого тренажера. Я ни о чем не думала, просто вечером после работы забиралась на мой велотренажер и крутила педали по 40 минут. Первые 15 минут были каторгой, но после 20-й минуты я начинала испытывать удовольствие от процесса. За год таких тренировок я сильно похудела. И смогла расстаться с душевной болью от потери близких, которая терзала меня много лет».

«Я БОЮСЬ БУДУЩЕГО!»

Ваша тревога не избавит вас или вашу семью от завтрашних трудностей, она лишь отгрызет львиную долю сегодняшней радости. Один из способов проверить, стоит ли что-то обдумывать, - это масштабирование. Задайте себе вопрос: «Будет ли это важно для меня через год? Три года? Пять лет?» Если нет, то не стоит и беспокоиться. Первое время вам будет не просто изменить свое мышление. Но, если вы каждый раз станете убеждать себя в бессмысленности переживаний, со временем ваша жизнь заиграет другими красками!

«Я ПРОГОНЯЮ В МОЗГУ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ»

Бывает и такое, что вы попали в водоворот собственных негативных мыслей и отделаться от них очень трудно. Кому-то помогает молитва, а кому-то повторение про себя аффирмаций - это позитивные фразы-утверждения, которые помогают успокоиться и обрести под ногами почву. Список аффирмаций можно составить самостоятельно. Например: «Я живу в изобильной Вселенной, и мне хватает всего для счастья», «У меня все хорошо, а будет еще лучше», «Я здорова, счастлива и любима». И непременно улыбайтесь. Сначала через силу, а потом по привычке. Говорят, что даже вымученная улыбка меняет «химию» в мозгу, и жить становится легче и спокойнее.



МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА КАК МЫ СМОТРИМ НА ОДНО И ТО ЖЕ?

Женщины и мужчины отличаются не только по вполне очевидным признакам. Эмоциональные реакции, работа мозга, инстинкты тоже разные. Почему?

Ученые в один голос твердят, что индивидуальные отличия важнее тендерных. Это значит, что мужчины не умнее женщин, а женщины не умнее мужчин. Но каждая конкретная женщина может быть умнее или глупее конкретного мужчины. Все зависит от генов, полученных по наследству от родителей, условий воспитания, уровня образования и работы над собой.

КОГДА-ТО ДАВНО...

Многие различия между мужчинами и женщинами объясняются тем, что в процессе эволюции им отводились разные роли. Женщины не отходили далеко от своей пещеры, поэтому навыки ориентации в пространстве не были вопросом выживания. А в это время мужчины охотились на дичь и заходили порой очень далеко. Для них вопросы ориентации на местности являлись архиважными. Убить мамонта - это полдела. Нужно еще найти дорогу к родной теплой пещере. Эти эволюционные особенности и разная работа отделов головного мозга объясняют нам, почему мужчины лучше ориентируются в пространстве и разбираются в картах. Там, где женщина запоминает дорогу по принципу «у магазина с нижним бельем нужно повернуть направо», у мужчины в голове создается довольно точная карта местности, и он знает, что «через сто метров нужно повернуть направо». Спросите у него, какой магазин находится на том углу, где нужно поворачивать, и он будет долго морщить лоб и пытаться вспомнить. То, что для женщины будет важным ориентиром, для мужчины - несущественная деталь.

Какие еще различия можно объяснить эволюцией? Болевой по-

рог у женщин ниже, они острее чувствуют боль. А все потому, что женщины были хранительницами очага, а мужчины - охотниками. Они готовились к тому, что в любой момент на них нападет какой-нибудь доисторический хищник и сделает очень-очень больно. Поэтому веками и тысячелетиями мужчины тренировались переносить неприятные, болезненные ощущения. А тут еще и с гормонами повезло: у них выше уровень тестостерона, и этот гормон имеет анестезирующее действие, снижает чувствительность.

Мы привыкли считать, что мужчины - это стойкие оловянные солдатики, которые не способны испытывать сильные эмоции. На самом деле многие исследования опровергают эту теорию. Оказывается, мужчины переживают не менее сильные эмоции, чем женщины. А если говорить о негативных чувствах - гневе, разочаровании, обиде, раздражении, грусти, то мужские реакции даже сильнее женских. Просто мальчишка веками твердили, что «парни не плачут», поэтому они привыкли подавлять и скрывать свои чувства, чтобы соответствовать стереотипу настоящего мачо. Психологи уже давно бьют тревогу и говорят, что неумение выражать эмоции приводит к нервным перегрузкам и даже сердечным приступам. Поэтому, если в следующий раз вам захочется пристыдить своего сына: «Ну что ты плачешь? Ты девочка, что ли?» - остановите себя и не мешайте ребенку выражать свои эмоции.

Мужчина и женщина – две стороны одной медали.

Ян Стэнпень

МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Исследования мозга показывают, что левое и правое полушария имеют свои функции. Правое полушарие отвечает за интуитивное мышление, творческие способности, воображение, эмоции. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, математические способности, последовательный анализ фактов. Мужчины преимущественно задействуют левое полушарие, именно поэтому принято считать, что у них сильнее развита логика и они лучше способны принимать взвешенные решения. А теперь отличные новости для вас, женщины! Последние исследования показывают, что женщины гораздо лучше мужчин умеют задействовать оба полушария мозга. То, что многие привыкли снисходительно называть «женской логикой», на самом деле это уникальное сочетание логики и интуиции, которое позволяет дамам лучше понимать суть вещей и явлений. Если взять среднестатистического шестилетнего мальчика и среднестатистическую шестилетнюю девочку, то не нужно быть профессиональным лингвистом, чтобы увидеть, насколько лучше развита речь у девочки. У женщин сильнее развиты те отделы мозга, которые отвечают за речь. Особенно это заметно у детей, ведь языковые центры мозга развиваются у мальчиков на шесть лет позже, чем у девочек. А еще у женщин работа органов речи связана с работой центров удовольствия в мозгу. Поэтому дамы получают больше радости от общения.

Спросите у любого мужчины, женатого лет десять, что он помнит о первом свидании с женой. В лучшем случае он сможет рассказать, куда они ходили. Зато женщина в подробностях опишет, какое на ней было платье, какая была погода на дворе, о чем они говорили с будущим мужем. А все потому, что у женщин больше размер гиппокампа - отдела головного мозга, который отвечает за память.



ТАТЬЯНА ОВСИЕНКО БЫЛ БЫ МИЛЫЙ РЯДОМ

Когда в 1990-х Татьяна Овсиенко пела о женском счастье, в ее личной жизни все было сложно. Назвать себя счастливой женой она никак не могла. Единственной радостью и отдушиной стал приемный сын Игорь.

Она встретила настоящую любовь, когда уже не ждала - в 42 года. Встретила и очень скоро потеряла - ее любимый оказался в СИЗО. У нее не было сомнений, ждать или не ждать. Татьяна искренне любила и готова была преодолеть любые испытания.

ИЗ КОСТЮМЕРНОЙ НА СЦЕНУ

Если бы Татьяна Овсиенко не окончила техникум гостиничного хозяйства и не устроилась на работу в киевский «Интурист», она никогда не стала бы певицей. В детстве Татьяна пела в ансамбле, даже попала в передачу «Веселые нотки», но по окончании школы это увлечение было забыто. А в «Интуристе» нередко останавливались известные музыканты, и бойкая сотрудница со многими из них познакомилась. На-

пример, со своим будущим мужем продюсером Владимиром Дубовицким, который в то время был женат на Ирине Аллегровой. Знакомство началось с того, что Татьяна помогла певице ухаживать за больным мужем.

Однажды в Киев приехала группа «Мираж» и... увезла ее жениха. Молодой человек был музыкантом, а группе как раз не хватало клавишника. Татьяна часто навещала любимого, ездила с группой на гастроли, кончилось тем, что ее позвали в «Мираж» костюмером. До сих пор все участники группы в один голос говорят, что лучшего костюмера у них не было. Хозяйственная, она навела идеальный порядок!

В те годы «Мираж» давал по 3-4 концерта в день, вживую такое вряд ли было бы возможно, но солистки пели под фонограмму и как-то справ-

лялись. Однажды Наталья Ветлицкая все же не выдержала напряжения и потеряла сознание, ее увезли на скорой. Билеты проданы, зрители заполняют зал... что делать? На глаза руководителю группы попала Татьяна с ворохом одежды. Блондинка, миловидная - подойдет!

Так будущая звезда впервые оказалась на сцене с микрофоном в руках и заданием красиво двигаться и подпевать фонограмме. Концерт прошел настолько слаженно, что подмены никто не заметил. Татьяне предложили заменить Ветлицкую. Временно. Но Наталья, узнав, что на ее месте успешно гастролирует костюмерша, пережила нервный срыв и покинула группу. К тому времени Татьяна Овсиенко, уже уверенно державшаяся на сцене, стала солисткой.

Руководство группы подписало с ней договор: певица не имела права заводить отношений с мужчинами, беременеть и выходить замуж. А еще - вмешиваться в «творческий процесс». Сказал руководитель петь под фонограмму - значит, так надо.

Впоследствии, после разоблачения группы «Мираж», в прессе на Татьяну посыпались все шишки. Ее обвиняли в обмане зрителей, но что она могла сделать? Таковы были правила игры, которые певица просто приняла. Начав сольную карьеру, Овсиенко смогла доказать, что у нее есть и голос, и талант. Она получила немало наград, а в 2001 году даже удостоилась звания заслуженной артистки России.

ФИКТИВНЫЙ БРАК

Подписывая контракт с «Миражом», Татьяна понимала, что с женихом придется расстаться. Замуж ей уже не хотелось, жизнь была интересной и увлекательной: гастроль, новые знакомства, поклонники. А вскоре судьба снова свела ее с Владимиром Дубовицким. В тот момент он то сходил, то снова расходился с Ириной Аллегровой, а однажды попросил приютить его в большой съемной квартире «Миража» - переждать очередной конфликт. Тогда они с Татьяной и подружились.

В этот момент ее судьба совершила очередной виток: без всякого предупреждения руководство «Миража» заменило ее другой солисткой. Лить слезы было не в характере Татьяны, и она решила начать сольную карьеру. Продюсер Дубовицкий очень кстати предложил свою помощь.

Их отношения переходили из рабочих в личные постепенно. Не было бешеной страсти, скорее, дружба и взаимопонимание. Они поженились ради штампа в паспорте, поскольку Татьяна, как гражданке отделившейся тогда Украины, официально работать в России было сложно.

Их все считали идеальной парой, но на деле семейная жизнь была очень странной: жили в разных комнатах, но вместе отдыхали и принимали гостей. Ни ссор, ни ревности не было - видимо, потому, что не было и сильных чувств. Татьяна надеялась, что появление ребенка внесет иные краски и эмоции в их жизнь, но желанная беременность никак не наступала. Сколько ночей она проплакала в подушку, мечтая о малыше!

Как-то Татьяна оказалась на благотворительной акции в пензенском доме ребенка. Дети сразу обступили приехавших, бойко разобрали конфеты, стали задавать вопросы. И только один мальчик с грустными глазами стоял в стороне. Нянечка объяснила, что у него тяжелый порок сердца, медики говорят - не жилец. Татьяна тогда чуть не разрыдалась, этот не по-детски серьезный взгляд запал ей в сердце. Она решила помочь малышу.

Договориться об операции было сложно, все хирурги отказывались - случай слишком запущенный. Татьяна подняла все свои связи, чтобы найти врача. Она оплатила операцию, перевезла мальчика в Москву... К счастью, все прошло удачно. «Через две недели выпишем», - сказали в больнице. И тут она осознала, что просто не может отвезти привязавшегося к ней малыша снова в дом ребенка.

Так у них с Владимиром появился сын. «Он - мой ангел, моя любовь, мой свет и мое спасение!», - говорит Татьяна. Игорек полностью изменил ее жизнь. Певица с головой окунулась в долгожданное материнство, выплескивая на сына всю нерастратченную любовь. Ее не волновало, что



Приемный сын Игорь в свое время стал для Татьяны отрадой и счастьем

по крови он не родной. «Я всегда чувствовала, он - мой», - признается певица.

Тем временем Владимир нашел другую... Мало того, у него родилась дочь. Татьяна узнала об измене мужа от чужих людей. Пытаться сохранить отношения уже не хотелось, и после 18 лет совместной жизни супруги развелись. Татьяна держалась с достоинством - никаких истерик, публичных скандалов, но чего стоило ей это «спокойствие», знает только она.

И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

От одиночества Татьяна сбегала в работу и в... спорт. Изматывала себя, чтобы не погрузиться в депрессию. Но иногда ее накрывало отчаяние: сын подрастает, у него свои интересы, скоро она останется совсем одна, так и не испытав настоящего женского счастья.

Чтобы развеяться, летом она поехала к друзьям в Ялту. Кроме нее у них остановился еще один гость - бизнесмен Александр. Оказалось, они уже много раз пересекались в одной компании, но она его совершенно не помнила. Зато теперь разглядела - высокий, симпатичный, остроумный, а улыбается так, что коленки подкашиваются... Татьяна поняла, что с ней происходит то, чего не случалось ни разу в жизни, - она не на шутку влюбилась.

Все было как в сказке: романтические свидания при луне, долгие прогулки, поцелуи и разговоры до утра. Татьяна чувствовала, Александр - тот, кого она ждала всю жизнь. Вернувшись в Москву, они продолжили встречаться. Иногда ездили в любимую Ялту и проводили там дни, наполненные безоблачным счастьем.

Счастливая жизнь рассыпалась в один момент. Татьяна узнала от друзей, что Александра арестовали. Она не могла поверить в происходящее, но опускать руки было нельзя - любимый нуждался в ее поддержке. «Я пойму, если ты больше не придешь», - сказал ей Александр. Друзья и знакомые в один голос твердили: отступись, не порть себе жизнь и репутацию. Но Татьяна даже представить себе не могла, что можно бросить любимого человека в беде. Она не верила в то, что он мог совершить что-то ужасное. «Я не виновен, мы добьемся справедливости», - говорил Александр.

Начались долгие мытарства по разным тюрьмам, поиски адвокатов, суды. Это продолжалось больше трех лет. Татьяна носила передачи, ходила на свидания, на которых могла видеть любимого лишь через стекло. Они написали друг другу сотни писем, нежных, трогательных, искренних. «Я благодарна судьбе за это испытание, - говорит певица. - После него в моей жизни все встало



Сын Игорь с супругой подарили Овсиенко внука, и теперь Татьяна - счастливая бабушка



Певица считает дни до того момента, когда они с Сашей снова будут вместе

на свои места». Татьяна узнала, кто ее настоящие друзья и чего стоят их с Александром чувства.

Наконец настал долгожданный день: на очередном заседании Александра признали невиновным и освободили из-под стражи. Татьяна не могла поверить своему счастью, плакала и смеялась одновременно. Она была уверена: теперь их ждет безоблачная жизнь.

Свадьба была назначена на осень, а в августе Александра снова арестовали, Верховный суд пересмотрел свое решение. Его приговорили к четырем годам тюрьмы, три с половиной он уже отсидел, осталось полгода. Этот новый удар судьбы вверг певицу в глубокую депрессию, но долго предаваться унынию - не в ее стиле. Надо работать, поддерживать сына, который учится в Америке, внука - он недавно появился на свет, - и, конечно, ждать любимого. Татьяна считает дни, оставшиеся до его освобождения, и верит, что после этого черная полоса в их жизни закончится навсегда.

МАМА КЕТИ ТОПУРИЯ ПОДТВЕРДИЛА



Мама Кети Топурия Наталья сделала неожиданное признание: её дочка с мужем (бизнесмен Лев Гейхман — Прим. ред.) преодолевают сейчас серьезный кризис в отношениях. Как стало известно, после разоблачения «романа» певицы с рэпером Гуфом брак артистки буквально трещит по швам. Некоторое время назад муж Кети улетел по работе в Штаты, а Топурия с дочкой Оливией остались в Москве. Разлука супругов длится уже довольно давно, и никто из них

пока не стремится к воссоединению. Более того, мама исполнительницы не уверена, что и летние каникулы разъехавшаяся по разным континентам пара проведет вместе.

«Кети не планирует переезжать... У неё здесь работа, группа!» — уверяет Наталья в интервью шоу «Ты не поверишь!». Последний раз Гейхман, по словам мамы Кети, виделся с женой и дочкой в декабре прошлого года. Как раз незадолго до случившегося скандала с предполагаемой изменой певицы.

Впрочем, сама Кети не волнуется за свой брак и уверяет, что в её отношениях с мужем полный порядок. При этом она признается, что ей настолько нравится быть мамой, что она с легкостью бы решилась родить второго ребенка. Вот только её коллеги по группе «А' Студио» просят её не уходить сейчас в декретный отпуск.

Напомним, что в конце января разгорелся громкий скандал из-за «романа» Кети с рэпером Гуфом. В Сети появилась информация и том, что звезды, якобы, встречаются и даже вместе полетели отдыхать в Таиланд, где их и засняли paparazzi. Однако Топурия опровергла предположения о том, что она изменила супругу. «С мужем я ещё не рассталась. А с Гуфом и группой Center мы дружим уже давно, ещё до совместной песни, у нас очень хорошие отношения, мы общаемся. Мы не отдыхали вместе, и на фотографиях не я!» — заявила она тогда.

БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЭТЧ С НОВА СТАЛ ОТЦОМ

Как стало известно, Софи Хантер, супруга звезды сериала «Шерлок» — Бенедикта Камбербэтча — родила от актера уже второго ребенка. Сообща-

ется, что жена осчастливила Бенедикта еще одним сыном. Как утверждает информатор интернет-издания «The Sun», на сайте которого появилась это сообщение, супруги назвали сына Хэлом. Он стал младшим братом первого сына актера — Кристофера, родившегося меньше двух лет назад.

По информации издания, хотя ребенок появился на свет примерно три недели назад, актеру как-то удалось скрывать этот факт от посторонних до сегодняшнего дня. Кто именно допустил «утечку информации» не сообщается. Зато стало известно, София родила в лондонском Portland Hospital, в отделении для тех, кто может позволить себе заплатить немалую сумму за роды. Ведь одна ночь пребывания здесь обходится родителям новорожденных в 1200 фунтов.

Как сообщается Софи и Бенедикт, которые сыграли свадьбу в феврале 2015-го года, совершенно счастливы. Ведь, как заявил актер, вскоре после появления на свет своего старшего сына, он лелеял мечту стать многодетным отцом. «Я чувствую, что могу, готов и хочу обзавестись целой оравой сыновей!» — объявил актер. К счастью для Бенедикта, его супруга тоже не собиралась останавливаться на одном ребенке.

Несмотря на то, что Камбербэтч чрезвычайно востребован как актер по обе стороны океана, с тех пор, как родился его старший сын, он считает себя, в первую очередь, семейным человеком. «Я ощущаю себя большой голливудской звездой. И дело даже не только в том, что и я, и моя жена больше всего любим проводить время дома. У меня есть семья и друзья, которые знали меня еще в то время, когда я не был знаменит. И они напоминают мне, кто я на самом деле!» — рассказал Камбербэтч.

СКОНЧАЛСЯ АКТЁР И РЕЖИССЁР ЛЕМБИТ УЛЬФАК



Не стало режиссёра, актёра советского и эстонского кино Лембита Ульфсака. Кинематографист ушёл из жизни 22 марта на 70-м году жизни.


Выпускник актёрского факультета Таллинской консерватории Лембит Ульфсак начал карьеру в кино в 1969 году в фильме Бориса Дурова «Повесть о чекисте». В экранизации одноимённой документальной повести Виктора Михайлова Ульфсак исполнил роль Владимира Мюллера.

За свою карьеру Народный артист Эстонской ССР сыграл десятки ролей. Он участвовал в таких картинах как «ТАСС уполномочен заявить», «Легенда о Тиле», «Мэри Поппинс, до свидания», «Арабелла — дочь пирата» и многих других.

В 2015 году Лембит Ульфсак исполнил главную роль в фильме грузинского режиссёра Зазы Урушадзе «Мандарины». Эстонский актёр воплотил образ сердобольного соотечественника Иво, одного из немногих эстонских переселенцев, оставшихся в Абхазии во время войны, которая началась в 1992 году. Волей судьбы в его доме оказываются два раненых солдата из противоборствующих армий. «Мандарины» номинировались на «Золотой глобус» и «Оскар» в категории «Лучший фильм на иностранном языке».



Ваш любимый сканворд

Бумажка-подсказка	Пальцем на кнопку	Еловый лес	Друг Белоснежки	Мясо в горшочке	Рудники Соломона	Леги на день, режиссер	Макияж	Уклад жизни			
						Масса людей	Туманная дымка	Наемный пахарь			
Фотография	Роман — ... литературы			Жизнелюб							
				Выстрел мимо цели				Лео Адлер			
Век	Памятное сооружение						Осадки на траве				
	Верхняя часть шляпы	Оптическое стекло	Его толкает атлет	Конечность с когтями	Порицание	1	Занят трапезой				
				Изгиб морского берега			"Свитый из песен и слов"	Колесико на сапоге	Дурь		
	Натуральное волокно	"Разговор" с туманками				Стиль поведения					
		Десятка и туз		Обещание			Снежный холм	Углерод с металлом			
	Питомник зверей					"Родич" камыша					
			 <p>1</p> <p>Трюкач</p>								
	Изготовитель материи	Невольник					Окружающая обстановка	Запах сбежавшей каши			
							Лунный грунт	Заработок автора	"Л" в названии "ЗИЛ"		Жертва дихлофоса
Грызун	Валюта единой Европы	Забывается о сиротке					Дверной брус	Затаенное огорчение			
	Туфли Буратино	Носилки					"Табор уходит в небо", актриса	Спеццовка			
			Татарское блюдо	Согнуть в бараний...	Цветок "звезда"	Стадо овец					
	Ароматическая подушечка	Гонимая машина для отрока			Условно-съедобный гриб						
						Живая клетка					
	...туфелька	Восточная сладость			Вереница в пустыне						



ПО МАМИНОЙ УКАЗКЕ

Родные и близкие люди желают нам только самого лучшего и всегда готовы выручить советом. Но, если каждый раз прислушиваться к мнению окружающих, есть риск прожить не свою, а навязанную другими жизнь.

Насыпая сахар в чашку, Вика делилась с мамой новостями:

- Я сегодня на стенде в женской консультации прочитала, что после тридцати лет каждая шестая беременность - с отклонениями. А после сорока нормальных эмбрионов остается меньше трети.

- Правильно, - поддакнула мама. - Природу не обманешь. Жаль, Янка этого не понимает.

Я молчала, прихлебывая вмиг ставший безвкусным чай. Мама и сестра разговаривали так, словно меня не было рядом. Словно бы не мне, бездетной и незамужней, через полгода исполнится тридцать лет. Невозможно привыкнуть к мысли, что в семье с твоими чувствами

никто не считается...

НА ВТОРОМ МЕСТЕ

Вика младше меня на одиннадцать лет. Я отлично помню тот весенний день, когда родители принесли домой пищащий розовый сверток. После этого моя жизнь резко изменилась. Ведь у мамы появились другие заботы - моя новорожденная сестра.

Чего я только не делала, чтобы услышать от мамы похвалу! Хорошо училась, пела в школьном хоре, помогала в живом уголке. И все равно получала лишь крохи родительского внимания.

Вике же оно доставалось просто так, мама радовалась самому факту ее существования. Со временем

я смирилась. Окончила институт, устроилась на хорошую работу, получила права, купила машину и квартиру. И считала себя вполне состоявшимся и успешным человеком.

Но когда Вика выскочила замуж, забытые переживания нахлынули с новой силой. На свадебном банкете многочисленные родственники, поздравляя молодоженов, желали и мне «поскорее познать радость семейного счастья». В этих словах читалась неприкрытая жалость. Подумаешь, Вика забеременела, едва успев окончить школу. Ерунда, что ее муж - вчерашний солдат-срочник без профессии. А то, что молодожены живут с моими родителями - и вовсе пустяк. Неудачницей в глазах окружающих выглядела именно я.

Особенно напирала мама. Кажется, она звонила мне лишь для того, чтобы спросить, когда же я выйду замуж. Я отнекивалась, говорила, что мое время еще не подошло. Что я плачу ипотеку. И на работе меня могут повысить - ходили слухи, что вот-вот может освободиться место начальника отдела. Что, в конце концов, замуж нужно выходить по любви. А мое сердце было свободно.

- Глупости какие, - протестовала мама. - Ипотеку вдвоем легче платить. Работа никуда не денется. А про неземную любовь в твоем возрасте рассуждать и вовсе неприлично. Если ты не можешь найти себе мужа, я сделаю это сама - для тебя. Есть у меня на примете один достойный кандидат, сын бывшей сослуживицы. Работает программистом, холостой.

Эти разговоры так выматывали, что, когда мама в очередной раз наекнула о таинственном женихе, я сдалась:

- Знакомь меня с этим твоим кандидатом.

- В субботу приглашу его в гости, - мамин голос вмиг потеплел. - Увидишь, мама плохого не посоветует.

«ЗАВИДНАЯ» ПАРТИЯ

Откровенно говоря, знакомиться с маминим протеже не хотелось. Но мама вдохновилась «смотринами» - звонила мне ежечасно, советовалась, что подать на стол, как развлекать гостя. Впервые после рождения Вики мама пеклась обо мне, и эта забота опьяняла. Так что в субботу я пришла к родителям исключительно, чтобы порадовать маму.

«Достойный кандидат» оказался лысеющим мужчиной сорока лет с жалобным взглядом. Андрей преподнес мне букет роз, но за весь вечер едва ли произнес с десяток слов. Зато мамина сослуживица, явившаяся в гости вместе с сыном, распиналась за двоих. Она расхваливала Андрея на все лады, говоря при этом во множественном

лице, как это делают молодые мамочки: «мы окончили школу с медалью», «мы победили на областной олимпиаде». Сияющая мама бросала на меня многозначительные взгляды, в которых читалось; «Не уппусти свой шанс!»

- Мы считаем, что долгие ухаживания ни к чему. Видишь, что человек тебе подходит, - женись, - распевала потенциальная свекровь. - Правда, Яночка?

Мама незаметно толкнула меня под стол и вскинула брови.

- Пожалуй, да, - робко согласилась я. В тот момент казалось, что я и в самом деле так думаю.

Поженились мы с Андреем через три месяца, и я переехала к мужу. И лишь тогда, очутившись в чужой квартире, осознала, что мне придется жить бок о бок с незнакомым человеком. Свекровь еще в первую нашу встречу выложила едва ли не всю биографию сына. Но что у Андрея в душе, о чем он мечтает, к чему стремится, оставалось для меня загадкой. И разгадывать ее не хотелось.

Квартира, в которой мы жили, досталась Андрею от бабушки. Кажется, ее не ремонтировали целую вечность. Но когда я предложила мужу хотя бы обоим переклеить, он с искренним недоумением спросил: «Зачем?»

Этим же вопросом он встречал все мои предложения: сходить в кино, завести кота. Еще и мама подливала масла в огонь, выпрашивая, когда же мы осчастливим ее внуками. Я отделялась общими фразами. Не могла же я сказать, что Андрей проводит вечера за компьютером, убивая вымышленных монстров. И что я засыпаю в одиночестве.

Впрочем, мама скоро от меня отстала, потому что Вика родила сына. Когда Ильюшке исполнилось три месяца, сестра с мужем захотели отдохнуть вдвоем. Родители оплатили им билеты в Крым и гостиницу. Забота о внуке поглотила маму, как это случилось и с младшей дочерью.

Порой я спрашивала себя, стоило ли минутное родительское одобрение этой беспросветной тоски, в которую превратилась моя жизнь. Знала ответ, но сама себе боялась признаться.

ДОЖДАЛАСЬ!

Одним унылым вечером, когда Андрея опять поглотил мир виртуальной реальности, я уехала в свою квартиру, чтобы побыть наедине со своими мыслями. После свадьбы я хотела ее сдать, но руки не доходили. И сейчас это оказалось кстати. Открыв знакомую дверь, я ощутила себя на своем месте. Наверное, то же самое испытывает странник,

вернувшийся из утомительного путешествия.

На работе тоже пришли долгожданные перемены: освободилась должность начальника отдела. Но назначили на нее не меня, а присланного из регионального филиала сотрудника. Молодого, высокого, с обворожительным, но властным голосом. И донельзя привлекательного...

Я и раньше частенько засиживалась на работе допоздна, потому что не хотела возвращаться домой, к мужу. А теперь каждый день уходила из офиса последней, чтобы лишней раз украдкой взглянуть на Олега, нового шефа. Сама себя ругала за эту слабость. Ведь Олег был младше меня на пять лет, да и отношения между начальником и подчиненным - грубейшее нарушение профессиональной этики. Но я ничего не могла с собой поделать. Меня накрыла та самая любовь, о которой, по маминым словам, «и рассуждать неприлично».

И как же правильно порой отбросить предрассудки! Ведь вскоре я заметила, что и Олег оказывает мне недвусмысленные знаки внимания: чуть чаще, чем положено начальнику, ищет моего общества, подолгу задерживает на мне пристальный взгляд. В самом деле, какие могут быть условности, когда речь идет о настоящих чувствах?

Я поговорила с мужем. Узнав, что я ухожу к другому, Андрей повеселел, оживился и даже помог мне собрать вещи. Тогда-то я и поняла то, что он не хотел на мне жениться. Просто, как и я, стал жертвой чужого мнения. Наш искусственно созданный брак, нужный лишь мамам, как и любая нелепость, быстро изжил себя. И я вернулась в свою квартиру.

Я пока не решалась оформить развод официально - боялась маминого осуждения. Да и момент был - хуже не придумаешь. Мало того, что папа на работе серьезно повредил ногу и почти все деньги теперь уходило на его лечение. Еще и Вика оголошила родителей. Им с мужем так понравилось в Крыму, что они решили остаться там. Мужу удалось найти работу. Забрать сына сестра обещала потом, когда они обоснуются на новом месте.

Но когда Олег сделал мне предложение, тянуть дальше было некуда. Я собралась с духом, приехала к родителям и выложила маме все новости: я развожусь с Андреем и выхожу замуж за своего начальника. Мама лишь отмахнулась:

- Живи, как знаешь!

Маленький Ильюшка на ее руках заходил в крике. Маме было не до меня.

И впервые в жизни это меня

радовало. Я поступала так, как хотела, без оглядки на окружающих. И, что удивительно, чем меньше я пыталась угодить маме, превосхитить ее желания, тем лучше становились наши отношения. Я просто делала то, что считала нужным. Забирала Ильюшку на выходные, чтобы мама хоть немного отдохнула. Забивала продуктами опустевший родительский холодильник. А чтобы папа не мучился в общественном транспорте, сама возила его к массажисту. Мамин благодарный взгляд, которым она теперь провожала и встречала меня, был красноречивее всех теплых слов, которых я не дождалась в детстве. Расстраивало лишь одно: работу пришлось оставить. Не потому, что жене негоже работать под управлением мужа. Просто я ушла в декрет.

Вопреки ужасам со стенда женской консультации, которые пересказывала Вика, я в свои тридцать с хвостиком родила здоровую дочку. Когда впервые взяла ее на руки, сердце наполнилось невиданным, неопределимым, необъятным счастьем.

В НОВОЙ РОЛИ

С появлением дочки у меня будто открылось второе дыхание. Сил хватало и на материнские радости, и на заботу о родителях и трехлетнем племяннике. Ильюша теперь почти все время жил у нас. Я даже думала оформить над ним опеку - ведь от сестры не было ни слуху ни духу.

И вдруг Вика объявилась. Я даже сперва не узнала ее: осунувшаяся, но загорелая, с полупустым рюкзаком за плечами и... без обручального кольца. О приключениях в Крыму и расставании с мужем сестра рассказывала неохотно. Зато планам на будущее делалась с воодушевлением. Она мечтала пойти учиться на врача, сразу найти хорошо оплачиваемую работу и жить отдельно от родителей, встречи с которыми страшилась. И, конечно, забрать сына.

Я слушала ее с иронией, а на языке так и вертелись язвительные замечания. Неужели Вика не понимает, что мечты ее не осуществляются одним махом? Что учебу в институте сложно совмещать с работой. Да и чтобы снять квартиру, нужны деньги, которых у сестры не было. А сын ее просто не помнит. Как вдруг я осеклась, потому, что сама себе напомнила маму, резкую и категоричную. Вика - взрослый человек и может сама принимать решения.

- Ты молодец, что думаешь на шаг вперед, - подбодрила я сестру. - Только реши, что самое важное, а что можно отложить на потом. И если нужна будет помощь, знай - я всегда рядом.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Какой родитель не испытает досады, когда на его ребенка направлено всеобщее внимание, и тот в самый неподходящий момент начинает судорожно грызть ногти или запускает палец в нос? Важно помочь сыну или дочери избавиться от вредных привычек.

Взрослые неидеальны. Девушки часто дают несуществующие прыщики, выискивают любую неровность на поверхности кожи. Солидные мужчины во время переговоров раздирают до крови заусеницы вокруг пальцев. А к опасным пристрастиям можно отнести курение, постоянный мат, обжорство или алкоголизм. По мнению психологов, взрослые проблемы берут начало в детских неврозах. Именно так специалисты называют навязчивые повторяющиеся действия и состояния. Поэтому, не следует оставлять без внимания возникающие у малыша вредные привычки.

ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Прежде чем ругать ребенка за то, что тот грызет ногти или жует волосы, разберитесь в причинах такого поведения.

1. Лишение какой-либо привилегии. Переходные моменты бывают в каждой семье, когда малыш лишается какого-то ритуала. Например, засыпать, а то и спать в родительской кровати. Если ничего не появляется взамен - любимой мягкой игрушки, с которой можно спать в обнимку, - ребенок начинает плакать, лишившись привычного удовольствия. А чтобы успокоить самого себя, сосет палец или уголок наволочки.

2. Сокращение родительского внимания. Например, когда малыш подрастает, и родители считают, что могут оставить его одного на длительное время. Или когда мама выходит на работу, и ребенок остается надолго без нее. В некоторых семьях сына сознательно отлучают от рук и поцелуев, чтобы «не изнежить».

3. Излишне требовательные родители. Чадо все время боится сделать что-то не так, живет под дамокловым мечом наказания. Тревожное состояние провоцирует обращение ребенка к самоуспокоительным действиям.

4. Стрессовая ситуация. Это могут быть любые действия, которые сильно меняют привычный мир ребенка. Поход в ясли, переезд на но-



Проводите больше времени с сыном или дочерью. Организуйте интересный, но спокойный досуг, чтобы ребенок не испытывал нервного возбуждения

вую квартиру, уход из семьи отца и появление нового папы.

5. Скука. Если ребенок сам не может себя занять, а взрослые им не занимаются. Или когда долго не появляется новых игрушек, нет друзей во дворе или в садике.

ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Если вредная привычка уже сформировалась и ребенок стабильно повторяет одно и то же действие, важно не закреплять эту привычку, не фиксировать на ней внимание. Обычно к такому эффекту приводит желание родителей поскорее избавить малыша от позорных шаблонов поведения. Поэтому, ни в коем случае нельзя в момент «преступления» кричать на ребенка и бить его по пальцам, которые ковыряются в носу, пупке, во рту, крутят волосы. Не стоит читать длинную и скучную лекцию на тему вредных привычек, пугать тем, что отвалятся волосы, не вырастут ногти и т.д. Кроме того, такие радикальные способы могут вызвать невроз или тик, который невозможно остановить по просьбе взрослого или усилием воли, и придется обратиться к детскому неврологу и психологу.

Если же ситуация не критична, можно скорректировать ее самостоятельно. Но вы должны понимать, что за один день от вредной привычки не избавиться. Поэтому наблюдайте, когда у малыша случаются навязчивые действия: перед сном, в момент просмотра телевизора, перед походом в детский сад. Проанализируйте ситуацию. Что является для ребенка спусковым механизмом? Если проблема дает о себе знать перед сном, значит, уделите чаду больше времени вечером, почитайте сказку, побеседуйте о жизни. Если перед садиком, поговорите с воспитателем, может быть, ребенка кто-то обижает в саду? Перед телевизором? Значит, ограничьте просмотр передач и контролируйте сюжеты, которые смотрит сын или дочь.

Очень хорошо договориться с ребенком о том, чтобы бороться с проблемой вместе. Можно нарисовать ее в виде чудища и победить его. Можно отмечать в календаре дни специальным значком, когда малышу удалось обойтись без привычных действий. Придумайте только вам двоим известный сигнал или знак, по которому малыш поймет, что он заблудился и дал привычке опять взять над собой верх. Превратите борьбу с проблемой в игру, и результаты не заставят себя ждать. При этом пересмотрите расписание крохи. Возможно, вам следует изменить режим ребенка, время его активных занятий и отдыха, чтобы избежать как перегрузок, так и бесцельного хождения по квартире без дела.

Если нарушил пост

В прошлые годы я несколько раз нарушала соблюдение поста. То день рождения справляла, то здоровье ухудшалось... Сейчас идет Великий пост, и я снова боюсь, что не выдержу. Как быть в таком случае?

Марина Листкова.

Решение придерживаться поста - очень серьезное. Принимая его, следует взвесить все за и против для себя, верно определить свою готовность. Многие верующие хотят соблюсти пост, но переоценивают свои силы, из-за чего дело остается неоконченным.

Если человек нарушил пост по невнимательности - например, съел что-то мясное, забывшись, - ничего страшного в этом нет. Он действовал неосознанно, и Бог его простит. Если же несоблюдение было сознательным, стоит обратиться к батюшке с покаянием. Можно также замолить грех самому, дома, с помощью молитв.



Однако, если пост нарушается не единожды и человек несколько раз срывается во время говения, ему стоит задуматься, посильная ли это для него ноша. Потому что пост - это не игра и не соревнование. Возможно, стоит на время отказаться от соблюдения поста, больше уделять внимания духовной жизни, лучше готовиться и повторить опыт спустя время. Или же снизить планку, попросить у священника ослабить пост, начать с малого.

Если человек болен, у него проблемы с желудком или другие недомогания, не нужно идти на жертвы! Любой священнослужитель в этом случае разрешит сделать послабления или вовсе отказаться от поста.



Можно ли креститься второй раз?

Первый раз меня крестили в несознательном возрасте. Я была слишком мала, чтобы что-то понимать. Сейчас мне 50 лет, хочу креститься повторно. Я сознательно пришла к Богу и хочу начать свою историю сначала. Можно ли так сделать?

Мария К.

Если прийти в храм к батюшке с просьбой повторно покреститься, он не поймет этой просьбы. В церкви нет понятия «повторное крещение». Человек, крещенный однажды, остается таковым на всю жизнь, до самой смерти. Если он прошел таинство крещения, будучи маленьким, необязательно повторять обряд спустя годы. За это время ничего не изменилось и не изменится. Более того, повторное крещение в православии считается грехом, так что не стоит гневить Бога зря.

Другое дело, когда человек приходит в церковь, не зная, был ли он

крещен. Такие ситуации тоже бывают. При этом он очень хочет покреститься и прийти к Богу. В этом случае есть смысл узнать у батюшки подробнее про чин условного крещения.

Обращаться нужно в конкретную церковь, где планируется пройти обряд, ведь в каждом храме свои порядки. Чин условного крещения совершается так же, как и обычное крещение, - отличается лишь пара фраз. Если человек не был крещен, то после этого обряда он становится крещеным. А если он уже был крещен, но не знал об этом, грехом это считаться не будет.

Физическое наказание детей - грех?

Я сдержанный человек, но иногда дети доводят меня буквально до белого каления. Каюсь, иногда могу их шлепнуть, подзатыльник дать. Грех ли это?

Алина.

Ребенок дается мужчине и женщине не просто так, это определенный урок и испытание для них. Родители учатся быть терпеливыми, терпимыми, добросердечными. Воспитание - это не так просто, как кажется некоторым.

Безусловно, физическое наказание - это не выход, и церковь его применение осуждает. Оно порождает у ребенка страх, не самые приятные чувства по отношению к родителям, но никак не уважение. Многие праведники и духовные

учителя советуют воспитывать детей не тогда, когда они шалют, а когда они ведут себя хорошо. В этом случае, объясняя ребенку, что хорошо, а что плохо, наставляя его на верный путь, не придется прибегать к физическому насилию. Родителям же церковь советует учиться быть терпеливыми. Каждый проступок и шалость со стороны ребенка для них - это урок и опыт. Это воспитание не только детей, но и самих себя.

Моя работа



СОБЕСЕДОВАНИЕ: ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ХИТРЫЕ ВОПРОСЫ

Хотите произвести впечатление на потенциального работодателя? Продумайте прическу, наряд и самое главное - порепетируйте, как вы будете отвечать на задаваемые им вопросы.

В разных компаниях любят задавать разные вопросы. Где-то могут спросить, какая у вас любимая музыкальная группа, в другой фирме поинтересуются, почему канализационные люки круглые, а не квадратные. Фантазия специалистов по кадрам не знает границ, но есть общие вопросы, которые задают в любых компаниях, будь то банк или салон красоты. Будьте к ним готовы!

«РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ»

— Начать рассказывать о том, где вы родились, в какую школу ходили, как в детстве увлекались игрой в волейбол, а сейчас занимаетесь в студии лепки из полимерной глины. А еще вы любите котиков и пирожки с капустой.

+ Рассказ о себе подразумевает рассказ о вашей рабочей биографии. Где вы получали профессиональное образование, где раньше работали, где работаете сейчас, каким видите свое профессиональное будущее. Можете объяснить, почему выбрали именно эту профессию, и вкратце рассказать о том, чем любите заниматься в свободное от работы время.

«НАЗОВИТЕ ВАШИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

— Делать вид, что вы - человек без недостатков, или мямлить что-

нибудь в духе: «Ну, так сразу ничего и не приходит в голову». Если человек не может внятно ответить на этот вопрос, то создается впечатление, что он не склонен к самоанализу и не привык проводить «работу над ошибками», а значит, это человек небольшого ума.

+ Рассказывая о своих недостатках, сделайте акцент на том, как вы преодолеваете их. Постарайтесь привести конкретные примеры, как это работает: «Я немного нервничаю, когда приходится выступать на публике, поэтому я всегда очень тщательно готовлюсь к выступлениям, несколько раз репетирую и проговариваю все вслух».

«ПОЧЕМУ ВЫ УШЛИ С ПРЕДЫДУЩЕЙ РАБОТЫ?»

— Не стоит критиковать свою прошлую работу, коллег, начальство и черствые булочки в кафе на первом этаже вашего офисного здания. Работодатели ценят лояльность своих сотрудников, и если вы начнете поливать грязью предыдущее место работы, то произведете плохое впечатление. У этой медали есть и другая сторона - если человек жалуется, как его обижали, то, может быть, его на самом деле окружали злодеи, а может, человек сам не справился, не умеет держать удар и работать в стрессовых условиях.

+ Лучше всего делать акцент на том, что на предыдущей работе вы достигли своего потолка и в плане карьерного роста, и в плане профессионального совершенствования, а вам бы хотелось развиваться дальше.

«КЕМ ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ?»

— Вас спрашивают не о личной жизни, поэтому не нужно рассказывать о том, что вы с мужем планируете построить дом, завести ребенка и собаку. Не пытайтесь отделаться шутками в духе: «Я вижу себя генеральным директором вашей компании». Еще хуже, если у соискателя вообще нет ответа на этот вопрос. «Я об этом как-то не задумывался...» Это означает, что человек не привык планировать свою жизнь, не имеет амбиций, не склонен проявлять инициативу.

+ Ваши карьерные планы должны совпадать с политикой компании, поэтому внимательно изучите саму вакансию и историю фирмы. Начните с того, какие новые навыки и знания вы планируете приобрести в будущем, как это улучшит вашу работу и позволит вам добиться более серьезных результатов. Например, парикмахер может рассказать о том, что хочет получить квалификацию визажиста, чтобы предлагать услуги стилиста «под ключ».

«НА КАКУЮ ЗАРПЛАТУ ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ?»

— Озвучивать нереально высокие требования или, наоборот, просить зарплату намного ниже рыночной для специалиста вашего профиля и квалификации.

+ Прежде чем идти на собеседование, проведите мониторинг рынка, посмотрите, какую зарплату предлагают в других компаниях, затем определите для себя желанный уровень заработной платы, а также тот минимум, на который вы можете согласиться, если вас устроят все остальные условия. Добейтесь, чтобы работодатель первым озвучил сумму. Либо задайте вопрос про зарплату сами, либо отфутболите вопрос интервьюера словами: «Сколько вы планируете платить сотруднику на этой должности?» Если озвученная сумма не дотягивает до ваших ожиданий, но вы чувствуете, что ваши позиции как соискателя достаточно сильны, попробуйте поторговаться. Скажите, на какую зарплату вы рассчитывали, и спросите, при каких условиях вам удастся добиться желаемого результата.

Лунный календарь на апрель

	<p>7 ПТ ☾ 14:59 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Поддержите язык за зубами, иначе можно ненароком выболтать важную информацию или сказать лишнее, о чем потом придется пожалеть. Запланируйте шопинг.</p>	<p>14 ПТ ☽ 22:52 – начало 19-го лунного дня</p> <p>День располагает к интеллектуальным занятиям. Активность приветствуется, но в меру, избегайте перенапряжения. Благоприятно посещать врачей, проводить обследования.</p>	<p>21 ПТ ☽ 03:25 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День пониженной энергетики. Ограничьте активность, в том числе физическую. Время хорошо подходит для спокойного отдыха. После обеда посетите культурные заведения.</p>	<p>28 ПТ ☽ 06:29 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Творчество приветствуется. Решающей в этот день окажется способность уходить от шаблонов. А вот с делами дел лучше не иметь, поскольку есть все шансы пустить их на ветер.</p>	<p>1 СБ ☽ 08:35 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Вы будете солнышки витать в облаках. Мечты хороши в меру, поэтому стройте конкретные планы. Проверьте информацию и не верьте красочным обещаниям.</p>	<p>8 СБ ☽ 16:02 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Не давайте обещаний и избегайте споров – вы склонны к преувеличениям. Приветствуется спонтанность, день благоприятен для коротких посиделок и новых знакомств.</p>	<p>15 СБ ☽ 23:52 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Растет риск самообмана. Прислушайтесь к советам, которые будут давать окружающие, – в них есть доля истины. Интуиция может подвести – не полагайтесь на нее.</p>	<p>22 СБ ☽ 03:51 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Хорошо читать книги, смотреть фильмы, изучать различные документы – информация усваивается легко. Откажитесь от поездок и спортивных занятий – есть риск травм.</p>	<p>29 СБ ☽ 07:10 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Время прекрасно подходит для романтики и встречных шагов. Отбросьте сомнения, иначе как еще вы поймете, ваш это человек или нет. А вот спиртного сегодня следует избегать.</p>	<p>2 ВС ☽ 09:19 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Не проводите день в четырех стенах и не планируйте домашних дел. Автомобильные поездки и пешке прогулки только на пользу. Ждите приятных известий от родственников.</p>	<p>9 ВС ☽ 17:13 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Хороший день для повседневных домашних дел, можно многое успеть, если не ленитесь. Благоприятно начинать ремонт или строительство. Вечер посвятите семье.</p>	<p>16 ВС ☽ 20-й лунный день</p> <p>Благоприятно решать юридические проблемы, разрешать различные спорные вопросы. Не отказывайтесь в просьбах партнеров: ваша помощь окупится вдвойне.</p>	<p>23 ВС ☽ 04:16 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Избавьтесь от ненужных вещей, сделайте уборку. Мысли тоже полезно привести в порядок – отпустите неприятные воспоминания, только так вы освободите место для нового.</p>	<p>30 ВС ☽ 08:02 – начало 5-го лунного дня</p> <p>День подходит для общения, организации мероприятий. Не бойтесь жертвовать своими интересами ради благополучия вам зачтется. К людям творческим придет вдохновение.</p>	<p>3 ПН ☽ 10:12 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Проявите смелость и находчивость, только так вы добьетесь результата. День предназначен для бурной деятельности, и любые промедления или сомнения могут испортить все планы.</p>	<p>10 ПН ☽ 18:24 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Избегайте проявления любых негативных эмоций – останетесь в глупости. Есть риск попадания в опасные ситуации. Умеренность – девиз на сегодня.</p>	<p>17 ПН ☽ 00:47 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Не стоит принимать важных решений. Энергетика лунного дня склоняется к колебаниям и неопределенности – можно начать несколько дел и ни одного не закончить.</p>	<p>24 ПН ☽ 04:39 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Не пощадите парикмахерскую – можно испортить и волосы, и настроение. Проведите день в спокойной обстановке, минимизируйте физические нагрузки. Теплая ванна будет кстати.</p>		<p>4 ВТ ☽ 11:14 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Сегодня действие опережает разум. Не терпеливо принимайте решения – можно упустить важные детали или пойти на поводу у чувств. День высокой аварийной опасности.</p>	<p>11 ВТ ☽ 19:33 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Не лучшее время для покупок. Приобретите деньги, чтобы не растрастить их на вещи, которые потом разочаруют вас. Вечер стоит провести с близким человеком, отложив все дела.</p>	<p>18 ВТ ☽ 01:36 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Не планируйте свиданий, ибо на любовь в это время мы мало способны. Повышается спонтанный инстинкт, что грозит подорожниками и ценами на рынках.</p>	<p>25 ВТ ☽ 05:02 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Завершайте старые дела. День неблагоприятен для денежных операций, подписания договоров о сотрудничестве, особенно избегайте давать в долг – его могут не вернуть.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 СР ☽ 12:23 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Будьте гостеприимными: к вам поспешат с визитом. Есть шанс продемонстрировать кулинарные способности, но избегайте переедания, соблюдайте умеренность в еде и питье.</p>	<p>12 СР ☽ 20:41 – начало 17-го лунного дня</p> <p>День склоняет к землешествам. Планируя важные встречи, переговоры, учтите – завывающее самонаименование и слишком яркий внешний образ могут оттолкнуть от вас собеседника.</p>	<p>19 СР ☽ 02:18 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Осторожнее с эмоциями! День, когда так легко сделать из мухи слона и испортить важные отношения. Не стоит принимать обидные слова на свой счет и заикливаться на мелочках.</p>	<p>26 СР ☽ 05:27 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Снижается способность мыслить креативно, творчески. Сегодня мы склонны к чрезмерному рационализму и формализму. Посвятите день интеллектуальным занятиям.</p>	<p>☽ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☾ Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ЧТ ☽ 13:35 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! Энергетически мощный день. Избегайте пассивности и смело начинайте новые дела. Удачно вкладывать деньги – они пойдут в рост!</p>	<p>13 ЧТ ☽ 21:48 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Повышаются критичность и придирчивость. Мы склонны видеть вокруг несовершенства и раздражаться по пустякам. Проведите этот день дома, занимаясь уборкой.</p>	<p>20 ЧТ ☽ 02:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Любые риски чреваты неприятностями и потерями, поэтому при принятии решений стоите руководствоваться разумом и реально оценивать свои возможности.</p>	<p>27 ЧТ ☽ 05:55 – начало 2-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для начинаний. Хорошо планировать дела, связанные с партнерством, и заключать соглашения. Финансовую работу стоит ограничить.</p>
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	---	---	--	--	---	--	---	--	--	--



(Продолжение, начало в 29-51-13)

На одну ступеньку ниже стоит Джон с бутылкой шампанского и нелепым огромным букетом под мышкой.

— Меня тут нет, — загадочно говорит он. — Я в Сомерсете, читаю лекцию для группы писателей, большинство из которых начисто лишены таланта, а один, к тому же, неисправимый зануда. Можешь сказать что-нибудь, — подбадривает он задыхающуюся от удивления Элли, — только не говори «уходи».

Она молчит. Джон ставит шампанское и цветы на ступеньку, обнимает ее, целуя теплыми губами, и шепчет:

— Просидел в машине полчаса, не меньше... Уже испугался, что ты вообще сегодня домой не придешь...

Элли постепенно оттаивает, роняет сумку, прижимается к нему, ощущая его кожу, его вес, его размер. Он гладит теплыми руками ее холодное с мороза лицо.

— С днем рождения, — повторяет он, наконец выпуская ее из объятий.

— Сомерсет? — с безумной надеждой в голосе спрашивает она. — Значит...

— На всю ночь.

Сегодня Элли исполняется тридцать два года, а ее любимый мужчина пришел к ней с шампанским и цветами и собирается провести всю ночь в ее постели.

— Ну так что, можно войти? — спрашивает он.

Она слегка хмурится, словно говоря: «Ну что за вопрос!», берет цветы, шампанское и поднимается по лестнице.

Во вторник буду занят. Если честно, мне не особенно хочется с тобой встречаться.

Мне кажется, лучше написать тебе об этом сейчас, чем встретиться и тут же договориться, что больше этого делать не стоит, — как-то обидно.

Мужчина — женщине, по электронной почте.

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

— Элли, можно тебя на пару слов? — Холодный голос Мелиссы, доносящийся из-за стеклянной двери кабинета, жестоко возвращает ее к реальности.

— Конечно, — вежливо улыбаясь, отвечает она. Элли ставит сумку под стол, волосы еще слегка влажные. Всего полчаса назад она приняла душ, и мысли ее еще очень далеко отсюда. На столе кто-то оставил для нее кофе — он едва теплый, наверное, давно принесли. Под стаканчиком с кофе записка: «Ну что, Джейн Торвил, пообедаем?» Но сейчас у нее нет времени думать об этом. Она быстро снимает пальто и заходит в кабинет редактора, с ужасом замечая, что Мелисса не торопится сесть. Элли скромно опускается на краешек стула и ждет, пока редактор медленно обойдет стол и сядет в кресло. На Мелиссе черные вельветовые джинсы и черный свитер с высоким горлом, выгодно подчеркивающий рельеф мышц на руках и животе, — наверное, она каждый день по несколько часов занимается пилатесом. Образ дополняют «авторские украшения», по выражению стилистов из отдела моды, хотя Элли кажется, что этим словом теперь называют любые украшения слишком большого размера.

Мелисса тихоно вздыхает и смотрит на нее своими ярко-фиолетовыми глазами. Наверное, носит цветные контактные линзы. Глаза точно того же оттенка, что и «экссклюзивные» бусы.

— Элли, мне неприятно говорить с тобой об этом, но ты меня вынуждаешь...

— О чем?

— Сейчас без четверти одиннадцать.

— Ах да, просто я...

— Наш отдел, конечно, считается самым демократичным во всей редакции «Нэйшн», но мне казалось, что мы договорились: мои сотрудики должны быть на местах не позднее без четверти десять.

— Да, я просто...

— Я хочу, чтобы у моих авторов было время подготовиться к конференции: почитать свежую прессу, просмотреть новостные сайты, пообщаться, вдохновить себя и других, — продолжает Мелисса, поворачиваясь к компьютеру, чтобы проверить почту. — Участие в конференции — привилегия, Элли. Многие авторы могут лишь мечтать о такой возможности. Мне непонятно, как ты можешь успеть профессионально подготовиться, если влетаешь в офис за пару минут до начала... да еще и с мокрыми волосами, — добавляет Мелисса, бурявая Элли таким взглядом, что у нее по спине бегут мурашки.

— Прошу прощения, Мелисса, но мне пришлось ждать водопроводчика.

— Элли, давай не будем, — тихо прерывает ее Мелисса, — не надо делать из меня дуру. Если ты, конечно, не собираешься убедить меня в том, что водопроводчик ходит к тебе примерно через день. Боюсь, что единственный

вывод, который я могу сделать: ты относишься к работе недостаточно серьезно. У нашей газеты есть интернет-версия, и теперь все авторы на виду. Оценивается не только качество работы, но и количество просмотренных статей. Твои показатели, Элли, упали за этот год почти на сорок процентов, — сообщает Мелисса, заглянув в лежащую перед ней распечатку.

Элли молчит. В горле пересохло. Редакторы и журналисты толпятся перед кабинетом Мелиссы, сжимая в руках огромные блокноты и пластиковые стаканчики с кофе. Они смотрят на нее через стекло: одни с любопытством, другие — с некоторым смущением, как будто понимают, что происходит. У Элли мелькает мысль: коллеги, наверное, обсуждают ее, и она краснеет от унижения.

— Когда я взяла тебя в отдел, — наклонившись к ней через стол, продолжает Мелисса, — у тебя глаза горели. Ты всегда была на шаг впереди остальных, поэтому из бесчисленного количества региональных корреспондентов, которые продали бы родную мать, лишь бы оказаться на твоём месте, я выбрала именно тебя.

— Мелисса, у меня...

— Меня совершенно не интересует твоя жизнь, Элли. Я не хочу знать, есть ли у тебя проблемы личного характера, умер ли кто-то из родственников, погрязла ли ты в долгах. В особенности мало меня волнует, не заболела ли ты неизлечимой болезнью. Я просто хочу, чтобы ты выполняла работу, за которую тебе платят. В журналистском мире такое поведение непростительно. Если ты не пишешь статьи, мы не можем привлечь достаточно рекламодателей, а значит наш оборот снизится и мы все окажемся без работы — кто-то раньше, кто-то позже. Я ясно выражаюсь?

— Вполне, Мелисса.

— Отлично. Не думаю, что тебе стоит присутствовать на сегодняшней конференции. Возьми себя в руки и приходи завтра. Как дела со статьей про любовные письма?

— Хорошо, — вставая, с показным оптимизмом отвечает Элли.

— Ладно, завтра покажешь. Пожалуйста, скажи остальным, что они могут заходить.

С трудом дождавшись половины первого, Элли сломя голову несется в библиотеку, сбегая по четырем лестничным пролетам. Настроение оставляет желать лучшего, и все радости предыдущего вечера давно забыты. Библиотека напоминает заброшенный склад. Полки над стойкой опустели, написанная с ошибкой записка исчезла, оставив после себя лишь два кусочка скотча. Из-за двойных дверей доносится шум: там двигают мебель. Главный библиотекарь, сдвинув очки на кончик носа, сосредоточенно изучает таблицу с количеством цифр.

— А Рори здесь?

— Он занят.
— Вы не могли бы ему передать, что я не смогу с ним пообедать?
— Я точно не знаю, где он.
— Ну, вы же все равно его увидите, — настаивает Элли, начиная нервничать, что Мелисса заметит ее отсутствие. — Передайте ему, пожалуйста, что мне придется писать ту статью, я найду в конце дня.
— Оставьте ему записку.
— Но вы же сказали, что не знаете, где он.

— Прошу прощения, но мы заканчиваем подготовку к переезду, — нахмурившись, отвечает он нетерпеливым тоном, — и у меня совершенно нет времени, чтобы передавать сообщения сотрудникам.

— Отлично. То есть мне пойти в отдел персонала и спросить у них номер его мобильного? Думаете, им больше заняться нечем?

— Хорошо-хорошо, я передам ему, если увижу, — поднимая руку, соглашается библиотекарь.

— Ну что вы, не стоит беспокоиться. Простите, что отвлекла.

— Возможно, вы и вам подобные, мисс Хоурт, — строго глядя на нее, заявляет библиотекарь таким тоном, что ее мать позавидовала бы, — считаете сотрудников библиотеки мелкими сошками, но в моем возрасте я не могу позволить себе быть мальчиком на побегушках. Прошу меня простить, если это как-то осложняет вашу личную жизнь, — добавляет он и уходит в подсобку.

Элли с удивлением вспоминает, как Рори говорил ей, что библиотекарь знает в лицо всех пишущих авторов, а вот она понятия не имеет, как его зовут.

Она краснеет, глядя ему вслед, и проклиная себя за то, что ведет себя как упрямый подросток, а его — за желание помочь. Проклинает Мелиссу — из-за ее выговора она не может даже спокойно пообедать с приятелем, а ведь день так хорошо начинался. Джон ушел только в девять: поезд из Сомерсета прибывает в четверть одиннадцатого, объяснил он, так что торопиться некуда. Она приготовила ему тосты с яичницей — единственное блюдо, которое у нее хорошо получается, — а потом сидела рядом с ним на постели и таскала кусочки у него из тарелки.

До вчерашнего дня Джон оставался у нее на ночь всего один раз, когда они только начинали встречаться. Тогда он сказал ей, что она его приворожила. Нежность и страсть сегодняшней ночи напомнили ей о том времени. Казалось, в свете приближающегося отпуска он стал уделять больше внимания ее чувствам.

Она ничего ему не сказала. За последний год Элли твердо усвоила, что жить нужно здесь и сейчас, научилась растворяться в каждом моменте, отказываясь омрачать его размышлениями о том, чего стоит это кратковременное счастье. Падение, как всегда, неизбежно, но обычно Элли успевает накопить достаточно приятных воспоминаний, чтобы смягчить боль.

Элли стоит на лестнице и вспоминает, как обнаженные, покрытые веснушками руки Джона обнимают ее, как во сне он прижимается щекой к подушке, — идеально, все было просто иде-

ально! Тихий голос внутри шепчет: а вдруг однажды он все-таки задумается о том, что так можно прожить всю жизнь?

На такси до почтового отделения на Лэнгли-стрит совсем близко. Перед тем как уйти из офиса, Элли подходит к секретарю Мелиссы и сообщает в лучших традициях профессионального этикета: «Вот номер моего мобильного, если я вдруг понадоблюсь. Меня не будет около часа».

Сейчас обеденный перерыв, но на почте никого нет. Она проходит мимо несуществующей очереди прямо к окошку и послушно ждет, пока электронный голос назовет ее номер: «Пройдите к окну номер четыре».

— Вы не подскажете, с кем я могу поговорить насчет абонентских ящиков?

— Минутку.
Женщина уходит, потом возвращается и показывает ей на дверь в конце зала:

— Проходите, пожалуйста, там вас встретит Марджи.

Дверь открывается, и оттуда выглядывает молодая женщина с беджем и массивной золотой цепью с крестом. У ее туфель такой высокий каблук, что Элли не понимает, как в них вообще можно стоять, а уж тем более целый день работать. Сотрудница почты улыбается, и у Элли мелькает мысль о том, как же все-таки редко люди в центре Лондона улыбаются друг другу.

— Моя просьба может показаться вам немного странной, но, тем не менее, не подскажете, как найти человека, который арендовал у вас абонентский ящик несколько лет назад?

— Хозяйка абонентских ящиков меняются довольно часто, а вас какой период времени интересует?

Элли не уверена, стоит ли посвящать ее во все подробности, но у Марджи такая милая улыбка, что она достает из сумочки пластиковый конверт с письмами и доверительным тоном объясняет:

— Понимаете, тут такая странная история... Я нашла несколько любовных писем. На конвертах указан абонентский ящик вашего отделения, и я бы очень хотела вернуть их хозяйке, — объясняет она, с удовлетворением замечая, что ей удалось заинтересовать Марджи, которая, видимо, рада заняться чем-то поинтереснее писем из пенсионного фонда и возвратов заказанных по каталогу товаров. — Абонентский ящик номер тринадцать, — добавляет Элли, показывая ей конверт.

— Тринадцать?! — восклицает Марджи.

— Вам это о чем-то говорит?

— О да! — Марджи поджимает губы, стараясь не сболтнуть лишнего. — Этот абонентский ящик числится за одним человеком уже... постойте... уже сорок лет. Хотя в этом, конечно, нет ничего странного.

— А в чем есть?

— Туда никогда не приходят письма. Вообще никогда. Мы много раз связывались с владелицей ящика и предлагали ей закрыть его, но она всегда отказывается. Ну, это дело ее, если ей охота выбрасывать деньги на ветер... — тараторит Марджи, не сводя глаз с

конверта. — Любовные письма, говорите? Ах, как грустно.

— А вы не могли бы сказать мне, как ее зовут? — осторожно спрашивает Элли, чувствуя, как от напряжения сжимается желудок. Судя по всему, статья может получиться куда более интересней, чем она себе представляла.

— К сожалению, нет, — качает головой девушка. — Сами понимаете, конфиденциальность личных данных.

— Ну пожалуйста. Это очень, очень важно, — умоляет ее Элли, представляя себе лицо Мелиссы, когда она положит ей на стол статью «О запретной любви, которая продлилась сорок лет».

— Простите, мне и правда очень жаль, но я не имею права.

Элли тихо проклиная ее и краем глаза замечает возникшую из ниоткуда очередь. Марджи открывает дверь. Где-то позади, отчаянно рыдая, из коляски пытается вылезти малыш.

— В любом случае, спасибо за помощь, — окликает ее Элли, вспомнив о правилах приличия.

— Не за что.

— Погодите минутку! — восклицает вдруг Элли, в панике роясь в сумочке.

— Да-да?

— А я могу оставить... письмо для этого абонента? — с улыбкой спрашивает Элли.

*Дорогая Дженнифер!
Пожалуйста, простите меня за столь бесцеремонное вторжение в Вашу жизнь, но мне в руки попала переписка личного характера, которая, как я полагаю, принадлежит Вам, и я была бы рада вернуть Вам эти письма при первой же возможности.*

Со мной можно связаться по указанному ниже телефонам.

*С уважением,
Элли Хоурт.*

Они с Рори сидят в пабе напротив редакции. Еще не поздно, но на улице уже стемнело, и в свете уличных фонарей можно разглядеть зеленые грузовые машины перед главным входом в «Нэйшн»: туда-сюда снуют люди в рабочих комбинезонах. Это продолжается уже несколько недель. Рори сидит на диванчике рядом с Элли, упираясь одной ногой в ножку стола, и читает ее письмо.

— Что-то не так? — спрашивает Элли, глядя на выражение лица Рори. — Я не то написала?

— Да нет.

— А что? У тебя такое лицо...

— Не знаю, не спрашивай. Я же не журналист, в конце концов.

— Ну ладно тебе, колись. Что с лицом?

— Ну... тебе не кажется, что это много...

— Что?

— Ну не знаю... Это же все такое личное... а ты собираешься попросить ее потрясти грязным бельем на публике...

— Да она, может, и рада будет. Вдруг она снова найдет его, — с притворным оптимизмом возражает Элли.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Самоцветы

Флюорит... Даже название у этого камня непростое, а уж характер - и подавно! Но, если вы заслужили его «расположение», то не сомневайтесь: удача будет на вашей стороне!



САМОЦВЕТ ИЗ ДРУГОГО МИРА?

Цвета в камне так необычно и хитро переплетаются и перетекают один в другой, что невозможно глаз оторвать! Считается, что именно этому свойству флюорит обязан своим названием, которое восходит к латинскому fluo - «течение». Хотя есть и другое, менее романтическое объяснение названия камня. Имя флюориту дал немецкий ученый Георг Бауэр (Агрикола), заметивший, что добавление флюорита к плавящейся руде делает шлаки текучими, благодаря чему их легко удалить.

Проводник высшей мудрости

Флюорит - камень интеллектуалов, философов и мудрецов. Он никогда не признает своим владельцем человека неумного, не пытливого, того, кто не стремится познать мир, - магические свойства самоцвета на такого просто не распространяются!

А их, свойств, у флюорита немало. Общими для камней всех цветов будут «умения» укреплять, память и увеличивать аналитические способности. Одним присутствием в квартире или офисе минерал заставляет человека собраться с мыслями и выполнить запланированные дела на отлично. Халтурить камень не позволит! Да и как иначе? Ведь, согласно древним индий-

ским трактатам, в нем обитают сущности, спустившиеся на землю из более высоких цивилизаций для того, чтобы помогать людям самосовершенствоваться и духовно развиваться. Так что, любое украшение из флюорита - своего рода проводник высшей мудрости.

300 кг спокойствия

Прозрачный бледно-голубой флюорит весом более 300 кг занимает одно из центральных мест в экспозиции Горного музея в Санкт-Петербурге. Говорят, стоит зайти в этот зал, как тревоги и беспокойные мысли уходят прочь. Но, для того чтобы почувствовать целебное воздействие флюорита, вовсе необязательно ехать в город на Неве или отправляться на поиски столь же огромного камня в Забайкалье, Турцию, Германию, Монголию, Казахстан или Италию - словом, туда, где находятся самые крупные месторождения минерала. Вибрации камня настолько сильны, что даже небольшое украшение с флюоритом (особенно голубого, розового или фиолетового цвета) способно подарить его владельцу гармонию и спокойствие.

Не случайно магические трактаты советуют надевать подвеску, перстень или серьги из флюорита в дорогу. Камень создает вокруг себя такое гармонич-

ное поле, что человек, носящий его, и на чужбине чувствует себя как дома и успешно справляется с любыми непредвиденными ситуациями.

Все, что пожелаете!

Богата палитра флюорита! Как же отыскать тот, который подойдет именно вам, тот, чья магия окажется наиболее действенной? Все просто: для начала нужно определиться, что именно вы ждете от волшебного минерала.

✳ Если вам не хватает уверенности в себе, вы чувствуете усталость и хотите взбодриться, выбирайте флюорит красного цвета. Он гармонизирует работу корневой чакры муладхары.

✳ Если вы хотите развить творческие способности, получить энергию для реализации задуманного, ваш флюорит - оранжевого цвета. Он настроит работу свадхистаны-чакры.

✳ Если вам трудно противостоять манипуляторам, не складываются отношения в коллективе, поможет флюорит желтого цвета. Его энергетика усиливает работу чакры солнечного сплетения - манипуры, так называемого центра воли.

✳ Если вы испытываете трудности в любовных делах, носите украшения с флюоритами зеленых оттенков - они гармонизируют работу сердечной чакры анахаты.

✳ Если вас не устраивает положение в социуме, хочется добиться большего, то самое время обратиться к флюоритам голубых оттенков, чтобы усилить работу горловой чакры вишудхи.

✳ Если вы мечтаете о том, чтобы развить интуицию, обратитесь к флюориту фиолетового цвета, который пробуждает сахасрару-чакру, которая соединяет человека с космосом.

Ну а для тех, кто собирается встать на духовный путь с тем, чтобы познать высшие уровни и планы, рекомендуем выбрать в качестве талисмана прозрачный флюорит. Кстати, именно из прозрачного камня получают самые сильные обереги для детей.

ИСКУССТВО СТРОИТЬ ПЛАНЫ

Если вы строите планы, но реализовать их не получается, значит, вы что-то упускаете при этом «строительстве». Один важный камень. Есть такой ритуал: в 1-й день нового лунного месяца уединиться в комнате, взять в руки флюорит и в течение нескольких минут (сколько - вы поймете сами) думать о будущем. Магический камень поможет упорядочить мысли, снять рамки, которые нередко ограничивают в мечтах, и сформулировать желания, на осуществление которых и нужно направить силы. Это и будет ваш план на ближайший месяц.

Кармическая копилка

В древнейшем сборнике священных текстов - индуистских Ведах - сказано, что, придя в этот мир, каждый из нас должен «отрабатывать» личную карму, то есть совершать лишь «правильные» (продиктованные Судьбой) поступки. Чем их больше, тем больше «баллов» собирается в кармическую копилку. И, когда она наполняется, мы обретаем истинное счастье.

«Пляшем»

от дня рождения!

В каждом воплощении перед нами ставятся разные кармические задачи: по работе, личной жизни и преодолению каких-то черт характера.

Задачи зашифрованы в числе (возрасте) души, которое выражает скрытые силы, влияющие на нашу Судьбу. Определить это число - значит понять, какой именно путь приведет к счастью. Чтобы рассчитать число души, сложите все числа даты своего рождения. Так, если вы появились на свет 1 марта 1980 года, вашим числом души будет: $1+0+3+1+9+8+0=22$.

В случае, если результат расчета окажется больше, чем 59 (например, 65), составляющие его числа необходимо сложить ($65=6+5=11$). Это и будет числом души. Осталось определить, в какую группу (уровень) оно попадает.

Великолепная шестерка

Первый уровень.

Числа: от 1 до 9.

Ваша жизнь - ваше творение. Оказавшись перед выбором, спрашивайте себя, чего бы на самом деле вам хотелось, и никогда не поступайте против совести. Не воспринимайте этот совет как призыв быть эгоистами - дело в том, что вы, как никто другой, рискуете стать жертвой манипуляторов. Не допускайте этого. Ваша главная цель - не растратить полученный при рождении потенциал на то, к чему в действительности не лежит душа, или на то, что вы изначально считали неправильным (не тот партнер, не та профессия...). Обращайте внимание на состояние сердечно-сосудистой системы, у вас она уязвима.

Второй уровень.

Числа: от 10 до 19.

Ваша задача в этом воплощении - воспитывать тело и дух. Особенно важно контролировать финансовые аппетиты, не передавать (есть риск заболеваний органов пищеварения), внимательно наблюдать за своими негативными эмоциями и чувствами, анализировать их. Второй кармический уровень - это умение отлично обустроить быт, прекрасно готовить, любовь к ярким аксессуарам и море энергии для достижения целей. И профессии здесь рекомендуется выбирать соответствующие: дизайнера, повара, стилиста. Что касается семейного счастья, желательно выбирать партнера с числом души



Задаетесь вопросом, почему не везет с деньгами, не удается построить карьеру, - наладить личные отношения, и жизнь - в целом - кажется серой и пустой? Возможно, вы идете не по своему пути - вразрез карме? Узнать, так это или нет, поможет нумерология.

СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕЙ ДУШЕ?

из большего уровня - иначе есть риск провалить свою миссию по воспитанию тела и духа.

Третий уровень.

Числа: от 20 до 29.

Ваша задача - отрабатывать семейную карму. Изучение истории предков поможет понять, с чего начать. Так, если ваш прадед был зажиточным ростовщиком, не прощавшим долги, займитесь благотворительностью. На ветвях семейного древа хватает предков со страстью к спиртному или азартным играм? Ведите умеренный образ жизни: вплоть до соблюдения постов. Выбор профессии на этом уровне широк: вы можете быть и курьером, и балериной. Но прежде подумайте: были ли у кого-то в вашей семье такие профессии? Как сложилась их карьера? Если неудачно, то почему?.. В делах сердечных часто повторяется сценарий отношений, который был у бабушек и дедушек: постарайтесь не допускать их ошибок.

Четвертый уровень.

Числа: от 30 до 39.

Ваша задача - помогать людям осознавать радость и счастье жить, особенно тем, чья душа младше вашей. Вы можете стать талантливым художником или фотографом - запечатлеть красоту мира и показывать ее другим. Или учителем танцев, тренером - учить радости бытия в движении. Следите за состоянием позвоночника и суставов:

они - ваша ахиллесова пята. Личная жизнь складывается непросто: вас тяжело делить со всем миром. Лучше, если вы будете строить семью с человеком, чье число души также принадлежит к 4-му уровню. Он будет надежным партнером и опорой во всем.

Пятый уровень.

Числа: от 40 до 49.

Вы - философ и интеллект. И, если пойдете путем познания основ Мироздания, вам не грозят серьезные болезни, проблемы с финансами и несчастная любовь. Работайте в двух направлениях - изучайте труды блестящих умов человечества и самих себя. Вам рекомендуется работать в науке и совершенствоваться в духовных практиках. Что до семейного счастья... оно вас непременно найдет, но... запаситесь терпением.

Шестой уровень.

Числа: от 50 до 59.

Вы - посланник Высших сил. Ваша главная кармическая задача - духовное просвещение людей, реализовать которую проще всего, будучи медицинским работником либо священнослужителем. Зачастую рожденные на шестом уровне не чувствуют в себе тяги создавать семью, ведь ваша семья - это, в каком-то смысле, все люди на Земле. Но, если вы твердо решите найти партнера, то сделаете это легко и быстро: в ваш внутренний свет нельзя не влюбиться.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ В ДОМЕ ЖИВЕТ КОТ 5 СЕКРЕТОВ ПОРЯДКА

Домашние животные приносят в дом не только радость, но и частую уборку. Как навести порядок в квартире, где есть четвероногие питомцы?

1 Избавляемся от неприятного запаха. Если кот пометил территорию, необходимо как можно быстрее вымыть это место чистой водой, а затем намочить «место преступления» уксусом. Смешайте его с теплой водой (в соотношении 1:1) и обильно налейте на пятно и вблизи него, чтобы у питомца не возникло желание вернуться. Через полчаса протрите эту зону тряпкой, смоченной в холодной воде. Когда вода высохнет, кот еще долго будет чувствовать запах уксуса и обходить это место стороной, поскольку обоняние у кошачьих развито намного лучше, чем у человека.

2 Проводим сухую уборку. Если кот пометил ковер и у вас нет возможности сделать влажную уборку, выручит пищевая сода. Вотрите в ковер 1/4 стакана соды. Через 15 минут надо пропылесосить обработанный участок, и неприятный запах исчезнет.

3 Маскируем «кошачьи дела». Избавит от запаха быстро, буквально в считанные минуты, молотый кофе. На время вы сможете замаскировать кошачье амбре. 0,5 стакана молотого кофе нагрейте в сковороде на медленном огне. Затем поставьте сковородку в помещение, где отметился кот, и уже через 15 минут кофейный аромат сделает неприятный запах менее явным.

4 Чистим мебель. Кресла, кровати и другая мебель без шерсти - это легко, если у вас есть резиновые перчатки. Наденьте перчатку на руку и пройдитесь по мебели, где осталась кошачья шерсть. Способ простой, поскольку не занимает много времени, но действенный. И не забывайте регулярно вычесывать своих питомцев.

5 Удаляем шерсть с ковра. На ковре, как правило, скапливается большое количество шерсти, и без пылесоса не обойтись. Сделайте специальный раствор, который поможет легче и быстрее удалить шерсть пылесосом. Смешайте 1 стакан холодной воды с 2 ч. л. кондиционера для стирки и распылите полученный раствор по поверхности ковра. Затем приступайте к уборке.

РУМЯНАЯ ВЫПЕЧКА

Принято считать, что глазировать дрожжевое, слоеное и другое тесто нужно куриным яйцом, но я хочу предложить хозяйкам несколько других вариантов глазировки теста.

Один из моих любимых вариантов глазировки теста - это сладкий чай. От такой глазури изделие приобретает румяную корочку, правда без глянца. Примерно в 100 мл хорошо заваренного чая добавьте 2-3 ст. л. сахара. Остудите чай, смажьте им булочки.

Очень хорошо смазывать выпечку молоком. А еще лучше, если молоко немного подсластить. Смажьте выпечку перед самой готовностью и вновь поставьте в духовку на 3-5 минут.

Хороша для глазури и сметанная смесь, которая готовится очень просто: возьмите в равных частях сметану, сливочное масло и муку. Разотрите в однородную массу и покройте этой смесью булочки, а сверху посыпьте сахаром.

Если вам не хочется возиться с глазурью, можно использовать обыкновенную воду. Например, пирожки можно сбрызнуть водой. А если ее немного подсластить, то пирожки будут с глянцевой корочкой.

Ольга Лобода.

КОГДА ТУШЬ ЗАГУСТЕЛА И ПОДСОХЛА

Смочите кисточку в горячей кипяченой воде и верните назад в тюбик. Проверните кисточку несколько раз по часовой стрелке и против нее. Оставьте тушь на 2 часа, и она снова станет нужной вам консистенции.

Кстати, можно разбавить подсохшее средство свежей тушью - эффект будет заметным. Масло персиковых косточек, жожоба или миндаля также справится с этой задачей. Для этого нужно капнуть в тюбик 2-3 капли масла и на 10-14 дней вы продлите срок службы косметики. Если ни одно из средств не сработало, тушь окончательно засохла.

Юлия Гагиева.



Стиль ретро не выходит из моды уже несколько лет. В новом сезоне внимание визажистов притягивает макияж 1990-х.

Макияж в стиле 90-х

МОДНО И ЯРКО!

Вспоминая о макияже, популярном в 1990-х годах, на ум приходят перламутровые губы, яркие щеки и густо подведенные глаза. Однако, это утрированный образ. На самом деле в 1990-е в моде была естественность.

Сдержанный офисный

Максимум естественности - таков был главный модный призыв 1990-х годов. По этой причине тональные средства практически не использовались. В косметичке можно было найти лишь пудру. Как выполнить офисный макияж в стиле 1990-х в наши дни? Во-первых, отказаться от тонального крема. Если есть необходимость замаскировать недостатки, лучше точно воспользоваться корректором.

Акцент следует сделать на глаза. Можно использовать черный карандаш или подводку. Особое внимание стоит уделить теням для глаз. Оттенок должен быть естественным - бежевым, телесным, слегка золотистым, светло-коричневым. Как тушь, так и карандаш для глаз лучше выбирать черного цвета - классика приветствуется.

Румяна также должны быть нюдовыми - светло-коричневыми, бежевыми, бледно-розовыми, в пастельных тонах. Наносить их следует на область скул, как бы подчеркивая ее.

Завершит образ помада в той же спокойной цветовой гамме, что и весь макияж. Это могут быть коричневые тона, розовые, персиковые. Можно использовать карандаш для губ. Он не только подчеркнет цвет помады, но и не позволит ей выйти за контур губ.

Сумасшедший развлекательный

Большинство из нас уверены: макияж

в стиле 1990-х - это нечто кричащее и привлекающее внимание. Да, это так, но только в том случае, если вы собрались на праздничное мероприятие. Тогда можно поэкспериментировать.

Как и в офисном макияже, прежде всего нужно выделить глаза. Они должны быть накрашены довольно ярко. Единственное, чего стоит избегать, - слишком длинных, толстых стрелок. Еще один акцент - на губы. Для неформальной обстановки, где будет уместно выделиться из толпы, можно позволить себе выбрать насыщенные и сочные тона помады. Это могут быть оттенки красного. Кстати, в 1990-е были популярны, так называемые, перламутровые губы, переливающиеся разными цветами. В наше время, чтобы добиться подобного эффекта, можно использовать блески для губ.

Самое главное правило макияжа в стиле 1990-х для вечеринки - не переборщить! Лучше остановиться на каком-то одном элементе - глаза или губы.

Создать образ

Важно грамотно написать в образ выбранный ретромакияж. Если вы просто ярко нарисуете губы и глаза, но при этом наденете строгое мини-платье, то рискуете выглядеть нелепо. Подумайте над образом, полистайте журналы и страницы в Интернете, посвященные моде тех лет.

Не бойтесь использовать аксессуары и средства, способные дополнить образ. К примеру, собираясь на вечеринку, можно использовать лак с блестками. Нескольких нажатий хватит для того, чтобы ваша прическа засверкала.

Идеи для маникюра

МАТОВОЕ ПОКРЫТИЕ

Если вы устали от глянца и хотите оригинального маникюра, смело выбирайте матовое покрытие. Оно интересно смотрится на ногтях и придает образу элегантности.



Сочетание двух тонов с плавным переходом между ними - беспроигрышный вариант. Поэкспериментируйте с розовым и белым.



Неплохо смотрится матовое покрытие в сочетании с глянцем. Например, глянцевыми могут быть лишь несколько полосок.



Пусть маникюр будет глянцевым, а матовыми сделайте некоторые элементы рисунка.



Романтичным особам подойдет матовый маникюр в пастельных тонах - розовом, бежевом, светло-сером. Используйте также аксессуары - блестки, стразы.

Заповеди француженок

* Слишком высокая подушка может нарушить венозный отток в коже век и привести к появлению мешков под глазами. В идеале - тонкая (не больше толщины кирпича) подушка, а лучше всего - твердая ортопедическая.

* Проснувшись утром, сдержите желание потереть глаза. Этим обрекаете себя на раннее появление морщин. Немедленно отправляйтесь в ванную комнату и протрите веки (да и все лицо) кубиком замороженного настоя трав: ромашки, зверобоя, мяты. Увлажните веки кремом.

* Утром и вечером делайте для глаз водные процедуры. Налейте в широкую миску слабый настой ромашки (1 ст. ложка на 1 л воды), поднесите остывшую ванночку к открытым глазам и несколько секунд поморгайте ими в воде. Температура настоя должна иметь температуру тела.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ПОЛНЫМ, ЧЕМ ХУДЫМ

Ученые выяснили, что излишняя худоба отнимает 8 лет жизни. Чем еще грозит нехватка веса?

* У очень худых женщин нарушается или вовсе исчезают менструации, а это прямая дорога к бесплодию.

* Люди с нехваткой веса в среднем живут на 8 лет меньше людей с нормальной массой тела. А излишне упитанные - лишь на 4.

* Кости худых людей, не испытывая достаточной нагрузки, становятся хрупкими и ломкими. С возрастом это приводит к остеопорозу.

* У мужчин с дефицитом веса снижается выработка сперматозоидов.

* При дефиците веса в организме не хватает полезных веществ, а это ведет к ослаблению иммунитета.

* Депрессии и колебания настроения - постоянные спутники худого человека!

ЕШКИН КОТ!

* В племени туарегов у настоящих красавиц на животе должно быть не меньше дюжины жировых складок.

* У женщин племени фулани (Африка) красивым считается высоко выбритый лоб и сбритые брови.

* Косоглазие в племени майя считалось неоспоримым признаком красоты.



ВАЗЕЛИН В КОСМЕТИЧКЕ

Это средство заживляет, увлажняет, смягчает... Как и для чего можно использовать вазелин:

Вазелин состоит из минерального масла и твердых парафинов, а это лучший коктейль для нежной кожи. Нанесите его на губы, и они станут гладкими, ровными, трещинки быстрее заживут.

Перед окрашиванием волос вдоль линии их роста нанесите вазелин и без проблем отмоете краску с кожи.

Вазелин усиливает рост ресниц и укрепляет их. Нанесите его тонким слоем на ресницы перед сном (с помощью чистой щеточки от старой туши).

Чтобы выщипывание бровей было безболезненным, за 5 ми-

нут до процедуры нанесите на кожу вазелин.

Нет времени на макияж? Нанесите на брови и ресницы немного вазелина. После этого брови будут выглядеть подчеркнутыми, ухоженными и естественными. Ресницы кажутся объемнее и длиннее.

Чтобы продлить аромат духов, перед распылением смажьте кожу вазелином.

Вазелин делает кутикулу мягкой, податливой, и можно будет обойтись без обрезного маникюра. Нанесите его на кончики пальцев перед сном. Когда красите ногти, смажьте вазелином кожу вокруг ногтя. Если лак попадет за его границы, исправить это не составит труда.

Сам себе косметолог

Медовое обертывание для рук

Салонное обертывание для рук можно сделать и дома. Для этого добавьте в свой питательный крем немного теплого меда. Вливайте его тонкой струйкой, помешивая венчиком. Распарьте руки в теплой воде (5 минут) и нанесите на них медовую массу. Наденьте полиэтиленовые перчатки на 25 минут.

Никаких растяжек!

Появление растяжек на животе после родов - не редкость. Но бороться с ними можно. Каждый день массируйте проблемные места детским кремом с добавлением нескольких капель масла апельсина и витаминов А и Е (в капсулах). Эффект появляется не сразу,

где-то через 4 месяца ежедневных процедур, зато после этого про растяжки вы можете забыть.

Натуральное масло для век

В небольшую баночку влейте 1 ст. ложку оливкового масла и туда же добавьте по 3 капли витамина Е и А в масле (продаются в аптеке). Размешайте все ватной палочкой и используйте для увлажнения кожи вокруг глаз утром и вечером. Просто нанесите небольшое количество масла под глаза и легкими движениями вбивайте в кожу. Чтобы она потом сильно не блестела, через 30 минут промокните салфеткой. Вместо оливкового масла можно использовать миндальное или персиковое.

ПИРОЖНЫЕ НАШЕГО ДЕТСТВА



МЕДОВИК СО СМЕТАННЫМ КРЕМОМ

Понадобится: для коржей: мука - 3,5-4 стакана, яйцо - 3 шт., сахар - 1 стакан, мед - 3 ст. л., сода, гашенная уксусом - 1 ч. л. Для крема: сметана жирная - 500-600 мл, сахар - 1 стакан, ваниль по вкусу.

* Взбить яйца, постепенно добавляя мед и сахар. Поставить на водяную баню (на слабый огонь). Когда сахар и мед растворятся и смесь станет жидкой, добавить соду, гашенную уксусом, и перемешать. Масса должна увеличиться в объеме. Снять посуду с огня. Добавить в смесь просеянную муку и вымесить.

* Тесто разделить на 7-8 частей. Каждую раскатать в тонкий пласт. Испечь коржи в духовке при 200 градусов (5-7 мин. каждый).

* Края коржей обрезать по кругу и измельчить - эта песочная крошка пригодится для украшения торта.

* Приготовить сметанный крем, хорошо взбив сметану с сахаром.

* Собрать из коржей торт. Каждый корж промазать кремом, в том числе края. Присыпать торт песочной крошкой сверху и с боков.

* Убрать в холодильник на ночь для пропитывания.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

Понадобится: яйцо - 3-4 шт., сахар - 1 стакан, мука - 1 стакан, крахмал кукурузный - 1/4 стакана, соль мелкая - щепотка. Для крема: масло сливочное - 150 г, пудра сахарная - 50 г, молоко сгущенное - 50 г, коньяк - 20 мл. Для обваливания: пудра сахарная и какао-порошок - по 1/4 стакана.

* Желтки растереть с сахаром добела. Всыпать просеянную муку и крахмал, перемешать. Белки охладить, взбить с солью до устойчивых пиков и аккуратно ввести в тесто.

* Испечь в духовке бисквит при 220 градусах (около 15 мин.). Уложить на решетку, накрыть полотенцем и оставить на несколько часов. Измельчить.

* Для крема размягченное масло взбить с сахарной пудрой, сгущенкой и коньяком. 50 г крема оставить для украшения, остальную соединить с бисквитной крошкой. Сформовать пирожные.

* Смешать какао и сахарную пудру и густо обваливать пирожные. Украсить сверху кремом. Пирожные поместить в холодильник на несколько часов для пропитывания.



ЗАВАРНЫЕ БУЛОЧКИ СО СЛИВКАМИ

Понадобится: масло сливочное - 110 г, мука - 200 г, яйцо - 5-6 шт., соль мелкая на кончике ножа, масло для смазывания противня, сливки (33%) - 500 мл, пудра сахарная - 50 г, сахар ванильный - 5 г.

* Налить в кастрюлю 220 мл воды, добавить сливочное масло и соль. Довести до кипения. Как только масло растает, снять с огня, всыпать 200 г муки и размешать до однородности. Вновь поставить на слабый огонь и вымешивать ложкой, пока масса не станет гладкой и блестящей. Снять с огня и ввести яйца. Вымешивать тесто до остывания.

* Смазать противень маслом. Выложить порции теста на расстоянии друг от друга. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку и сразу переключить ее на минимальный огонь. Выпекать булочки 25-30 мин. Первые 15 мин. духовку не открывать.

* Остывшие булочки разрезать по горизонтали. Взбить охлажденные сливки с сахарной пудрой и ванильным сахаром до мягких пиков, наполнить булочки. Можно посыпать измельченными орешками.



ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

4 ст. ложки перловки, горсть сушеных грибов, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, 50 г сливочного масла, сметана, перец, лавровый лист, зелень и соль.

Грибы замочите на 4 часа, отварите в 3 л воды (не солите!) и измельчите. Замоченную крупу сварите, откиньте на дуршлаг. Вместе с грибами положите в процеженный грибной отвар и варите 20 минут. Всыпьте нарезанный картофель, посолите, а за 5 минут до готовности супа добавьте пассерованные на масле лук и морковь. Заправьте сметаной, пряностями и посыпьте рубленой зеленью.

АППЕТИТНЫЕ КОЛБАСКИ С ПЕЧЕНКОЙ

600 г свинины, 200 г говяжьей печени, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Мясо и чеснок пропустите через мясорубку. Печень нарежьте кубиками. Соедините фарш, печень, чеснок, яйцо и 2 ст. ложки воды. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Фарш поддержите 1,5 часа в холодильнике, сформируйте из него колбаски (по 10-12 см) и аккуратно наденьте на шпажки. Запанируйте в муке, обжаривайте на разогретой сковороде с растительным маслом в течение 10 минут и доведите до готовности в духовке (10-15 минут).

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС НА СМЕТАНЕ

3 стакана муки, по 1,5 стакана сахара и сметаны, по 1 чайн. ложке разрыхлителя и соды, 1/3 чайн. ложки соли, 3 яйца, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, апельсин.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Смешайте в миске муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль. В отдельной посуде смешайте яйца, сметану, сливочное и растительное масло, цедру, 1/2 стакана апельсинового сока. Потом смешайте содержимое обеих мисок до получения гладкой смеси. Вылейте тесто в смазанную маслом форму. Выпекайте 45 минут. При желании полейте растопленным шоколадом.



ПОСТНЫЕ САЛАТЫ С РЫБОЙ



С тунцом и огурцами

1 банка консервированного тунца в собственном соку, 2 свежих огурца, пучок зеленого салата, постный майонез по вкусу.

Листья салата промойте, обсушите и тонко нарежьте. Огурцы очистите, нарежьте тонкой соломкой, тунец немного разомните. Все соедините, заправьте майонезом. Салат не нужно солить, он получается достаточно соленным.



Оливье

с соленой рыбой

4 вареные картофелины, 300 г красной соленой рыбы, 2 вареные морковки, 1 банка зеленого горошка, 2 свежих огурца, постный майонез, соль, перец и зелень по вкусу.

Нарежьте картофель, морковь, огурцы и рыбу, добавьте горошек, смешайте, заправьте майонезом, посолите, поперчите и посыпьте зеленью.



С копченой скумбрией и грибами

6 ст. ложек маринованных грибов, 6 картофелин, 50 г копченой скумбрии, 2 соленых огурца, зеленый лук, 100 мл постного майонеза, соль по вкусу.

Отварите картофель и нарежьте кольцами. Грибы порежьте мелко, рыбу и огурцы - ломтиками. На блюдо выложите кольца картошки, посолите и смажьте майонезом. Далее слоями: грибы, кусочки скумбрии, огурцы, нарезанный зеленый лук, майонез, скумбрию и майонез.

Советы садоводов



САД В ЦВЕТНОМ ГОРШКЕ

Что делать тем, у кого по разным причинам нет дачи? Создайте мини-сад в горшке! Только сначала нужно продумать ассортимент, нарисовать на листе бумаги эскиз (ведь в саду могут быть не только цветы, но и дорожки, скамеечка, пруд), если есть дети или внуки, можно пофантазировать на тему садика для Барби. Только не забудьте, что растения растут, изменяются, поэтому внимательно подойдите к их подбору, они должны быть медленнорастущими, чтобы не пришлось

часто обновлять ваш садик и с одинаковыми требованиями к свету, поливу, почве. Горшок берите с дренажными отверстиями, широкий и не очень высокий, форма - на ваш вкус. Если горшок пластиковый, то наружные стенки с помощью жидких гвоздей можно облагородить галькой, стеклышками. В качестве декораций подойдет все: фигурки животных, посуда, мебель, только все миниатюрное. Эти предметы можно позаимствовать у детей.

Ольга Носова.

ЛУК ПО-ВЕРЕЙСКИ



вносили перегной, а весной перекапывали участок и делали грядки шириной 40-50 см, высотой 20-30 см, междурядья той же ширины, что и грядка. У лука-севка чуть срезали макушку и сажали в три ряда, в шахматном порядке на расстоянии 15-20

Сейчас модно использовать опыт зарубежных фермеров, но и о наших старинных способах не следует забывать. Раньше не вырастал у меня лук крупный и сочный, но однажды я прочитала статью про верейских огородников (Верей - один из старейших подмосковных городов, он славится отменными луком и чесноком), где выращивали лук на одном месте более 60 лет. Чтобы почва не истощалась, каждый год с осени

см в зависимости от размера луковичек. Заглубляли на 2-3 см и не поливали. Чуть присыпали землей обратной стороной грабеля. Между рядами сеяли морковь, редьку, свеклу. Это помогало бороться с луковой мухой и другими вредителями. В междурядьях сажали картофель, рассаду капусты, брюквы, свеклы. И вот при таком соседстве все культуры давали хороший урожай.

Елена Пономарева.

КЛУБНИЧНЫЕ ЗАБОТЫ

Мы в огороде выращиваем клубнику, очень любим эту вкусную ягоду. Хочу поделиться проверенными советами. Во-первых, советую пересаживать клубничку на новое место раз в 2-3 года. Так ягоды будут крупнее, а клубника не будет сильно загущена. Также очень важно обрезать молодые усы (если они не нужны для образования розеток), чтобы все питательные вещества поступали на развитие материнских кустов.

Клубника очень любит полив, особенно во время цветения, в период роста и созревания ягод. Советую поливать ее утром, чтобы к вечеру почва немного подсохла. Лишняя влага способствует распространению серой гнили и грибковых заболеваний. Также клубнику высаживаю всегда на солнечное место на участке. В затененном месте ягода будет мельче и с кислинкой.

Татьяна Н.

КАК ХРАНИТЬ ФАСОЛЬ

Хорошо, если лето было жаркое, и фасоль успела вызреть и высохнуть на грядке. Но даже в этом случае для профилактики я раскладываю фасоль тонким слоем на противне и около часа прогреваю в духовке при невысокой температуре (примерно 50 градусов). Прогревание нужно, чтобы погибли личинки фасолевой зерновки, это первый враг при хранении урожая.



После этого высыпую ее в хлопчатобумажный мешочек и вешаю в прохладное место. Для лучшего хранения кладу в него несколько зубков чеснока или семена укропа. Если бобов много, то часть я высыпую в стерильные банки, также кладу туда чеснок и закрываю их металлическими крышками. Есть еще один, самый надежный способ хранения - заморозить фасоль в морозильной камере.

Ольга Лобода.

ПАРНИК НАД ГРЯДКОЙ

В высоких теплицах весной еще холодно: все тепло собирается сверху, а надо бы, чтобы оно землю грело, а не потолок. Поэтому, по весне более эффективны маленькие парнички: составленные вместе старые рамы со стеклами, обрезанные пластиковые бутылки от воды, пленочные конструкции. Делаю такой парник над грядкой сразу, как только погода позволит вбить опоры. Вначале сажаю самые холодостой-

кие культуры: лук, морковь, свеклу, зелень. Если резко потеплело, то снимаю укрытие очень аккуратно, некрепкие всходы могут погибнуть от ярких солнечных лучей, сильного ветра или неожиданного дождя. А если с осени в такую грядку заложить навоз, лучше конский, потому что его можно применять сразу, то весной это природное топливо еще быстрее разогреет грядку.

Вано.





ЛАГОТТО-РОМАНЬОЛО

ВЕРНЫЙ ДРУГ ИЗ СОЛНЕЧНОЙ ИТАЛИИ

Собака с легким, игривым и озорным характером - радость в семье! Знакомьтесь с выходцами из солнечной Италии - породой лаготто-романьоло.

Моей первой в жизни собакой был абрикосовый средний пудель и любовь! Но мой любимец прожил недолго. Спустя много лет я все еще тосковала по этой потере и мечтала когда-нибудь вновь чувствовать курчавую шерстку под рукой. Так получалось, что рядом со мной всегда были собаки разных пород и размеров, но пуделя больше не было. Мне казалось, что я никогда уже не найду такого верного друга, но скоро я поняла, что ошибалась, ведь в моей жизни появилась очаровательная Виста.

С первого взгляда

Малышку Висту я получила неожиданно - в подарок на день рождения, и привезла ее моя подруга-ветеринар прямо из Италии. Порода лаготто-романьоло - пока редкость. Увидев забавную меховую мордочку, висащие уши и выразительный взгляд, я сразу поняла - это она! Как похожа на моего прежнего питомца! Не пудель, конечно, но очень много общего.

История породы

Лажотто-романьоло в переводе с итальянского языка означает «озерная собака из Романьи».

Эта древняя порода охотничьих собак выведена на севере Италии в XVI веке для охоты на водоплавающую дичь. Со временем, после осушения болот, лаготто научились отыскивать грибы - трюфели, которые растут под землей. Эти собаки обладают таким острым нюхом, что чувствуют вкусные деликатесы за версту, поэтому, они настоящие итальянские любимцы. Ближайшие родственники - португальская водяная собака, испанский, ирландский и американский водяные спаниели, но несомненно, что самой известной производной породой является пудель! Считается, что лаготто-романьоло была привезена к нам восточными купцами. Сейчас эти собаки популярны в Великобритании, Франции, США, Австралии.

Особенности характера

Лажотто-романьоло хорошо сложена, коренастая и энергичная. Несмотря на то, что в доме есть и другие питомцы, щенки не боятся испуган, проявил ум и сообразительность, сразу

начал выполнять команды, оставаясь нежным и послушным.

Размер этой породы средний: девочки - 41-43 см в холке, мальчики - до 48 см, вес - 11-16 кг. На морде шерсть образует брови, усы и бородачку, тело покрыто тугими завитками, шерсть густая, очень приятная на ощупь: в детстве - мягкая как пух, потом становится плотнее и жестче. Уникальная шерсть - практически не линяет, не вызывает аллергии! Два раза в год я стригу ее почти наголо, чтобы не спутывалась.

Если у вас большая семья и вы боитесь, что пес будет признавать одного хозяина и игнорировать других, лаготто - просто находка! Он прекрасно ладит со всеми, а вот одиночество переносит с трудом. Есть еще одно замечательное качество у этой породы - она не ревнует к другим питомцам.

Несмотря на значительно больший размер, чем остальные хвостатые (они у меня не больше 2 кг каждый), Виста не пользуется этим преимуществом, не утверждает свое место в семье с позиции силы, а слушает старших. Конечно, во время кормления Виста с удовольствием съест свою порцию корма и готова «помочь» другим - аппетит у породы прекрасный, приходится за этим следить и точно отмерять количество еды. Но жадности собака не проявляет и спокойно отходит, когда предупредительно рыкнут на нее другие питомцы.

Дрессировка обязательна!

Несмотря на ум и приветливость собаки, дрессировка нужна настойчивая и терпеливая. Хотя эта порода прекрасно живет в городской квартире, ей необходимы повышенные физические нагрузки, долгие ежедневные прогулки в любую погоду. Будущим хозяевам нужно также учесть, что лаготто-романьоло просто обожает плавать в водоемах, поэтому, дача у озера была бы очень кстати, но и простой пруд вызовет бурю эмоций. Еще одно любимое занятие собаки - рыть землю, ведь там есть грибы. Поэтому любителям грядок и клумб придется их огородить, и тогда ничто не помешает наслаждаться обществом друг друга!

Елена Ш.

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.

Улыбнитесь

На собеседовании:

- А куда делся прошлый сотрудник?
- Ушел в декрет.
- Опасно у вас тут...

- Доктор, операция прошла успешно?
- Да, поздравляю вас, теперь вы женщина! И в душе, и внешне!
- Но мне же должны были вырезать аппендикс!
- Вечно вам, бабам, не угодишь!

Дождь. Грязь. Генерал едет в армию. По дороге видит застрявший грузовик своей части. Ну, ладно, так и быть - надо помочь. Вылезли с шофером, стали толкать. Извозились в грязи, но грузовик вытолкнули.

Генерал, вытирая пот и пожимая руку шоферу грузовика, говорит:

- Тяжелый, однако.
- Да, отвечает тот. - У меня там рота дембелей домой едет.

Оверсайз –

модный комфорт

Предпочитаете в одежде свободу, оригинальность и удобство? Стиль оверсайз - то, что вам нужно! В переводе с английского это слово означает «очень большой», что точно отражает направленность этого стиля - объемные размеры, размытые контуры силуэта, мешковатость.



Красота не требует жертв

Комфортные и уютные наряды в стиле оверсайз придутся по вкусу всем любителям естественной легкой небрежности в одежде. Но вещь, купленная на несколько размеров больше вашего, не является модным решением. На самом деле в этом стиле сохраняются все базовые правила: пальто должно идеально соответствовать росту обладательницы. Брюки - четко соответствовать размеру по талии или бедрам.

Кому подойдет

Главная особенность этого стиля - он подчеркивает стройность, поэтому лучше всего объемные свитера и пальто сидят на худых девушках высокого роста. Вещи оверсайз подчеркивают хрупкость фигуры и играют на контрастах.

С чем носить

Правильный образ в стиле оверсайз содержит только один элемент «большой» одежды. Несколько мешковатых компонентов полностью испортят ваш внешний вид. Поэтому, объемный свитер лучше сочетать с узкой, обтягивающей юбкой. Платья в стиле оверсайз из плотной ткани можно носить с обувью на плоской подошве, например нежные пастельные кеды с лентами вместо шнурков, или на танкетке, а также с устойчивым средним каблукком.



СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ

Стейк лосося - 2 шт., вино белое сухое - 1 стакан, сок лимона - 1-2 ст. л., приправы для рыбы (базилик, чабрец, фенхель) - по 1/2 ч. л., масло растительное для смазывания, картофель - 4 шт. (средние), чеснок, орегано сушеные - по 1/2 ч. л., масло сливочное - 1 ст. л., сыр тертый - 2 ст. л., петрушка рубленая - 2 ст. л., соль, перец.

Сделать в картофеле глубокие надрезы. Выложить клубни, раскрывтые «гармошкой», на смазанный противень. Посыпать сушеным чесноком, орегано и солью, полить растопленным сливочным маслом. Запекать около 45-50 мин. при 210 градусах. Тем временем стейки натереть перцем, приправами для рыбы и солью, выложить на смазанный противень. Сбрызнуть вином и половиной лимонного сока. Остатки вина разогреть до 200 градусов, на 10-15 мин. Выложить к стейкам картофель, посыпав сыром и петрушкой. Включить режим «Гриль» и готовить еще 10 мин. Вынуть противень из духовки, сбрызнуть стейки лимонным соком и накрыть фольгой на 10 мин.

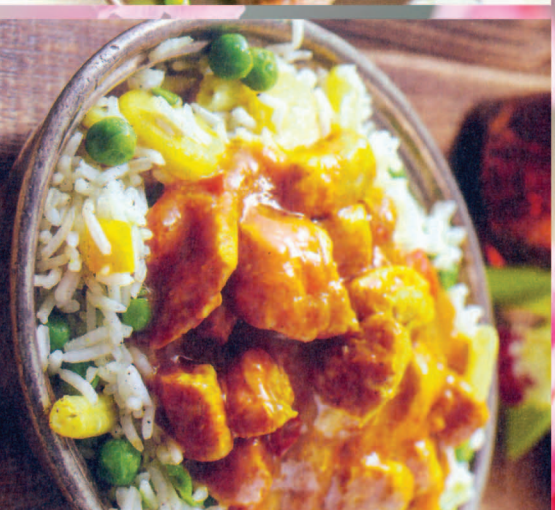


КЕБАБ НА ШТАЖКАХ

Фарш (говядина) - 250 г, яйцо - 1 шт., соус соевый - 4 ст. л., хмели-сунели - 1/2 ч. л., авокадо (спелое) - 1 шт., лук красный - 1 шт., черемша - 1/2 пучка, петрушка - 1/2 пучка, помидор - 1 шт., масло оливковое - 2 ст. л., сок лимонный - 2 ст. л., соль, перец.

Фарш смешать с 2 ст. л. соевого соуса, яйцом, перцем, хмели-сунели, слегка подсолить. Фарш тщательно вымешать и отбить. Сформовать небольшие шарики. Деревянные шпажки вымочить в воде 5 мин., чтобы не горели при готовке. Половину луковицы нарезать кольцами, на шпажки нанизать поочередно лук и мясные шарики. Запечь в духовке в режиме «Гриль» около 10 мин. Приготовить соус.

Оставшийся лук, черемшу и петрушку мелко нарубить. Помидор ошпарить, снять кожицу, удалить мякоть и мелко нарубить. Спелый авокадо измельчить блендером. Смешать в миске пюре авокадо, лук, зелень и помидор. Добавить оливковое масло, 2 ст. л. соевого соуса и лимонный сок.



КУРИЦА ПО-КИТАЙСКИ

Филе куриное - 500 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 2-3 шт., чеснок - 3 зубчика, соус соевый - 3-4 ст. л., мед - 2 ст. л., крахмал - 2 ст. л., уксус (6%) - 1-2 ст. л., перец болгарский - 1 шт., масло растительное для жарки.

Курицу нарезать небольшими брусочками, залить соевым соусом, оставить на 10 мин. Морковь нарезать соломкой, лук - полукольцами, болгарский перец - небольшими кубиками. Чеснок пропустить через пресс. В сковороде разогреть масло, выложить филе. Обжарить на большом огне, интенсивно помешивая. Добавить морковь. Развести крахмал стаканом холодной воды, половину влить к курице. Перемешать, добавить чеснок, мед, уксус, затем лук. Через 3 мин., не прекращая помешивать, добавить болгарский перец и оставшийся крахмал. Готовить еще около 20 мин. В самом конце убавить огонь и оставить блюдо немного потомиться. Подавать с рисом и овощами.



БУЖЕНИНА «ДОМАШНЯЯ»

Свинина (шея, одним куском) - 1,5 кг, чеснок - 5-7 зубчиков, приправа для шашлыка, лист лавровый - 1 шт., соль, перец.

Чеснок нарезать ломтиками. Измельчить лавровый лист, добавить соль, перец, приправу для шашлыка, перемешать. Острым ножом сделать по всему куску мяса прорези глубиной 2-3 см. В прорези вложить чеснок со смесью приправ. Сверху мясо натереть приправами с солью. Мясо завернуть в фольгу и убрать в холодильник на 10-12 ч. Духовку разогреть до 180 градусов. Выложить мясо в фольге на противень, поставить на средний уровень перевернуть мясо в фольге и готовить еще 30-40 мин. Когда мясо станет мягким, развернуть фольгу и отправить буженину в духовку еще на 10-15 мин. для подрумянивания.