

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЮБИТА

№22

МАЙ 2017

цена:

1,5 лари

Имбирь

для стройности

стр.14

Когда нужен

остеопат?

стр.7

Убираем

двойной подбородок

стр.37

Лунный календарь

на июнь

стр.28

Олег Видов

Скромный красавец

стр.20-21

Оксана Акиньшина

Укрощение строптивой

стр.16-17



Современная прихожая

С чего начинается любой дом? Правильно, с прихожей! Поэтому, интерьер и мебель в этой зоне нужно подбирать особенно тщательно!

Прихожая есть не только в городской квартире, но и в загородном дачном доме. В зависимости от количества пространства, которым располагают хозяева, они могут обустроить эту область по-разному.

СКОЛЬКО У ВАС МЕСТА?

Все, что у вас есть, - длинный коридор, ведущий к входной двери? Тогда оставьте одну его сторону свободной, а на второй поставьте мебель - прихожую, шкаф-купе, кушетку. Обои в этом случае выбирайте светлые: они добавят пространству объема.

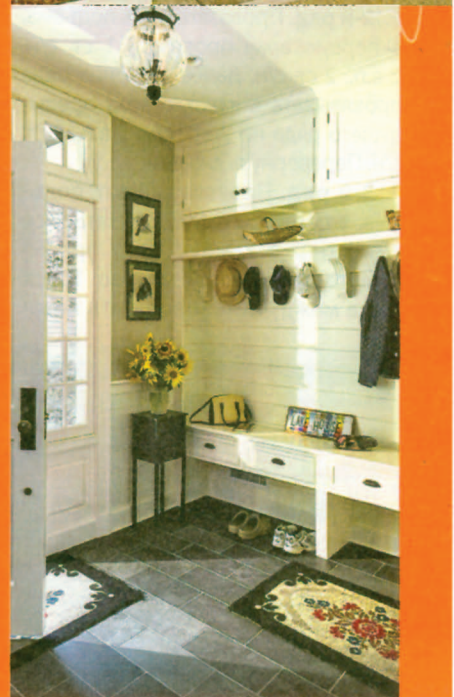
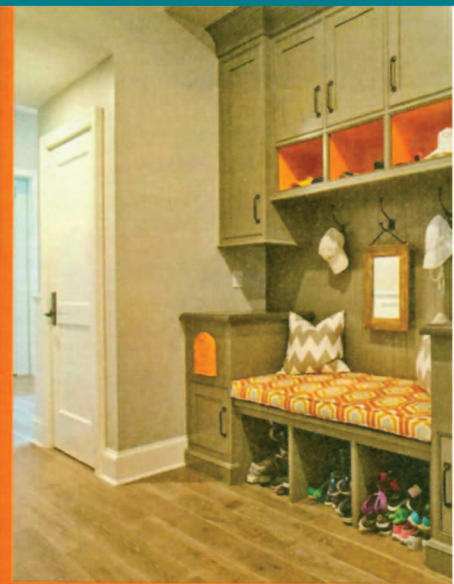
Если в квадратных метрах вы не ограничены, все равно не захламляйте место перед входной дверью. Лучше всего смотрится прихожая с минимумом вещей. Именно поэтому, стоит задуматься о специальных системах хранения. Это могут быть отдельные ящички или плетеные корзинки, в каждой из которых разместится отдельная категория вещей.

Обустраиваете прихожую в дачном домике? Выберите стиль кантри! Он уютный, домашний, незатейливый и приятный для глаз.

ЗЕРКАЛО - ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ АТРИБУТ

Зеркало в прихожей обязательно должно быть! Это не только красивый элемент интерьера, но и необходимый. Посмотреть на свое отражение перед выходом из дома желает каждая женщина.

В некоторых случаях уместно будет расположить несколько небольших зеркал, составляющих одну композицию. Желательно, чтобы они не располагались слишком близко друг к другу, чтобы отражение не делилось на части. Прямо противоположный вариант - купить одно большое зеркало, которое будет отражать человека в полный рост.





ТРИУМФ ГРУЗИНКИ В США - ПЕВИЦА SALIO ПОБЕДИЛА В AKADEMIА MUSIC AWARD

Песня популярной грузинской исполнительницы Саломе Коркоташвили, более известной под псевдонимом Salio, победила в майском конкурсе Премии музыкальной академии (Akademia Music Award) в США. Премия музыкальной академии основана в Лос-Анджелесе (штат Калифорния) и служит поддержке перспективных музыкантов во всем мире. Премия особо ориентирована на тех исполнителей, которые желают попасть на мировой рынок и заинтересованы в профессиональном признании их творчества.

Композиция Саломе выиграла в номинации "Лучшая поп-песня". Победителей также выявили в категориях "Лучший альбом", "Лучший клип", "Лучшее живое выступление" и "Расширение исполнения". Композиция Salio называется "I Know You Know Me", что в переводе с английского означает "Я знаю, что ты меня знаешь". С этой же песней Salio в данное время принимает участие еще в одном онлайн-конкурсе Hottest Song Contest. В рамках Премии грузинская исполнительница также будет претендовать на титул "Артист года", который состоится на гала-вечере Академии весной 2018 года. В декабре 2016 года Саломе Коркоташвили с собственной песней "Wayside" ("Обочина") стала победительницей американского конкурса звукозаписывающей студии SongBuilder Studios в Катонсвиле штата Мэриленд, которой владеют продюсеры Стивен Джозеф Антонелли и Нейт Ланзино.

В качестве приза певица получила возможность записать песню в американской звукозаписывающей студии SongBuilder Studios. Композиция также транслировалась в эфире около сотни радиостанций по всей территории США. В разные годы с SongBuilder Studios работали такие звезды как поп-исполнительница Майли Сайрус, фолк-музыкант Брюс Спрингстин и рок-группа The Smashing Pumpkins.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА  **Wiazowski's DENTAL CLINIC**

ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ, ХИРУРГИЯ, ИМПЛАНТАЦИЯ, ОРТОДОНТИЯ

Профессионализм и высокое качество гарантировано.

Время работы с 09.00 до 21.00, запись по телефону 5.93-35-31-04.

Адрес: пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. Метро "Делиси" (За бывшим офисом "Рустави 2")

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 церковь св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 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.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ИЗБАВИМСЯ ОТ ПРОБЛЕМ ГРАМОТНО

«Уважаемая Ольга Александровна! Мне нужна ваша помощь и совет. У меня начались проблемы, после скандала с соседкой я нашла в доме разные странные вещи – свечки, тряпки измазанные кровью и жиром, на пороге иголки. Сестра все это вынесла из дома и выбросила в реку. Но сейчас и я болею, и сестра. Что делать – ведь заколдованные предметы мы выбросили! Света м. г. Батуми»

«...в матрасе я нашла щепки, иголки и скрученные нитки. Все это «богатство» вынесла из дома и сожгла моя подруга, а теперь и у меня, и у нее проблемы. Почему так происходит – ведь порчу мы уничтожили! Анна Т. г. Тбилиси»

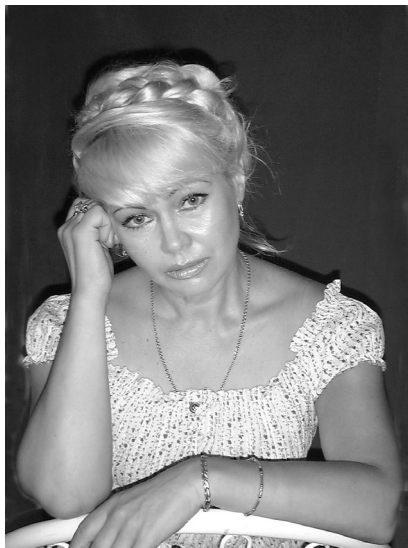
«После развода сына с невесткой, я стала находить на пороге квартиры всякие странные вещи – обгоревшие свечи, спутанные нитки и булавки. Моя соседка помогла все эти ужасы выбросить. Но теперь нам обеим очень плохо. Почему так происходит! Ведь атрибуты порчи мы уничтожили! Манана и Тата. Г. Кутаиси»

«Уважаемая, Ольга Александровна! Что мне делать, помогите! Пару месяцев назад моя соседка у себя на пороге нашла жирные тряпки, соль и иголки. Она меня попросила убрать все это, сказав, что порча сделана на нее любовницей мужа и что на меня эта порча не перейдет. Я все это убрала и помыла порог. А через пару дней у меня с мужем случился скандал и он ушел жить к матери. Я через неделю заболела и потеряла работу. У меня все плохо, что делать? Неужели порча, сделанная на соседку перешла на меня. Да и у соседки все плохо – от нее ушел муж к любовнице! Может мы сделали что-то не так?»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ.

Если вы на пороге вашего дома нашли заколдованные предметы – порчу («джудо»), то не надо его трогать руками. Для этой цели подойдут палочки или пруттики от веника.

Заколдованный предмет берется этими палочками и кладется в банку с уриной, заранее, вынесенной из дома. Ни в коем случае нельзя заколдованный предмет заносить в дом. Затем эта



- Талисман на прибыль(барака)**
- Талисман на карьеру**
- Талисман на любовь**
- Талисман на удачу**
- Талисман для детей**
- Талисман от порчи и сглаза**
- Талисман на обережение в дороге**
- Талисман от врагов**
- Талисман –защита для дома**
- Талисман–защита для магазинов и офисов**
- Талисман –защита для автомобиля**

банка на вечерней заре уносится и выбрасывается в реку правой рукой.

Если вы на пороге дома нашли иголки, то они убираются с помощью церковной свечи и далее делаете как в первом случае.

Если на пороге рассыпана соль, то она отмечается веником от двери. В этом случае веник, которым отмечается соль, сразу же выбрасывается, и в дом больше не заносится.

Существует мнение, что если заколдованный предмет уберет кто-то посторонний (не член семьи на которую наводится порча), то на того человека порча не перейдет – это мнение ошибочно! Порча переходит на любого человека, который дотронется до заколдованного предмета. Жертвами подобного заблуждения стало очень много людей, и подтверждение – это огромный список моих пациентов, которые стали жертвами этого заблуждения.

Самое главное, после того, как

вы убрали, по моим рекомендациям заколдованный предмет с порога или из дома, поспешите к специалисту – парапсихологу или экстрасенсу. Вы провели лишь предварительную работу, а основную работу – очистку порога или дома от порчи может провести только специалист. Цена промедления – это риск потерять ваше благополучие, любовь, здоровье и жизнь вашу и ваших близких.

Слова благодарности. «Дорогая моя спасительница, Ольга Александровна, я ваша благодарная пациентка Виктория Клипина. Теперь я живу в Краснодарском крае и все у меня хорошо и дома, и на работе и все благодаря вам. Желаю вам и вашей семье всего наилучшего, счастья и радости и многих лет жизни, чтобы вы могли всегда помогать людям».

«Моя дорогая Ольга! Всем, что у нас есть сейчас моя семья обязана только вам. Всегда буду помнить, то что вы для меня и моей семьи сделали. Низкий вам поклон. Нина Мегрекан. Ирландия»

Для СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом.

Ольга 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 вышперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. 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

Горло болело по любому поводу

Я долго страдала хроническим фарингитом. Горло болело часто и по любому поводу. Однажды в таком состоянии я поехала к своей тете. А она за два дня поставила меня на ноги. Вот ее рецепт: взяла по 1 ст. ложке шалфея, эвкалипта и одной из перечисленных трав на выбор: подорожник, ромашка, цветы календулы, липовый цвет, мята, мать-и-мачеха или чабрец. Залила 0,5 л воды, кипятила 15 минут (можно залить кипятком в термосе). В готовое горячее средство положила 1 ст. ложку меда и на кончике ножа кристаллики лимонной кислоты (но не лимонный сок). Этим составом я полоскала горло и делала несколько глотков. Через 3-4 процедуры боль прошла. С тех пор неоднократно использовала этот рецепт. Зимой перестала кутать горло, ем холодную пищу и мороженое в любое время года.

О. Ефремова.

✓ Настоящим аллергикам нельзя не только экспериментировать с кисломолочными продуктами, но даже близко к ним подходить.

✓ При острой форме гастрита лучше полностью исключить из рациона кисломолочные продукты. Даже стакан мацони может привести к сильному обострению заболевания.



Ярко-желтыми соцветиями бессмертника издавна лечили кашель и кровохарканье, параличи, грижу, лишай и даже укусы бешеных собак.

Бессмертник-целитель

✿ **От геморроя** смешайте в пропорции 1:1 плоды конского каштана, траву бессмертника, кору березы, листья малины, измельчите. Щепотку сбора залейте 0,5 литра кипятка и держите на небольшом огне 5 минут. Остудите, процедите. Пейте по стакану трижды в сутки. Так можно вылечить внутренний геморрой на любой стадии за две недели.

✿ **Отвар, который действует как желчегонное средство.** 1 ст. ложку цветков бессмертника заливают стаканом воды, томят на слабом огне 30 минут. Затем настаивают 10 минут и процеживают. Принимают по 1/3 стакана, желательно в теплом виде 3 раза в день до еды.

✿ **От атеросклероза и для снижения холестерина в крови** цветки бессмертника песчаного, ромашки, зверобой и березовые почки смешайте в равных частях. С вечера приготовьте настой в термосе из 1 ст. ложки смеси и 1/2 литра воды. Утром процедите и выпейте в течение дня в теплом виде; добавив в чашку с настоем ложечку меда.

✿ **При сахарном диабете II типа** 7 ст. ложек кукурузных рылец, по 3 ст. ложки бессмертника и черничного листа, 2 ст. ложки дробленых ягод шиповника смешайте. Храните в стеклянной таре.

Для отвара 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка, поставьте на огонь на 5 минут, подержите под крышкой 1 час и процедите. Отвар разделите на равные части и выпейте за день, принимая после каждого приема пищи.

✿ **При зудящих дерматозах** для примочек готовится отвар из расчета 3 ст. ложки сухих цветков бессмертника на стакан горячей кипяченой воды. Закройте крышкой и держите на водяной бане 30 минут, помешивая. После остывания процедите. Кипяченой водой доведите отвар до 200 мл. Храните не более двух суток в прохладном месте. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

✿ **При синусите** смешайте в равных пропорциях цветки бессмертника, золототысячника и пижмы. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Прикладывайте к носу вместе с цветками в виде компресса.

✿ **При желчнокаменной болезни** 3 ст. ложки цветков бессмертника залейте 1 стаканом горячей воды, держите на водяной бане 30 минут. Охладите, процедите и отожмите. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

Не навреди

→ Травой бессмертника нельзя лечиться длительное время, так как в организме накапливаются ядовитые вещества. Максимальный курс – 3 месяца.

→ Это растение повышает кровяное давление, противопоказано при высокой кислотности желудочного сока и аллергии.



Знаете ли вы, что...

✓ Через три месяца после гриппа и ОРЗ, протекавших с высокой температурой, может начаться выпадение волос. Никакого лечения не требуется. Еще через три месяца волосы восстановятся сами по себе.

✓ С отеками наши предки боролись при помощи головки зеленого лука. Заливали их деревянным (оливковым) маслом, сбрызгивали лимонным соком и съедали 3-4 раза в день по 2-3 головки. За двое суток при обычном питании теряется 2кг веса.

✓ Брокколи, шпинат и яичные желтки полезны для мозга. В этих продуктах в большом количестве содержится антиоксидант лютеин, а он предотвращает возрастную макулярную дегенерацию - основную причину потери зрения у пожилых людей. Также он помогает сохранить молодость кожи.

Печени помогут листья хрена

В июне нарвите свежих листьев хрена, набейте ими 3-литровую банку, залейте доверху водкой, закройте крышкой и настаивайте неделю. Затем процедите и принимайте по 1 чайн. ложке, размешав в 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - пока не закончится настойка. Перед приемом лекарства надо пожевать и проглотить 7-8 зерен расторопши, после чего выпить настойку. Вместо расторопши можно принимать пергу - по 1/3 чайн. ложки 3 раза в день за полчаса до еды, запивая настойкой хрена.





Заболеваемость панкреатитом, по статистике, только за последние десять лет не только выросла более чем вдвое, но и значительно «помолодела». Если раньше средний возраст жертв этого недуга составлял 50 лет, то сейчас она настигает тридцатилетних. К сожалению, в три раза увеличилась заболеваемость панкреатитом среди подростков, чаще стали болеть и молодые женщины.

Специалисты считают, что главные причины такого положения – злоупотребление спиртными напитками и заболевания желчного пузыря (в 95% случаев). Другие факторы риска, которые могут спровоцировать воспаление поджелудочной железы, – это травмы, ранения живота, язвенная болезнь, инфекции, вирусные гепатиты, нарушение обмена веществ, изменение гормонального фона, сосудистые заболевания, наследственная предрасположенность. Примерно у 30 процентов больных не удается установить причину острого панкреатита.

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы, роль которой в организме необыкновенно велика. Она обеспечивает пищеварение, участвует в регуляции энергетического обмена и других важных процессах. Так гормоны поджелудочной железы регулируют уровень глюкозы в крови.

ПАНКРЕАТИТ “ПОМОЛОДЕЛ”

Основной симптом острого панкреатита – сильнейшая боль в верхней части живота опоясывающего характера. Она не снимается спазмолитиками и анальгетиками. Как правило, часто отмечается рвота, нарушение стула, слабость, головокружение. Главные признаки недуга на ультразвуковом исследовании (УЗИ) поджелудочной железы – изменение формы и неровность краев, может быть наличие кист. Болезнь протекает тяжело и даже возможен летальный исход.

При развитии же хронического панкреатита, страдает работоспособность поджелудочной железы. Снижается количество и качество поджелудочного сока, что приводит к нарушению пищеварения. На этом фоне часто возникают тошнота и рвота, чувство тяжести в правом подреберье, приступы кишечной колики, нарушение стула. Возникают сильные боли особенно после обильной жирной, жареной, острой пищи. Их отголоски могут дойти до области сердца, имитируя стенокардию. Поэтому, при лечении хронического недуга самым эффективным «лекарством» становится питание. Пациент должен из своего рациона исключить соленые,

острые, жирные, копченые блюда, консервы, кондитерские изделия, алкоголь, шипучие напитки, шоколад. Также нежелательны грибы, орехи, колбаса, сосиски, бананы, кислые фрукты. Больной должен употреблять отварные или тушеные овощи, жидкие овощные бульоны без капусты, чеснока и лука, молочные супы с крупой и макаронами. Рекомендуются также отварные или паровое нежирное мясо, рыба, птица, гарниры из круп, протертых овощей. В качестве десерта желательны паровые творожные запеканки, зефир, мед, печеные яблоки. Строгое соблюдение диеты и покой поджелудочной железы – залог затишья панкреатита. Обострение хронического недуга, как правило, провоцирует раздражающая пища, и может стать причиной развития сахарного диабета.

Неприятные признаки панкреатита – поносы, от чего человек теряет аппетит и быстро худеет. К этому можно еще добавить воспаление желчного пузыря, инфекция, абсцесс поджелудочной железы, развитие внутрибрюшного кровотечения и смертельно опасный перитонит.

Как и любое воспаление, панкреатит сопровождается увеличением коли-

чества лейкоцитов в крови и ускорением скорости оседания эритроцитов, которые обнаруживаются в общем анализе крови. Специфическим показателем является повышение активности ферментов поджелудочной железы. Для обследования поджелудочной железы используют разные методы: компьютерная томография, рентгенография, УЗИ, эндоскопия.

Надо знать, что чаще всего панкреатит развивается на фоне хронического гастрита или язвы, гепатита, холецистита или желчнокаменной болезни, создающих помехи для работы поджелудочной железы. Ферменты, которые она вырабатывает, опасны для нее самой, что приводит к воспалению, которое всегда сопровождается усилением кровообращения в пораженном органе и повышением давления внутри него. А высокое давление вызывает застои крови, которая сворачивается и образует тромбы в сосудах, что в итоге нарушает питание железы.

Словом, следите за вашим здоровьем и вовремя обратитесь за советом к врачу!

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Болит голова!

Оторвите 2 листа растения каланхоэ, разомните между пальцами так, чтобы выступил сок. Приложите каланхоэ к вискам и круговыми движениями помассируйте. В этой части головы находятся биологически активные точки, стимулируя которые можно снять спазм, мышечное напряжение и улучшить мозговое кровообращение. Но такой способ борьбы с головной болью -

лишь вспомогательное лечение. Если неприятные симптомы появляются часто, обратитесь к врачу.

Лечебный настой от гипертонии

Молодые листья винограда хорошо помогают от гипертонии. Собранные листья и побеги высушите в тени и храните в картонных коробках. Для приготовления настоя

4 ст. ложки листьев винограда залейте 0,5 л кипяченой воды, на маленьком огне кипятите 20 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Также этот рецепт помогает при сахарном диабете.



Когда нужен остеопат?

Если младенец постоянно плачет и срыгивает, дошкольник слишком активен и непослушен, а школьник опять принес двойку, то, возможно, настало время посетить остеопата.

Родители делятся на три категории. К первой относятся те, кто считает остеопатов шарлатанами. Мамочки из второй категории отдадут баснословные деньги за курсы остеопатии в самых престижных клиниках. К третьей категории относятся те, кто никогда ничего не слышал об остеопатии. А в какой группе находитесь вы?

Остеопатия - это модная разновидность альтернативной медицины. Ее известный раздел - мануальная терапия. Путем манипуляций руками врач-остеопат восстанавливает дисфункцию между органами или частями тела, тем самым избавляя пациента от различных заболеваний: от боли в суставах и позвоночнике до неврологических проблем и простуды.

Родовая травма

Абсолютными показаниями к посещению остеопата являются кесарево сечение и запись в истории родов о любом отклонении (преждевременные роды, ягодичное предлежание и т. п.). Однако, есть и другие показатели. Очень часто на вопрос, как прошли роды, мать отвечает: «Хорошо». Между тем, существуют «звоночки», которые свидетельствуют о наличии скрытой родовой травмы у младенца:

- постоянный крик, плохой сон;
- частые и обильные срыгивания, рвота;
- сон на одном боку, поворот головы в одну сторону;

- частые вздрагивания, выгибания;
- икота, обильное слюноотделение;
- асимметричная форма черепа;
- затрудненное дыхание, хрип при глотании.

Эти симптомы - повод срочно показать грудного младенца педиатру. Когда будет поставлен диагноз и назначено лечение (или если педиатр не нашел причин для беспокойства), можно и нужно обратиться к остеопату.

✓ Остеопатия - это не самостоятельное, а вспомогательное лечение. Врач-остеопат не ставит конкретный диагноз, а помогает устранить его симптомы.

Неврологические проблемы

Предположим, вы посетили невролога, который поставил вашему ребенку серьезный диагноз и назначил сильнодействующие и недешевые препараты. Прежде чем начать лечение, посетите остеопата. Возможно, после нескольких сеансов неврологические проблемы исчезнут, и вам не придется покупать таблетки. С какими нарушениями может справиться остеопатия?

- частые головокружения и головные боли;
- онемение конечностей, судороги;
- повышенная раздражительность, депрессия;

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Екатерина: «Дочь практически не разговаривала до трех лет. Невролог поставила диагноз «задержка речи» и назначила сильные препараты, от которых дочь перестала спать не только днем, но и ночью. Тогда я обратилась к остеопату. После второго сеанса восстановился сон, а после пятого дочь начала говорить».

Мария: «Мой двухмесячный малыш мучился от коликов - почти не спал, плохо сосал грудь, совсем не набирал вес и постоянно корчился от боли.

Обычные средства не помогали. После одного сеанса остеопатии начались изменения к лучшему.

Егор: «Моего шестилетнего сына не приняли в футбольную секцию из-за плоскостопия. Это стало для него настоящей психологической травмой. Ортопед в поликлинике сказал, что это наследственность и избавиться от недуга невозможно. Мы нашли хорошего остеопата, и за десять сеансов в течение года (плюс занятия ЛФК дома) плоскостопие исчезло».



- невозможность концентрации внимания, низкая работоспособность;
- плохая память, повышенная сонливость;
- расстройства речи.

Искривление позвоночника

Сколиоз - вечная проблема всех школьников. Определить его наличие вы можете самостоятельно, посмотрев на своего ребенка. Ваше беспокойство должна вызвать сутулость, разная высота плеч, асимметрия черепа (одно ухо или один глаз выше другого). Чем раньше вы обратитесь к остеопату, тем благоприятнее будет прогноз лечения. В идеале - исправить искривление нужно до 8 лет. Приготовьтесь, курс процедур может занять до полугода, ведь искривление происходило длительное время, и тело будет пытаться к нему вернуться. Для ребенка сеансы остеопатии безболезненны.

Хронические простуды

С насморком вы обратитесь к педиатру, с отитом - к лору. Но бывает так, что ОРВИ сыплются на ребенка одна за другой, а врачи только советуют укреплять иммунитет. В этом случае есть смысл обратиться к остеопату. Возможно, причиной частых простуд является травма головы. Из-за нее нарушено кровоснабжение мозга. Курс остеопатии поможет восстановить правильное положение костей черепа, шейных позвонков и мышц, что поможет детскому организму восстановиться и противостоять атакам вирусов.

✓ Важно найти хорошего специалиста. Перед обращением к нему удостоверьтесь, что у врача есть медицинское образование, и почитайте отзывы о его работе в Интернете.

Размер имеет значение?

Бытует мнение, что качество интимной жизни во многом зависит от размеров влагалища женщины. Так ли это на самом деле?



Влагалище - это эластичная мышечная трубка, которая соединяет область вульвы и матку. Благодаря складчатому строению оно способно значительно растягиваться (например, при родах) и сжиматься, когда необходимости в больших объемах нет. И хотя размеры влагалища у каждой женщины могут варьироваться, значительные отклонения от среднестатистического, создающие проблему для полноценной сексуальной жизни, встречаются не так уж часто.

Что является нормой

Довольно распространён миф, что чем больше у женщины было половых партнеров и чем интенсивнее ее интимная жизнь, тем больше ее влагалище. На самом деле, размер этого органа «задается» природой от рождения, и сексуальная активность женщины никак на него не влияет.

Если женщина не возбуждена, длина влагалища колеблется в среднем от 7,5 до 13 см, а диаметр позволяет свободно ввести внутрь 2-3 пальца. В возбужденном состоянии влагалище способно удлиняться на 5 см и расширяться до 5 см в диаметре. При этом влагалище настолько эластично, что способно приспособиться практически к любому размеру пениса партнера (это

называется влагалищной аккомодацией).

Еще один миф, что у крупных женщин влагалище большое, а у миниатюрных - маленькое и узкое. Однако, такой закономерности выявлено не было.

Также многие мужчины считают, что чем толще и длиннее половой член, тем лучше для женщины. Это не всегда так: слишком большой пенис способен вызвать у партнерши дискомфорт и боль. В то время как пенис среднего размера (13-15 см в состоянии эрекции) подходит подавляющему большинству женщин.

Почему ощущения «не те»?

Основной причиной того, что сексуальный контакт не приносит партнерам интенсивных тактильных ощущений - не слишком широкое/глубокое влагалище, а низкий тонус его мышц. Они попросту «ленятся» подстраиваться под размер мужского члена и плотно обхватывать его ствол. Какие могут быть причины потери тонуса?

✓ **Роды.** Прохождение ребенка по родовым путям сказывается на состоянии мышц влагалища: они сильно растягиваются, травмируются, иногда возникают разрывы. После родов влагалище времен-

но расслабляется, что может создавать психологический дискомфорт у супругов во время интимных контактов.

✓ Резкое похудение.

Если вы сидите на жесткой диете (особенно при отсутствии физических нагрузок), организм начинает сокращать мышечную массу. Не удивляйтесь, заметив снижение эластичности и интимных мышц.

✓ Менопауза.

С наступлением менопаузы в женском организме снижается уровень женских половых гормонов - эстрогенов. Как следствие - сухость влагалища и снижение эластичности его тканей.

Что делать?

Полноценное питание. Следите за тем, чтобы в вашем рационе было достаточно белка - он является строительным материалом для мышц. В возрасте менопаузы не стремитесь полностью избавиться от жировых отложений: жировая ткань вырабатывает около 10% эстрогенов, которые в условиях постепенного угасания функции яичников помогут поддержать ваше женское здоровье.

Гимнастика для интимных мышц. Ежедневные упражнения Кегеля на попеременное сокращение и расслабление мышц промежности постепенно приведут влагалище в норму. Данная гимнастика не занимает много времени, а выполнять ее можно даже на работе, в гостях или на природе.

Вагинальные тренажеры. Неплохой эффект дает использование вагинальных шариков (продаются в магазинах для взрослых). Их рекомендуется применять в комплексе с упражнениями Кегеля.

Регулярные физические нагрузки. Тренируют мышцы малого таза бег, плавание, велосипед, лыжи, энергичные танцы, пилатес.

Техника секса. Преодолеть неудобства может помочь и техника полового сношения.

Аптечные средства. При отсутствии противопоказаний можно воспользоваться аптечными гелями или кремами, кратковременно сужающими влагалище. Как правило, они произведены из растительного сырья и не вредят здоровью (за исключением возможной аллергии на их компоненты). Эффект наступает довольно быстро - через 15-20 мин. после нанесения. Однако, если у вас имеются какие-либо гинекологические заболевания, в первую очередь необходимо заняться их лечением.

Интимная пластика. И все же бывают случаи, когда женщине не удается привести в норму влагалищные мышцы (например, из-за последствий разрывов при родах, наличия рубцов). В этом случае вернуть гармонию в сексуальную жизнь поможет вагинопластика - ушивание размеров влагалища.

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

“ПЛЮС” - НЕ ВСЕГДА ХОРОШО!

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬЮ

С годами читать на близком расстоянии все труднее: буквы словно размыты - хочется отодвинуть книгу все дальше от глаз... Это - пресбиопия или возрастная дальнозоркость.



Если вам за 40 и во время чтения или работы с мелкими предметами глаза быстро устают, появляются болевые ощущения в области надбровий или глазных яблок, головные боли, слезотечение, светобоязнь - скорее всего, у вас развивается возрастная дальнозоркость. Что же происходит со зрением?

Естественный процесс

Пресбиопия с годами развивается у большинства людей, даже если в молодости зрение было стопроцентным. К сожалению, процесс этот имеет необратимый характер.

После 40-45 лет хрусталик изнашивается и уплотняется, теряет свою эластичность. Он уже не может менять свою кривизну и фокусировать изображение окружающих предметов, находящихся на различных расстояниях, точно на сетчатку. В итоге изображение фокусируется за сетчаткой, и человек видит близко расположенные предметы расплывчато и нечетко, а объекты, расположенные вдали, - отчетливо.

Прогнозы для очкариков

Далеко не у всех в молодости было хорошее зрение. От того, какие очки или линзы вы носили (с минусовыми или с плюсовыми диоптриями), зависит зрение в более поздние годы жизни.

Если ранее у вас была диагностирована дальнозоркость, то с пресбиопией вы, скорее всего, столкнетесь намного раньше остальных. А вот у тех, кто страдал близорукостью (вблизи видят четко, а далекие объекты - размыто), возрастная дальнозоркость зачастую ею компенсируется, отодвигая наступление возрастной дальнозоркости. Но это - лишь при небольшой сте-

пени близорукости. Если человек носил очки, к примеру, -5 диоптрий, после 40-45 лет он будет плохо видеть как вблизи, так и вдали.

Виды коррекции

Тем, кто плохо различает близкие предметы и не может прочесть мелкий текст, при этом хорошо видит удаленные объекты (то есть близорукость отсутствует), наиболее удобно использовать плюсовые очки.

Если же возрастная дальнозоркость сочетается с близорукостью, рекомендуются специальные бифокальные очки. Одна зона корректирует зрение при чтении, шитье и другой работе на малом расстоянии от глаз, а вторая - при разглядывании удаленных предметов. Как вариант, можно просто использовать двое очков - для близи и для дали.

Более радикальный метод - контактная коррекция зрения. Она может проводиться хирургическим путем (утративший эластичность хрусталик заменяется интраокулярной линзой - с одним или двумя фокусами: дальним и ближним), либо с помощью лазера (на роговой оболочке глаза формируется мультифокальная поверхность, в результате на сетчатке получается два фокуса).

Важно!

Окончательная диагностика производится в кабинете офтальмолога. **Врач может порекомендовать вспомогательное лечение, которое улучшит состояние зрительного аппарата при возрастной дальнозоркости. Например, массаж шейно-воротниковой зоны, прием витаминно-минеральных комплексов, физиотерапевтические процедуры - рефлексотерапию, гидротерапию, магнитолазеротерапию.**

В ряде случаев оптимальным вариантом становится оперативное лечение только одного глаза (так называемое, прогрессивное зрение), когда один глаз «настроен» на удаленные предметы, а другой - на чтение и работу с близкими объектами, но такой способ коррекции требует привыкания и не всем подходит. Однако, не всегда контактная коррекция полностью избавляет от очков, хотя позволяет значительно снизить количество диоптрий и использовать очки только для дали или только для чтения.

В более сложных случаях, например, когда пресбиопия сочетается с близорукостью и астигматизмом, пациенту требуется индивидуальный подход.

Как себе помочь

При возрастной дальнозоркости хороший эффект дают специальные упражнения для глаз: если заниматься регулярно, развитие пресбиопии можно существенно замедлить.

- ✓ Попеременно смотрите то вдали, то на кончик пальца руки, расположив его на небольшом расстоянии от глаз.
- ✓ Во время чтения периодически переводите взгляд от книги на какие-либо предметы, находящиеся на различном расстоянии от вас.
- ✓ Почаще следите взглядом за полетом птиц.
- ✓ Нарисуйте на оконном стекле маленькую черную точку. Закройте левый глаз, а правым в течение 10 сек. смотрите на точку, а затем - 10 сек. вдали, потом - снова на точку и снова вдали и т.д. Повторите то же самое действие с другой стороны.
- ✓ Посмотрите вверх - вниз, вправо - влево, затем «нарисуйте» взглядом диагонали (по 5 раз с каждой стороны).

1. Дети всегда боятся что-либо пропустить. Зная это, можно спокойно уговорить ребенка делать привычные нелюбимые им вещи. Например: «Ты не хочешь принимать душ перед сном? Хорошо, тогда вместо тебя пойдет плюшевый мишка. Мишка, пойдём, сегодня твой день!» Малыш добежит до ванны быстрее, чем вы успеете договорить фразу.

2. Привнесите сказку в самые обычные вещи. Зубная фея, пасхальный кролик, Шрек, Алиса или любой другой персонаж из любимой ребенком сказки поможет добавить волшебства в самые обычные вещи. Уговорить ребенка съесть волшебное яйцо гораздо проще, чем обычное.

3. Взрослые часто мотивируют себя чем-то приятным, например: «За то, что я сейчас пойду на тренировку, разрешу себе потом съесть кусочек

На малыша, каким бы сознательным и воспитанным он ни был, не всегда действуют уговоры и требования родителей. Эти советы помогут справиться даже с самым капризным ребенком.

УГОВОРЫ НЕ ДЕЙСТВУЮТ...

шоколада». Та же схема работает и с детьми: «Если ты сейчас почиштишь зубы, я разрешу тебе завтра съесть мороженое». Только помните, что этот метод - не шантаж, и используйте его крайне осторожно, чтобы не превратить отношения с ребенком в бартер.

4. Избегайте однообразия. Чем интереснее поручения, тем больше они привлекут внимания. Поручите ребенку выполнить что-то на скорость.

Потом сделать это еще быстрее, а дальше - побить рекорд предыдущих дней. Спрячьте любимую игрушку малыша и скажите, что найти ее можно, только найдя ее порядком.

5. Иногда позволяйте ребенку ошибаться. Когда вы рядом и малыш под присмотром, позвольте ему сделать что-то, что он очень хочет, например, влезть в грязь, упасть в лужу... Грязь можно отмыть и отстирать, но сколько радости это при-

Ребенок не хочет просыпаться? Сообщите новость, которая его обрадует. Например, что после завтрака пойдете на прогулку.

несет самому ребенку. А главное, он получит опыт, поймет, что все его действия влекут за собой последствия, а запреты придуманы не напрасно. Малыш будет знать, что если он сейчас будет грязный или мокрый, то прогулка закончится, и вы пойдете домой. Ему придется сделать выбор - долго гулять или быстро испачкаться и сидеть дома.

6. Звери так тоже делают... Плавать как рыбка, есть салат как кролик или умываться как кошечка гораздо занятнее, чем делать все это просто так. Дети обычно очень любят животных, поэтому, наблюдая за ними, могут с радостью повторять даже нелюбимые процессы и есть еду, которая им изначально не нравилась. Это очень помогает справиться с детским упрямством и побороть сопротивление.

И. Новикова, детский психолог.



Ведро воды на голову

Иногда только вмешательство взрослых мешает детям покалечить друг друга. Как должны вести себя мудрые родители?

1. Они не кричат. Это трудно, но родитель не должен идти на поводу у эмоций. Чувствуете, что заводитесь? Разведите дерущихся детей по разным комнатам. Смена обстановки для бойцов - как ведро холодной воды на голову. Успокойтесь сами на нейтральной территории, а потом приступайте к разбору конфликта. Можно даже уйти из дома (если, конечно, драка не слишком серьезная и не требует немедленного вмешательства). Дети чувствительны к родительским демаршам, если ими не злоупотреблять.

2. Не выясняют, кто первый начал. Это бесполезно. Дети будут сваливать вину друг на друга, и вы утонете в бесконечных препи-

рательствах. Если уж наказывать, то всех участников драки.

3. Не обвиняют. Даже если уверены в своей правоте. Не стоит устраивать судилище. Задача родителей - помочь детям договориться. Быть переговорщиком непросто, потребуются холодная голова и сочувствие обеим сторонам. Запаситесь любовью и терпением.

4. Не считают, что все само наладится. Конечно, с мелкими недоразумениями сами разберутся. Это им даже на пользу - так нарабатывается социальный опыт. Но полагать, что дети разрулят любые конфликты, не стоит. Они еще слишком малы, не умеют сочувствовать и сопереживать и поэтому могут быть очень жестокими. Неразрешенные детские проблемы способны отравить дальнейшую жизнь.

5. Не делают плохо ребенку. Если уж дошло дело до наказания, то помните о том, что лучше лишить ребенка хорошего, чем сделать ему плохо. Лучше не почитать на ночь, не поиграть, чем накричать и отшлепать. Наказывать ребенка можно, но наказание ни в коем случае не должно быть унижительным и не должно проходить на глазах у других людей.

6. Хвалят детей, когда те сами нашли выход из ситуации. Главное в семье - дух сотрудничества, взаимная поддержка и терпимость. Чтобы дать выход агрессии, научите детей рисовать шаржи друг на друга. И установите правила: например, драться нельзя, обзывать нельзя, подшучивать можно. Здоровое чувство юмора способно решить многие проблемы.

С. Глебова, детский психолог.

Не сравнивайте детей между собой, ставя поведение и поступки одного в пример другому. Ребенок не должен думать, что он хуже брата или сестры.

Тонзиллит обостряется каждые три месяца...

У меня хронический тонзиллит. Что меня спасает? Во время обострения, чтобы быстрее избавиться от слизи, делаю промывание через нос. В 1 чайн. ложку соли капаю 3 капли йода, развожу в 1/2 стакана воды (иначе йод испарится из воды). По 1 пипетке закапываю в каждую ноздрю 2 раза в день в течение недели. Когда слизистая очистится, ее надо подлечить. Для этого подойдут любые аптечные масляные капли. Но я готовлю их сама. В литровую банку наливаю 200 г растительного масла, можно и подсолнечного, но оно быстрее прогоркает. Туда же кладу по 10 цветков календулы, шалфея, бархатцев, мяты и котовник. Банку держу на водяной бане 2 часа. Когда остынет, отжимаю масло, разливаю по маленьким флакончикам из темного стекла и храню в холодильнике. Капаю 2-3 раза в день в течение месяца для восстановления слизистой, а потом 1

раз в день на ночь для профилактики.

Если тонзиллит запущен, на излечение понадобится больше времени. Ускорить выздоровление помогут ингаляции. В кастрюлю насыпьте по 1 чайн. ложке соли и соды, добавьте 5-7 капель йода и 2-3 капли халагола (желчегонные аптечные капли) или вьетнамский бальзам «звездочка» (размером с просыное зернышко). В кастрюлю влейте примерно 1 л кипятка, укройтесь большим полотенцем и, не открывая глаз, вдыхайте тепло 1-2 минуты, поддувая на воду, чтобы шел горячий пар и прогревал носоглотку. Отдохните 1-2 минуты и приготовьте новую порцию - и так 3-5 раз за один прием. Ингаляции можно делать 2-3 раза в день. Эфирные масла, йод, соль и сода усиливают кровообращение, прогревают, обеззараживают, снимают отечность. Так лечусь с детства и детей своих тоже лечу.

Ольга Н.

Пригодится

✓ При бронхите пейте теплый настой сушеных листьев ежевики: 3 ст. ложки листьев заварите 2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться и выпейте за день. Курс лечения - 2 месяца.

✓ От грибка ногтей на ночь нанесите чесночную кашицу на ноготь, закрепите повязкой и наденьте резиновый напальчник. Утром снимите. Процедуры делайте 3 раза в неделю до излечения.

✓ При гастрите с пониженной кислотностью 500 г рябины обыкновенной засыпьте 300 г сахара, настаивайте 5 часов, затем кипятите 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

✓ От энтерита залейте 3 ст. ложки измельченных сухих листьев подорожника 0,5 л кипяченой воды, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 2/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.



Часто случается, что во время еды или разговора мы прикусываем язык, щеку или губу.

ПРИКУСИЛИ ЯЗЫК

Что делать сразу после прикусывания?

На месте повреждения языка, слизистой щеки или губы остается ранка. Как снизить боль и, если есть, сильное кровотечение? Чтобы остановить кровотечение, нужно 2-3 раза прополоскать рот холодной водой - она способствует сужению сосудов. Если прикусили щеку, то с внешней стороны напротив места прикуса можно приложить кусочек льда. Если прикусили язык, боль может быть очень сильной. В этом случае к ране можно приложить ватный тампон, смоченный лидокаином (в концентрации не более 2%) или воспользоваться каплями с анестетиком (тетракаин, проксиметакаин).

Заживляем ранку

Сразу после прикусывания почистите зубы, прополощите рот отварами ромашки или зверобоя. Можно прополоскать рот антисептиками (фурацилин, хлоргексидин). Делать это нужно после приема пищи, когда прополоскали рот и почистили зубы. Для быстрого заживления ранки необходимы витамины С и группы В (их можно купить в аптеке). Но лучше есть побольше цитрусовых, свежих фруктов, зелени и мяса.

Когда нужно обратиться к врачу?

Если за 4 дня слизистая не зажила; на 3-й день ранка продолжает увеличиваться в размере; сформировалась массивная гематома (посинение области слизистой на месте укуса); если нарушена целостность языка (прокусили насквозь, откусили часть языка); размер прикуса более 5 мм. Если присутствует один из вышеперечисленных симптомов, обратитесь к стоматологу или лору.

И. Чернышева, терапевт, врач высшей категории.

НЕ СМАЗЫВАЙТЕ РАНКУ ЙОДОМ ИЛИ ЗЕЛЕНКОЙ, НЕ ПОЛИВАЙТЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА, НЕ НАДАВЛИВАЙТЕ НА МЕСТО ПРИКУСА, НЕ ЛЕЗЬТЕ В ПОЛОСТЬ РТА НЕМЫТЫМИ РУКАМИ, НЕ ПОСЫПАЙТЕ РАНКУ АНТИБИОТИКАМИ, НЕ ПОЛОЩИТЕ ИМИ РОТ И НЕ ПРИНИМАЙТЕ АНТИБИОТИКИ ВНУТРИ – ДЕЛАТЬ ЭТО НАДО ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА.

Эта мазь залечит любую болячку

Ею мы лечили маме гангрену, а папе - пролежни. Для приготовления мази возьмите 70 г вазелина, 20 г ланолина и 10-15 г прополиса. Вазелин и ланолин (продается в аптеке) разогрейте на водяной бане в эмалированной посуде. Прополис измельчите и бросьте в разогретую смесь. Тщательно перемешивайте деревянной ложечкой в течение 10 минут. Потом процедите че-

рез сложенную в 2 слоя марлю в стеклянную посуду. Когда мазь загустеет, она готова. Ее надо накладывать тонким слоем на больные места 2 раза в день (утром и вечером, на ночь). Сверху прикройте сложенной в 4 слоя марлей и забинтуйте. Наберитесь терпения. Любое лечение проводите с молитвой, ведь наш главный врач - Бог. Желаю всем здоровья!

Е. Цыбакова.

Только валериана спасает

У меня сейчас напряженный период в жизни. Держусь только за счет успокоительных: пустырник, валериана. Но, то ли из-за стресса, то ли из-за них, чувствую себя разбитой. Как долго можно принимать такие препараты?

Л. Мулык.

Пустырник и валериана - безобидные средства. Их можно пить курсом до 2 недель. Эти травы понижают артериальное давление. Те, у кого оно и так невысокое, принимая их, чувствуют себя вялыми. Если нервозность сохраняется, надо обратиться к врачу, и он порекомендует другие, более сильные препараты.

Хочу контролировать давление

Какое давление считается нормальным?

Ф. Симонян.

Идеальным считается давление 120/80 мм рт. ст. У здоровых людей нижней границы нормы не существует вовсе, а вот верхним пределом нормального давления считаются 139/89 мм рт. ст. Если у вас гипертония и ваше давление находится в пределах 130-139/85-89, то это уже так называемое высокое нормальное давление. Внимательнее следите за своим здоровьем и контролируйте артериальное давление чаще, потому что вы в группе риска по развитию гипертонии. Если же у вас уже поставлен такой диагноз, ваша цель - не допускать, чтобы дав-

ление превышало 140/90 мм рт. ст. Дело в том, что если давление повышается от 140/90 мм рт. ст. и выше, то риск осложнений гипертонической болезни сильно возрастает. Поэтому, цель лечения гипертонии - снизить давление до 140/90 мм рт. ст. Для диабетиков эти значения чуть ниже - 140/85 мм рт. ст. А вот тем, кто перешагнул 80-летний рубеж, разрешается лечиться не так усердно, для них норма - 150/90 мм рт. ст.

Пью таблетки и глухну

Почему ухудшается слух после применения некоторых лекарств?

Светлана.

Нарушают слух антибиотики, поскольку они обладают токсическим действием на слуховой аппарат. Нередко еще во время беременности матери антибиотики повреждают орган слуха у плода. Это, в первую очередь, касается стрептомицина, колистина, неомицина, канамицина и других.

Да и аппетит не тот, что летом

У меня часто болит и кружится голова, начинает давить сердце, «бьет» в виски. Быстрее обычного утомляюсь, да и аппетит не тот, что летом. Скает давление... С чем это может быть связано?

Нина Н.

Организм вообще в период похолодания испытывает стресс. А когда случаются еще и перепады давления, смена влажности и ветров, то

у многих организм бунтует по полной программе. Повышается риск образования тромбов. Эритроциты (красные кровяные тельца) сгущаются, ткани испытывают кислородное голодание. Надпочечники начинают вырабатывать больше адреналина, уровень холестерина становится выше. Кровеносные сосуды сужаются, чтобы сохранить температуру тела. Отсюда и все ваши проблемы со здоровьем.

В любое время года у меня холодные ноги

Не помогают даже шерстяные носки. Это признак какой-то болезни?

Полина.

Холодные ноги - это симптом снижения кровоснабжения из-за поражения артерий. Одна из наиболее частых болезней, приводящих к атеросклерозу ног, - сахарный диабет, другая - хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема, когда развивается хроническая гипоксия, то есть, сниженная подача кислорода в ткани. Есть еще одна болезнь - эндартериит, она проявляется воспалением сосудов ног с полным закрытием просвета в них, сопровождается сильной болью и часто заканчивается гангреней. В любом случае, при таком симптоме лучше не затягивать и обратиться к сосудистому хирургу, сделать рентгенологическое исследование сосудов ног - ангиографию.

Л. Дойникова, терапевт, врач высшей категории.

При употреблении одного яйца в день уровень плохого холестерина не повышается, а вот польза очевидна: в яичном желтке содержится много витаминов А, D и E.

ТРОМБ ОТРЫВАЕТСЯ НА РАССВЕТЕ...

ПРИЧЕМ 6.30 УТРА – ВРЕМЯ, КОГДА ВЕРОЯТНОСТЬ ОТРЫВА МАКСИМАЛЬНА.

Через 6 часов, к полудню, состояние человека стабилизируется, и риск отрыва тромбов снижается. Трагедии не случится, если больной не забывает принимать лекарство типа «Аспирин кардио» или «Кардиомагнил». Это открытие позволяет более эффективно использовать лекарства для профилактики тромбообразования. Образование тромбов - это защитная реакция, которая предотвращает гибель человека от крово-

потока из-за небольшой царапины. Начинается с того, что тромбоциты «прилипают» к поврежденной поверхности сосуда и «склеиваются» между собой, образуя пробку. Тромбы могут образоваться, практически везде, но на вены ног приходится почти 95% случаев тромбоза, поскольку именно там чаще всего создаются условия для возникновения венозного застоя.

Пациентам с высоким риском тромбоза, а также

при уже имевшихся случаях тромбоза врачи обычно назначают непрямые антикоагулянты, которые надо регулярно контролировать, сдавая анализы крови. К факторам риска относится сидячий образ жизни. Возраст и беременность - еще два фактора риска. При беременности часто увеличивается свертываемость крови, а значит, и вероятность развития

тромбоза. Причем, опасно и прерывание беременности, вызывающее бурную гормональную перестройку организма, из-за чего риск тромбоза возрастает в 10-15 раз. Повышает этот риск и прием гормональных контрацептивов.


Раньше считалось, что курение пагубно воздействует лишь на артериальную систему. Но оказалось, что оно влияет и на свертываемость крови, увеличивая возможность тромбоза.

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ТОЖЕ ОБЕЗВОЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ И ЗАПУСКАЕТ ПРОЦЕСС ТРОМБООБРАЗОВАНИЯ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРЕВОЖНО НА ДУШЕ

Если человек долгое время находится в угнетенном состоянии, сопровождающемся постоянным чувством тоски, тревоги и апатии, то, скорее всего, не удалось избежать депрессии.

Депрессиями страдают в любом возрасте, но чаще в пожилом и старческом, на фоне перенесенных инсультов и других поражений мозга. Заболевания может протекать скрытно и маскироваться под видо́м других заболеваний, например, сердца, вызывая постоянные боли, одышку, замирания, перебои. Такое же состояние бывает у молодых людей, тонущих в житейских бурях. Боль может быть тупая, монотонная, изнуряющая, не поддающаяся лекарственной и другой терапии. При этом на лице постоянная печаль, теряется интерес к былым удовольствиям, нарушается сон, аппетит. Больной или худеет, или заметно поправляется. Мучает обильная потливость, озноб, удушье, тошнота, рвота, боли в груди, животе, онемение конечностей. Те, кто знает

 **Сыну уже 45 лет, неженатый, не курит, не пьет. Вот уже пять месяцев жалуется на то, что у него болит душа, просто не находит места себе. Обращались к врачам, принимали лекарства, но они не помогли. На душе по-прежнему камень. Сын очень скучный и обидчивый.**

М. Тедеева.

о предвестниках таких состояний, заранее принимают предписанные лекарства. Те же, кто первый раз столкнулся с подобной проблемой, считают это не болезнью, а невезением в жизни. Как пережить эту черную полосу?

Всем известно, что спасение утопающих - дело рук самих утопающих. Это относится и к тонущим в житейских бурях. Не откладывая ни на минуту, начинайте операцию по спасению себя.

1. Дышите равномерно. Длительность выдоха должна быть в два раза дольше по сравнению с вдохом. Это снижает внутреннее напряжение и чувство тревоги.

2. Одним из признаков депрессии является нарушение сна. Он становится поверхностным и тревожным. Не все больные засыпают даже от лекарств, тогда на помощь приходит...

бессонница. Есть такой научный метод лечения, как лишение сна. Больному не дают спать в течение 36 часов, начиная с утра бессонной ночи до вечера следующего дня. Потом разрешаются две восстановительные ночи сна без приема лекарств. Если все идет хорошо - проводят третью бессонную ночь. При улучшении состояния такое «лечение» повторяют два раза в месяц.

3. Для лечения бессонницы рекомендуют подушки с травами. Многие отказываются от такого «снотворного» из-за того, что наполнитель шуршит и часто неприятно пахнет. В этом случае можно воспользоваться ароматическими маслами. Их сейчас немало в аптеках. Нанесите каплю на салфетку - и под наволочку. Лучше всего использовать жасмин, лаванду, анис, чабрец, мяту, ладан и ро-



машку. Они снимают раздражительность, агрессивность, унимают слезы и другие симптомы депрессии.

4. Откажитесь от курения и алкоголя, займитесь спортом, гуляйте перед сном, исключите телепередачи раздражающего характера, слушайте музыку - все это поможет обрести душевное равновесие, наладить сон и противостоять депрессии.

5. Большое подспорье при лечении депрессии - ванны из морской соли, соляно-хвойные, йодо-бромные с температурой от 36 до 40 градусов. Если позволяет сердце - 10-15 ванн по 20-30 минут каждая.

И. Молчанова, психолог.

✓ **Настойка на водке.** Это простое популярное народное средство. Для его приготовления 5-7 шишек положите в стеклянную банку и залейте 1 стаканом водки. Плотно закройте и настаивайте в темном месте 10 дней при комнатной температуре. Настойку принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Лечиться надо полгода.

✓ **Еще один рецепт.** Измельчите 5 шишек и залейте 1 стаканом спирта (70%-ный вполне подходит) или водкой. Настаивайте в темном месте 2 недели при комнатной температуре, ежедневно встряхивая. Чем чаще будете это делать, тем лечебнее станет настойка. Перед употреблением процедите ее. Для профилактики снадобье достаточно принимать по 1 чайн. ложке утром после еды, а для лечения - по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

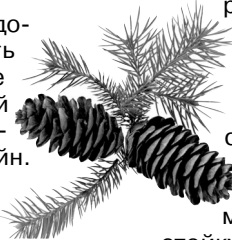
✓ **Спиртовая настойка с яблочным уксусом.** Промойте 5 шишек,

После инсульта

Настойки и отвары из молодых сосновых шишек, которые рекомендуются принимать после инсульта.

залейте 150 мл спирта (достаточно использовать 70%-ный). Настаивайте 10 дней при комнатной температуре. Затем процедите, добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса (желательно домашнего приготовления). Пейте настойку ежедневно в течение полугода, добавляя ее в чашку некрепкого чая. Для вкуса можно добавить мед.

✓ **Отвар для тех, кому противопоказана настойка на спирте.** Промойте и измельчите 5 шишек.



Добавьте 0,5 л воды и кипятите на маленьком огне 5 минут. Принимайте по 1/4 стакана после еды.

Настойки на основе сосновых шишек разжижают кровь и предотвращают отмирание нервных клеток головного мозга после инсульта. Еще они помогают восстановить речь и возобновить координацию движений. Однако, люди, страдающие болезнями почек, пожилые люди старше 60 лет и с аллергическими реакциями эти снадобья должны принимать очень осторожно. Не рекомендуется употреблять настойку при остром гепатите. Злоупотреблять настойками нельзя и здоровым людям, потому что они могут привести к тяжелым болезням желудочно-кишечного тракта. Если уж решили лечиться сосновыми шишками, лучше проконсультироваться с врачом.

ИМБИРЬ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

ИМБИРЬ НЕ ТОЛЬКО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, НО И УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ!



вред от жирного мяса или выпечки, тем самым уменьшая калорийность блюд. Тертый корень имбиря добавляйте в мясные и рыбные салаты. Если вы хотите приправить имбирем горячее мясное блюдо, делайте это в конце готовки: так пряность будет «работать» лучше.

Маринованный имбирь улучшает вкус шашлыка. Сухой молотый имбирь добавляют в тесто для выпечки, например, тортов, печенья или пряников. Если вы гурман, попробуйте добавить немного свежего тертого на терке корня имбиря в десерт из груш, яблок и слив.

Имбирный напиток

Второй способ использования имбиря для похудения - это специальная диета. Строится она на соблюдении принципов правильного питания и употребления имбирного напитка, который сжигает жиры и снижает аппетит. Особенно эффективно пить имбирный напиток за 20 минут до физической нагрузки.

Как его приготовить? Свежий корень имбиря измельчить в блендере или натереть на терке. Можно просто мелко нарезать его кубиками или соломкой. 10-15 г пряности (примерно 2 ст. л.) залить 1 л теплой кипяченой воды и настоять 30-40 минут. Этот напиток хранению не подлежит, однако, его можно заварить с вечера, чтобы употребить

на следующий день. В стакан с имбирным напитком иногда добавляют дольку лимона, корицу или ложку меда. Употребляют натощак 3-4 раза в день. Продолжительность приема - 1-2 месяца. При соблюдении здорового образа жизни имбирный напиток помогает сжигать 2-3 кг в неделю.

Как и у любого продукта, у него есть противопоказания, так что, перед началом употребления обязательно проконсультируйтесь с врачом. Если вы вдруг почувствовали тошноту, значит, количество имбиря нужно снизить или вовсе отказаться от этого рецепта.

Диетические блюда

Если вы соблюдаете определенную диету, то раз в неделю полезно устраивать разгрузочный день на имбире. Можно просто ввести в рацион блюда с этой пряностью: они полезны и помогают поддерживать вес в норме.

Тыквенный суп с имбирем

Натереть на крупной терке 1 морковь и 1 яблоко. 2 ст. л. измельченного корня имбиря смешать с 300 г тыквы, нарезанной кубиками, 200 г мелко нарезанного картофеля и тертой морковью, затем обжарить на сковороде. Добавить 1 стакан молока и тертое яблоко. Можно влить 1-2 стакана воды, чтобы добиться нужной густоты. Кипятить до полного размягчения овощей, добавить соль, перец.

Салат из свеклы с имбирем

Крупную свеклу запечь в духовке (можно отварить, но тогда она сохранит меньше витаминов). Очистить, нарезать тонкой соломкой. 2 ч. л. измельченного корня имбиря добавить к свекле, перемешать с нарезанной рукколой или шпинатом. Для заправки смешать 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. яблочного уксуса, добавить молотый черный перец и соль. По желанию добавить в заправку 1 ч. л. меда. Заправленному салату дать настояться в течение 5 минут.

Огуречный смузи

Смешать в блендере 1 свежий очищенный огурец, горсть листьев шпината, 1 яблоко (желательно зеленое), 1 ст. л. измельченного корня имбиря, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипяченой воды. Напиток перелить в бокал и украсить листиком мяты или долькой лимона.

Кофе по-восточному

Смешать 2 ст. л. молотого кофе, 0,5 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ч. л. корицы, 2 ч. л. сахара. Залить 400 мл кипящей воды и сварить кофе. По желанию в напиток можно добавить тертую цедру и анис.

Имбирный чай

Закипятить 1 л воды. Добавить в него 2 ст. л. измельченного имбиря и 3 ст. л. измельченной мяты. Прокипятить смесь 10-15 минут, затем остудить до комнатной температуры. После этого добавить в напиток 2 ст. л. меда, размешать.

На Востоке корень имбиря издавна использовали как пряность, придающую блюдам пикантный вкус. Также давно известны его лечебные свойства. Он помогает при болях в суставах, простудных заболеваниях, а также ускоряет обменные процессы в организме, что приводит к снижению веса.





Полезная пряность

Существует несколько способов употребления имбиря с целью похудения.

Первый - спонтанный. Если вы не страдаете от ожирения, но иногда можете себе позволить полакомиться шоколадом или другими сладостями и не хотите поправиться, просто включите имбирь в рацион как приправу к различным блюдам. Благодаря своим свойствам, имбирь нейтрализует



Отдыхай!

 1	2							 2
	Сетка под арбуз	Веревка для перетягивания	Шнур под напряжением	Сосуд Дьюара в быту				Вид расчета через банк
	Европейское княжество							
3				Вирусный "хит" зимы	Пляжный шезлонг		Река в царстве Аида	
Мелкая морская рыба	Мягкое охлаждающее вещество	Рецидивист Доцент (актер)						
			Эхо прошедшей войны					Армейская "Библия"
Рубрика астролога в газете	Зимний сорт яблок	Окружающий мир		Аквариумные водоросли	Гарнитур			
				Копье слонového седока				
Киево-Печерский монастырь			Знаменитый тезка Неруды					
"Корма" кроссовка	Отверстие в радужке глаза	☺ ☺ ☺ Пить водку, пиво, коньяк, кофе и курить в один день - это нормально. А вот воду в чайник, нужно обязательно фильтровать, а то для здоровья плохо!			Скорбь, глубокая печаль	Горная долина без стока	Дубовый бочонок	
Состязание на бегах				Украинский танец				
Двоечник по жизни	Священный след пули	Гангстер из Чикаго	Закабаленный крестьянин	Толпа галдящих ребяташек	Словарный состав языка	Березовое топливо		
			Рок-группа "... Кво"	Ива-си				
Ступенчатый водопад	Звериная расцветка				... Павлович Чехов	Водный "луч"	Финка жигана	
			Призыв выпить		Отросток нервной клетки			
 3	1	Церковный обряд						
					Розыгрыш лотереи			
	Самый богатый Билл	4						
				Опаснейшая кобра				
							 4	

Лицо с обложки



Оксана Акиншина УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ

Актриса-самородок Оксана Акиншина с детства отличалась непростым характером. Своенравная и непокорная, она всегда поступала так, как сама считала нужным. Но именно это качество помогло ей добиться успеха.

Оксане столько раз приходилось слышать: «Настоящая хулиганка растет! И что получится из такой дрянной девчонки?..» И так редко хвалили. Обидно! Ну и пусть, она еще всем покажет, на что способна...

ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА!

Папа, мама, две дочки. На дворе 1990-е годы. Какое счастье, что у родителей есть работа! Папа - автослесарь, мама - бухгалтер. Крутятся как белки в колесе, думают только о том, чтобы девочки были сыты и одеты поприличнее. Мечтать об их славном будущем им было просто некогда.

Сама Оксана тоже нечасто задумывалась о перспективах. И хотя занятия в детском модельном агентстве посещала, по-настоя-

щему ей нравилось только возиться с собаками. Порой она даже думала: а не пойти ли после школы учиться на ветеринара? Однокурсницы ее не понимали. Все мечтали в один прекрасный день оказаться на обложке модного журнала. Оксана смеялась над наивными дурочками. Во-первых, понимала, насколько далек от них мир гламура, а во-вторых, ей никогда не нравилось быть как все. И все же, услышав объявление о киносъемках, решила пойти на пробы: родители в очередной раз поссорились, и сидеть дома не хотелось.

Сергей Бодров уже отчаялся найти свою героиню. Приходили жеманные накрашенные девицы в сопровождении таких же мамаш. Он пытался беседовать с ними, но те в ответ лишь глупо хихикали. Оксана

вела себя естественно. Сергей сразу понял, что хрупка она только на первый взгляд, а в случае опасности сможет за себя постоять. Она будто бросала вызов всем сразу. Типичная девчонка из питерской подворотни. Вот почему в фильме «Сестры» она так органична - 13-летней Акиншиной не надо было ничего играть, требовалось просто быть самой собой.

Позабыв о школе, Оксана полгода ездила по фестивалям и получала призы. Ее талант заметили не только на родине, но и за границей. Режиссер Лукас Мудиссон специально прибыл из Швеции, чтобы пообщаться с ней. И вот она уже играет главную роль в его драме «Лилиа навсегда», а кинокритики называют ее звездой артхаусного кино.

Через год, в 2003-м, выходит фильм «Юг», снятый в Нидерландах. Актрису предупредили, что придется говорить на голландском языке. Она лишь махнула рукой: надо - выучит. Если ей было интересно, она становится невероятно работоспособной. На съемках не расставалась с плеером - слушала сложный язык и в итоге выучила свой текст. После премьеры многие сомневались - а правда ли она русская и не понимает почти ничего из реплик героини?

Чуть позже Акиншину пригласили в голливудский блокбастер «Превосходство Борна». Пусть роль эпизодическая, зато рядом сам Мэтт Деймон! Слава, к которой она никогда не стремилась, нашла ее сама.

РОМАН СО ШНУРОМ

Об Акиншиной много писали в прессе, но если западные журналисты восхваляли ее актерские способности, то отечественные обсуждали подробности личной жизни. А обсуждать было что: на съемках «Игр мотыльков» Оксана закрутила роман с Сергеем Шнуровым, который писал саундтрек к фильму. Ему - почти тридцать, а ей всего пятнадцать. Небрит, нетрезв, матом не ругается, а разговаривает. А рядом она - тоненькая блондинка, наивный взгляд огромных глаз. Красавица и чудовище! Однако, те, кто был знаком с ними ближе, намекали: еще неизвестно, кто есть кто.

На съемках Оксана была ответственной и дисциплинированной, а в перерывах отрывалась по полной программе - даже Шнур поражался ее «способностям». Его обвиняли в том, что он научил интеллигентную девочку пить и курить. Акиншина, смеясь, признавалась журналистам, что этим «искусством» овладела уже в 12 лет, а Шнур - далеко не первый приятель



Оксана Акиншина и Сергей Шнуров были скандальной парой. Все знакомые утверждали: у этих отношений нет будущего. И оказались правы

подобного толка. Она говорила, что ей всегда нравились подонки, причем это слово в ее понимании - комплимент, ведь brutальные страстные мужчины - это так круто. Отношения с ними похожи на американские горки: сегодня драка, а завтра - нежные поцелуи на глазах у всех.

Учиться Оксана не хотела. Зачем? У нее уже есть работа, за которую платят неплохие деньги. Ей больше нравилось валяться в постели и смотреть глупые фильмы. А Шнур заставлял ее одеваться, умываться и силком тащить в школу. Благодаря его стараниям, она все-таки получила аттестат, пусть и в 19 лет. Удивительно, но Оксана всегда отзывалась о нем как о человеке талантливым, умном и интеллигентном. Его эпатаж - на самом деле лишь маска.

Образ жизни не мешал Акиншиной делать карьеру. На смену остросоциальным фильмам, известным только по кинофестивалям, пришли сериалы - семейная сага «Капитанские дети», фэнтези «Волкодав из рода Серых Псов». Росла ее известность, росли и гонорары. Возможно, Сергея раздражало, что Оксана становится более знаменитой, чем он. А может, благородно решил отпустить девочку, чтобы не испортить ей жизнь окончательно. Так или иначе, но инициатором расставания в 2007 году стал именно он, просто выставив ее с вещами за дверь. «Я подарил Оксане самый ценный подарок - пять лет своей жизни», - самонадеянно говорил Шнур журналистам.

После расставания со Шнуром у Оксаны началась депрессия. На нервной почве она поправилась на 20 килограммов, не хотела ничем

заниматься и не видела вообще никаких перспектив в своей жизни. В какой момент она поняла, что более так продолжаться не может неизвестно. Оксана в одночасье взяла себя в руки, перестала пить, общаться с приятелями из окружения Шнура, начала работать с устроеной силой. Прошло меньше года, и актриса стала совсем другой. Жена успешного продюсера, королева красных дорожек, звезда культового мюзикла - это все о ней...

ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ ПЕТЕРБУРГА В МОСКВУ

Поворотным в судьбе актрисы стал 2008 год. Оксана сыграла главную роль в «Стилягах» Валерия Тодоровского, доказав, что умеет петь, танцевать и носить красивые платья. Познакомилась с Дмитрием Литвиновым, директором продюсерской компании, и через несколько месяцев расписалась с ним в Кутузовском загсе столицы. Щедрый муж купил ей квартиру в центре Москвы. И девчонка-хулиганка превратилась в уважаемую даму.

«Оказывается, среди приличных людей тоже попадаются нормальные мужчины», - откровенничала Оксана. Но ее благих намерений хватило ненадолго: Дмитрий оказался слишком правильным и скучным. В сентябре 2008 года они поженились, в июне 2009 года у пары родился сын Филипп, а спустя полгода Оксана подала на развод.

Более подходящим Акиншиной оказался Арчил Геловани, тоже продюсер. Они познакомились еще в 2010 году, но свой роман не афишировали. Оксана признается: «В тот момент, когда мы встретились, все происходило на уровне энергии: мы не могли спокойно сидеть на одном месте. Ну, а дальше сошло много всяких обстоятельств. Видимо, после первой встречи Арчил понял, что попал эмоционально, затем сделал так, чтобы мой директор начал у него работать, наши встречи стали более частыми. А потом, по воле случая в прямом смысле слова, попала к нему в руки, и он меня больше не выпустил». Впервые вместе пара предстала перед публикой летом 2012 года на красной дорожке Московского кинофестиваля. Скрывать отношения уже не имело смысла - Оксана ждала ребенка. В январе на свет появился их сын Константин, и сразу поползли слухи о разладе в семье. Но на сей раз Оксана повела себя как мудрая женщина и сделала все, чтобы брак сохранить. А в январе 2017 года она стала мамой в третий раз - на свет появилась прекрасная девочка.



Оксана дебютировала в кино, будучи 13-летней. Она исполнила главную роль в фильме Сергея Бодрова «Сестры», затем последовали приглашения и в другие проекты



Акиншина получила роль в «Стилягах» (2008 г.) не сразу. Сначала роль Бэтси могла достаться Екатерине Вилковой, приглашали и актрису из Польши, но она «не влилась» в коллектив остальных артистов



Сегодня Оксана счастливая жена продюсера Арчила Геловани. Актриса признается: «Мне кажется, что именно с Арчилом я впервые внутренне почувствовала себя женщиной»

Оксана всегда говорила, что ищет сильного и умного человека, способного обуздать ее непокорный нрав. Видимо, Арчил оказался именно таким. Нет, он не подавляет ее стремлений, а просто направляет бешеную энергию в нужное русло. Наконец-то в ее жизни появилась гармония: Оксана - счастливая мама, любимая жена и востребованная актриса.



Вы не можете изменить людей, но вы можете изменить себя!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ?

После общения с человеком у вас портится настроение, вы чувствуете усталость и опустошенность? Перед вами - энергетический вампир. Чтобы защитить себя, нужно научиться выстраивать надежную психологическую защиту.

В качестве «вампира» может выступать начальник, который любит доводить до слез своих подчиненных. Это может быть подруга с неудачной карьерой и неустроенной личной жизнью. Все ее разговоры сводятся к неизбежному выводу: весь мир - ужасен, все люди в нем - сволочи. Легко представить таких людей монстрами, которые специально провоцируют вас на отрицательные эмоции и черпают силы в этом негативе. На самом деле все несколько сложнее.

САМИ НЕ РАДЫ

Там, где мы видим банальный «вампиризм» и «склочную натуру», психологи замечают целый букет психологических проблем. «Вампиры» создают вокруг себя негативный эмоциональный фон зачастую потому, что не умеют жить и общаться по-другому. Возможно, в их семье родители вечно ругались, бабушка с дедушкой подливали масла в огонь, поэтому ребенок попросту не знал, что существуют другие стили общения. Потом он вырос, увидел, что на свете есть и другие модели поведения, но было уже поздно - семейный сценарий намертво застрял в сознании. При чем «вампиры» иногда даже не до-

гадываются, насколько тяжело и неприятно с ними разговаривать.

В общении с подобными персонажами не забывайте, что сами они обычно глубоко несчастные люди, которые не могут выстроить нормальный диалог с окружающим миром. Разумеется, это не значит, что таких «кровопийц» тут же нужно пожалеть, Приголубить, приласкать и попытаться спасти. Если вы не профессиональный психолог, то эта задача будет вам не по силам.

«ТАКИМ УЖ Я РОДИЛСЯ»

Если речь идет о близком человеке и у вас установились доверительные отношения, можно попробовать хотя бы обозначить проблему. Той самой подруге, которая смотрит на все с негативом, попробуйте сказать: «Ты такая классная, красивая, умная, но когда ты жалуешься и сплетничаешь, мне тяжело с тобой общаться. Неужели мы не можем поговорить о чем-нибудь хорошем?» Имейте в виду: человек может сильно обидеться. Но вы должны в первую очередь позаботиться о своем психологическом комфорте, а чужой негатив не должен быть вашей проблемой.

Часто «вампиры» занимают позицию «ну вот таким уж я родился,

ничего не поделаешь». А потом еще рассуждают, что человеческую природу нельзя изменить. Они понимают, сколько сложностей доставляют окружающим, но ничего не собираются делать с этим. Мол, любите меня таким, какой я есть, и не предъявляйте претензии. В этом случае важно донести до человека мысль, что нельзя во всем винить гены, воспитание и матушку - природу. Каждый способен разобраться со своими проблемами и найти внутреннюю гармонию. Поэтому, на любые доводы из серии «таким уж я родился» можно возразить в духе: «Когда ты родился, тебя кормили молоком из бутылочки, но ведь ты как-то научился пользоваться ножом и вилкой. Точно так же можно научиться строить нормальные, здоровые отношения с окружающими».

ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

Другое дело, если вашу энергию качают посторонние люди - коллеги, начальство, трамвайные хамы, сотрудники регистратуры в поликлинике. Здесь нужно научиться выстраивать защитные барьеры. Как это сделать? Можно мысленно возвести между вами и «вампиром» стеклянную стену, или представить собеседника в каком-нибудь смешном обличье, или вообразить, будто вы не сами участвуете в беседе, а смотрите пьесу на театральных подмостках, а все, что происходит, - всего лишь реплики героев.

Но самое главное - это внутреннее ощущение своих психологических границ. Нужно четко понимать: «Здесь я и мои близкие, а там - посторонние люди. Их эмоции, комплексы и приступы дурного настроения не должны меня касаться». Ваше оружие - спокойствие и безразличие, даже если эта броня будет только видимостью. Когда вы правильно исполните роль каменного истукана, «вампир» увидит, что не смог вывести вас из себя. Возможно, он сразу не сдастся и еще не раз попытается пробить брешь в вашей психологической броне. Но если вы сумеете сохранить спокойствие, отстоять свои границы, то агрессор рано или поздно переключится на другую жертву. Вы ему будете просто не интересны.

Энергетических вампиров полно в Интернете, где они на условиях анонимности могут сбросить агрессию, обиду, злость, зависть. И это хорошо! Пусть лучше изливают свою желчь в Сети, чем выплескивают ее в реальной жизни. Все, что от вас требуется, чтобы сохранить равновесие и душевный покой, - не ввязываться в сетевые разборки. Просто пройдите мимо, пусть войны в Интернете ведут те, кому не жалко своей энергии и сил...

Я росла в обычной семье. Мама, папа, бабушка, младшая сестра и я - все мы обитали в стандартной небольшой квартире. У меня никогда не было собственной комнаты, но в те времена так жили почти все, кого я знала. С утра и до позднего вечера в нашей квартире было шумно: капризничала сестренка, бесконечно ворчала бабушка, мама отвечала тем же, в комнате работал телевизор, на кухне не смолкало радио... А вечером возвращался с работы отец, и к общему шуму добавлялся его густой бас, ругающий начальство, правительство, цены, футболистов и машины во дворе. В детстве я не задумывалась о дискомфорте, я просто не понимала, что это такое, и не знала, что можно жить иначе.

Однажды, совершенно неожиданно, я осталась дома одна. Мне было уже тринадцать лет, а я и понятия не имела, как, оказывается, приятно побыть в одиночестве. Тишина пустой квартиры в первый момент оглушила меня, а потом наполнила умиротворением и радостью. Я прошлась по всем комнатам, наслаждаясь покоем и ощущением свободы, - можно было делать все что угодно, не оглядываясь на родственников. С того дня для меня многое изменилось, я стала искать уединения, чтобы снова испытать уже знакомые чувства покоя и свободы. В парке, который располагался неподалеку от дома, я нашла укромную беседку и частенько после школы шла туда. У меня было только полчаса, чтобы насладиться одиночеством, а потом нужно было бежать домой, пока мама не подняла тревогу.

К пятнадцати годам я уже точно знала, чего хочу добиться в жизни, моя мечта созрела и приняла конкретную форму - свое жилье. Да, я мечтала жить отдельно, совсем одна, в собственной квартире, где всегда будет тихо и где никто не сможет меня потревожить. Я никому не рассказывала о своей мечте, боялась обсуждать ее, чтобы не сглазить.

Когда окончила школу и уже выбирала будущее место учебы, отец заявил, что уходит от нас. «Седина в бороду, бес в ребро», - так выразилась бабушка об его уходе. Папе было сорок пять лет - мужчина в расцвете сил. Он встретил молодую женщину, полюбил ее и оставил свою семью. Для всех нас его поступок стал настоящей катастрофой, мы долго не могли оправиться от шока. Сестренка стала еще более плаксивой и капризной, бабушка ворчала больше прежнего, а мама часто рыдала и бесконечно жаловалась на судьбу. В доме поселилось похоронное

Кому-то для счастья необходимы любовь, семья и дети. А другие выбирают свободу, потому, что им так комфортнее. Оба варианта имеют право на существование.



ПРАВО НА ОДИНОЧЕСТВО

настроение. Казалось, здесь забыли, что такое смех и радость. Я злилась на отца, мне было очень жалко маму, и я еще больше укрепилась в своем желании жить отдельно. Тогда я приняла решение - никогда не выходить замуж, не создавать семью, чтобы потом не страдать, как мама.

Сейчас мне почти тридцать, и я добила все, чего хотела. Конечно, для достижения цели мне пришлось много и упорно трудиться - сначала окончить школу с отличием, затем университет с красным дипломом, а после получить еще одно высшее образование заочно. Я прошла долгий путь до осуществления мечты и по праву горжусь, что всего достигла своим трудом. У меня прекрасная квартира, в которой абсолютно все отвечает моим вкусам, и я наслаждаюсь своим одиночеством. Нет, я не синий чулок и не затворница. У меня есть родственники и друзья, с которыми мне приятно общаться, интересная работа и увлечения. Я сильная и независимая женщина. Но меня очень раздражают вопросы, заданные с сочувствием в голосе: «Замуж так и не вышла?» Нет, и не выйду. Я убеждена, что семья - это не обязанность, а свободный выбор каждого человека. Я свой выбор сделала и имею право на одиночество.

Многие уверены, что одиночество - это ненормальное состояние для человека. А я считаю, что ненормаль-

но выходить замуж потому, что так принято, пришло время, пора «вить гнездо»... Часто меня спрашивают о детях, и я отвечаю, что материнство тоже должно быть осознанным. Многие женщины рожают не потому, что страстно хотят ребенка, а потому, что этого от них ждут, - «так надо». Я люблю детей и с удовольствием общаюсь с племянниками, но своего ребенка иметь не хочу. Мне смешно, когда люди рассуждают об одинокой старости и боятся, что «некому будет стакан воды подать». Когда придет время, я намереваюсь стать активной пенсионеркой, заниматься любимыми делами и путешествовать. У меня большие планы на будущее, и сейчас я много работаю, чтобы они осуществились. Мое одиночество вовсе не означает, что у меня нет личной жизни. Я здоровая, привлекательная, за мной ухаживают мужчины. С некоторыми из них я встречаюсь и иногда завожу кратковременные романы. Но я ни к кому не привязана, и среди моего окружения нет ни одного человека, с которым я захотела бы провести всю жизнь.

Недавно я рассталась с мужчиной, который настойчиво уговаривал меня выйти за него замуж. На прощание он сказал с обидой, что я не позволяю себе любить и строить отношения потому, что боюсь однажды все потерять. Я не считаю, что он прав, но его слова заставили меня задуматься.

Мария Кралина.



УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АКТЕР ОЛЕГ ВИДОВ

В США на 74 году ушел из жизни актер Олег Видов. Он скончался 16 мая в Уэстлейк Виллидж (Калифорния) от осложнения после онкологической болезни, сообщила его супруга Джоан Борстин.

Олег Видов иммигрировал в Америку в середине 80-х. Хоть и был востребован в Голливуде, но там в его актерской карьере особых взлетов не было. А вот на родине он был кумиром. Признанный красавец, как бы сейчас сказали, секс-символ — его визитной карточкой стала главная роль в головокружительном вестерне «Всадник без головы».

Красавец с несветским лицом. И правда: если смотреть не фильм, а только на крупный план Олега Видова, будет полное ощущение западной картины. Лет через 20 после начала его кинокарьеры в Голливуде будут говорить: «Как? Видов? А, это русский Роберт Редфорд!». И при такой редкой красоте застенчив и скромн. И со своими фактурой и стеснительностью он пришел на «Мосфильм». И готов был носить свет, возить тележку с камерой — главное оставаться на площадке.

Главную роль Видову дал, когда тот был второкурсником ВГИКа, в «Метели» Владимир Басов. Затем сняли экранизацию «Сказки о Царе Салтане», где Видов уже — князь Гвидон.

Но почему-то чаще всего зритель вспоминает короткие эпизоды Олега Видова в «Джентльменах удачи», где он — старший лейтенант милиции. Видов признавался потом, что сложно было записать диалог, потому что уж сильно смешил Савелий Крамаров. А Олега Видова стали приглашать режиссеры-иностранцы в совместные, советско-иностранские картины. И знаменитый «Всадник без головы» по Майн Риду был советско-кубинским. И здесь образ Видова сложился окончательно. После фильма открытки с портретом актера в «Союзпечати» уходили гораздо быстрее газеты «Правда».

«Наш кинематограф совершенно его не использовал по назначению, потому, что лицо у него, конечно, было не советское, он не мог играть рабочих каких-нибудь», — рассуждает народная артистка РСФСР Людмила Савельева.

А образ благородного красавца был востребован нечасто. В 83-м Видов уехал работать в Югославию, где тоже быстро прославился — благо, у него получалось очень чисто говорить по-сербски. Виза закан-

чивалась, в Советском Союзе требовали его возвращения, а он уже этого не хотел. Его вывез из Любляны в Вену австрийский актер — в багажнике собственной машины. Позже был Рим. А еще позже Штаты.

Олег Видов был уверен, что теперь он будет слесарем или электриком. Но друзья-актеры и жена-американка Джоан Борстен, репортер Los Angeles Times, помогли. И вот уже на Олега Видова ходят не в кинотеатры, а в видеосалоны, где он с экранов вместе с Микки Рурком — в «Дикой орхидее» или с Арнольдом Шварцнеггером — в «Красной жаре».

Но в России его продолжали и продолжают любить. Скромного красавца.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Олег Борисович Видов родился в июне 1943 года в рабочем поселке Видное (сегодня Видное — город-спутник Москвы), в интеллигентной семье, где ни артистов, ни людей иных творческих профессий не было. Мама Варвара Ивановна Видова работала учительницей и вскоре стала директором школы, отец — Борис Николаевич Гарневич — финансист.

Детские годы Олега Видова прошли в поездках по городам Советского Союза, Монголии и Германии. Школу рабочей молодежи будущая звезда экрана окончил в 14 лет.

Неизвестно, мечтал ли Олег Видов о профессии актера в детстве и юности, но после школы отправился работать электриком. В этом качестве он прибыл в Останкино и, увидев мир телевидения и кинематографа, «пропал». В 17 лет Видов увидел себя на экране: 17-летний парень дебютировал в эпизоде картины «Друг мой, Колька!».

В январе 1962 года 19-летний Олег Видов отправился во Всесоюзный государственный институт кинематографии. На актерский факультет поступил с первого раза и попал на курс Якова Сегеля и Юрия Победоносцева.

ФИЛЬМЫ

Кинематографическая биография Олега Видова, начавшись в 1960-м, продолжилась в студенческие годы. Юношу пригласили на второстепенные роли в художественные ленты «Если ты не прав», «При исполнении служебных обязанностей» и «Я шагаю по Москве».

Вряд ли кто-то вспомнит артиста в лирической комедии Георгия Данелия: роль Олега Видова обозначена как «мальчик на велосипеде». Но начинающему артисту повезло поработать под началом известного режиссера вместе с начинающими Никитой Михалковым и Галиной

Польских. Снимались в «Я шагаю по Москве» и знаменитые Ролан Быков и Владимир Басов. Там-то и заметил актера Басов, пригласив его в свою картину «Метель».

Фильм, снятый по одноименному произведению Александра Пушкина, вышел в 1964 году. Олег Видов появился на экранах в главной роли – прапорщика Владимира.

В том же году Олег Видов снялся в первой экранизации пьесы Евгения Шварца «Обыкновенное чудо». Олег Борисович – первый исполнитель роли Медведя. Режиссером ленты стал Эраст Гарин, он же сыграл Короля. Съёмки фильма проходили в Воронцовском дворце в Алушке.

А в 1966-м Олег Видов сыграл царевича Гвидона в экранизированной Александром Птушко «Сказке о царе Салтане». Роль царицы досталась Ларисе Голубкиной.

В том же году, получив диплом ВГИКа, актер сыграл главную роль (принца Хагбарда) в культовой для скандинавских стран датско-исландской ленте «Красная мантия».

Чаще всего режиссеры, предлагающие роли Олегу Видову, исходили из яркой внешности артиста: к Олегу Борисовичу «приклеилось» амплу благородного красавца, положительного героя с честным взглядом и чистой душой. Таковы роли в югославо-американской ленте «Битва на Неретве», в драмах «Миссия в Кабуле» и «Ватерлоо» Сергея Бондарчука, в исторической ленте «Могилы льва», где Олег Видов сыграл главного героя – кузнеца Машека. Картина снята по одноименному произведению Янки Купалы, а роли в ней достались Игорю Ясуловичу, Марису Лиепе и Нине Ургант.

Слава обрушилась на артиста в 1971 году с выходом на экраны культовой комедии «Джентльмены удачи». Олег Видов проснулся знаме-

нитым на всю страну, а творение Даниила вошло в золотой фонд советского кинематографа.

Другие кинопроекты, в которых Олег Видов снялся в 70-х, такого громкого успеха не получили. Но из них можно выделить фильмы «Москва, любовь моя» (Володя), «Транссибирский экспресс» (Андрей) и кино-мюзикл «Летучая мышь» (Альфред). Особняком стоит образ Мориса Джеральда во «Всаднике без головы», снятом «Ленфильмом» на Кубе: роль превратила Олега Видова в секс-символ 70-х.

Вначале 1980-х Олег Видов снялся в советской двухсерийной комедийно-музыкальной мелодраме Яна Фрида «Благочестивая Марта» и в исторической саге «Демидовы». В картине режиссера Ярополка Лапшина о династии первых российских промышленников времен Петра Первого Видову достался образ Нефедова.

На этом советская фильмография артиста закончилась: в 1985 году Олег Видов эмигрировал в Америку. До этого он снялся в нескольких югославских картинах.

В 1988 году Олег Видов попал в голливудский проект «Красная жара», в котором блистали Арнольд Шварценеггер и Джеймс Белуши. Выходцу из России достался образ советского милиционера Юрия Огаркова.

В следующем году Видову предложили роль в еще одном нашумевшем голливудском проекте – эротической мелодраме Залмана Кинга «Дикая орхидея»: актер сыграл Отто. Для Видова съемки едва не закончились трагедией. Он ехал на съемки вместе с Микки Рурком. Рурк не удержал мотоцикл на вираже, и Олег Видов получил травму: у него обнаружили доброкачественную опухоль на гипофизе. После операции артист почувствовал себя

лучше, но здоровье было подорвано. Актер рассказывал, что он утратил былые энергию и напор, с которыми раньше работал.

В 1990 годы Олег Видов снялся в нескольких картинах. В драме «Три августовских дня» – совместном проекте США и России – он снялся вместе с Галиной Польских, Александром Белявским, Александром Михайловым и российскими эмигрантами. Видову досталась роль генерала Власова.

В 1993-м состоялась премьера триллера Бэрри Самсона «Бегущий по льду». На съемках проекта встретились российские (Ольга Кабо, Александр Кузнецов) и американские актеры.

Из других заметных проектов Видова – американские фильмы «У времени в плену», «Любовная история» и «Моя Антония».

В 2000-х Олег Видов появился в шести картинах. В нулевых снялся в роли посла СССР Валериана Зорина в американской исторической драме «Тринадцать дней» о Карибском кризисе, в основу которой легла одноименная книга Роберта Кеннеди.

В 2006 году Видов побывал в России, снявшись в небольшой роли (Фрезера) в комедийном сериале Александра Баранова «Заколдованный участок».

Последняя работа Олега Борисовича Видова – роль в канадском триллере «6 дней темноты». Как это часто случалось в американской жизни артиста, ему досталась роль русского по имени Сергей Николаевич.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

В 1960-х (другие источники называют 70-е) артист женился на Наталье Федотовой – дочери генерала КГБ. Недоброжелатели связывают с этим обстоятельством полосу удачи в карьере Видова. В этом браке у артиста родился сын Вячеслав. Разнятся и сведения о годах жизни супругов: одни источники утверждают, что пара прожила 15 лет, другие говорят, что не больше 5.

После семейного разлада в карьере артиста не без «помощи» бывшей жены настала черная полоса. Роли ему предлагали редко. Приглашения сниматься за рубежом поступали, но супруга препятствовала отъезду Видова за границу. В 1985 году Олегу Борисовичу удалось уехать на съемки в Югославию.

В Италии Олег Видов встретился с будущей второй супругой – американской журналисткой Джоан Борстен, ставшей ему не только любимой женой, но и другом. После женитьбы в 1989 пара отправилась в США, где у пары родился сын Сергей Видов.





ФУРОР В САН-РЕМО ЮНАЯ ГРУЗИНКА ПОЛУЧИЛА ГРАН-ПРИ

Лизи Церетели достойно представила Грузию на престижном итальянском конкурсе песни SanremoJunior 2017 для сольных певцов в возрасте от 6 до 16 лет.

Юная певица из Грузии, 11-летняя Лизи Церетели исполнила на конкурсе SanremoJunior 2017 знаменитую песню американской певицы Алиши Киз If I Ain't Got You. Выступление прошло под аккомпанемент симфонического оркестра. Великолепный голос Лизи, ее артистичность и уверенность в себе не могли оставить членов жюри музыкального конкурса равнодушными. В результате, Лизи получила высшую награду — Гран-при.

Forbes составил рейтинг самых успешных российских режиссеров

Российский журнал Forbes впервые составил список наиболее коммерчески успешных российских режиссеров. Лидером рейтинга стал Тимур Бекмамбетов, фильмы которого принесли кинокомпаниям 430 миллионов долларов.



Самая кассовая картина кинематографиста — боевик «Особо опасен» с Анджелиной Джоли и Морганом Фрименом. Лента принесла создателям 341,4 миллиона долларов.

Второе место занял режиссер Леван Габриадзе. Его ленты заработали 79,3 миллиона долларов, а самой прибыльной картиной стал хоррор «Убрать из друзей» (64 миллиона). Габриадзе дебютировал как актер в фильме Георгия Данелия «Кин-дза-дза», в котором сыграл скрипача.

На третьей строчке — Федор Бондарчук (70 милли-

онов долларов). Наиболее коммерчески успешный фильм режиссера — «Сталинград» (69 миллионов долларов).

В первую десятку также вошли Николай Лебедев (самая прибыльная лента — «Волкодав из рода Серых Псов»), Дмитрий Дьяченко («О чем еще говорят мужчины»), Жора Крыжовников («Горько!»), Марюс Вайсберг («Любовь в большом городе 3»), Сарик Андреасян («Служебный роман. Наше время»), Андрей Кравчук («Адмирал») и Кирилл Кузин («Самый лучший фильм»).

Составители списка отмечают, что руководствовались исключительно коммерческим успехом фильмов, не затрагивая их художественной ценности. Главный показатель — положительная разница между затраченными на создание картины бюджетом и кассовыми сборами. Для рейтинга отбирались картины, снятые после 2000 года.

Свадьба Пиппы Миддлтон и Джеймса Мэттьюса

20 мая родная сестра герцогини Кембриджской Кейт Миддлтон Пиппа вышла замуж за 41-летнего миллионера Джеймса Мэттьюса.



Торжество было решено провести в церкви Святого Марка в городе Энглфилде. Папарацци с раннего утра поджидали появление королевской четы принца Уильяма и Кейт Миддлтон и принца Гарри. Кстати, они прибыли одними из первых.

На свадьбу сестры Кейт выбрала наряд цвета пыльной розы, дополнив его аристократической шляпкой и туфлями в тон.

Фотографам удалось запечатлеть трогательный момент, когда герцогиня повела детей в церковь.

И, конечно же, самый ожидаемый кадр — невеста в платье. Мы все помним,

сколько догадок и обсуждений вызвало это платье. Свершилось — мы его увидели. На Пиппе было белоснежное кружевное платье с длинным шлейфом, закрывающее плечи и слегка шею. Единственным акцентом сдержанного наряда стал разрез на спине. Лицо виновницы торжества было закрыто фатой. По традиции отец Майкл Фрэнсис Миддлтон повел дочь к алтарю.

Из звездных гостей папарацци удалось поймать теннисиста Роджера Федерера с женой Мирославой, британскую звезду Донну Эйр, членов королевской семьи и не только.

ЗВЕЗДА БОНДИАНЫ РОДЖЕР МУР УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ

Актеру было 89 лет. О кончине сообщили дети кинозвезды, написав на официальной странице актера в «Твиттере».


«С тяжелым сердцем мы вынуждены сообщить, что наш любимый отец, сэр Роджер Мур, сегодня ушел из жизни в Швейцарии после короткой, но отчаянной борьбы с раком. Любовь, которой он был окружен в последние дни, так велика, что ее невозможно выразить словами. Мы знаем, что наша любовь и восхищение многократно возрастут благодаря людям, которые знали его, благодаря его фильмам, телевизионным шоу и страстной работе для ЮНИСЕФ, которую он считал своим величайшим



достижением. Спасибо, папа, за то, каким ты был, и за то, что был особенным для очень многих людей. В соответствии с пожеланиями нашего отца он будет похоронен в Монако», — выступили с совместным заявлением Дебора,

Джофри и Кристиан. Слава пришла к Роджеру Муру в начале 1960-х годов с главной ролью в сериале «Святой». Но больше всего он известен исполнением роли Джеймса Бонда, впервые сыграл агента 007 в картине «Живи и дай умереть» в 1973 году. Затем Мур снялся еще в шести фильмах бондианы: «Человек с золотым пистолетом» (1974), «Шпион, который меня любил» (1977), «Лунный гонщик» (1979), «Только для твоих глаз» (1981), «Осьминожка» (1983) и «Вид на убийство» (1985). После исполнения роли агента 007 на протяжении двенадцати лет за актером закрепилось звание «самого долгоиграющего Бонда».

Ваш любимый сканворд

Лишен окраски В них хлопают	Беднота Дротики	На ножке у гриба	Стиль повед. Гастрономия			Возможность входа	Широкая женская шубка
			Свисаю- щая пальма	Каска Грызун		Луковое раст. Муж Евы	
Имя примы Пугаче- вой			"При- мель" к звуку				Буйвол- малютка
			Мой... — моя крепость			Губы 40,47 ар	
Сорная травя	Южное дерево Балл			Имя Чехова Снежн. избушка			
		Шест погонщи- ка на нартах	"Гром- кий" ужастик			Настой- чивость	Элемен- тарная частица
Янет ба- лерины Время пришло	"Пока!" Гамма		Звезда из со- звездия Кита	Отряд Ха-ха- ха!			
		Значе- ние Будущий гриб				Камышо- вый кот	Линейка портнихи
Конь для дербя	Кожа да...			Красив, но ядовит			Чин офицера на флоте
	Заговор	Нем. машина Радио- азбука			Клоун- ская пло- щадка		
				Звук по- едаемых чипсов		 горла, нос
Клетто- ман							
						Землер. машина Чародей	Задумка
Огра- била Карла	Так себе пох- лебка	Нужна при ловле блох	Вокальное искусство				
						Сани со спинкой	Ручейная стадия реки
Тент	Двукры- лое на- секомое	Канат для бук- сировки				Белый свет	
"Играй громче"			Из фаз- нов	Она же Рая	Плеть	Чрево	
Ботва				Свежая инфор- мация			
Лопатка			Мишулин в пус- тыне			Смертн. ложе Газ витрин	
Обида, раздра- жение				Круглая шапочка			



НЕРОДНАЯ РОДНЯ

Иногда чужие люди могут стать ближе родной семье. В минуты отчаяния, когда помощь приходит от, казалось бы, посторонних людей, важно осознать: семья - это те, кому вы действительно небезразличны.

Потаенным страхом и одновременно великой гордостью Екатерины Петровны Масловой был отец, который умер в тюрьме еще до ее рождения. Собственно, никаких подробностей она не знала: мать испуганно шикала, стоило заикнуться на эту тему. Лишь однажды, когда Кате было лет двенадцать, в полудреме она услышала, как мама шепотом делилась тайной с закадычной подружкой - соседкой тетей Полиной:

- Вот и пришлось взять девичью фамилию - и себе, и дочке. Романовых, конечно, много, но все ж таки Масловой как-то спокойнее, сама понимаешь...

Романов... Катя перекатывала фамилию во рту, примеряла к

собственному имени и восхищалась: как красиво звучит! То, о чем мама упорно молчала, девочка додумала сама, припомнив уроки истории. И тут же поверила: наверняка папа был из тех самых Романовых, из царской семьи! Не зря же мама так боится. А спустя неделю Катя обнаружила в кладовке старинный подсвечник, который достался их семье по наследству от дальних родственников. Так в Кате родилась уверенность в собственной исключительности.

Главное ведь, что у человека внутри, а фамилия - дело десятое. Тем более, что и Масловой она вскоре быть перестала: вышла замуж и сменила фамилию на мужнину - Приходько.

ДОСТОЙНЫЙ НАСЛЕДНИК

И сменила, надо сказать, удачно. Вася Приходько шагнул по партийной лестнице, легко прыгая через ступеньки: за десять лет из комсомольского лидера вырос до инструктора райкома, получил квартиру в новом доме. Катя в глубине души считала, что есть в этом и ее заслуга. Не зря говорят: муж - голова, жена - шея.

Сынок, которого Катя назвала Романом (в честь понятно кого), рос всем на загляденье: отличник с уклоном в математику, неплохой лыжник и, просто, воспитанный мальчик. Катя нарадоваться не могла, украдкой отмечая в сыне черты, которые сама же и сочла благородными: высокий лоб философа, выразительные раскидистые брови, тонкие пальцы. И о будущем для него мечтала «под стать»: блестящая партийная или научная карьера, жена из хорошей семьи... Иными словами, чувствовала Катерина в себе вздорное бурление благородной крови.

Как вдруг Рома, уже студент мехмата, огоршил родителей: он женится на аспирантке Лене. Невеста будто бы из кошмаров Екатерины явилась: мало того, что старше, родом из какого-то села под Воронежем, так еще оказалась «с приданным» - двухлетней дочерью Ксюшей.

Катерина Петровна не рассталась с валидолом и силилась понять, в какой момент упустила сына. Слезы, истерики, фальшивые обмороки не помогли. Роман добился своего: не только женился, но и привел избранницу в родительскую квартиру.

ПЕРЕМНЫ ПОДКРАЛИСЬ НЕЗАМЕТНО

Мало было этой напасти, следом пожаловали другие. Сперва умер муж - от сердечного приступа, прямо на работе. В последнее время он часто приходил домой хмурым, бормотал о какой-то перестройке. Но Катя, оглушенная женитьбой сына, ничего не слышала. А после смерти Василия обнажились такие проблемы, которые Катерина Петровна и вообразить себе не могла. Трещала по швам целая страна, грозя завалить осколками обывателей. Накопления на старость сгорели вмиг. Лишь квартиру и золотые побрякушки - память о былом благополучии - удалось сохранить.

Катерина Петровна в жизни не

работала - не к лицу это было жене партийного руководителя. И меняться не собиралась. До бытчиком пришлось стать Роману, который недавно с отличием защитил диплом. Перспективного студента звали в аспирантуру, предложили должность на кафедре. Но с такой мизерной зарплатой, на которую и одиноко не проживешь. А с большой семьей - мать, падчерица, жена, беременная вторым ребенком, - тем более.

Рома, как и многие в те отчаянные, рискованные времена, подался в бизнес. Начал с мелочи: капроновые чулки, заколки для волос, копейная помада. Но быстро вошел во вкус, разгадал своим математическим умом законы рынка и обернул их на пользу себе и семье. И обернул слишком настойчиво, слишком круто. Кому помешал молодой, удачливый бизнесмен Роман Приходько, следствие так и не выяснило. Дело о двойном убийстве - в тот черный день Лена оказалась рядом с мужем - зияло кровоточащей раной в сердцах близких. Сыну Ромы и Лены, Егору, тогда не исполнилось и года.

Катерина Петровна осталась с двумя малышами. Родного внука она ни за что бы не бросила, а вот четырехлетнюю Ксюшу хотела сдать в детский дом. Но соседка подсказала, что за опеку над девочкой государство будет платить, и сиротские барыши умилюстивили Катерину Петровну.

Так и росли Ксюша с Егором бок о бок. Рядом, но будто бы в разных мирах. Внуком Катерина Петровна занималась с тем же рвением, каким окутывала сына. Они с Егоркой рисовали дефицитной польской гуашью, лепили из пластилина, собирали конструктор, читали. Ксюше трогать игрушки брата было запрещено. Егорка только начал говорить и звал Катерину Петровну «бабой». Ксюша подхватила было, обратилась к женщине «бабушка». Но та ее осадила:

- Для тебя я Катерина Петровна.

Было ли дело в этих нелепых запретах или в складе характера, но Ксюша усла немного замкнутой, зато услучивой и наблюдательной. Особым удовольствием для нее было слушать историю о дворянине Романове. Катерина Петровна больше не опасалась - жизнь-то поменялась - и охотно рассказывала об отце, которого отродясь не видела.

Егорка никакого уважения благородному предку не выказывал, историю его короткой жизни слушать не желал и, вообще, с трудом мог усидеть на одном месте больше двух минут. Оттого и в школе учился с двойки на тройку, хотя Ксюша всячески ему помогала.

- Отстань от мальчика, - негодовала Катерина Петровна, когда Егор жаловался на сестру, заставляющую его делать уроки. - Не оценки главное, а что у человека внутри.

НОВАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ?

В школе Ксюша училась ровно по всем предметам, особенно нравилась ей история. Что-то завораживало девочку даже в самых скучных темах. Поэтому, после выпускного Ксюша поступила на исторический факультет. Там же встретила любовь - первую, единственную. Скромную свадьбу сыграли. Катерина Петровна подарила молодым комплект дешевого постельного белья с присказкой: «Чем богаты, тем и рады». И со спокойной душой спровадила воспитанницу к мужу, вычеркнув, как она сама подумала, из своей жизни.

В первый же свободный - без Ксюши - вечер Катерина Петровна сказала внуку:

- Вот и стало все, как должно быть - только я и мой наследник.

- Скажешь тоже. Наследник чего? - отмахнулся Егор.

- Как чего? Квартиры. Я умру, она тебе достанется.

- А что тянуть? - вдруг оживился внук. - Мне восемнадцать через три месяца, вот и сделай подарок.

Катерина Петровна, не чужая подвоха, выполнила эту прихоть внука. Не переживала она и когда Егор бросил учебу, а на работу устраиваться не спешил. Успокаивала себя: мальчику нужно погулять. Не забила женщина тревогу, когда внук стал пропадать на несколько дней, возвращался подозрительно веселым и сочинял небылицы о друзьях, которым понадобилась его помощь. Катерина Петровна проглатывала вранье, а когда пресытилась им, было уже слишком поздно.

Однажды Егор ввалился в квартиру посреди ночи и прохрипел не своим, загнанным голосом:

- Ба, у меня долгов выше крыши. Придется квартиру продать.

Разбуженная, с трудом соображающая Катерина Пет-

ровна и возразить не успела: внук выставил бабушку за порог, напомним, кто в доме хозяин.

НЕНУЖНАЯ ПРАВДА

- Катерина Петровна, идемте обедать, - позвала Ксюша.

Женщина кивнула. В этом доме она предпочитала молчать, чувствуя себя незванным гостем.

Ксюша примчалась, как только узнала, что натворил брат. Забрала Катерину Петровну к себе, подальше от пересудов соседей. Женщина безропотно подчинилась. Понимала, что деваться некуда: сама ведь переписала квартиру на внука.

Ксюша старалась этой темы избегать. Не столько щадила чувства женщины, сколько в себе гасила мелкую, гадливую жажду мести. И благодивный повод жить вместе нашелся: Ксюшиной дочке Вике исполнилось три года, очередь в детский сад никак не подходила, а Ксюше предложили работу в городском архиве. Так, разом, все члены этой неродной, но прочно связанной семьи оказались устроены.

После первого рабочего дня Ксюша шла домой с тяжелым сердцем. Не потому, что тревожилась за дочку - в Катерине Петровне она была уверена. Просто девушке удалось разгадать тайну, будоражащую еще с детства, - историю дворянина Романова.

Она несколько раз перепроверила, надеясь найти ошибку. Но выписка из архивных документов была неумолима: «Петр Романов, 1919 г.р., сын доярки Прасковьи Романовой, безотцовщина. Расстрелян за разбой». Листок-приговор Ксюша машинально сунула в сумку, гадая, стоит ли говорить Катерине Петровне. Раскрыть старухе глаза, или пусть тешит себя фантазиями? Скользящая, тягуче-сладкая жажда мести вновь обуяла мысли, и Ксюша с трудом от нее отмахивалась.

Девушка неслышно открыла дверь квартиры, проскользнула в прихожую. И замерла, заслушалась.

- Катерина Петровна, - лопотала Вика на кухне.

- Какая я тебе Катерина Петровна? - мягко возразила женщина. - Я бабушка.

Жажда мести вдруг потухла, задавленная простым, таким желанным словом - «бабушка». И Ксюша смяла архивную выписку, удаляя ненужную правду из памяти, из жизни, из судьбы.



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧИТАТЬ

«Современные дети не читают!» - это утверждают учителя, подтверждают психологи. Что делать родителям? Опустить руки, смириться? Или посмотреть на проблему другим взглядом и постараться исправить ситуацию?

Почему дети не читают? Первый вариант ответа - ребенок маленький. Второй - не любит, плохо читает. Третий, который можно услышать от родителей, - «ленивый он, вот и не читает!»

МАЛЫШ И ДОШКОЛЬНИК

Пока ребенок маленький и не умеет читать сам, за него это делают родители. Во всяком случае, должны это делать. Ближе к году малыш уже многое узнает. Вот тут-то и можно начинать читать по-настоящему. Простые стихи и короткие сказки с яркими, понятными ребенку иллюстрациями. Чтение обязательно надо сопровождать показом картинок и задавать малышу вопросы. Только будьте готовы, что на некоторые из них отвечать придется вам. «Где зайчик?» «Вот зайчик!» Такой театр одного актера постепенно учит малыша соединять услышанное с увиденным. Важно не торопиться научить самостоятельному чтению, а именно читать ребенку. Ежедневно, по вечерам, в дороге, в очереди в поликлинике не совать в руки чаду планшет, а читать, рассматривать картинки.

Сколько читать по времени? Столько, сколько просит ребенок. Есть дети, которые могут слушать ваши монологи с утра до вечера.

Есть гиперактивные, которым трудно сконцентрироваться дольше 10 минут. Непоседам время чтения должно быть ограничено до минимума, но зато увеличена частота «подходов».

Так изо дня в день вы приучаете малыша к книге, к тексту, картинкам, к самому процессу чтения. Стоит ли говорить, что книги должны быть интересными. Только не вам, а прежде всего вашему ребенку.

Что касается обучения чтению, то с этим процессом надо быть как можно аккуратнее. Если понимаете, что сами не справитесь, не сможете спокойно выучить с малышом буквы и слоги, оставьте это для профессионалов - в детском саду, в развивающих кружках.

ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ С КНИГОЙ И БЕЗ

В начальной школе появляются первые тексты, которые читать неинтересно, но надо. Это и параграфы по разным предметам, и условия задач, и, что вполне может быть, неинтересные ребенку литературные тексты. Все это должно компенсироваться увлекательным чтением дома. Но, если ребенок и дома не пытается ничего почитать «для души», надо разбираться в причинах. Возможно, вы «перегну-

ли палку» в процессе обучения чтению (например, заставляли ребенка читать то, что ему неинтересно, ругались с ним, и он получал от процесса чтения негативные эмоции). Возможно, книги, которые вы предлагаете, скучные. Поверьте, это вам было интересно читать про Тимура с его командой или «Кондуит и Швамбранию», а для ваших детей - это совершенно другой мир, другие реалии и мотивы поступков героев, не всегда понятные им. Можно много говорить о пользе конкретной книги, но если она «не легла» на нужную почву, дело не пойдет. Есть немало современных достойных авторов, чьи произведения будут понятны и интересны нынешним школьникам (например, книги Андрея Жвалевского).

В то же время выпускается много книг для подростков, которые не всегда и чтением-то назовешь - скорее, чтиво. Но они есть, разрешены цензурой (т.е. в них не найдено ничего опасного для умов и неокрепшей психики) и часто пользуются успехом у целевой аудитории. И вот тут родителям надо понять: если ваш ребенок не любитель читать, но потянулся за таким чтивом, смиритесь. Надо начинать с чего-то, раз уж не сложилась дружба с хорошей книгой раньше. Пробежите глазами «модное» чтение, убедитесь, что ничего ужасного в нем нет. Пусть чадо прочтает одну, две, пять таких книг - главное получить привычку к этому занятию. «Расчитается» - аккуратно можно подсовывать и другие книги.

Многие психологи советуют проводить дома вечера чтения, когда родители и ребенок читают книгу по очереди, по главам. Представьте себе картину: семейный вечер, чаепитие и чтение любимой книги. Что может быть лучше? Очень полезно зачитывать ребенку вслух понравившиеся фрагменты из книги, которую вы сейчас читаете. Кстати, а какую книгу вы читаете? И читаете ли вообще? Вы можете рассказывать о пользе чтения сколько угодно, но если ваш ребенок не видит вас за этим занятием - ваши разговоры будут пустыми. Так что, может быть, начать стоит с себя?

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКА ЧТЕНИЕМ!

Чтение не должно быть наказанием - «обязаловки» детям хватает и в школе, ведь от программы никуда не деться. Иначе вы рискуете создать у ребенка ассоциацию: чтение - наказание - негативные эмоции. И все ваши усилия будут напрасными. Вам это надо?

Кажется, что рассчитывать на повышение зарплаты в кризис - задача безнадежная. На самом деле кризис прибавке не помеха, если правильно взяться за дело и основательно подготовиться к разговору с начальством.

Многие сотрудники считают, что инициатива должна исходить от начальства. Шеф сам знает, кто заслужил повышение зарплаты, и сам решает, когда это нужно сделать. Такие скромные труженики могут годами ждать у моря погоды в надежде, что большие боссы по достоинству оценят вклад подчиненных в успех компании. Но, если не взять инициативу в свои руки, то можно состариться ожидая, пока начальство само решит поднять вам заработную плату.

ПРАВИЛЬНЫЕ АРГУМЕНТЫ

Согласно статистике одного крупного кадрового агентства, 32% начальников готовы вознаградить подчиненных прибавкой к зарплате за особый личный вклад сотрудника в развитие фирмы. Скажем, вы практически в одиночку вытянули важный проект. Или лично привели в компанию несколько прибыльных клиентов и сами их курируете. 28% боссов согласны повысить зарплату, если у сотрудника появляются новые дополнительные обязанности. Предположим, один из бухгалтеров ушел в декрет и вы взяли на себя его обязанности.

Для фирмы это будет существенной экономией - не нужно нанимать и обучать нового работника. И теперь вы вправе рассчитывать на дополнительное материальное вознаграждение. Еще 17% начальников готовы обсудить вопрос об увеличении оклада, если сотрудник прошел повышение квалификации и приобрел новые знания и навыки. Обратите внимание, что лишь немногие боссы считают сам факт учебы достаточным основанием для разговора о зарплате. Другое дело, если вы применили полученные навыки на практике и добились впечатляющих результатов.

СТОП-СИГНАЛ

Как бы жестоко это ни звучало, но не нужно путать прибавку к зарплате с материальной помощью или благотворительностью. Если вы купили машину и теперь на вас висят три кредита - это не аргумент для просьбы о повышении зарплаты. Если у вас заболел близкий человек и требуются деньги на лечение, то зарплата тут тоже ни при чем. Тяжелое материальное положение не повод заводить разговор о прибавке.



ПРИБАВЬТЕ МНЕ ЗАРПЛАТУ!

Когда в коллективе царит неформальный стиль общения, то можно чисто по-человечески пожаловаться начальнику на трудности и попросить совета. В некоторых частных фирмах предусмотрена возможность беспроцентных займов для работников. Особо сердобольные начальники и коллеги могут организовать благотворительный аукцион или ярмарку в пользу сотрудника в тяжелой жизненной ситуации. Но важно понимать, что к зарплате это не имеет никакого отношения.

НУЖНЫЙ МОМЕНТ

Не затягивайте с разговором. Как только вы добились впечатляющих результатов в работе или взяли на себя дополнительные обязанности, сразу же поднимите вопрос о материальном вознаграждении. Не ждите, пока пройдет несколько месяцев и впечатление о вашей героической работе померкнет, куйте железо, пока горячо!

Согласно исследованиям американских психологов, лучший день для разговора с боссом о зарплате - среда. В начале недели приходится разгребать завалы после выходных, в конце недели уже хочется расслабиться, поэтому, среда - идеальный день, чтобы озадачить шефа денежными вопросами. Причем, психологи даже определили самое подходящее время для подобных бесед - час дня. Хотя с этим, наверно, можно поспорить. Время во многом зависит от того, когда ваш начальник привык ух-

одить на обед. После обеденного перерыва самое время подкараулить сытое, а значит, довольное начальство и изложить суть дела.

ВЕЖЛИВОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Заранее договоритесь о встрече с руководством, подготовьтесь к разговору и отрепетируйте речь. Начните разговор с перечня своих недавних достижений и в конце спросите, считает ли босс ваши успехи достаточным основанием для повышения зарплаты. Спокойно и внимательно слушайте ответ. Если он будет отрицательным, то уточните, какие результаты вам нужно показать, чтобы рассчитывать на прибавку. Если босс согласен с тем, что вы заслуживаете дополнительное материальное вознаграждение, но ссылается на то, что сейчас в компании не самая простая ситуация и придется подождать, то постарайтесь повернуть разговор так, чтобы он озвучил, как долго придется ждать.

И напоследок - не пытайтесь хамить начальнику и шантажировать его, рассказывать, что вам поступило двадцать предложений от других компаний и вы немедленно уволитесь, если не получите желаемое. Вместо этого сошлитесь на то, что средняя зарплата на рынке для специалистов вашего уровня уже давно составляет N лари, и вы рассчитываете, что ваша фирма изменит заработную плату в соответствии с ситуацией на рынке.

Лунный календарь на июнь

	<p>7 СР    </p> <p>18:34 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Сегодня вам не хватает уверенности. Можно взяться за много дел сразу и ни одного не довести до конца. Ограничьте рабочую активность. Посвятите день дружеским встречам.</p>	<p>14 СР    </p> <p>20-й лунный день</p> <p>Вы оптимистичны и располагаете к себе людей. Благоприятный день для презентаций, собеседований, выступлений. Вечер распластает для выхода в свет.</p>	<p>21 СР    </p> <p>02:19 – начало 27-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для романтических знакомств и свиданий. Чувственность в вас проснулось! Если у вас есть вторая половинка, могут посетить мысли об измене.</p>	<p>28 СР    </p> <p>09:18 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Давление со стороны будет вызывать гнев. Возрастает тяга к независимости, своболе. Перенаправьте энергию в позитивное русло – увеличьте физические нагрузки.</p>	<p>1 ЧТ    </p> <p>11:39 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Наблюдаются рассеянность и забывчивость. На работу вы совсем не настроены, поэтому важные дела и подписание документов лучше отменить, чтобы избежать ошибок.</p>	<p>8 ЧТ    </p> <p>19:38 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Весь день придется бороться с ленью. Важные дела стоит перенести, рабочую активность снизить. Посвятите день отдыху и приятным занятиям. Избегайте переживания.</p>	<p>15 ЧТ    </p> <p>00:01 – начало 21-го лунного дня</p> <p>День очищения. Отдайте долги и выполните данные когда-то обещания. Если с кем-то в союзе, первыми протяните руку для примирения. Вечером благоприятны банные процедуры.</p>	<p>22 ЧТ    </p> <p>02:51 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Не слушайте чужих советов – есть вероятность, что вас намеренно вводит в заблуждение. Решения принимайте самостоятельно. Осторожно: сегодня вас могут обокрасть.</p>	<p>29 ЧТ    </p> <p>10:35 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Рабочая активность снижена. Не торопитесь с решениями: вы склонны строить воздушные замки. День идеален для творчества или хобби. Удачно завести домашних животных.</p>	<p>2 ПТ    </p> <p>12:52 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Даже самый спокойный человек в этот день ощутит нервное напряжение. Повышается вероятность конфликтов, сегодня мы склонны к неосторожности – возможны травмы.</p>	<p>9 ПТ    </p> <p>20:37 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Энергетически сильный день. Сегодня сил хватит на все запланированные дела. Вас могут посетить неожиданные идеи, креативные решения. Во всем знайте меру.</p>	<p>16 ПТ    </p> <p>00:25 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Излишний педантизм и придирчивость будут сопровождать вас в этот день. Если в работе эти качества не несут ничего негативного, то отношения в семье могут пострадать.</p>	<p>23 ПТ    </p> <p>03:33 – начало 29-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для получения и передачи информации, поездок и деловых встреч. Сегодня можно повысить свой авторитет в глазах окружающих и отстоять свою точку зрения.</p>	<p>30 ПТ    </p> <p>11:49 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Вы склонны нестандартно мыслить, находить неожиданные решения, вдохновлять окружающих. Сегодня стоит делать подарки – даже без повода!</p>	<p>3 СБ    </p> <p>14:04 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Можно планировать активную деятельность, встречи, переговоры. Возрастают лидерские качества, тяга к отстаиванию своих позиций. От домашних дел стоит отказаться.</p>	<p>10 СБ    </p> <p>21:31 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Не разбрасывайтесь обещаниями и не раскрывайте секретов: сейчас вы слишком разговорчивы. Направьте энергию в сторону семьи. Есть важная дата, о которой вы забыли.</p>	<p>17 СБ    </p> <p>00:47 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Легко решаются спорные вопросы, разрешаются конфликты, раздвигаются соглашения. Возможно, придется выступить миротворцем между враждующими сторонами.</p>	<p>24 СБ    </p> <p>04:25 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Возрастает расчётливость. Можно смело начинать новые дела и принимать решения. День благоприятен для финансовых сделок. А вот любовные встречи стоит отложить.</p>		<p>4 ВС    </p> <p>15:13 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Решайте сегодня личные проблемы. День подходит для разговора по душам, поиска выхода из сложной ситуации – эмоции не возобладают над разумом.</p>	<p>11 ВС    </p> <p>22:19 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Нахлынут неприятные воспоминания. Не стоит проводить день в одиночестве, иначе рискуете властью в депрессию. Соберитесь в гости и прихватите с собой небольшие подарки.</p>	<p>18 ВС    </p> <p>01:06 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Сейчас мы легко идем на уступки и соглашамся с мнением большинства. Если в этом лететь путь паку, можно лишиться уважения и быть использованными в чужих целях.</p>	<p>25 ВС    </p> <p>05:29 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Не отворачивайтесь от тех, кто нуждается в вашей помощи, – предложите посильное участие, даже если человек вам не близок. Все благие дела вернутся сторицей.</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 ПН    </p> <p>16:22 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Спокойствие и умиротворение будут преобладать в течение дня. Благоприятно заниматься домашними делами, решать семейные вопросы, делать ремонт, воспитывать детей.</p>	<p>12 ПН    </p> <p>22:59 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы особенно ранимы и уязвимы. Настроение подвержено резким колебаниям. Учитывайте эту особенность, прежде чем раздражать семейную сору из ничего.</p>	<p>19 ПН    </p> <p>01:30 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Нарастает эмоциональное возбуждение. В этот день мы сами придушиваем себе проблемы и накручиваем себя по малейшему поводу. Не принимайте сегодня важных решений.</p>	<p>26 ПН    </p> <p>06:42 – начало 3-го лунного дня</p> <p>День не подходит для праздников и свиданий. Следует сделать акцент на рабочих делах. Наведите порядок на рабочем месте, разложите все по полочкам и избавьтесь от лишнего.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none">  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВТ    </p> <p>12:29 – начало 13-го лунного дня</p> <p>День подходит для активной деятельности. Чем бы вы ни занялись, все пойдет быстро и слаженно. А вот от денежных трат стоит воздержаться – можно приобрести ненужное.</p>	<p>13 ВТ    </p> <p>23:32 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Захочется праздника! Позвольте себе отойти от повседневных забот и развлечься. Хорошим времяпрепровождением станет поход по магазинам или развлекательным центрам.</p>	<p>20 ВТ    </p> <p>01:53 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Доверяйтесь ощущениям. Сегодня можно почувствовать приближающуюся опасность или угрозу. Усиливается интуиция, способность быстро действовать в критических ситуациях.</p>	<p>27 ВТ    </p> <p>08:00 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Сегодня мы можете узнать нечто новое... о самих себе! Информация такого рода придет от родственников, друзей или коллег. Будьте готовы ее принять.</p>	
---	---	--	--	--	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--

Говорят, что «муж и жена - одна сатана». Но означает ли это утверждение, что когда две половинки слились воедино, они приобрели единую жизнь на двоих, лишённую секретов?

Многим женщинам хочется, чтобы мужчина принимал их полностью, со всеми секретами и подробностями личной жизни. Однако, делать этого не стоит, чтобы не рисковать отношениями с любимым.

ЖЕНСКОЕ ЛЮБОПИТСТВО

Вы слышали любопытную притчу о супружеской жизни? После свадьбы муж привел в дом свою новоиспеченную жену и разрешил ей проникать во все комнаты, во все шкафы, ящики и кладовки дома. Он попросил ее только об одном: никогда не открывать нижний ящик его письменного стола. Ключ от этого ящика он держал при себе. Но, как известно, не так велика Вселенная, как любопытство женщины. Через несколько месяцев после свадьбы измучившаяся сомнениями жена взяла этот ключ и отомкнула запретный ящик стола, пока муж крепко спал. Каково же было ее изумление, когда тот оказался пуст! Она не выдержала и задала вопрос своему мужу, почему он скрывал от нее пустой ящик. На что супруг ответил, что он хотел, чтобы хоть что-то в их совместной жизни принадлежало только ему.

Эта притча – о том, что каждый человек нуждается в своем пусть маленьком, но личном пространстве. Женщины устроены так, что они готовы разделить с мужчиной абсолютно все, но мужчины устроены иначе. Им нужно иметь пространство, которое никем, кроме них, не занято. У мужчины нет желания знать о женщине все. Ему достаточно знать о том, что ему важно. Элемент недосказанности будоражит мужчину. Поэтому, не стоит делать из него «подружку», с которой можно обсудить все на свете. Чтобы оставаться для любимого не прочитанной до конца книгой, чтобы оставить за собой способность удивлять его даже через долгие годы совместной жизни, надо включить женскую мудрость и беречь своего мужчину от лишней информации.

ЭТО НЕВАЖНО!

1. Ваши бывшие отношения. Мужчине вовсе не обязательно знать подробности вашей интимной жизни с его предшественником. Не стоит рассказывать даже то, что он был «козел» с маленьким «достоинством». Ваш муж может сделать совершенно не те выводы, на кото-



Женщина не должна быть для мужчины прочитанной книгой, иначе интерес пропадет...

О ЧЕМ МУЖЧИНЕ ЗНАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

рые вы рассчитывали. Он может решить, что вы так же будете отзывать его, если вдруг ваши отношения дадут трещину.

2. Мнительность. Не стоит рассказывать мужу о том, как сильно вы сомневаетесь в своей привлекательности. Женщины часто совершают одну и ту же ошибку: они долго и настойчиво обращают внимание любимых на то, как они сильно поправились после родов, какая у них маленькая грудь, уставшая кожа, сложащиеся ногти и т.д. Еще хуже, когда при каждом недомогании вы приписываете себе начало смертельных болезней. Для того, чтобы обсуждать свои недостатки и способы их устранения, есть подружки. В запущенных случаях - косметологи, психологи, врачи. Но точно не муж. Оговоримся, что речь не идет о серьезных проблемах со здоровьем, которые требуют обсуждения и поиска решений вдвоем.

3. Физиологические подробности. Все мы знаем фразу: «Что естественно, то не безобразно», однако, некоторые секреты женской физиологии лучше все же держать при себе. Не стоит оставлять на виду средства женской гигиены. В этом смысле мы многое потеряли, когда с экранов телевизоров всем нашим мужчинам - мужьям, отцам, свекрам, сыновьям - подробно показали, как выглядят прокладки и тампоны, как они впитывают жидкость и куда прикрепляются крылышками. Вопросы интимной женской гигиены должны решать-

ся за закрытыми дверями ванной комнаты. То же касается вопросов пользования зубной нитью, клизмой, липкими лентами для удаления волос и прочими варварскими приспособлениями наведения неземной красоты.

4. Совместный шопинг. По признанию мужчин, они больше всего ненавидят проводить свое свободное время с женой на шопинге. Во-первых, это выматывает. Во-вторых, многие траты женщин они считают неоправданными. В третьих, это просто долго и скучно. Лучший вариант обновить свой гардероб - отправиться на шопинг с подругой и не рассказывать потом в подробностях мужу, что вы купили, и сколько каждая вещь стоила.

5. Нитье. Не стремитесь постоянно пережевывать с мужем проблемные, тупиковые ситуации вне дома. Не грузите своего мужчину чужими проблемами, склоками, сплетнями, разборками на вашем рабочем месте. Если, конечно, тучи не сгущаются лично над вами, и вашему мужу не придется в скором времени решать, как прожить ближайшие три месяца на одну зарплату. Цените его хорошее настроение и старайтесь поддерживать позитивный настрой хорошими добрыми шутками, приятным внешним видом даже дома. Чаще устанавливайте с ним контакт глазами, и вы на долгие годы останетесь для мужа не только женщиной, которую он однажды полюбил, но и женщиной, которую он не разлюбит никогда.



(Продолжение, начало в 29-51-22)

— Не только ты, Элли. Каждое действие имеет последствия. Я считаю, что люди делаются на тех, кто это знает и принимает соответствующие решения, и тех, кто просто делает то, что им нравится в данный конкретный момент времени.

— О господи! Ты хоть представляешь, как высокомерно это звучит?! — срывается на крик Элли, не обращая внимания на любопытные взгляды пассажиров, которые спешат мимо них, исчезая в тоннелях, ведущих к пригородным поездом и кольцевой линии.

— Да.

— То есть, в твоём мире ни у кого нет права на ошибку?!

— На одну. Только на одну! — кричит он в ответ и отводит взгляд, словно пытаясь решить, продолжать разговор или нет. — Я побывал с другой стороны, Элли, понимаешь? — говорит он, повернувшись к ней. — Моя девушка нашла себе другого парня, перед которым не смогла устоять. «Это было сильнее их». Вскоре он, разумеется, бросил ее, она вернулась ко мне, а потом поступила так снова. Извини, но теперь я имею право думать, как считаю нужным.

Элли не может пошевелиться — ноги словно приросли к полу. Нарастающий шум и волна горячего воздуха предупреждают о приближении поезда, и пассажиры подходят поближе к краю платформы.

— Знаешь что? — говорит Рори, перекрикивая стук колес. — Я не осуждаю тебя за то, что ты влюбилась в этого мужчину. Как знать? Может, он и правда любовь всей твоей жизни. Может, его жене и вправду будет лучше, если он уйдет. Возможно, вам просто суждено быть вместе. Но ты могла бы сказать мне «нет», — продолжает он, и на лице его проступает обида и горечь. — Вот что я никак не могу понять. Ты же могла просто отказаться, это было бы правильно.

Рори заходит в набитый людьми вагон перед самым закрытием дверей. Поезд с оглушительным гудком трогается.

Элли смотрит на Рори через окно элек-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

трички, пока та не исчезает из виду. «Правильно для кого?»

Привет, малышка!

Думал о тебе все выходные. Как там универ? Барри говорит, что все девчонки, которые уезжают учиться, рано или поздно находят себе других парней, но я сказал, что он смотрит на все со своей колокольни. На самом деле он просто завидует. Во вторник он пригласил ту девчонку из агентства недвижимости поужинать, а она взяла и свалила после горячего. Сказала, что ей нужно в дамскую комнату, и свалила... Он прождал ее двадцать минут и только потом понял, в чем дело. Мы с ребятами животики со смеху надорвали...

Жаль, что ты сейчас не со мной, малышка. Без тебя ночи тянутся так долго, напиши поскорей.

*Целую,
Клайв.*

Элли разбирает пыльную картонную коробку где хранятся ее старые письма. Еще всего девять тридцать вечера, а она сидит на кровати и пытается придумать статью о любовных письмах для Мелиссы, чтобы не публиковать письма Дженнифер.

Она вспомнила о Клайве — ее первая любовь, сын местного арбориста, они учились в одной школе. А сколько было мучительных раздумий, стоит ли ей уезжать в университет. Они поклялись друг другу, что ее отъезд не скажется на их отношениях, но после того, как Элли уехала в Бристоль, их любовь продержалась всего три месяца.

Она вспоминает, как сначала его потрепанный «мини» парковался перед ее далеко не шикарным общежитием, и она тут же выливалась на себя полфлакона духов и неслась по коридору ему навстречу, но довольно скоро, увидев его машину, она стала ощущать лишь тягостную тревогу. Чувства умерли, и ей казалось, что он тянет ее обратно, в ту жизнь, которой она уже не принадлежит.

*Дорогой Клайв,
почти всю ночь я пыталась придумать, как сказать тебе об этом так, чтобы не причинить боль. Но легких путей не бывает...*

*Дорогой Клайв,
мне очень тяжело писать тебе это письмо. Но я должна признаться тебе в том, что...*

*Дорогой Клайв,
мне очень жаль, но я не хочу, чтобы ты приезжал ко мне. Спасибо за все хорошее, что было между нами. Надеюсь, мы сможем остаться друзьями.*

Элли

Она вертит в руках страницы с перечеркнутыми абзацами, аккуратной стопкой сложенные среди остальных писем. Прочитав ее прощальное письмо, он сел за руль и проехал двести двенадцать миль лишь затем, чтобы в глаза обозвать ее сучкой. Любопытно, но я даже не обиделась.

Наверное, потому, что для меня эта история уже закончилась, думает Элли.

В университете она почувствовала запах новой жизни вдали от городка, где

прошла ее юность, вдали от Клайва. Барри, субботних вечеров в единственном в городе пабе, вдали от жизни, где все знают не только как тебя зовут, но и как ты училась в школе, чем занимаешься твои родители, и прекрасно помнят твоё выпитое с хором, когда у тебя упала юбка. Создать себя заново можно только вдали от дома. Навешая своих родителей, Элли до сих пор чувствует себя неловко в городке, где личная жизнь каждого является достоянием обществу.

Интересно, что сейчас поддельвает Клайв, думает она, допивая чай. Наверное, женился, возможно, удачно, ведь у него всегда был легкий характер. Завел пару детей и каждую неделю с нетерпением ждет субботы, чтобы пойти в паб с бывшими одноклассниками.

Да, парни вроде Клайва обычно писем не пишут, только шлют эсэмэски.

Договорились, малышка?

«А я смогла бы бросить парня по телефону?» — спрашивает себя Элли.

Она сидит совершенно неподвижно. Смотрит на пустую кровать, старые письма раскиданы по покрывалу. После ночи, проведенной с Рори, она ни разу не перечитывала письма Дженнифер. Они странным образом напоминают ей о его голосе. Какое у него было лицо там, в метро. «Ты могла бы просто сказать „нет“». Элли вспоминает лицо Мелиссы, стараясь не думать о том, что, возможно, ей придется вернуться к старой жизни. Она может оказаться неудачницей. Настоящей неудачницей. Элли кажется, что она стоит на краю пропасти. Грядут перемены.

И тут раздаётся сигнал мобильного. Элли тянется за ним через кровать, почти ложась на стопку рисовальной бумаги.

Не отвечаешь?

Она с удивлением смотрит на экран и набирает:

Прости. Думала, ты не хочешь, чтобы я тебе писала.

Все изменилось. Можешь говорить все, что хочешь.

Она шепотом произносит эти слова вслух, не осмеливаясь поверить своим глазам. Так обычно бывает только в комедийных мелодрамах. Неужели, вопреки мрачным прогнозам всех ее друзей, эта ситуация все-таки разрешится? Элли представляет, как сидит в кафе с Ники и Коринн и рассказывает им: «Ну да, конечно, он переедет ко мне. Потом подыщем квартиру побольше. Дети будут приезжать к нам на выходные два раза в месяц». Она представляет себе, как Джон возвращается домой по вечерам, бросает сумку на пол, обнимает ее и целует прямо в коридоре. Это все так невероятно, что у Элли голова кругом идет. «А я действительно этого хочу? — думает она и тут же принимается ругать себя за нерешительность. — Ну конечно же хочу. Иначе я бы не любила его так долго».

Можешь говорить все, что хочешь.

Держи себя в руках, Элли, уговаривает она себя. Дело еще не в шляпе. Вспомни, сколько раз он тебя разочаро-

ывал. Повертев в руках телефон, она нерешительно набирает:

Обязательно, но не по телефону. Рада, что мы наконец поговорим.

Немного помедлив, Элли пишет дальше:

У меня все это как-то в голове не укладывается. Но я тоже по тебе скучала. Позвони, как вернешься. Цел. Э.

Она уже собирается положить телефон на тумбочку, как приходит еще одно сообщение.

А ты меня любишь?

У нее перехватывает дыхание.

Да!

Она, не задумываясь, отправляет последнее сообщение, ждет несколько минут, но ответа нет. Элли откидывается на подушки, пытается понять, грустно ей или радостно, и долго смотрит в окно на пустое черное небо, где вдалеке мигают огоньки самолетов, бесшумно несущихся сквозь темноту в неизвестных направлениях.

Я изо всех сил старалась объяснить тебе, о чем думала на пути из Падуи в Милан, но ты вел себя как испорченный ребенок, и я не могла больше причинять тебе боль. Сейчас я нашла в себе смелость сказать это лишь потому, что нахожусь вдали от тебя. Поверь, для меня тоже большая неожиданность, что скоро я выхожу замуж.

Агнес фон Куровски — Эрнесту Хемингуэю, в письме

— Чай, — произносит кто-то, кладя руку Рори на плечо. Он кивает, вынимая один наушник, выключает музыку и убирает MP3-плеер в карман.

Уехал последний грузовик, и у входа в здание остались лишь маленькие фургоны, принадлежащие газете. Им еще много раз предстоит съездить туда-сюда: повсюду забытые кем-то коробки и прочие жизненно необходимые мелочи. Сегодня четверг, последние коробки, кружки и стаканчики для чая увезут в воскресенье, в понедельник газета «Нэйшн» начнет новую жизнь в новом офисе, а старое здание пойдет под снос. Через год на его месте появится сияющая конструкция из стекла и металла.

Рори подходит к фургону и садится на заднее сиденье рядом с боссом, который задумчиво смотрит на фасад здания из черного мрамора. Металлическую эмблему газеты — почтового голубя — уже демонтировали с цоколя над главной лестницей.

— Странное зрелище, правда?

— Вам, наверное, неприятно на это смотреть, — замечает Рори, дуя на чай. — Вы же столько лет здесь проработали.

— Да нет. Все когда-нибудь заканчивается. В каком-то смысле я уже и рад заняться чем-нибудь другим. Целыми днями находиться среди историй других людей — странное занятие. Такое ощущение, что моя собственная жизнь словно замерла.

Рори кажется, будто картина вдруг ожила и заговорила, — это так непохоже на начальника. Рори ловит каждое его слово, а потом спрашивает:

— Не хотите сами что-нибудь написать?

— Нет, — решительно отвечает босс.

— Какой из меня писатель?

— Чем займешься?

— Пока не знаю. Возможно, отправ-

люсь путешествовать — с рюкзаком, прямо как ты, — улыбается тот.

Они проработали несколько месяцев бок о бок и почти не разговаривали — только по работе, но в свете быстро приближающегося расставания хочется поговорить по душам.

— Мой сын считает, путешествия — то, что мне нужно, — добавляет вдруг библиотекарь.

— А я не знал, что у вас есть сын, — удивляется Рори.

— И невестка. А еще трое внуков-сорванцов.

Рори смотрит на босса новыми глазами: он из тех людей, которые производят впечатление одиночек. Сложно представить, что он семейный человек.

— А ваша жена?

— Она давным-давно умерла, — спокойно отвечает босс, но Рори все равно чувствует неловкость, как будто перешел запретную грань.

Если бы Элли была здесь, она бы прямо спросила, что случилось с его женой. Если бы Элли была здесь, то Рори смысл бы в дальний угол библиотеки, чтобы не говорить с ней. Он вычеркнул ее из своей жизни и не собирается о ней думать. Не собирается думать о ее волосах, о ее смехе, о том, как она морщит лоб, пытается сосредоточиться. О том, какой она была в его объятиях: уютливой и хрупкой — так на нее непохоже.

— И когда ты уезжаешь в дальние края? — спрашивает библиотекарь.

Рори вздрагивает и берет протянутую ему книгу, а потом еще одну. Это не библиотека, а черная дыра в другое измерение: вещи исчезают в никуда и появляются из ниоткуда.

— Вчера подал заявление об уходе. Остается только найти подходящий рейс.

— Будешь скучать по своей девушке?

— Она не моя девушка.

— Держишь марку? Я думал, она тебе нравится.

— Нравилась.

— Мне казалось, вы с ней подружились.

— Мне тоже.

— Так в чем проблема?

— Она... гораздо более сложный человек, чем кажется на первый взгляд.

— За всю жизнь, — улыбается библиотекарь, — я не встречал ни одной женщины, которая была бы простым человеком.

— Ну да... просто я не люблю все усложнять.

— Жизни без сложностей не бывает, Рори. Рано или поздно нам всем придется идти на компромисс.

— Только не мне. А что такого? — возмущается Рори, заметив, как библиотекарь иронично приподнимает бровь. — Вы же не станете читать мне лекции в духе Вертера об упущенных возможностях, о том, что если бы вы могли, то много сделали бы по-другому?! — выпаливает он громче и резче, чем собирался, и начинает переставлять коробки из одного угла фургона в другой, чтобы успокоиться. — Тем более, что я уезжаю и мне лишние сложности не нужны.

— Конечно.

— И не надо так на меня смотреть! — протестует Рори, глядя на добрую улыбку библиотекаря. — А то я забуду, что вы жуткий старый ворчун.

— Ну что ты, я бы не осмелился, —

смеется жуткий старый ворчун. — Ладно, пойдем проверим напоследок микрофиши и заберем чашки и чайник. А потом я угощу тебя обедом, и можешь не рассказывать мне, что произошло между тобой и этой девушкой, до которой тебе, судя по всему, нет дела.

Серый тротуар перед домом Дженнифер Стерлинг блестит в лучах зимнего солнца, напоминая ракушечник. Дворник медленно продвигается вдоль дома, собирая мусор специальными щипцами. Элли и не припомнит, когда в последний раз видела дворника в своем районе. Наверное, большинство считает эту работу сизифовым трудом, ведь на оживленной улице, где она живет, столько фастфудов и дешевых кондитерских. Бумажные пакеты в красно-белую полоску весело валяются повсюду, свидетельствуя об окончании очередного обеденного перерыва, превратившегося в оргию с употреблением избыточного количества насыщенных жиров и сахара.

— Это Элли. Элли Хоурт! — кричит она в домофон. — Я оставила вам сообщение. Ничего, что я...

— Элли! — радостно отвечает Дженнифер. — Подожди, я как раз собиралась выходить.

Пока лифт неторопливо спускается вниз, Элли думает о Мелиссе. С утра ей не спалось, и она приехала в офис «Нэйшн» чуть ли не в полвозьмога. Ей надо было разобраться, что же делать со статьей о любовных письмах. Перечитав письма Клайва, Элли поняла, что пути к отступлению отрезаны — к старой жизни ей уже не вернуться. А значит, статья должна выйти выше всех похвал. Теперь надо только до конца расспросить Дженнифер Стерлинг, а потом как-нибудь выкрутиться. Элли Хоурт снова стала собой — сосредоточенной и решительной профессионалкой. Тем более, что гораздо легче думать о работе, чем о запутанной личной жизни.

Придя на работу, Элли с удивлением обнаружила, что Мелисса уже на месте. Больше в отделе ни души, если не считать уборщицу, которая тихо заканчивала пылесосить. Из открытой настежь двери в кабинет Мелиссы доносился ее голос.

— Я знаю, зайка, но тебя заберет Нина. — Мелисса ожесточенно накручивает на палец сияющую в тусклом свете зимнего солнца прядь волос, потягивает за нее, а потом раскручивает обратно. — Нет, я же говорила тебе в воскресенье вечером, помнишь? Нина ответит тебе туда, а потом заберет. Я знаю... знаю... но мамочка должна ходить на работу. Ты же понимаешь, малышка, что мне надо работать, — садясь в кресло и устало опуская голову на руки, продолжает она едва слышно. — Я знаю, знаю. В следующий раз я обязательно приду. Помнишь, я тебе рассказывала, что мы переезжаем в другое место? Это очень важно, малышка, мамочка не может... — Она долго молчит. — Дейзи, милая, дай, пожалуйста, трубку Нине. Да, знаю, просто дай мне Нину на минутку. Да, мы с тобой потом еще поговорим, а сейчас дай...

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

Внутренний резерв



НЕ «ТО» СЛОВО!

Возможно, вы удивитесь, но для того, чтобы желания осуществлялись, а цели достигались, нужно совсем немного. Всего лишь два «правильных» слова!

Думаете, невезение?

Вспомните, как часто перед тем, как приступить к чему-то не особо приятному, вы говорили: «Мне нужно... сделать генеральную уборку (поработать в выходные, сходить к врачу)». Что происходило после того, как вы запланировали важное дело? Правильно, вы откладывали его на час, день, месяц... навсегда!

А каким образом вы заявляли миру о своих желаниях? «Я хочу... новый автомобиль (страстный любовный роман, интересную работу...)». Не так ли? Тогда нет ничего удивительного в том, что на пути к мечте вы то и дело сталкивались с препятствиями. Думаете, невезение? Нет!

...Мы часто путаем понятия «хочу» и «нужно». И тем самым не даем подсознанию работать в правильном направлении - в том, которое приводит к осуществлению желаний и достижению целей. Но как только слова встанут на свои места, все изменится!

Хотеть не вредно

О силе визуализации сказано много - повторяться не будем. Давайте разберем, что происходит, когда мы произносим фразу «Я хочу новый автомобиль»? Мы представляем желанную модель во всех деталях, мысленно садимся в салон и устраиваем тест-драйв (словом, визуализируем желаемое по всем канонам), но... мечта так и остается мечтой. И мы в очередной

раз сдаем старую «ласточку» в автосервис или вовсе пересаживаемся на общественный транспорт. А все почему? Да потому, что желание без мотивации («хочу») не стоит и ломаного гроша! Но как только автомобиль станет жизненной необходимостью, например, вы переедете в загородный поселок со слабым транспортным сообщением, а добираться на собственной машине из-за ее частых поломок будет проблематично, «хочу» тут же превратится в «надо». И вы удивитесь тому, как быстро появится возможность приобрести новое авто! Зачем же ждать момента, когда без машины станет никуда? Не проще ли изначально подавать подсознанию «правильный» сигнал: «Мне нужен новый автомобиль»? Переформулировав фразу, вы наделяете желание мотивацией (исправное авто безопаснее, сэкономленные на ремонте старой машины средства можно потратить на отпуск и т.д.) и, тем самым, заставите подсознание искать ресурсы для воплощения желания. И чем чаще будете произносить «Мне нужна новая машина», тем скорее эти ресурсы отыщутся.

Кому нужна любовь?

Слово «нужно» стоит употреблять по отношению к предметам (существительным) - даже одушевленным. Если не складывается личная жизнь, правильным посылом будет: «Мне нужен любимый и любящий человек», работает это так: пока вы просто хотите

отношений, мечта не имеет под собой «почвы». Но как только вы произнесете вслух фразу о необходимости второй половинки, подсознание само «додумает» за вас множество мотивов: вдвоем проще снимать квартиру, интереснее заниматься любимыми делами и т.д. Есть и более серьезные основания: счастливый человек здоровее, а вашим будущим детям нужна полноценная семья. Это придаст вашему желанию импульс к реализации!

Капризы подсознания

Слово «хотеть» не «уживается» с существительными. Зато очень «любит» своих собратьев - глаголы. Какими бы взрослыми мы ни были, подсознание остается маленьким ребенком, немного капризным и обожающим исключительно удовольствия. Ведь каждый малыш с радостью развлекается с игрушками, но терпеть не может складывать их на место.

Так и подсознание: легко соглашается на приятные занятия, те, которые мы любим, и решительно сопротивляется, когда его пытаются заставить сделать что-то сложное или неинтересное. Поэтому, слово «нужно» как будто вытесняется организмом, который не желает напрягаться. Но совсем другое дело, если убедить его в том, что он... хочет это сделать.

Есть дела поважнее?

Представьте ситуацию: на выходные дни вы запланировали разбор антресолей. Занятие не самое увлекательное, поэтому, скорее всего, в субботу найдутся дела «поважнее»: встретиться с друзьями, съездить на шашлыки, почитать книгу... И вот уже вечер воскресенья!

Но если начать субботнее утро со слов: «Я хочу разобрать антресоли», мозг заработает в позитивном направлении, предлагает поучаствовать в интереснейшем квесте «разбор антресолей» (сколько всего там можно отыскать!) и напомнит, что после уборки: а) освободится место; б) воздух в комнате станет чище. Работа пойдет быстрее и доставит удовольствие!

Подведем итоги. Итак, «хочу» следует говорить перед глаголом, а «нужно» - перед существительным. Причем в одной и той же ситуации можно правильно построить фразу в обоих вариантах.

Если заболел зуб, скажите: «Я хочу вылечить зуб» или «Мне нужен здоровый зуб». Подсознанию станет ясна задача: записаться на прием к доктору - и поскорее! Ведь с помощью обезболивающего не избавиться ни от кариеса, ни от пульпита, удасться лишь ненадолго облегчить страдания. А с мыслью о том, что зуб больше никогда не будет беспокоить, поход к врачу станет приятным.

**Екатерина
МАРКОВА.**

«ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ» У ВАС ДОМА!

Если каждый настоящий мужчина мечтает построить дом и посадить дерево, то каждая настоящая женщина хочет «посадить» в этом доме топиарий.

Трудно представить более мощный оберег, чем обычное дерево. Выросшее из маленького семечка в стройного исполина, оно являет собой высший символ динамического роста, олицетворяет саму жизнь. Не зря во многих культурах деревья наделены магической силой. И дерево в доме - пусть даже карликовое - всегда приносит с собой перемены и способствует развитию тех сфер жизни, в которых наблюдается застой.

К сожалению, не все могут позволить себе такую роскошь, как живое дерево в квартире. Кто-то часто уезжает из дома и не может за ним ухаживать, у кого-то аллергия на растения. Тут-то и придет на помощь топиарий - маленькое искусственное деревце с большим и «живым» сердцем.

Волнуется сердце...

Топиарий можно сделать из чего угодно - из разноцветных лент, из морских ракушек и даже из настоящих монет. Это деревце - не имитация какого-то конкретного дерева, а целиком и полностью плод вашей фантазии. Топиарий бывают разной формы - круглые, конусообразные или в форме сердца. Кстати, само слово «топиарий» пришло на Восток из Древнего Рима и означает худо-

жественную стрижку растений. Возможно, поэтому топиарий еще называют «европейским деревом». Классическая форма топиария - шарообразная. Шар - символ солнца и бесконечности жизни. Шарообразная крона дерева обладает природным «магнетизмом» и притягивает в дом своего владельца ста-

бильность, благополучие и ощущение комфорта.

Если стабильности, вы предпочитаете постоянное развитие и движение вперед, выбирайте дерево в форме конуса. Оно будет «тянуть» вас вверх во всех ваших начинаниях.

Топиарий в форме сердца помогает активизировать любовную сферу. Его часто делают парным, из двух сердечек - чтобы чувства были взаимны, а влюбленные не расставались.

Символ изобилия

С точки зрения фэн-шуй, топиарий «работает» как энергетический «ретранслятор». Его «корневая система» поглощает отрицательную энергию ша, а крона правильной формы насыщает дом положительной энергией ци. Это своеобразная «метафора» Деревя Жизни, корни которого уходят в загробный мир, а ветви и листья тянутся к солнцу. Топиарий, словно живой источник, наполняет дом светом и теплом.

Энергетика топиария во многом зависит от материала, из которого он сделан. Наиболее сильной энергетикой обладают деревца, сделанные из натуральных камней - аметиста, сердолика, авантюрина и других. Наименее сильной - деревца с бумажной и пластиковой кроной.

Чтобы «усилить» топиарий, в нем обязательно должны присутствовать живые «ингредиенты» - будь то ветки деревьев, скорлупки от орехов, шишки или сухоцветы.

Прекрасный вариант натурального и недорогого топиария - деревце из кофейных или кукурузных зерен. Зерно - традиционный символ изобилия, поэтому дом, в котором стоит такой топиарий, всегда будет полной чашей.



Монетки, мандарины или пионы?

С помощью топиария вы как бы говорите Вселенной, что для вас особенно дорого, в чем вы больше всего нуждаетесь и какому подарку судьбы будете рады. У Корнея Чуковского на его чудо-дереве росли «чулки да башмачки». А вы можете «вырастить» на своем топиарий то, что нужно именно вам.

Хотите привлечь материальное благополучие? Украсьте деревце блестящими золотыми монетками или денежными купюрами.

Мечтаете встретить любовь или вернуть свежесть чувств в отношениях с партнером? «Подсадите» на топиарий несколько мандаринок или пионов. Мандарины символизируют удачное замужество, а пионы - неувядающую страсть.

«Персиковое» дерево подарит здоровье и долголетие. Если вы не хотите использовать искусственные плоды (а натуральные быстро портятся), альтернативой могут стать обычные персиковые косточки. Спрячьте косточку в горшке под стволом дерева и она будет подпитывать топиарий энергией здоровья. Персик поможет и тем семьям, которые хотят завести детей, но пока испытывают сложности с этим вопросом.

Где растет топиарий?

Самый «плодородный» топиарий - тот, который вы сделали своими руками или получили в подарок от близкого и любимого человека.

Если хотите приобрести готовое деревце - выбирайте его в приподнятом настроении. Тогда оно будет настроено на позитивную волну.

Топиарий, в отличие от настоящего дерева, не требует особого ухода. Главное - «посадить» его в правильном месте, которое будет усиливать его энергетику:

★ «денежный» топиарий прекрасно чувствует себя в юго-восточном секторе дома, в зоне богатства;

★ «персиковый» - на востоке, в секторе здоровья;

★ «дерево любви» - на юго-западе, в зоне брака.

Круглые топиарии лучше ставить по углам комнаты, чтобы они сглаживали негативную энергетику острых углов, а конусообразные - в самом центре.

Как и всякое Дерево Жизни, топиарий должен «расти» на возвышении, а рядом с ним не должно стоять ничего лишнего, чтобы энергия ци циркулировала свободно и не наткнулась на препятствия.



МАСТЕРИЦА



КАК СОДЕРЖАТЬ КУХНЮ В ЧИСТОТЕ

Не секрет, что каждый из нас проводит много времени на кухне – здесь готовят пищу и с радостью наслаждаются вкусной едой, собираясь в кругу семьи. Чтобы и тот и другой процесс приносил удовольствие, нужно много потрудиться. Благодаря нашим советам, вы сможете поддерживать чистоту на кухне и делать это с меньшими усилиями.

Возьмите за правило мыть грязную посуду и газовую или электрическую плиты сразу после того, как приготовили пищу. Вы удивитесь, что этот процесс займет не более 3-5 минут. Если сделать это спустя какое-то время, то придется потратить лишнее время и силы, оттирая засохшие пятна и зас-

тывший жир. Стоит учесть, что немытая посуда с остатками пищи является великолепной приманкой для тараканов и других насекомых. Избавиться от них в дальнейшем бывает очень сложно.

Мыть детскую посуду лучше с помощью специальных средств. Не мойте ее

вместе с посудой, из которой ели взрослые люди.

Обращаем ваше внимание на то, как бороться с пятнами на плите и посуде, которые уже существуют:

✱ прежде чем вытирать жирное пятно, расплывшееся на плите, засыпьте его предварительно солью;

✱ если на чашках образовался налет от чая или кофе, то от них поможет избавиться столовый уксус;

✱ освежить кастрюли и чайники, потемневшие внутри, можно, прокипятив в них кожуру от яблок или груш;

✱ от накипи избавляются с помощью наиболее эффективного средства – антинакипи. Но, если вы предпочитаете что-то более натуральное, то можно прокипятить в чайнике кока-колу или кожуру от яблок.

Не забывайте следить, в каком состоянии находятся губки, ершики, тряпки и полотенца. Советы хозяйке для этого случая будут такими: тряпки и губки необходимо регулярно обновлять, ершики следует мыть и дезинфицировать, а полотенца – стирать.

На чистой кухне не должно быть неприятного запаха. Поэтому не забывайте о регулярном выносе мусора. Если вы пользуетесь мусорным баком, то его нужно периодически обрабатывать дезинфицирующим средством и мыть. Очень хорошо пользоваться освежителем для мусорных ведер, но можно обойтись и подручными средствами. Если вы поставите на кухне небольшую симпатичную баночку с содой и капните в нее несколько капелек эфирного масла, то забудете о любом раздражающем запахе. Аромат будет свободно выходить, если емкость покрыть фольгой с проделанными в ней дырочками. Соду необходимо периодически встряхивать и иногда подливать свежую ароматическую жидкость.

Не секрет, что неприятные запахи могут исходить не только из мусорного ведра. Их могут источать и некоторые продукты.

КАК УСТРАНИТЬ ЗАПАХ?

Если ваши руки пахнут луком, их можно обработать, используя ломтик лимона или зелень петрушки. Когда таким запахом пропитаны доски и приборы, то их протирают солью.

Руки, пахнущие чесноком, можно освежить, используя зеленую сельдерея.

Очень стойкий запах исходит от рыбы. Если он остался на посуде, то ее нужно протереть солью, после чего хорошо сполоснуть водой. Запах рыбы, въевшийся в кожу рук, удаляют слабым раствором столового уксуса, а затем руки тщательно моют.

Часто неприятный запах исходит от деревянных разделочных досок или посуды. От него можно избавиться с помощью теплой водки, которой протирают такие поверхности.

Чистой кухню можно считать лишь тогда, когда вы тщательно моете всю посуду, которую используете для приготовления и подачи пищи. Если у вас нет посудомоечной машины, то вряд ли этот процесс всегда приносит удовольствие. Некоторые простые советы хозяйкам на кухне помогут облегчить и ускорить эту процедуру.



ШРАГ ИЗ КВАДРАТОВ

Объемный жакет без застежек выполняется очень просто: мотивы собираются в прямоугольное полотно, которое затем сшивается по бокам.

РАЗМЕРЫ

Единый размер

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (46% беби альпака, 30% мериносовой шерсти, 24% нейлона; 240 м/50 г) — 350 г бежевой; крючок №4,5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

КВАДРАТ

Схема 1

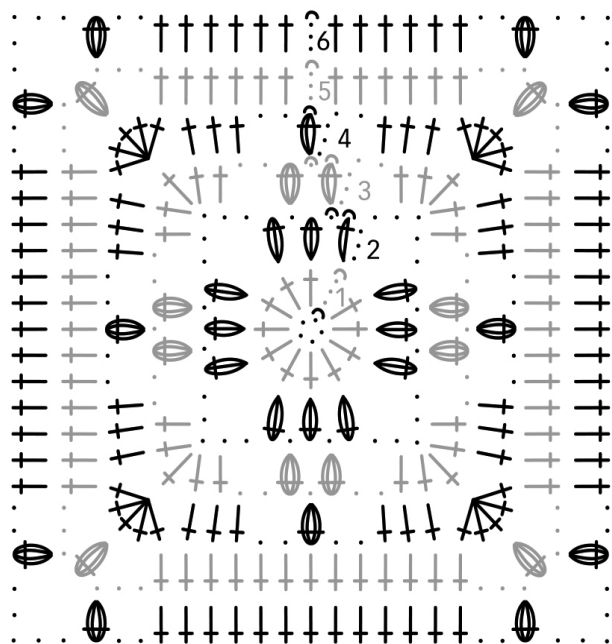
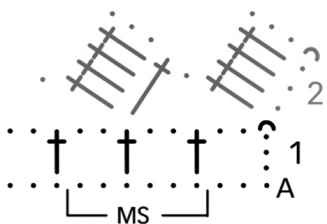


Схема 2



- = 1 в.п.
- ~ = 1 соедин. ст.
- † = 1 ст. с/н

Если значки соединяются внизу, то столбики вяжут в одну и ту же петлю основания. Если значки соединяются вверху, столбики провязывают вместе.

Вязать круговыми рядами по схеме 1. Выполнить цепочку из 5 в.п. и замкнуть в кольцо 1 соедин. ст. Провязать 6 круг.р. по схеме, при этом каждый круг.р. начинать с обозначенного числа в.п. подъема для 1-й п. и заканчивать 1 соедин. ст. в последнюю в.п. При необходимости переходить с 1 соедин. ст. к началу следующего круг.р.

Все последующие квадраты вязать, как 1-й квадрат, но в 6-м круг.р. присоединять к предыдущему квадрату. Для этого на углах выполнить 2 в.п., 1 ст. б/н вокруг соответствующей угловой арки предыдущего квадрата и еще 2 в.п. По боковым краям ст. с/н соединять непосредственно со ст. с/н предыдущего квадрата.

Внимание!

Если совмещаются углы сразу 4 квадратов, 1-е соединение

Своими
руками



выполнить, как описано, для 2-го и 3-го соединения выполнить по 1 ст. б/н в 1-ю п. соединения.

БОРДЮР КРУГОВЫМИ РЯДАМИ

Число петель должно быть кратно 6. Вязать крючком по схеме 2. Точки под схемой соответствуют петлям 6-го р. квадрата. Нить привязать у точки А. Каждый круг.р. начинать с 3 в.п. подъема для 1-го ст. с/н и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Круг.р. завершить 1 соедин. ст. в верхнюю в.п. подъема. Выполнить 1-й и 2-й ряды 1 раз.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

1 квадрат — 14,5 x 14,5 см;
бордюр — 2 круг.р. = 2,5 см в ширину.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Крючком связать 48 квадратов и соединить их согласно выкройке = 8 квадратов в ширину и 6 квадратов в высоту. Работу сложить пополам по верхней штриховой линии. Выполнить боковые швы, при этом для пройм оставить открытыми верхние 21 см.

СБОРКА

Края пройм обвязать 1 круг.р. «рачьим шагом» (= ст. б/н слева направо). Нижний край обвязать 2 круг.р. бордюра.



ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Применяя масло облепихи в косметических домашних процедурах, всего за 4-5 сеансов можно преобразить внешний вид кожи. Это масло творит чудеса!

Целебные свойства облепихового масла известны давно. Оно активно используется как антибактериальное и противовоспалительное средство в медицине и косметологии. Спектр его действий обширен: масло увлажняет сухую кожу, отбеливает, питает, борется с прыщами и черными точками, сокращает количество морщин.

В чем секрет?

Секрет эффективного воздействия облепихового масла на кожу лица и тела кроется в особом составе этого продукта. Масло содержит большое количество различных жирных кислот и витаминов.

Токоферол (витамин E). Его по праву называют «женским» витамином. В составе облепихового масла он замедляет процессы старения, выравнивает рельеф кожи, способствует регенерации клеток кожи и, по мнению косметологов, является защитным барьером от ультрафиолетовых лучей, особенно в летнее время, когда солнце особенно активно и опасно.

Каротин (разновидность витамина A) - увлажняет кожу, избавляет от шелушения, улучшает цвет и рельеф кожи,

предупреждает раннее появление морщинок, способствует разглаживанию первых, неглубоких мимических складок.

Стерины. Их наличие делает облепиховое масло идеальным средством против прыщей и угревой сыпи, а также отечности, причем, в любом возрасте.

Витамин K отвечает за удаление пигментных пятен, благодаря чему, облепиховое масло применяют в качестве отбеливающего средства.

Линолевая кислота, или витамин F. Этот природный антиоксидант помогает восстанавливать клетки кожи. Благодаря этому витамину, масло облепихи часто применяют как ранозаживляющее средство.

Кроме вышеперечисленных облепиховое масло содержит и другие полезные вещества и витамины, такие как олеиновая кислота, рибофлавин (витамин B2), пиридоксин (способствует лечению гнойных высыпаний), фосфолипиды (полезны для ухода за жирной кожей, т.к. уменьшают выделение кожного сала), витамин C (усиливает кровообращение, улучшая питание клеток кожи).

**Покупайте
облепиховое
масло только
в аптеках!**

Когда и как применять

Если у вас есть прыщи и угри, пигментные пятна, ваша кожа сухая, имеются шелушение, отечность, появились или наметились ранние морщинки, - этот продукт для вас.

Масло имеет ярко-оранжевый цвет, поэтому наносить его в чистом виде на кожу не стоит. Исключение - сильные повреждения, сухая шелушащаяся кожа губ, при необходимости вывести веснушки и пигментные пятна. Масло при этом надо наносить точечно. В остальных случаях его добавляют в маски и кремы.

В домашних условиях можно приготовить маски с облепиховым маслом.

Увлажняющая. Особенно полезна для сухой кожи, способствует удержанию влаги, разглаживанию мелких морщинок, делает кожу более эластичной.

1 ч. л. меда растворить в 3 ст. л. теплого молока. Добавить 1 ч. л. жирного творога и 1 ч. л. масла облепихи. Маску нанести на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Перед смыванием можно помассировать кожу круговыми движениями, создавая эффект пилинга.

Очищающая. Поможет избавиться от жирного блеска: регулярное применение заставит сальные железы работать правильно.

1 ст. л. молотых овсяных хлопьев соединить с 1 ст. л. теплого молока и 1 ч. л. облепихового масла. Маску нанести на лицо на 20-30 минут, затем смыть теплой водой.

Домашние кремы

Ночной питательный. Облепиховое масло хорошо сочетается с растительными маслами, поэтому можно создать свое питательное увлажняющее средство за кожей лица.

1 ч. л. масла облепихи смешать с 4 ч. л. любого рафинированного растительного масла. Наносить на очищенную кожу лица массирующими движениями, оставляя до полного впитывания.

Обогащенный дневной. Масло облепихи можно добавлять в обычный дневной крем для лица, а также в крем для ухода за кожей век. Косметологи рекомендуют на 1 разовую порцию крема брать 2 капли масла. Также при нанесении средства полезно делать легкий массаж. В результате кожа станет более упругой и эластичной, уйдет шелушение. К тому же, в летний период средство защитит от ультрафиолетовых лучей.



Индустрия красоты сегодня развивается гигантскими скачками. И если раньше омолаживающие процедуры были доступны только кинозвездам и супругам миллионеров, то сегодня цены на них вполне лояльны. вспомните, сколько денег вы тратите на антивозрастную косметику, которая не всегда работает. Может, вместо десятков баночек лучше подарить себе одну эффективную салонную процедуру?

Уколы красоты

После тридцати лет лицо постепенно начинает «плыть», а кожа теряет свою упругость, хотим мы этого или нет. И хотя женщина еще чувствует себя молодой и привлекательной, отмахиваясь от первых возрастных изменений, о которых кричит зеркало, самое время вмешаться в природные процессы увядания. Благо на это требуется минимум средств. Например, быстрый эффект дают уколы на основе гиалуроновой кислоты. Конкретный, подходящий именно вам препарат вы можете выбрать на консультации с косметологом. Также рекомендуется курс процедур аппаратного лифтинга. Действие ультразвука заставляет глубокие слои кожи вырабатывать новый коллаген, а затем как бы утрамбовывать его, восстанавливая изначальные естественные черты лица. Альтернатива ультразвуку - магнитные импульсы и радиотерапия. Обычно курс растягивается на длительное время. В зависимости от проблемы назначаются 8-10 процедур по одной в неделю, а затем для поддержания эффекта еще по 1 процедуре каждый месяц.

Безоперационный лифтинг

Для поддержания четкого овала лица после сорока лет, избавления от второго подбородка и профилактики дальнейших возрастных изменений медики рекомендуют безоперационный лифтинг с помощью нитей. Под местной анестезией врач устанавливает под кожей конусы, между которыми натягиваются нити наподобие гамака, который фиксирует подбородок и не дает ему обвиснуть. Это могут быть саморассасывающиеся нити, которых хватает на 1,5-2 года, или полипропиленовые нити, требующие коррекции через 4-5 лет. Это стандартная косметологическая процедура, никаких ге-



УБИРАЕМ ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК

Четкий овал лица - удел лишь молодых и стройных? Вовсе нет! Желание избавиться от двойного подбородка и современные достижения в косметической медицине творят чудеса. От курса массажа и уколов красоты до лифтинга, нитей и липосакции - выбор за вами.

матом или других осложнений она не вызывает.

Липосакция

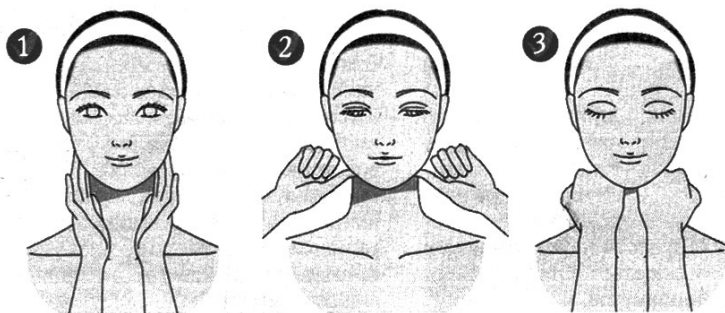
После пятидесяти лет возрастные изменения связаны не только с провисающей кожей, но и скоплением жира в области подбородка. В данной ситуации отличным выходом будет липосакция - откачивание излишков жира под местной анестезией. Врачи называют эту процедуру несложной, после нее пациенток сразу же отпускают домой. Их задача - в течение нескольких дней носить специальную поддерживающую повязку. Альтернативой липосакции является бьюти-новинка: инъекции препаратов, разбивающих жировые клетки в области подбородка. Второй этап коррекции овала лица - вживление подтягивающих мезонитей. Это изобретение корейских медиков очень популярно на Западе. Нет необходимости в общем наркозе, отсутствуют побочные эффекты, следов хирур-

гического вмешательства не остается. Нити рассасываются через полгода, за это время в коже вырабатывается свой коллаген, отвечающий за дальнейшее поддержание четкой формы подбородка.

Фейсбилдинг -

альтернатива скальпелю

Не все готовы ложиться под скальпель хирурга или «подсаживаться» на уколы красоты. Если вы из их числа, то и здесь есть решение - это курс профессионального массажа, направленного на глубокую проработку мышц лица, - фейсбилдинга. Ежедневный поддерживающий массаж вы можете выполнять и сами. Например, простое упражнение: наберите в рот воздух, стисните зубы и гоняйте «шарик» воздуха от одной щеки к другой в течение 30 секунд. Такой фейсбилдинг подтянет кожу подбородка не хуже профессионального косметолога.



МАССАЖ ДЛЯ ЧЕТКОГО ОВАЛА ЛИЦА

1. Начните массаж с разглаживания кожи от центральной части подбородка, двигаясь в сторону. Постепенно увеличивайте интенсивность движений. Время выполнения упражнения - 2-3 минуты.
2. Напрягите шейную мышцу. Слегка придерживая подбородок, выдвигайте нижнюю губу вперед-назад в течение одной минуты.
3. Руки сожмите в кулаки, приставьте к проблемной области и слегка надавите. Открывайте рот, преодолевая сопротивление рук 25-30 раз.

КЛУБНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ



ТОРТ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

Понадобится: масло сливочное - 100 г, сахар - 25 г, желток - 1 шт., мука - 150 г, миндаль измельченный - 50 г.

Для начинки: сыр творожный или рикотта - 200 г, сахар - 125 г, яйцо - 1 шт. + 1 белок; клубника свежая - 1 стакан.

1 Растереть сливочное масло с сахаром. Добавить измельченные орехи. Ввести желток, муку, 2 ст. л. холодной воды, замесить тесто. Сформовать шар, накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 30 мин.

2 Для начинки яйцо и белок слегка взбить с сахаром, добавить творожный сыр или рикотту, перемешать до получения однородной массы.

3 Тесто руками распределить по форме. Выпекать при 180 градусах до золотистого цвета. Вынуть готовую основу из духовки, выложить на нее начинку. Выпекать при 180-200 градусах до готовности (около 45 мин.), остудить. Украсить ягодами и листиками мяты.



ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ

Понадобится: клубника свежая - 300 г, сливочный пломбир - 500 г, мята - 30 г.

* Клубнику перебрать, промыть и обсушить. Удалить чашелистики. Несколько ягод отложить для украшения.

* Оставшиеся ягоды выложить в миску и немного размять вилкой. Не используйте блендер! Он превратит ягоды в пюре, а нужны ягодные кусочки.

* Отделите листья мяты от стебля и очень мелко порубите их. Смешайте мяту и клубнику.

* Слегка подтаявший пломбир перемешайте с клубнично-мятной смесью.

* Уберите в морозильную камеру.

* Выкладывайте десерт глубокой столовой ложкой или специальной ложкой для фасовки мороженого так, чтобы придать ему форму шариков.

* Перед подачей украсьте листиком мяты и целыми ягодами клубники.

КОНФИТЮР

Понадобится: клубника свежая - 1,5 кг, сахар - 3 кг, соль - 2 г, вода - 150 мл, кислота лимонная - 10 г.

Клубнику перебрать, удалить чашелистики, промыть и обсушить.

Половину сахара соединить с лимонной кислотой и солью. Клубнику послойно выложить в глубокую емкость, сбрызгивая каждый слой водой и посыпая сахарной смесью. Накрывать крышкой и поставить в холодильник на 10-12 ч., чтобы ягоды пустили сок.

Добавить оставшийся сахар, поставить на слабый огонь и довести до кипения. После закипания увеличить огонь до максимума и нагревать, пока ягоды не поднимутся «шапкой». Затем убавить огонь - ягоды должны опуститься. Повторить несколько раз в течение 20 мин.

Когда конфитюр полностью остынет, разложить его по простерилизованным банкам, закатать.



ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ

Понадобится: клубника - 400 г, сливки (35%) - 200 мл, йогурт натуральный без добавок - 200 г, сахар - 4 ст. л.

* Клубнику перебрать, удалить чашелистики, промыть и обсушить. Отложив 2-3 ягодки для украшения, поместить в блендер и измельчить в пюре.

* Для крема взбить йогурт с сахаром до полного растворения последнего.

* В отдельной емкости миксером взбить сливки до появления пенки. Постепенно ввести в йогурт сливки, продолжая взбивать массу. Должен получиться довольно плотный крем. Важно, если вы используете вместо сметаны йогурт, регулировать количество сахара в зависимости от сладости йогуртовой массы.

* Выложить десерт в креманки, чередуя слои клубничного пюре и крема. Охладить.



КАПКЕЙКИ С КРЕМОМ

Понадобится: *Для теста:* мука - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., масло сливочное - 175 г, сахар - 200 г, соль - 1/4 ч. л., яйцо - 1 шт., желтки - 2 шт. *Для крема:* клубника - 100 г, белки - 2 шт., сахар - 125 г, масло сливочное - 170 г.

* Взбить масло с сахаром; ввести желтки и яйцо, тщательно взбивая, затем муку, просеянную с солью и разрыхлителем.

* Разложить тесто по формочкам, используя бумажные вкладыши. Выпекать при 180 градусах около 25 мин.

* Для крема, белки с сахаром нагреть на водяной бане до растворения сахара. Дать постоять около 10 мин., взбить до мягких пиков. В 2 приема ввести размягченное сливочное масло. Взбивать, пока крем не станет плотным и гладким.

* Клубнику измельчить в пюре, ввести в крем. Поместить его в кондитерский мешок и украсить кексы.



ЯГОДНЫЙ ПИРОГ

Понадобится: клубника свежая - 500 г, сахар - 3 ст. л., корица молотая - 1/4 ч. п., мука - 2/3 стакана, масло сливочное - 50 г + 1/2 ст. л. для смазывания, пудра сахарная, сок лимонный - 1-2 ч. л.

* Смешать сахар, муку и молотую корицу. Добавить мелко нарубленное охлажденное сливочное масло. Перемешать до состояния крошки.

* Клубнику перебрать, удалить чашелистики, промыть и обсушить.

* Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить в нее подготовленную клубнику (крупные ягоды предварительно разрезать на 2-3 части). Посыпать сахарной пудрой и сбрызнуть лимонным соком.

* На ягоды выложить песочную крошку. Выпекать в духовке при 180 градусах примерно 15-20 мин., до золотистого цвета. Блюдо подавать теплым или полностью остывшим, с шариком ванильного мороженого.



КОМПОТ «ЛЕТНИЙ»

Понадобится: клубника свежая - 0,5 кг, сахар - 6-8 ст. л. (в зависимости от сладости ягод), мята - 8-10 листиков.

* Ягоды перебрать, удалить чашелистики, промыть и обсушить. Поместить в большую кастрюлю, всыпать сахар.

* Залить клубнику с сахаром 3 л фильтрованной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Поварить 1-2 мин. и снять кастрюлю с огня, затем опустить в нее листики мяты. Накрыть крышкой и оставить настаиваться 40-45 мин. Остывший компот убрать в холодильник.

✓ **СОВЕТ.** Компот получится еще вкуснее, если в него добавить 2-4 стебля ревеня. Для этого ревеня нужно очистить и нарезать небольшими кусочками (2-3 см толщиной). Его следует первым опустить в кипящий сироп и варить в течение 3-5 мин., а уж затем добавлять в кастрюлю клубнику.



РУЛЕТ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

Понадобится: *Для основы:* желтки - 6 шт., пудра сахарная - 100 г, крахмал - 1 ч. л., мука - 80 г, масло сливочное для смазывания. *Для крема:* шоколад белый - 150 г, сливки (35%) - 250 г, пудра сахарная - 2 ст. л., клубника - 100 г, лимон - 1 шт.

1 Взбить яичные желтки с сахарной пудрой до пышной светлой массы. Затем постепенно ввести просеянную муку и крахмал и все хорошенько перемешать.

2 Противень выстелить пергаментом и смазать маслом. Выложить тесто и отправить противень в духовку, разогретую до 180 градусов, на 18-20 мин.

3 Для крема шоколад растопить на водяной бане.

Клубнику перебрать, удалить чашелистики, промыть и обсушить. Перетереть с лимоном, предварительно измельченным в блендере.

4 Сливки взбить с сахарной пудрой, подмешать растопленный белый шоколад и перетертую с лимоном клубнику.

5 Готовый бисквит вынуть из духовки. Когда остынет, смазать его подготовленным кремом и аккуратно свернуть в рулет.

Не только десерты!

Из свежей клубники можно приготовить не только восхитительный десерт: она входит в состав многих оригинальных и легких SMI летних салатов.

Салат с клубникой, копченой курицей и консервированным ананасом. Одну копченую куриную грудку нарезать небольшими кусочками. 3-4 листа пекинской капусты нарезать соломкой. 8-10 ягод клубники разрезать на четвертинки. 80 г консервированного ананаса нарезать кубиками. Соединить в салатнике все ингредиенты, заправить смесью оливкового масла и апельсинового сока.

Салат с клубникой и молодой морковью. 2 средние морковки нарезать тонкой соломкой, 10-12 ягод клубники - дольками. 1/3 стакана грецких орехов крупно нарубить. На блюдо выложить листья салата, сверху слоями уложить морковь, клубнику и орехи. Полить заправкой из натурального йогурта и жидкого меда. Украсить веточками укропа.



Клубника относится к тем культурам, которым нельзя долго засиживаться на одном месте - после этого ягоды мельчают, урожай становится бедным, а кустики болеют. Поэтому, в интересах садовода обновлять культуру каждые три-четыре года.



ЧЕТЫРЕ УРОЖАЙНЫЕ ГРЯДКИ ДЛЯ КЛУБНИКИ

Все садоводы знают об особенностях клубники быстро стареть, но, тем не менее, большинство содержат кусты по пять-шесть лет и при этом хвалятся, что урожайность не пострадала. Возможно, так и есть, если ежегодно вносить максимум удобрений и получать химические ягоды. Советую не пытаться обмануть природу этой культуры, а лучше потратить немного времени и наладить правильный севооборот. Для этого необязательно иметь гектар земли, достаточно четырех грядок-тружениц и правильный уход.

Место

Четыре грядки под клубнику можно расположить в разных концах участка, но удобно, когда они рядом. Поэтому подыскиваем оптимальное место под клубничную поляну, здесь и разобьем четыре плантации. Главное требование - участок должен быть открытым и солнечным, ведь клубника очень светолубивая культура, в тени она даст скудный урожай. Желательно, чтобы на грядки даже не падала тень от строений или деревьев. Оптимальное расположение - юго-западная часть участка, место на склоне лучше не рассматривать: наверху почва быстро пересыхает, а в низинке застаивается холодный воздух и всегда влажно. Хорошо, если на выбранном участке весной долго держится снег. Клубнике в момент старта важно хорошенько напитаться влагой, а зимой снежная шапка

спасет растения от вымерзания.

Предшественники

Если клубнику сажаете не на свежие грядки, а уже бывшие в употреблении, то нужно знать лучших предшественников, а это все зеленные культуры (редис, салат, шпинат, укроп), горох, фасоль, горчица, редька, морковь, лук, чеснок, сельдерей, а также цветы (тюльпаны, нарциссы, бархатцы). Плохо сажать клубнику на грядку, где перед этим росли баклажаны, картошка, огурцы, капуста, перец. У этих культур общие грибковые заболевания, после них участки можно занять садовой клубникой только через 3-4 года.

Почва

Поскольку клубника на одном месте будет расти несколько лет, нужно сразу обеспечить ей хорошее питание. Особенность культуры в том, что она не любит прямого внесения удобрений, то есть, одновременно с посадкой, поэтому, лучше подкормки вносить под предшественника, либо заранее, за 2-3 месяца до посадки. На 1 кв. м. понадобится 10-12 кг органики и 150-200 г древесной золы.

Посадка

Оптимальная схема размещения рассады на грядке - рядами с расстоянием между ними 60-65 см, а между растениями в ряду - 35-40 см. Готовим небольшие лунки, поливаем их водой и сажаем в каждую лунку по два

клубничных уса (на случай, если один не приживется). Затем грядку замульчируйте древесными опилками, торфом или хвойными иголками слоем 7 см. Сорта земляники размещайте отдельными рядами, не смешивая их друг с другом, это облегчит уход и сбор урожая.

Севооборот

1-й год. На первую грядку клубничную рассаду высаживают осенью (с первой декады августа до третьей декады сентября). В этом случае растения успевают укорениться и окрепнуть до наступления холодов. Но было бы нерационально позволить грядке пустовать и зарастать сорняками все лето, поэтому ранней весной сажаем на выбор: лук-севок, салат, редис, горох, зелень. Другой вариант - посадить весной двух хороших соседей: лук-севок, который в течение лета уйдет на перо, а по самому краю гряды - ранняя морковь, которую после уборки заменим озимым чесноком - он в следующем году защитит клубнику от вредителей. Если почва очень бедная, то в течение лета ее можно улучшить, посадив сидераты (вика, фацелия, горчица), после цветения их надземную часть закопайте в почву.

2-й год. Весной молодая клубника даст свой первый, пока еще не очень большой урожай. Но за сезон она окрепнет, и уже на следующий год вы получите максимальную отдачу. А пока в течение лета с этих клубничных кустов отбираем здоровый по-

садовый материал - усы. Осенью их сажаем на вторую плантацию. По аналогии с предыдущим годом, на те гряды, что ожидают своей очереди, сажаем культуры на ваш вкус.

3-й год. В этот год собираем максимальный и полноценный урожай, его дает клубника первого года посадки, и начинает плодоносить рассада прошлого года. Все лето с нее отбираем лучшие усы для осенней посадки на третью плантацию.

4-й год. Итак, за три года мы имеем две очень эффективные и урожайные грядки (первого и второго года) и третью, которая только набирает обороты. Три года плодоношения - это максимум для клубники. Потом урожайность идет на спад, поэтому летом, сразу после сбора ягод, полностью выкорчевываем кусты с первой гряды, с которой все начиналось. Почва на ней должна отдохнуть и восполнить запас сил, поэтому землю перекапываем и попутно вносим органику и минеральные удобрения. В конце лета усы, собранные с третьей грядки, сажаем на четвертую. А следующей весной все начинается сначала. Осенью первая грядка примет рассаду с четвертого участка.

Круг замкнулся

Имея такие четыре грядки-труженицы, вы каждый год будете получать с двух грядок - максимальный урожай, с третьей - чуть меньше, зато она выступит в роли поставщика отличного посадочного материала, ну а четвертая грядка пребывает на заслуженном отдыхе. Но даже безукоризненно соблюдая севооборот, желательно через две ротации (8-10 лет) перенести клубничную плантацию на новое место. Безусловно, это идеал, воплотит в жизнь который часто не дают размеры участка и ежегодная трудоемкая посадочная работа.

На заметку

Чтобы всегда быть с полной корзиной клубники, нужно не только соблюдать севооборот, но и регулярно обновлять сорта клубники, выбирая самые устойчивые к заболеваниям и вредителям. К тому же, это позволит вам быть в курсе современной селекции и отобрать для сада самые крупные и сладкие ягоды, адаптированные к вашему региону.

Поздравления

Татьяну БОРЫШНЕВУ поздравляем с днем рождения.
Пусть всегда под счастливой звездой
Тебя судьба по дороге ведет,
В доме пусть полноводной рекою
Жизнь спокойно и мирно течет.
Пусть твой дом лишь друзья посещают,
Стороною обходит несчастья,
От души мы тебе пожелаем
Долгой жизни, здоровья и счастья.
Твои подруги-эрудиты.

Нелли МАДИЧ поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и быть всегда доброй.
Птицы сладко нам песню запели,
Много радости так на душе,
Поздравляем мы все нашу Нелли,
Жизнь пусть будет намного слаще.
А цветы лепесточки раскрыли,
На деревьях зеленый ткемали,
«Чтоб хорошие вести приплыли!», –
Нашей Нелли мы все пожелаем.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Абовян, Люся Агабалиян, Анаида Акопян, Инна Носевич, Алла Титвинидзе, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Микелашвили, Лали Шатиришвили, Евгения Орнито-ва, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Аделаида Немсадзе, Лада Николова, Алла Рувинская, Тамара Константиновская, Татьяна Элердашвили, Ирина Санадзе, Маргарита и Наталия Радинские, Вера Уварова, Ирина Мирошниченко, Циури Беридзе, Алла Фридман, Лаура Майсурадзе, Марина Новикова, Сильвия Казарян, Натела Гачечиладзе, Белла Киладзе, Анна Орлова, Елена Картавенко, Марина Нацвалова, Светлана Цывлева, Ксения Родионова-Хелая, Валентина Достигаева, Роза Вартанян.

Жанну ЕДЖУБОВУ поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии.
Желаем Жанночке побольше радости и света, всех земных благ.
Прольется дождик, блеснет солнце,
После темна искрится свет,
А наша Жанна под оконцем
Как радость прошлых светлых лет.
Пройдут года, ты будь желанна,
Любима будь ты навсегда.

Живи счастливо, наша Жанна,
И не грусти ты никогда.
Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ирина Подсоснок, Эвридика Энгопуло, Росица Билянова, Натия Сацерадзе, Алла и София Фотовы, Ирина Стасюк, Донка Младенова, Анна Димчева, Тасико Векуа, Этери Марташвили, Анна Битбунова, Мальвина Кидикова, Инга Саркисян, Ирина Санадзе, Анастасия Микропуло, Екатерина Станиси, Спирула Икономиди.

Лелу ТУРАШВИЛИ поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии.
Желаем Лелочке почаще улыбаться, радоваться жизни самой и всегда вспоминать детство, которое было очень хорошим, но, к сожалению, ушло навсегда.
Черешня, клубника поспела
И лето еще впереди,
А нам улыбается Лела,
Восторженно, нежно глядит.
Цветы просыпаются утром,
От их лепестков аромат,
И кажется нам, что как будто
Мы в детство вернулись назад.
Все родом из детства, наверно,
Хорошее нам вспоминать,
Желаем любви тебе, Лела,
От счастья на звезды летать.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Нанули Варзашвили, Этери Шенгелия, Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Мадонна Карсанова, Елена Яровая, Лия Арвеладзе, Раиса Мкртчян, Людмила Смоленская, Нино Балавадзе, Любовь Истомина, Зоя и Иванка Костовы, София Болквадзе, Русудан Абесададзе, Раиса Смирнова, Зоя Кучеренко, Джеджило Эристави, Ирина Епифанова, Лали Дгебуадзе, Любовь Искренко, Манана Кавтарадзе, Полина Иванова, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Венера Кростева, София Светлинова, Красимира Русинава, Медя Чхаидзе, Диана Габарашвили, Валентина Неженцева, Лана Стоева, Светлана Губкина, Дареджан Капанадзе, Надежда Лягина, Маргарита Зарейчук, Анна и Юлия Кузнецовы, Алла Есаулова, Анжела Геворкян, Лариса Степаненко, Майя Венкова, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Майя Пирцхалашвили.

Нану ДАУШВИЛИ поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии.
Желаем нашей Наночке много радости, жить всегда в любви.
Повторяем всегда неустанно,
От души мы желаем хранить
Твое светлое прошлое, Нана,
Век тебе сладко, весело жить.
Сладко жить и любить непременно,
От души желаем мы хотим,
Твоя жизнь будет сладким мгновеньем,
Жить с любимым твоим, дорогим.
Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Дали Мхитарян, Пепела Копалеишвили, Валентина Шипулина, Кнарлик Минасян, Сильвия Оганесян, Лали Изория, Виктория Дарбинян, Вектра Диомова, Нина Романиди, Татьяна Корчагина, Мария Кондролова, Лия Кодуа, Ольга Лучинка, Ирина Епифанова, Галина Ремкова, Наталия Псаропуло, Нино Кванталиани, Цицо Беруашвили, Майя Гиоргбиани, Мери Кешелава, Ксения Спиранди, Марина Карадочева, Полина Иванова, Екатерина Зелинская, Алла Буковинская, Елена Иваницкая.

Читателей журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательства Вадима Геджадзе» поздравляем с Днем независимости Грузии.
Желаем всем вам крепкого здоровья, успехов в делах. Пусть будет мир во всем мире!
Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Чрезвычайного и полномочного посла Болгарии в Грузии Дессиславу ИВАНОВУ, всех болгар мира поздравляем с праздником 24 Мая – Днем национальной письменности.
Желаем хорошего настроения, удачи и всех земных благ. Всегда храните ваши традиции!
Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Росица Билянова, Малуза Горанова, Финка Гаргова, Ионка Христова, Стефка Дончева, Лина Радева-Нергадзе, Зоряна Янкова, Мария Стримова, Кристина Димитрова, Алла Минчева.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

ЛАБРАДОР-ЛЮБОПЫТНЫЙ ДРУГ



Когда в доме есть дети, смело заводите Лабрадора. Эта порода славится любовью к подвижным играм, а значит, не даст малышам скучать! Кроме того, питомец будет искренне обожать всю семью.

Когда в дверь кухни просунулась голова моего сына и я услышала: «Папа подарил мне собачку!» - я улыбнулась. Муж любил делать сюрпризы, и я поспешила посмотреть на очередную плюшевую игрушку. Открыв комнату, я застала умильную семейную картину: две головы - большая и маленькая, склонившись над корзиной, говорили что-то ласковыми голосами. Я подошла к ним, и тут... из корзины высунулся щенок. Настоящий живой щенок Лабрадора. Вот так в доме поселился Дарп, или Дар папы, а еще Дарик, Дарпуша, Дарпушенька. Мы тут же стали читать все об этой породе, которая, как оказалось, невероятно популярна в мире и покорила сердца очень многих заводчиков.

История породы

Как часто бывает, есть несколько версий об истории породы. Первая версия гласит, что эти собаки появились в Канаде в 1700-х годах на острове Ньюфаундленд и были известны как собаки святого Джона, или Малый Ньюфаундленд. Помогая рыбакам, они вытаскивали сети с рыбой, имели водостойкую шерсть и выдерживали холод зимнего моря, прекрасно плавали. Позже собак вывез в Англию граф Малмсбери и назвал породу «Лабрадор», позаимствовав это имя у одноименного полуострова на северо-западе Ньюфаундленда. Также историю породы связывают с северной Португалией. Говорят, португальцы называли эту породу Лабрадором - что в переводе с португальского означает «труженик» - за удивительную работоспособность. Постепенно Лабрадоры завоевывают сердца, появляются на обложках журналов, а в 1959 году черный Лабрадор Кинг Бак - первая собака на почтовой марке США.

Легкий характер и большое сердце

Рост собаки средний: у кобелей - 56-61 см, суки чуть ниже, вес - до 36 кг, живут в среднем 13 лет. Голова большая, средней длины, во взгляде - обаяние, доброта и ум. Грудь широкая: между передними лапами свободно пройдет мужская ладонь. Хвост толстый у основы, потом сужается, шерсть равномерно его покрывает, шея, лапы - крепкие и сильные.

Бока не впалые, а округлые. Окрас - рыжий (от светло-кремового до огненного), шоколадный, черный. Возможно белое пятнышко на груди.

Постепенно я лучше узнала своего пса и была поражена легким характером и способностью к обучению. Мой Дарп в 4 месяца уже выполнял команды, а любовь ко всем членам семьи проявлял без устали, даже с кошкой Форой не ссорился. Лабрадор легко обучался и ловил мяч, приносил тапки, искал спрятанные игрушки. Кстати, у этой породы отсутствует ген агрессии, поэтому Лабрадоры считаются миролюбивыми животными. Замечу, что во время воспитания собаки по совету кинолога нам очень помогла большая клетка, в которой пес чувствовал себя защищенно и уютно. Нет, никто его не запирали на долгое время, но обучить правилам поведения в доме и сосредоточиться на своих игрушках, а не на нашей обуви и обоях получилось легко.

Особенности ухода

Лабрадор - собака активная, жизнерадостная и неумолимая, гулять надо долго, важно приучать к общению с другими собаками, дружеским играм - берите с собой мяч, тарелку для бросания, вкусности. Дрессировки должны быть недолгими, но регулярными. У этой породы почти нет недостатков, разве что, хвост - сильный и подвижный, вытянутый и удлиняющий туловище, в тесном помещении сметет сумку со стула, чашку с низкого столика. Еще у собаки хороший аппетит и большая любовь все попробовать «на зубок», будь то кусок картона или ваши туфли.

Любознательный пес с отличным нюхом с удовольствием заглянет и в помойное ведро, и в пакет с едой на работу. Кстати, Лабрадор не слишком годится в строгие охранники, но хозяина будет преданно оберегать, а как нянька просто незаменим. Лабрадоры - прекрасные поводыри для слепых, так как очень внимательны к человеку, работают спасателями, находят живых людей в разрушенных зданиях, в поисковой службе ищут взрывчатые вещества, их используют для лечения детей с задержкой развития. Отсюда и востребованность породы, которая растет с каждым годом. Если вы решите завести себе Лабрадора, не забывайте тщательно вычесывать его раз в неделю специальной щеткой. Важно ежедневно чистить питомцу ушки - висячие ушные раковины хуже проветриваются, что создает благоприятную среду для размножения микроорганизмов. И не приучайте собаку к неправильному питанию - эта порода склонна к ожирению.

Анастасия Краснова.

Поздравления

Юлию Никифоровну ДРОЗДОВУ поздравляем с 80-летием со дня рождения.

Желаем вам долгих лет жизни, крепкого здоровья, жить в прочном и справедливом мире.

Ваши близкие: Анатолий, Анна, Вадим, Ирина, Лана, Марика, Светлана, Яна.

У Годердзи СУЛАБЕРИДЗЕ и Маквалы НЕМСАДЗЕ, а также у Бадри ИРЕМАШВИЛИ и Нанули ВАЧАРАДЗЕ родилась внучка, а у Владимира (Ладо) СУЛАБЕРИДЗЕ и Лали ИРЕМАШВИЛИ родилась дочь Нино.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным событием и Днем независимости Грузии. Желаем малышке быть доброй и ласковой, хранить традиции своих уважаемых предков. Пусть Господь хранит тебя, маленькая Нино.

Мир звездный так прекрасен И бесконечно дню.

На белом свете ясном

Теперь с нами Нино.

Собрались все подружки

И от души поют,

Танцуют все по кругу,

Вино и соки пьют.

Наша Нино малышка,

Ты в Грузии живи,

Пусть будет много слишком

Добра, света, любви.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Ия Дарсадзе,

Тамара Вашакидзе, Нино Харатишвили,

Наили Лагазашвили, Цисана Абесадзе,

Тасико Джикия, Тея Дарахчян, Марина

Якименко, Валентина Кускова.

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.



Брошь «Роза»

У вас осталось немного пряжи после основного вязания? Свяжите из нее красивую брошь в виде розы! Ею можно украсить головной убор, пальто или жакет.

1. Набрать цепочку из 69 в.п. Чем больше в.п. вы изначально наберите, тем пышнее получится готовая роза. В демонстрационном варианте роза в диаметре 6 см.

1-й ряд. Набрать 5 в.п. (из них 3 в.п. подъема). В 5-ю петлю от крючка провязать ст. с/н, далее провязать *1 ст. с/н, 2 в.п., 1 ст. с/н* в каждую 3-ю петлю основания. Продолжить вязание от * до * до конца первого ряда. Перевернуть вязание.

2-й ряд. Провязать 3 в.п. подъема, в первую арку провязать 1 ст. с/н, 2 в.п., 2 ст. с/н. Далее до конца ряда провязывать в каждую арку предыдущего ряда по 2 ст. с/н, 2 в.п., 2 ст. с/н. Перевернуть вязание.

3-й ряд. Провязать 3 в.п. подъема, в первую арку провязать 9 ст. с/н. Затем в каждую арку предыдущего ряда провязать по 10 ст. с/н, а между ними провязать полустолбик. Повторить до конца ряда (см. схема вязания розы). Скрутить полосу в виде розочки, прочно закрепляя каждый виток ниткой с иголкой. В центр розы пришить бусину.

2. Зеленой пряжей набрать 12 в.п. Далее продолжить вязание по схеме листочка. Провязать одну сторону листка, затем вторую, вязание круговое. Связать 3 листочка.

3. Собрать брошь. Пришить к розе листочки. Из атласной ленты сформировать бант и также пришить его на изнаночную сторону броши. Приклеить горячим клеем металлическую основу для броши с застежкой. Брошь «Роза» готова!



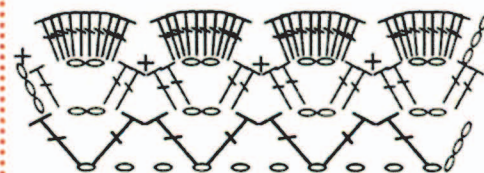
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

остатки пряжи (700%-ный хлопок, 50 г/150 м), крючок №2, атласная лента, бусина, металлическая основа для броши, нитки, горячий клей.

СХЕМА ВЯЗАНИЯ РОЗЫ



СХЕМА ВЯЗАНИЯ ЛИСТОЧКА



● = возд. п. | = ст. б/н † = ст. с/2н
x = полуст. † = ст. с/н





КУРИНЫЕ ОКOROЧКА НА ГРИЛЕ

1 луковица, 3 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. томатной пасты, шепотка сушеного тимьяна, 100 мл белого сухого вина, 6 куриных окорочков, молотый черный перец.

Для маринада лук и чеснок очистить, затем мелко порубить. Сложить в большую кастрюлю. Добавить растительное масло, соевый соус, горчицу и томатную пасту. Поперчить и хорошо перемешать. Куриные окорочка выложить, хорошо обсушить бумажным полотенцем и поместить в кастрюлю с маринадом. Осторожно перемешать и оставить на 2 ч в прохладном месте. Решетку-гриль разогреть и смазать любым жиром. Поместить на нее куриные окорочка. Верх каждого смазать с помощью кисточки маринадом. Обжарить с обеих сторон до подрумянивания (примерно 20 мин). На стол можно подать с салатом из свежих овощей или запеченными же на гриле овощами (помидорами, сладким перцем, цуккини).

Вместо белого сухого вина вы можете использовать такое же количество апельсинового или яблочного сока.



ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

800 г лосося, корень имбиря (3 см), 1 апельсин, 1 ст. л. корицевого сахара, 200 мл соевого соуса, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. оливкового масла, свежие помидоры, огурцы, зелень, листья салата для подачи.

Рыбу вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на 4 порционных куска (стейка) и сложить в большую миску. Для маринада корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. С апельсина мелкой же теркой снять цедру, из глота выжать сок. Тертый имбирь перемешать с соком и цедрой, сахаром, соевым соусом и молотым кориандром. Добавить оливковое масло и еще раз хорошо перемешать. Приготовленным маринадом полить куски рыбы, верх миски затянуть пищевой пленкой и оставить на 1 ч в прохладном месте. Куски рыбы слегка обсушить бумажным полотенцем и обжарить на гриле. Подать с зеленью, овощами, листьями салата.

Лучше всего это блюдо готовить из семги или кеты. Чем жирнее рыба, тем вкуснее оно получится.



КИШ СО ШПИНАТОМ

300 г муки, 70 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли. Для начинки: 200 г замороженной брокколи, 300 г замороженного шпината, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 150 г творожного сыра, 2 яйца, 70 мл молока, соль, молотый черный перец.

Для теста муку просеять с солью и порубить с охлажденным маслом. Добавить яйцо, замесить тесто, сформовать шар и убрать в холод на 30 мин. Для начинки брокколи варить в кипящей подсоленной воде 3 мин и откинуть на сито. Шпинат разморозить и слегка отжать. Тесто раскатать в тонкую лепешку и поместить в форму, выстланную бумагой для выпекания, сделать бортики. Выпекать 15 мин при 190 градусах. Лук с чесноком порубить и обжарить на оливковом масле. Добавить шпинат, брокколи и прогреть все вместе в течение 3 мин. Творожный сыр размять. Яйца взбить с молоком, смешать с творожным сыром, приправить. Выложить начинку из шпината, залить сырно-яичной смесью и выпекать 40 мин.

Чтобы тесто при выпекании не вздулось, накройте его пергаментом и сверху насыпьте сушеную фасоль, которую затем удалите.



ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ

200 г горького шоколада, 2 яичных желтка, 70 г сахара, 200 мл сливок (жирность 30%), 100 г сливочного масла, 150 г густого клубничного джема, несколько веточек мяты.

Шоколад наломать и, помешивая, растопить на горячей водяной бане. Вылить на доску, покрытую пленкой, равномерно распределить и убрать в холодильник на 5 мин. Из получившейся шоколадной пластины вырезать кружки диаметром около 6 см и убрать в холодильник до полного застывания. Для крема желтки взбить с сахаром миксером. Влить сливки и, помешивая, нагреть на горячей водяной бане. Дать остыть. Добавить мягкое масло и взбить до получения пышной массы. На один кружок шоколада в середину выложить ложку джема, вокруг из шприца выпустить приготовленный крем. Сверху уложить еще один шоколадный круг и так повторить несколько раз (около 5 слоев). Верх украсить розеточками из крема.

Перед подачей на стол готовый шоколадный десерт следует поместить в холодильник примерно на 1 ч.