

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛОСА

№41

октябрь 2017

цена:

1,5 лари

**5 принципов
счастья**

стр. 18

**Как разбогатеть
в кризис**

стр. 32

**Простые средства
от усталости**

стр. 28

**Если беспокоит
радикулит**

стр. 7

Пьер Ришар

“Я прожил счастливую жизнь”

стр. 20-21

Меган Маркл

стр. 16-17

“Мы с принцем Гарри счастливы”



Цветочное настроение

Доказано, что зеленый цвет успокаивает, расслабляет. Если у вас под окном не шумит сад, постарайтесь создать его мини-копию в доме. Украсьте дом живыми цветами, растениями в горшках. Они улучшают самочувствие, обеспечивают здоровый и крепкий сон, поднимают настроение и создают уют. Кроме того, горшками с растениями можно прикрыть несовершенства стен.



Уют вашего дома

Каким должен быть уютный дом? Полюбите цветы и растения, распечатайте фотографии родных, обустройте себе место для отдыха, и вы будете возвращаться домой с огромным удовольствием!



Приятные ароматы

Чтобы создать в доме уютную атмосферу, используйте свечи, ароматические саше или палочки корицы в открытых чашах. Считается, что благовония помогают бороться с депрессией, переутомлением, плохим настроением. Чем не повод порадовать себя таким образом? Выбирайте запах, который вам больше нравится: ладан, чайное дерево, сандал, кедр, гвоздика, миндаль. Экспериментируйте, и вы найдете аромат вашего дома!

Место для отдыха

Устойчивый поднос позволит вам завтракать, не вылезая из постели. Что может быть лучше, чем в выходной день немного отдохнуть с чашечкой чая и любимой книгой, завернувшись в плед? Позвольте себе полениться, иногда это даже полезно. На тумбочку поставьте симпатичную лампу, фоторамку с любимым актером или любую другую вещь, которая будет вызывать у вас положительные эмоции. Теперь место для релаксации готово, и можно наслаждаться!



Семейные фото

Семейные фото, запечатлевшие счастливые минуты вашей жизни, могут украсить стены, комод, журнальный столик. Чтобы организовать домашнюю фотогалерею, не нужно обладать навыками декоратора. Рамки выбирают в едином стиле с мебелью или, наоборот, используют яркие цвета для создания акцентов. Фотографии любимых людей помогут вам чувствовать себя комфортно, находясь дома.



В ТБИЛИСИ ОТКРЫЛСЯ ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР TBILISI SEA PLAZA



В столице Грузии открылся торговый центр Tbilisi Sea Plaza — крупнейший торговый центр на Южном Кавказе.

На площади торгового центра, в строительство которого была осуществлена инвестиция в размере 150 миллионов долларов, размещается до 400 различных магазинов.

Кроме того, объект будет использоваться в качестве дистрибьюторского центра в евразийском регионе.

На открытии Tbilisi Sea Plaza присутствовал премьер-министр Грузии Георгий Квирикашвили, министр экономики и устойчивого развития Георгий Гахария, мэр Тбилиси Давид Нармания, чрезвычайный и полномочный посол Китайской республики в Грузии Дзи Йен Чи, а также генеральный директор компании «Хуалинг» Гуо Сиан Янги.

Квирикашвили поздравил китайскую компанию с успешной реализацией еще одного проекта в Грузии. Он также приветствовал увеличение потока прямых инвестиций из Китая в последние годы. «Китай — один из крупнейших инвесторов в нашей экономике и дальнейшее углубление сотрудничества между странами является одним из главных приоритетов нашего правительства. Я особенно приветствую подписание Соглашения о свободной торговле в последние месяцы, - которое я считаю историческим соглашением», — сказал Квирикашвили.

Китайская «Хуалинг Групп» осуществляет проекты в различных городах Грузии, в том числе и в Кутаиси, где создана свободная индустриальная зона, в которой действуют до десяти предприятий.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**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. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-шуй для дома и карьеры.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

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.

ИЩИТЕ ЭКСТРАСЕНСА!

В адрес Дмитрия Алексеевича Бибилашвили поступает очень много хороших и теплых отзывов. И вот одно из них.

«Мне 83 года. Год назад стала ощущать потерю энергии и слабость. Врачи сказали, что это возраст... Обратилась к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. После его сеансов, я как будто помолодела. Энергия бьет через край. Стала меньше спать. Опять и пироги пеку и хожу пешком, как в молодости. Вот такие чудеса. Благодарность и низкий поклон великому человеку- экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу!. Екатерина Малышева г. Тбилиси»

Наша корреспондент встретила с экстрасенсом Дмитрием Бибилашвили, и задала вопросы, интересующие наших читателей.

Что, по вашему, господин Дмитрий, самое ценное в этом мире?

ЭНЕРГИЯ! Конечно **ЭНЕРГИЯ!** Вся жизнь человека основана на его энергии. Если у человека большая и сильная аура, то такому человеку дана более длинная жизнь. Если человеку от рождения дана слабая аура, то такому человеку будет постоянно не хватать жизненной энергии. У такого человека слабая интуиция, слабая защита и неудачи во всем.

Господин Дмитрий, а как можно помочь человеку со слабой аурой?

С этим сложно бороться, но можно. У некоторых слабая энергетика – это следствие наведенной порчи или сглаза, в некоторых случаях дефицит энергии обусловлен нападением энерговампира. Очень часто аура разрушается после инфекционных заболеваний, в том числе и после гриппа. Главное вовремя выяснить причину, по которой человек теряет жизненную энергию, потеря которой сокращается его жизнь. Поэтому, при любой потере энергии, независимо по каким причинам это происходит, человеку срочно требуется помощь экстрасенса, так как при разрушенной ауре даже самые лучшие лекарства не помогут, зачастую при



разрушенной ауре врачи не могут поставить точный диагноз. Вот так ко мне и приходят пациенты, которым врачи, устав от неэффективного лечения, просто говорят: «Ищите экстрасенса – это его случай, а не наш».

И тогда я провожу сеансы по очищению ауры от негатива (порчи, сглаза, проклятий), а далее я добавляю человеку необходимую ему жизненную энергию. После моих сеансов мои пациенты полны энергии в буквальном смысле. А энергия – это жизнь, здоровье и успех! Далее, с такими пациентами я провожу сеансы, чтобы они наладили свои дела, бизнес или личную жизнь.

А достигнутый сеансами успех я закрепляю талисманами, которые закрывают их от врагов и завистников. В некоторых особых случаях я провожу ритуалы против врагов, завистников и конкурентов. После этих ритуалов все плохое, сделанное в адрес моих пациентов, возвращается к злодеям обратно, враги моих пациентов этим серьезно наказаны.

Господин Дмитрий, фактически сеансы, которые вы проводите, помогают вашим пациентам продлить жизнь?

Да, каждый мой сеанс продлевает

жизнь человека, ведь любая порча, проклятие или сглаз отнимает у человека, как минимум, 5 лет жизни.

Господин Дмитрий, сколько сеансов понадобится, чтобы избавиться человека от проблем?

Подход в каждом случае чисто индивидуальный. Поэтому, при первых признаках проблем не надо полагаться на «авось пронесет» или «само рассосется». В случае с порчей или сглазом – уж поверьте, сами проблемы не пройдут. Каждый прожитый с подобной напастью день укорачивает вашу жизнь!

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ТАИНСТВО РИТУАЛОВ

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Любая молитва – это таинство! Любой ритуал, который вы проводите – это таинство!

Часто, пациенты, приходящие ко мне, жалуются на то, что нашли в интернете ритуал, провели его, но ничего не получилось. Есть правила – жесткие правила проведения ритуалов и от них отходить нельзя!

Если вам в руки попался какой-то разговор или ритуал, вы с ним должны работать не менее трех лет. И только потом можете его кому-то передать. Передать, да не просто так! От старшего к младшему, от женщины к мужчине и наоборот. Эти правила нельзя нарушать.

А ритуал, взятый из интернета, не всегда верен. Зачастую налицо грубые ошибки. И надо помнить, что только у человека с очищенной и сильной аурой ритуалы получаются.

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. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Знаете ли вы, что...

Американские ученые составили список пяти самых полезных на свете растительных продуктов. На пятом месте - лимоны. Они очищают организм и стимулируют работу мозга. На четвертом - сельдерей. Тормозит воспалительные процессы и удаляет из организма ненужную жидкость. Третье место занимает свекла. Она помогает почкам, печени и желчному пузырю. Второе - орехи. Они способствуют росту волос и повышают гормональную активность. На первом месте - бананы. Они укрепляют нервную систему и благоприятно воздействуют на кожу.

Если десны кровоточат

- Полощите рот таким целебным настоем: 1 чайн. ложку сухого чая и зубчик измельченного чеснока залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут.
- Не менее эффективен отвар цветков ромашки: 4 ст. ложки залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, процедите, долейте кипятком до первоначального объема. Храните 2 суток, используйте после чистки зубов для полоскания.
- Если 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя залить 0,5 л водки и настаивать 7 суток в бутылке, то такой настой можно использовать для полосканий при гингивите.
- При сильно кровоточащих деснах помогают настои коры дуба или корочек граната, содержащие дубильные вещества.

Для укрепления расшатанных зубов 200 г кашицы зеленой скорлупы грецкого ореха залейте 1 л виноградного сока, варите на слабом огне до сгущения. Храните в холодильнике. 1 ст. ложку смеси заливайте 1 стаканом прохладной воды, хорошо размешивайте и полощите рот.

Дыхательные упражнения, предназначенные для людей разного возраста, страдающих различными заболеваниями.

Учимся правильно дышать

1. Первый тип дыхания рекомендуется всем, даже ослабленным и тяжелым больным. Сядьте на стул с прямой спинкой, расслабьтесь. Сделайте несколько ровных вдохов-выдохов. Затем вдохните и, мысленно считая до восьми, задержите дыхание. Выдохните. Выполните упражнение 10-12 раз.

2. Второй тип дыхания подойдет больным с желудочно-кишечными расстройствами, расстройствами сна, тем, кто быстро устает. Выполнять упражнение лучше сидя. Не замедляя дыхания, 30 секунд делайте спокойные вдохи и выдохи. Затем начинайте дышать глуж-

же, пока не начнете вдыхать и выдыхать воздух с шумом. Между вдохом и выдохом не должно быть пауз. Проведите упражнение 10-12 раз.

3. Третий тип дыхания дает положительный эффект при гипертонической болезни, хроническом воспалении легких и бронхов. Выполнять его можно стоя или сидя, кому как удобно. Вдохните, при этом грудная клетка поднимется вверх и втянется живот. Выдохните в обратном порядке: живот поднимется, а грудь опустится. Дыхание должно быть медленным, равномерным и глубоким. Выполнить упражнение желательнее 10 раз.

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ГИПОТОНИИ – ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Когда кровяное давление слишком низкое (норма 120/80), нарушается отток крови из вен обратно к сердцу, вследствие чего возникает нарушение кровообращения. Обычно предрасположенность к гипотонии наследуется, часто она поражает стройных женщин высокого роста.

Симптомы

Утренняя слабость, усталость, проблемы с сосредоточением, головные боли, чувство тяжести в желудке, внутреннее беспокойство, нарушение сна, плохое настроение, подавленность, головокружение, чернота перед глазами при вставании. Низкое кровяное давление также наблюдается при варикозном расширении вен, большой потере жидкости, при понижении температуры,

при инфекционных болезнях, анемии, заболеваниях почек и гормонообразующих органов.

Как себе помочь?

- Если у вас начинается головокружение, лягте и поднимите ноги вверх.
- Поставьте вечером около постели в термосе чай или кофе. С утра выпейте чашечку.
- Начинайте день с гимнастики, стимулирующей кровообращение. Потягивание или вытягивание, выполнение кругов ступнями, воображаемая езда на велосипеде и гребля руками с утра для вас будут очень полезны.
- Введите за правило регулярные занятия спортом.
- Увеличьте количество употребляемой жидкости, обильно солите пищу.

Аллергикам

помогает ряска

Когда моему сыну было 6 лет, он страдал аллергией на цитрусовые. Съест один апельсин или мандарин, а через 10 минут сыпь покроеется. Лето мы проводили у моей мамы в деревне. Она мне подсказала, что ребенка можно вылечить с помощью ряски. Я собрала ее на пруду, высушила, измельчила в порошок. Стала сыну давать ряску на кончике ложки с молоком 2 раза в день, и через 4 месяца он уже спокойно ел мандарины. Несмотря на эффект от лечения, количество фруктов желательно ограничивать.

С. Зорькина.

Перестали сгибаться колени

Однажды, лет 10 тому назад, у меня совсем перестали сгибаться колени, опухли суставы, движения причиняли боль. Какими только растирками и мазями я не пользовалась - ничего не помогало. Спасла меня тогда подруга мамы, дала такой рецепт: надо взять 3 кисточки белой сирени, залить 0,5 л кипятка, остудить и поставить на трое суток в холодильник. Затем сирень нужно выбросить и пить эту воду по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 45 дней. Я почувствовала улучшение уже через 30 дней лечения. Представляете, теперь могу даже присесть на корточки! С тех пор эта болячка меня больше не беспокоит.

И. Лиманская.



Не был аллергиком и вдруг...

Внезапное появление аллергии у взрослого человека может поставить его в тупик. Не был аллергиком и вдруг... К сожалению, таких случаев с каждым годом становится все больше. Аллергический ринит никогда не появляется на пустом месте. Этому событию всегда предшествуют аллергический дерматит, конъюнктивит, пищевая или лекарственная аллергия. То есть, аллергия в том или ином варианте была раньше, пусть даже много лет назад. Сейчас же возникла острая реакция на пыльцу - сезонный поллиноз. Провокатор - высокая концентрация пыльцы в воздухе.

Иммунитет ослаблен вирусом

Никакой контакт с аллергенами не приведет к развитию болезни, если у вас крепкий иммунитет. Когда же слизистая оболочка повреждена, ее проницаемость повышается в 10 раз. Аллергия на таком фоне развивается чаще и быстрее. Отчего же повреждается слизистая оболочка? В первую очередь под действием вирусной инфекции. Поэтому обострение ринита

Горячее снадобье от давления

От высокого давления и головокружения меня выручает рецепт, который подсказала знакомая. Разминаю в кашницу 6 головок чеснока,вливаю по 3 ст. ложки 6%-ного яблочного уксуса и меда. Все хорошо перемешиваю, добавляю 0,5 л холодной кипяченой воды, держу на слабом огне полчаса. Процеживаю и пью горячим по 2 ст. ложки до еды. Храню смесь в холодильнике.

И. Миловидова.

Родиола память вернула

Одно время меня мучили провалы в памяти, но мне удалось от них избавиться с помощью настойки родиолы розовой. Готовила ее так: 50

Ринит на пустом месте

Иногда летом даже у здоровых людей внезапно возникает аллергический ринит. С чего бы это?

часто случается после недавно перенесенной ОРВИ или «простуды». Более того, некоторые вирусы имеют схожую с аллергенами структуру.

С одной стороны, на людей действует агрессивная пыльца. А с другой - слабо защищает собственный барьер от аллергенов. В результате год от года число аллергиков увеличивается. Разумеется, аллергический ринит, даже появившийся впервые, нельзя пускать на самотек, иначе аллергическое воспаление затронет весь организм. Повышается риск развития астмы, и еще сильнее снижаются защитные свойства кожи и дыхательных путей.

Лечебная лестница

Самый легкий вариант аллергического ринита проявляется зудом, чиханьем и течением из носа. В этом случае применяются антигистаминные средства внутрь или назальные спреи. Причем, для приема внутрь надо выбирать препараты второго поколения - они не вызывают сонливости, жажды, не действуют на пульс и аппетит. Их выпускают в таблетках, каплях, сиропах и суспензиях. Выбор назальных спреев пока невелик, их всего два - «Тизин алерджи» и «Аллергодил».

На следующей стадии ринита появляется заложенность носа. Лечение усложняется. К антигистаминным таблеткам добавляются стероиды в виде

спреев. Сегодня в аптеках много таких препаратов. А для облегчения дыхания носом можно использовать сосудосуживающие капли и спреи, но только коротким курсом - не больше 5 дней, иначе развивается привыкание.

Третья ступень - запущенный ринит. Нос заложен постоянно, снижается или совсем пропадает обоняние.

Как с этим жить?

Пыльца действует на вас всякий раз, когда выходите из дома, но может причинять беспокойства и в закрытом помещении. Ведь она проникает через открытые окна и двери. Поэтому, если есть возможность, в период цветения растений постарайтесь поехать в другую климатическую зону, например на море или в горы, - там концентрация пыльцы меньше. Если уехать нельзя, без особой нужды за город не выезжайте. И тем более, не занимайтесь прополкой в саду или огороде.

В городской квартире не открывайте окна, для охлаждения воздуха используйте кондиционер. Проветривайте помещение только после дождя, вечером и когда нет ветра. На открытые окна и двери можно повесить смоченную простыню или марлю, сложенную в несколько слоев.

В. Чеботарева, аллерголог, врач высшей категории.

Больше всего пыльцы в воздухе рано утром и в сухие жаркие дни. В это время лучше не выходить на улицу.

г корня растения залила 300 г водки и настаивала неделю в теплом месте, ежедневно встряхивая. Затем процедила и пила по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

P.S. Страдающим гипертонией лечиться этой настойкой нежелательно.

И. Журова.

Колени я лечила мокрицей

Мне от болей в коленях помогают компрессы из мокрицы. Нарву ее, подсушу (надо, чтобы на траве не было воды). Пропускаю через мясорубку, отжимаю сок. Добавляю водку: на 0,5 л сока - 2-3 ст. ложки. Готовое снадобье держу в холодильнике. А если сразу компрессы делать, то водку можно не добавлять. Смачиваю в соке хлопчатобумажную салфетку, прикладываю к больному месту, сверху оборачиваю компрессной

бумагой (не целлофаном), обвязываю бинтом и утепляю шерстяным платком или шарфом. Да, первые 2-3 раза в сок надо добавить немного теплой воды, чтобы не получить ожог.

Л. Алтуфьева.

Лицо очистил чернослив

Когда мне было 17 лет, привязалась ко мне какая-то напасть: появлялась сыпь, прыщи, все тело зудело. Врачи ничем не могли помочь: лечили и от аллергии, и от других кожных болезней. Но мама вычитала в книге рецепт, и мы начали лечение. Купили на рынке 30 штук чернослива. Сварила 15 штук и сразу съела. Через день сварила оставшиеся 15 штук и также сразу съела. Через 3 дня лицо мое очистилось.

В. Карпова.

Корешковый синдром, или радикулит, может поразить любого человека, причем, неожиданно и в самый неподходящий момент.

Как уберечься от предательского «выстрела в спину»?

ЕСЛИ БЕСПОКОИТ РАДИКУЛИТ

Приходилось ли вам ощущать себя абсолютно беспомощным, когда нет возможности выполнять даже самые простые действия? Именно так чувствуют себя люди, которых сковал радикулит.

Откуда ждать беды?

Радикулит - это воспаление корешков спинномозговых нервов, сопровождаемое сильными болями. Они усиливаются при движении, чихании, кашле, ограничивая подвижность больного. Боль может локализоваться в разных отделах позвоночника. Но самый распространенный вид радикулита - пояснично-крестцовый. При этом может отдавать в ягодицу, бедро, голень и стопу, с онемением кожных покровов на данных участках тела.

Причин радикулита много: инфекции (грипп, ангина, ревматизм и др.), травмы, сужение межпозвоночного канала, смещение или неправильное развитие позвонков, опухоли корешков или оболочек спинного мозга, грыжи межпозвоночных дисков. Но в большинстве случаев причина - остеохондроз. Межпозвоночные диски утрачивают эластичность, расстояния между позвонками уменьшаются, корешки защемляются и воспаляются - отсюда и сильные боли.

Толчком к развитию синдрома может стать переохлаждение, стресс, тяжелый физический труд, воздействие вибрации, резкое или неловкое движение. Нередко заболевание носит хронический характер с частыми обострениями (при смене погоды, переохлаждении и т.д.), которые мучают больного несколько недель.

Первая помощь

Если вас беспокоят боли в спине, обязательно обратитесь к врачу-вертебрологу (он занимается здоровьем позвоночного столба) или неврологу. Чем раньше начать лечение радикулита, тем быстрее удастся от него избавиться. Но что делать во время приступа, когда больной не в состоянии дойти до врача?

1. Зафиксируйте с помощью бандажа или плотной ткани

(полотенце, простыня) пораженный участок спины.

2. Осторожно уложите больного на спину на жесткую ровную поверхность, под согнутые колени подложите подушку.

3. Дайте больному 2-кратную дозу обезболивающего и снимающего воспаление нестероидного противовоспалительного препарата (ибупрофен и т.п.), лучше в сочетании с успокаивающим травяным настоем (валериана, пустырник). Подойдут также свечи для ректального применения.

4. Иногда в самом начале приступа уменьшить боль помогает холод - можно приложить к пораженному участку завернутый в полотенце лед. Холод прикладывается на 4-5 минут, с перерывами на 15-20 минут.

То, что доктор прописал

Обычно врач назначает обезболивающие и противовоспалительные препараты, а также миорелаксанты для снятия мышечного спазма. При отсутствии эффекта применяется новокаиновая блокада. Болеутоляющий эффект оказывают и инъекции витаминов группы В.

Рекомендуются местнораздражающие средства: перцовый пластырь, растирания. В качестве вспомогатель-



ного лечения назначаются физиотерапевтические процедуры. А после частичного снятия болевого синдрома добавляются лечебная физкультура, массаж, мануальная терапия.

Если в течение 3-4 месяцев лечения результата нет (такое случается при межпозвоночной грыже), больному может быть предложена операция на позвоночнике.

Чтобы радикулит вас не настиг

- ✓ Своевременно лечите инфекционные заболевания.
- ✓ Не находите подолгу в согнутом положении, откажитесь от наклонов, только приседания.
- ✓ Избегайте переохлаждения и сквозняков.
- ✓ Спите на матрасе средней жесткости;
- ✓ Следите за осанкой, в т.ч. при работе за компьютером.
- ✓ Укрепляйте мышечный корсет (подойдут плавание, пилатес, занятия на тренажерах).

Народные средства

- ✓ Смешайте и измельчите 3 части хвоща полевого, 2 части цветков календулы, по 1 части цветков калины и травы чабреца. 2 ст. л. смеси залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 1 час. Процедите. Пейте настой теплым по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
- ✓ Смешайте 1 стакан меда, 200 мл сока редьки и 100 мл водки. Растирайте больной участок 2-3 раза в день на протяжении 8-9 дней.





О бесплодии расскажет сон женщины

Яйцеклетка умеет делать всякие интересные вещи. Например, прятаться от сперматозоидов, не подавать о себе сигналы.

Обойдемся без УЗИ

Все бывает, когда в семье есть психологические проблемы. В таких сложных, необъяснимых ситуациях поиск причин бесплодия облегчает диагностика по сновидениям. Доказано, что на каждом этапе менструального цикла женщины видят определенные сны. Они отражают, где именно в репродуктивной системе у женщины есть неполадки, что происходит с яичниками, трубами, эндометрием. Героями сновидений как бы являются гормоны. На приеме у психотерапевта пациентки рассказывают свои сны, и он без УЗИ и инструментальных исследований находит причину бесплодия. Попробуйте сами разобраться, готов ли ваш организм к зачатию.

Что происходит в организме, если хорошо развиваются несколько яйцеклеток

✓ Если вы здоровы, снятся две молодые женщины, подруги, знакомые. Новая благая цель. Выращивание растений.
✓ При нарушении репродуктивной функции снится одна женская фигура или две, но одна из них старая или обе пожилые. Это говорит о снижении запаса яйцеклеток. Или снятся прошлые неудачные события.

Что происходит в организме, когда зрелая яйцеклетка выходит из яичника

Она готова к встрече со сперматозоидом, а женщина - к оплодотворению.

✓ Если вы здоровы, снятся рыбки - живые, активно плавающие в чистой воде. Одна рыбка должна быть больше остальных... Вы поднимаетесь вверх - на лифте, по лестнице, на эскалаторе... Украшения с крупными камнями... Крупные, красивые, зрелые плоды: фрукты, овощи, ягоды, арбузы. Рождение ребенка... Образы мамы и бабушки, которые любят и поддерживают вас.

✓ При нарушении репродуктивной функции снится мутная, замусоренная вода... Или вы не находите выхода из здания. Блуждаете по коридорам, лабиринтам, тоннелям... Скорее всего, яйцеклетка то ли в яичнике, то ли ушла в брюшную полость и не попала в трубу. Чужая свадьба, несостоявшаяся встреча с любимым тоже плохо... Потеря ребенка в пути, исчезновение ребенка, конфликты с мамой и бабушкой, плохие, гнилые, порченные, вялые плоды - такие сны говорят о некачественной яйцеклетке.

Яйцеклетка встречается со сперматозоидом в маточной трубе

✓ Если с вашим здоровьем все в порядке, снится вода - море, озеро, бассейн, но обязательно чистая. Много родственников, целая толпа. Все собрались и куда-то идут... Вы с мужем на рыбалке, и супруг поймал хорошую рыбу... Аллеи, улицы, ко-

ридоры без препятствий, четкие и проходимые. Значит, яйцеклетка удачно движется по маточным трубам.

✓ При нарушении репродуктивной функции оплодотворения не происходит. Снятся неудачи: свадьба не состоялась, свидание не произошло, ребенок потерян... Спасение, избавление, облегчение снится женщинам, которые не хотят рождения ребенка... Вы купили билет не на тот поезд.

Надо выйти и пересесть... Застряли в пути и в жизни. Чувствуете стесненность, сдавленность в груди... Это говорит о непроходимых маточных трубах, спаечном процессе в малом тазу. Снится опасная, грязная вода. В ней кто-то затаился или плавает... Котлованы, из которых не выбрать... Страх утонуть в плохой воде.

Матка готовится к встрече с яйцеклеткой

В ней должен быть хороший кровоток и хорошее питание.

✓ Если вы здоровы, снится, что вы укладываете спать ребенка и/или кормите его грудью.

✓ Плохо, если снится, что в посуде нет еды, ее нельзя съесть или она не доедается. Такой сон говорит о проблемах с кровотоком в эндометрии... Ребенку нет места в постели, его некуда класть, он оттуда исчезает или вы о нем забываете... Могут сниться сны-катастрофы с взрывами, наводнениями, преследованиями. Во имя спасения ребенка его приходится отдать.

Оплодотворение не состоялось, эндометрий отторгается и начинается новый цикл

✓ Вам снится кровь, кровотечение, стихийные бедствия, наводнения. Если женщина не хочет ребенка, все это сопровождается чувством облегчения, избавления от опасности.

Среди детей, родившихся до 27-й недели беременности, аутизмом страдает каждый четвертый, а среди доношенных малышей - только 1%.

Полезно знать

✿ Итальянские доктора предложили роженицам: если хочется кричать от боли - пойте громче! И помогло не хуже лекарств! Во время пения мышцы расслабляются. К тому же, организм вырабатывает гормон радости эндорфин, который снимает остроту боли и действует успокаивающе.

✿ При токсикозе приготовьте медовый напиток с яблочным уксусом. Налейте в стакан крутой кипяток и остужайте его, помешивая веточкой укропа или петрушки. Через 5 минут добавьте 1 ст. ложку меда или перетертой с сахаром черной смородины, 1 чайн. ложку яблочного уксуса. Пейте напиток 2 раза в день: утром, натощак, и вечером, перед сном.

✿ Эксперты выявили интересную взаимосвязь. Прием низких доз аспирина перед зачатием повышает шанс на рождение мальчика. Причем, даже если у женщины раньше были выкидыши. Ученые связывают это с тем, что аспирин снимает воспалительный процесс в организме.

У молодой мамы все получается с легкостью, как будто открывается второе дыхание. Радость материнства позволяет забыть об усталости и бессонных ночах. Но бывает и по-другому.

ДЕПРЕССИЯ ПОСЛЕ РОДОВ

Почему-то слезы текут из глаз, о еде не хочется думать и настроение хуже некуда. При всем желании женщина не может взять себя в руки. Что же происходит?

Где-то на 7-10-й день после родов молодая мама может почувствовать безразличие ко всему. Обязанности по уходу за ребенком становятся невыполнимой обузой: накормить, сцедить грудь, помыть, перепеленать ребенка - и так все время, как белка в колесе. Начинает раздражать собственная медлительность, несобранность. Одолевает тоска, появляются слабость и необъяснимая плаксивость, нарушается сон. Услышав незначительное движение, вздох или мирное сопение малыша, мама тут же нервно вскакивает с кровати. По утрам чувствует себя как выжатый лимон.

Причина всего этого - послеродовая депрессия. Она не дает закончить ни одно дело. Обессиленная женщина лежит в кровати вся в слезах, наедине со своими мыслями. Небольшие ошибки в уходе за малышом становятся причиной критического отношения к себе.

Возникает послеродовая депрессия, если женщина плохо приспособлена к новым условиям

жизни. Например, во время беременности она была окружена вниманием близких, их заботой и опекой, а после рождения малыша у нее появились новые нагрузки. Надо ухаживать за ребенком и справляться с домашними делами. Хорошо, когда есть кому помочь, особенно в первые два месяца.

Причина депрессии даже не в объеме работы, а в большой и новой ответственности, в появлении новых проблем.

Послеродовая депрессия встречается у 70-80% женщин. Чаще всего она быстро и бесследно проходит. Молодым мамам не нужно пугаться временных изменений настроения. А близкие люди не должны считать это капризом или неумением держать себя в руках. Роды - это стресс, изматывающий женщину физически и психологически. И нужно время, чтобы отойти от него. Муж, мать, свекровь должны помогать не только делом, но и словом. Поддерживать в молодой маме уверенность в себе, ограждать от отрицательных эмоций. Хвалить ее за то, что родила прекрасного малыша, что умело за ним ухаживает и сама хорошо

выглядит.

Чтобы депрессия прошла быстрее, молодой маме нужно, в первую очередь, наладить сон: днем спать пару часов и ночью 6-7 часов. Почаще бывать на свежем воздухе. Днем, пока малыш спит, хорошо бы заняться любимым делом. Если смотреть фильмы, то лучше комедийные. И ни в коем случае не замыкаться в себе. Все трудности надо преодолевать вместе с родными. Немаловажное значение имеет и питание - оно должно быть полноценным.

Чтобы депрессия прошла быстрее, молодой маме нужно, в первую очередь, наладить сон: днем спать пару часов и ночью 6-7 часов.

Тяжелый случай

Бывают тяжелые случаи депрессии, когда без консультации специалиста и лечения не обойтись. Обращайтесь к врачу, если:

- ☛ ребенку уже месяц, а вы не испытываете к нему добрых чувств;
- ☛ малыш своим плачем довел вас до истерики;
- ☛ вы позволяете себе повышать на кроху голос;
- ☛ не можете справиться со своей агрессивностью и готовы ударить младенца, пусть даже слегка;
- ☛ вас измучили бессонница, усталость и постоянные слезы, равнодушие к себе и окружающим.

Выкидыш без причины

Медики нашли новую причину выкидышей на ранних сроках беременности. Ею оказалась пищевая инфекция, вызванная бактерией листерией. Она размножается в отдельных продуктах. И, соответственно, передается с пищей. Опасность в том, что само заражение протекает скрытно. Бактерии проникают сквозь плаценту и эндометрий. Провоцируют там воспаление, а затем - прерывание беременности. Однако, со стороны выкидыш кажется беспричинным. В связи с этим женщинам с первых дней беременности не стоит употреблять непастеризованное молоко и мягкий сыр, продукты пшеницы, дыню и мясные деликатесы. В этих продуктах могут содержаться опасные бактерии.



Бегом от болезни

Беременные женщины делают все возможное, чтобы малыш родился здоровым. Они хорошо питаются и принимают специальные витамины. Но этого недостаточно: важно корректировать свое настроение, не допуская депрессии. Выявлена взаимосвязь между материнской депрессией и аномальной структурой мозга у их детей. В возрасте 2,5-5 лет магнитно-резонансная томография обнаруживает у таких детей истончение корковых зон лобной и височной областей. Аномалии в структуре мозга в критические периоды развития детского организма часто приводят к сложности обучения и расстройству поведения.

Для здоровья нужна любовь!

✓ Когда человек влюблен, в организме образуются антитела, защищающие от болезней.

✓ Улучшается циркуляция крови, исчезают головные боли и спазмы, невроз.

✓ Чаще бьется сердце, значит, меньше вероятность варикозного расширения вен.

✓ Любовь полезна и для кожи: эстрогены увлажняют ее, омолаживают.

✓ Влюбленный человек реже обращается к стоматологу. Поцелуи стимулируют выработку слюны, что предотвращает рост бактерий и защищает от кариеса.

✓ Здоровым мужчинам и женщинам от 30 до 50 лет секс необходим не меньше одного раза в неделю.

Знаете ли вы, что...

Домашняя пыль токсична

Домашняя пыль куда опаснее, чем может показаться на первый взгляд. В ней не только живут бактерии, простейшие и пылевые клещи, но и содержатся остатки химических соединений, из которых состоят предметы в доме. Они могут быть токсичными и вызывать рак и другие болезни. Всего выявлено 45 токсичных соединений, которые попадают в воздух, а потом в пыль. А в ней минимум 10 вредных веществ. Люди вдыхают и глотают их. В зоне риска, прежде всего, маленькие дети. Они ползают и играют на полу и часто облизывают руки.

Недоношенные малыши

словоохотливее

Недоношенные младенцы физически слабее остальных новорожденных. Но у них раньше начинают формироваться языковые навыки. Эксперимент показал, что недоношенные малютки произносят свои первые слова примерно на месяц раньше своих полноценно выношенных сверстников.

Часы со стрелками - загадка для детей

Многие американские школьники не умеют определять время по обычным часам со стрелкой. Только один из пяти детей в возрасте от 6 до 12 лет может понять, который час, глядя на стрелки часов. Виной тому - распространение смартфонов и планшетных компьютеров. Юные американцы привыкли узнавать время с помощью электронных часов. И многие не имеют представления о том, что такое традиционный циферблат.

Иногда родители по тем или иным причинам отказываются делать своему ребенку прививку Манту - и отсюда куча проблем. На вопросы о пробе на туберкулез отвечает врач-педиатр Сергей Иванович Таранов.



О ПРОБЕ НА ТУБЕРКУЛЕЗ

- Опасна или нет эта прививка?

- Во-первых, это не прививка. Это скорее анализ, проба на туберкулез. Под кожу вводится капля туберкулина, которая для организма неопасна. По сути, туберкулиновая проба (Манту) - это аллерген. Он должен спровоцировать реакцию организма, показать, не живет ли внутри палочка Коха - возбудитель туберкулеза. Проба Манту может определить не только наличие человеческого туберкулеза, но и бычьего, и другие подвиды. А также скрытые туберкулезные процессы не только в легких, но и в костях. Кстати, проба названа в честь французского медика Шарля Манту, который предложил в 1908 году вводить туберкулин подкожно - для диагностики.

У детей-аллергиков реакция на пробу может быть более выраженной, но опять-таки неопасной. Если ребенок только переболел инфекционным заболеванием, необходимо дать организму набраться сил и только через месяц делать «пуговку».

- Если ребенок не прошел тест на туберкулез,

его могут не взять в садик или в первый класс?

- Да, имеют право. Если ребенку не сделали Манту, его родители нарушают права других на охрану здоровья. Эти правила прописаны в санитарно-эпидемиологическом документе «Профилактика туберкулеза» и обязательны для всех. Перед поступлением в садик пробу нужно сдавать обязательно, как и анализ крови.

Директор учреждения имеет право отказать в приеме ребенка без «пуговки». Если Манту нельзя делать по состоянию здоровья, требуется справка от врача-фтизиатра. Он должен подтвердить, что ребенок осмотрен и здоров, ему и всем членам семьи проведено рентгенологическое исследование.

- Из-за чего еще, кроме реакции на туберкулез, может увеличиться «пуговка»?

- Ложноположительной реакция Манту (когда «пуговка» увеличивается в размере) может быть из-за обострившейся аллергии, из-за кожных заболеваний и любой недавно перенесенной инфекции.

- Есть ли другие методы определения туберкулеза в организме, кроме пробы Манту?

- Минздрав утвердил несколько возможных вариантов проверки на туберкулез: с использованием «Диаскинеста» и Т-теста. Результатов каждого достаточно для приема ребенка в дошкольное учреждение или в первый класс. К сожалению, полноценной замены Манту пока нет. И «Диаскинтест», и Т-тест могут определить только активный человеческий туберкулез, но не скрытый и другие виды. Поэтому до 8 лет Манту - обязательная процедура.

Если у ребенка была адекватная реакция на Манту, как правило, проводят эти два дополнительных теста, чтобы понять - туберкулез в активной стадии или все же реакция на Манту была из-за других причин. «Диаскинтест» - это современный аналог Манту. Вводится он также подкожно, более безопасный, но вызывает лишь активные микобактерии. Так же, как и Т-тест. Для него просто берется кровь из вены. Поэтому сказать, что «Диаскинтест» и Т-тест - полноценная замена Манту, нельзя.

Проба Манту поможет определить скрытые туберкулезные процессы не только в легких, но и в костях.

Неприятности с животиком лечу чаем из листьев малины



Мы с дочкой все лето проводим на даче. Я пока не работаю, сижу с малышкой, поэтому могу себе это позволить. Иногда случаются неприятности. Не всегда знаешь, как детский желудок отреагирует на продукты. У моего ребенка часто случается понос, да еще с коликами. Малышку предпочитаю лечить проверенными растительными средствами. От этой неприятности даю чай из листьев

малины. Он крепит, поэтому хорошо помогает при расстройстве. Листья можно брать и свежие, и сухие. стаканом кипятка заливаю 2 ст. ложки измельченных листьев и жду, пока он станет теплым. Для вкуса добавляю немного меда и даю дочке. Понос быстро прекращается, но чтобы его не было ночью, дочка весь день пьет этот чай.

Елена Андреевна.

Давление в норме

✓ **Клетчатку едим каждый день.** Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, помогает сохранять в чистоте кровеносные сосуды. Достаточно съесть в день на выбор: 5 средних яблок, 3 моркови, 300 г отварной или запеченной цветной капусты или фасоли.

✓ **Больше аскорбинки!** Аскорбиновая кислота нужна для поддержания тонуса сосудов. Желательно употреблять в день не меньше 250 мг витамина С. Это 3 апельсина, 2 болгарских перца, стакан смородинового или клюквенного соков.

✓ **Калий набираем, натрий сокращаем.** Калий регулирует сердечную проводимость. От него зависит, насколько интенсивно сердце качает кровь. Лучшие источники калия - свежие помидоры, томатный сок, печеный картофель, курага, изюм, А натрий, который мы получаем с солью, приводит к росту дав-



ления, ухудшает сердечно-сосудистую проходимость, способствует аритмии. Безопасная норма соли - не больше щепотки в день, а если гипертония уже началась, от нее лучше отказаться.

✓ **Кальций - не только для зубов.** Кальций укрепляет стенки сосудов, помогает бороться с повышением кровяного давления. Ежедневная норма кальция содержится в 200 г творога или 0,7 л молока.

✓ **Рыбу - на стол!** Ешьте больше жирной рыбы, такой как лосось, палтус, сельдь (слабосоленая). Исследования показали: у людей, которые в течение трех месяцев принимали по 2000 мг кислоты омега-3 (примерно столько ее содержится в одной порции жирной морской рыбы), диастолическое (нижнее) кровяное давление снизилось на 4,4 пункта, а систолическое (верхнее) - на 6,5 пункта.

Знаете ли вы, что...

Диетологи признали груши одним из самых полезных продуктов. Оказывается, в грушах много антиоксидантов и флавоноидов. При этом в них нет жира и холестерина, поэтому они уменьшают риск развития рака, гипертонии, диабета и болезней сердца, конечно, если знать меру. В одной средней груше содержится 101 калория. Груша на 12% обеспечивает дневную потребность в витамине С, на 10% - в витамине К и на 6% - в калии. И поскольку груши богаты клетчаткой, они улучшают пищеварение, снижают вес и насыщают на длительный срок. Кстати, достаточно всего 10 г клетчатки в день, чтобы снизить уровень холестерина. И еще груши выводят токсины из организма естественным путем.



ВЫБИРАЕМ ТВОРОГ И СМЕТАНУ

✿ В составе натурального творога молоко, закваска, сливки, сычужный фермент. У свежего продукта цвет белый, нет постороннего запаха. Срок хранения - до 5 дней. Если творог, полежав при комнатной температуре несколько часов, покрылся желтой коркой, но не изменил вкуса и запаха, значит, он содержит пальмовое масло.



✿ Натуральную сметану делают только из сливок и закваски. Срок хранения - до 14 дней. Консистенция - равномерная. Попробуйте ее лить - она должна образовывать горку, от которой расходятся волны. Размажьте по стеклу: натуральная подсыхает равномерно, а содержащая растительный жир оставит разводы. Капните йод: посинеет - в ней есть крахмал.

От храпа

- ➔ Пропустите через мясорубку несколько крупных капустных листьев. Кашицу отожмите через марлю, полученный сок (примерно 1/2 стакана) смешайте с 1 ст. ложкой меда и выпейте перед сном.
- ➔ В течение 4 месяцев перед самым сном закапывайте по 1 капле облепихового масла в каждую ноздрю.

Рецепты народной медицины

От полипов избавят тыквенные семечки

Сварите вкрутую 7 куриных яиц, выньте желтки и разомните. Измельчите в кофемолке 6 ст. ложек тыквенных семечек и перемешайте с яичными желтками и 0,5 л подсолнечного масла. Подержите смесь 20 минут на водяной бане, остудите. Храните в холодильнике. Пейте по 1 чайн. ложке утром в течение 5 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв и продолжите лечение по этой же схеме, пока лекарство не закончится. Полипы будут выходить в виде слизи и сукровицы.



Настой черники от недержания

Есть простой метод, хорошо укрепляющий мочевой пузырь, - это настой сушеной черники. Мороженая, а также свежесобранная ягода для лечения не годится. Она, конечно, полезна, но для закрепления мочевого пузыря нужна именно сушеная. Ягоды утром заварите кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) и оставьте до вечера. Настой выпейте, ягоды съешьте.



С гриппом справится пивной эликсир

Чтобы быстро победить грипп на начальной стадии, приготовьте пивной эликсир. Разотрите 4 желтка с 2 ст. ложками сахара до образования пены. Влейте 0,5 л живого немного подогретого пива, добавьте цедру половины лимона, корицу на кончике ножа, 3 гвоздички. Поставьте на плиту и прогрейте 5-7 минут, но не кипятите. Готовое средство нужно выпить теплым, маленькими глотками в 3 приема в течение дня. Такое лечение подходит только взрослым.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА ПЕЙТЕ СОК ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ. ПО ВКУСУ ДОБАВЬТЕ МЕД.

МОЛОКО ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ВРЕДНО?

Не представляю, как отказаться от молока

Слышала, что в пожилом возрасте молоко пить нежелательно, так как оно плохо усваивается. Но я его люблю с детства - выросла в деревне. Не представляю, как можно от него отказаться!

Галина.

Если любите молоко и привыкли пить его, продолжайте и дальше. Молоко - это оптимальный продукт для рациона пожилого человека. Оно содержит более 100 полезных компонентов, низкокалорийное, хорошо переваривается. Другое дело, если молоко плохо переносится организмом. Такое бывает при энтерите, колите, при возрастной лактазной недостаточности, когда отсутствует фермент, расщепляющий молочный белок. В этих случаях употребление цельного молока приводит к вздутию, метеоризму, диарее.

Козье и овечье молоко реже вызывает такие последствия. Еще полезнее кисломолочные продукты. Они богаче по составу, быстрее и лучше усваиваются. Полезно каждый



день выпивать 200 г кефира, лучше вечером, перед сном. Для нормальной работы кишечника и устранения запоров в него можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Ламинария полезна для сосудов?

Слышал, что при атеросклерозе очень полезна ламинария (морская капуста). Так ли это?
И. Рогов.

Да, это правда. Причем, готовить ламинарию можно по-разному. Измельчите водоросли и кипятите, пока не посветлеют. Полейте вареную ламинарию соком лимона. А можно измельчить в порошок сушеную ламинарию и принимать ее ежедневно по 1/2 чайн. ложки или добавлять в суп. Если есть морскую капусту каждый день, в 3 раза снижается риск развития атеросклероза.

Хочу сбросить вес

Какие каши более полезны, если я хочу сбросить вес?

Елена.

Самые полезные каши для похудения: овсяная, гречневая, перловая. Они богаты растительными

белками, связывают лишние жиры в кишечнике, не давая им всасываться. Не повышают сахар в крови и стимулируют выработку инсулина. Каша должна быть из цельного зерна, в идеале - сваренная на воде. Можно добавить немного молока или сливочного масла. Кашу лучше есть на завтрак и в качестве гарнира на обед.

Диабет бывает от хлеба?

Правда ли, что, если есть много хлеба, можно заболеть сахарным диабетом?

В. Емельянова.

Сдоба и хлеб из белой очищенной муки быстро повышают уровень глюкозы в крови и стимулируют поджелудочную железу работать напряженно, вырабатывая инсулин. Есть много такого хлеба вместе с жирной пищей вредно. Это вызывает ожирение, приводящее к сахарному диабету. А вот хлеб цельнозерновой, из неочищенной муки или с добавлением отрубей полезен. Ешьте его с овощами и белковыми продуктами до 300 г в день, при ожирении - до 150 г.

Р. Блиновская, диетолог, врач высшей категории.

Через сколько рук хлебушек проходит...

Двадцать лет я проработал на хлебозаводе и с тех пор твердо знаю, что хлеб, купленный в магазине, перед употреблением надо обрабатывать. Не буду вдаваться в неприятные подробности. Обращу лишь внимание на тот факт, через сколько рук хлебушек проходит, прежде чем попасть на стол! Как обезопасить себя от болезнетворных микробов? Достаточно поместить булку на 2-3 минуты в прогретую до 220 градусов духовку. Обработанный таким образом хлеб достаточно долго не покроется плесенью.

Сейчас продаются хлебобулочные изделия, еще на заводе запаянные в целлофан. Но, увы, герметичность этой тоненькой упаковки часто нарушается. Поэтому все равно есть резон прогреть хлеб в духовке. Береженого бог бережет.

Сергей.



Древние полагали, что пение, особенно хоровое, выполняет роль связующего звена между физическим и духовным здоровьем человека. Сейчас это называют вокалотерапией. Пение как гимнастика тренирует диафрагмальное дыхание, дыхательную мускулатуру, улучшает дренаж легких. Слова и музыка тоже выполняют важную психологическую роль. Они помогают преодолеть подавленность, тревожность и депрессию, укрепляют силу духа, наполняют энергией. В третьих, лечебным становится само вибра-

Звук "а" снимает спазмы, а долгий "и" лечит глаза

ционное воздействие на организм. Ученые установили, что от 60 до 85% звуковых вибраций при пении поглощаются внутренними органами. Причем каждый определенный орган «питается» резонансной частотой. Так, звук «а», если его тянуть, то есть петь, снимает спазмы, нормализует работу сердца и желчного пузыря. Долгий «и» лечит глаза, уши, тонкий кишечник, прочищает нос. Пение гласного «о» стимулирует деятельность поджелу-

дочной железы, устраняет проблемы с сердцем. Если петь «у» - это гармонизирует работу почек, улучшает дыхание. Долгий «ы» лечит уши, прочищает легкие. Воспроизведение «э» улучшает работу мозга. При нарушениях работы сердца поют «ай», а знаменитый звук «ом» снижает кровяное давление. Поэтому выходим за околицу, если околицы нет, то можно прямо в квартире, когда никого нет дома, и, хорошенько набрав в легкие воздуха, начинаем тянуть звук «ис». Это укрепляет желудочно-кишечный тракт. А путь к долголетию лежит в том числе и через хороший желудок.

Любимая с детства еда хорошо помогает в минуты плохого настроения и упадка душевных сил. Давно знакомые блюда дают чувство комфорта и защищенности, особенно когда мы чувствуем себя одинокими и покинутыми.

При этом недуге почки утрачивают способность образовывать или выделять мочу. Помочь им может специальная щадящая диета (стол №7).

При почечной недостаточности

Тонкости диеты

В меню должно быть как можно меньше белковой пищи и соли. В сутки рекомендуется потреблять не больше 2-3 г соли (примерно 1/4 чайн. ложки), но людям с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить вообще без соли. Калорийность диеты должна быть не меньше 2750-3200 ккал в сутки, но сильно поправляться не стоит. Пищу желательно принимать 4-6 раз в день. Кроме того, регулярно посещайте врача и соблюдайте назначенное лечение. Сообщайте доктору о любом изменении в характере мочеиспускания. Откажитесь от сигарет, алкоголя, больше двигайтесь.

Разрешается:

- ✓ бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли;
- ✓ вегетарианские супы с овощами, крупой, картофелем, фруктовые супы и ограниченно - молочные. Заправлять супы можно сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом, отваренным или пасерованным луком;
- ✓ нежирная говядина, телятина, обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка. Мясо отваривается или запекается;
- ✓ нежирные сорта рыбы в вареном виде, с последующим легким обжариванием или запеканием, фаршированная или заливная после отваривания;
- ✓ молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и тво-

рожные блюда с морковью, яблоками, рисом;

- ✓ яйца не запрещены, поэтому допускаются желтки, добавляемые в блюда, или 1-2 яйца в день (всмятку или в виде омлета), но только при уменьшении в дневном рационе количества мяса, рыбы или творога;
- ✓ крупы (рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия;
- ✓ картофель и овощи в любой кулинарной обработке, винегреты без солений, салаты из свежих овощей;
- ✓ томатные, молочные, сметанные соусы, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки;
- ✓ пить можно чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника;
- ✓ сырые и вареные фрукты и ягоды;
- ✓ кисели, желе, мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженое.

Объем выпиваемой в день жидкости при почечной недостаточности не должен превышать 0,8-1 литр.

Запрещается

- ✓ мясные, рыбные и грибные бульоны, бульоны из бобовых;
- ✓ жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы;
- ✓ жирные виды рыбы, соленая и копченая рыба, икра, консервы;
- ✓ сыры, бобовые и шоколад;
- ✓ лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашенные овощи, грибы;
- ✓ острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра, мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчица и хрен;
- ✓ крепкий кофе, какао и минеральные воды, богатые натрием;

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

ОБЫЧНЫЙ ХЛЕБ И ЛЮБАЯ ПОКУПНАЯ ВЫПЕЧКА – ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК СОЛИ. УЧИТЫВАЙТЕ ЭТО ПРИ СОСТАВЛЕНИИ СВОЕГО РАЦИОНА НА ДЕНЬ.

Пригодится

- ✓ От желудочных расстройств 1 чайн. ложку измельченных желудей залейте стаканом кипятка. Настаивайте до остывания. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.
- ✓ При заболеваниях сердца желудка прожарьте до покраснения, измельчите и заварите как кофе. Пейте с молоком и сахаром.
- ✓ Для улучшения зрения принимайте настой бархатцев (один цветок на стакан кипятка) по 1/4 стакана 4 раза в день.
- ✓ При гипертонии 50 г свежего сока из черноплодной рябины смешайте с 1 ст. ложкой меда. Употребляйте 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.



От проблем со слухом избавило камфорное масло

От этой проблемы я избавилась так. Купила в аптеке камфорное масло. Смочила в нем ватку и вложила неглубоко (у входа) в ухо. Оставила с 8 вечера до 8 утра. Делала так 8 дней. Потом ушной палочкой почистила серу. После этого стала слышать. При проблемах со слухом надо молиться перед чудотворными иконами Божией Матери «Нечаянная радость», «Калужская», «Целительница».

Л. Матвеева.

Трещины появляются из-за наших болезней

У моего молодого человека трещины на языке. Он говорит, что у него с детства аллергический бронхит, и из-за него эти проблемы с языком - ведь на нем все отражается. У моей знакомой то же самое, но у нее просто с детства на все аллергия. Старается не есть острую, сладкую и жирную пищу. Из-за трещин могут появиться проблемы с вкусовыми ощущениями. Не ешьте горячее, не травмируйте язык, не усердствуйте с зубной щеткой. А еще, это может быть из-за перенесенной болезни.

Ю. Антипова.

От ломоты в костях и при отложении солей натрите на терке перезрелые огурцы и приложите к больному месту. Когда снимете компресс, на вкус они должны быть солеными.

НЕМНОГО НЕ В СЕБЕ

И еще странные, непредсказуемые... Психиатры таких людей называют имеющими пограничное расстройство личности. Что это - характер или болезнь? Как общаться с такими людьми? На наши вопросы отвечает доктор медицинских наук Антон Алексеевич Шувалов.

Зачем она режет запястья?

У моей молодой соседки часто вижу порезы на запястьях. Очень жалко ее... Зачем она это делает? Антонина.

Таким людям не настолько плохо, как кажется со стороны. Порезы у них - это не попытка самоубийства и не шантаж. Просто боль привносит какое-то разнообразие, ощущение, что он жив. Удовольствием от страданий объясняются и увлечения пирсингом, татуировкой.

Украсть булочку - это болезнь?

Со мной работает девушка, которую все время влечет к рискованному поступкам. Украсть булочку в магазине, уехать в другой город без рубля в кармане - это про нее. Сегодня она со мной разговаривает, а завтра может даже не ответить... Это болезнь? С. П.

Это типичное поведение человека с пограничным расстройством личности. Ваша знакомая то бежит на встречу с распростертыми объятиями, то она о чем-то подумала, обиделась

и вот уже не разговаривает с вами. Расстройство личности - не болезнь. Это патология характера. На его развитие влияет генетика. В семье, где родители имели такой тип личности, скорее всего, и дети будут с неустойчивым настроением. Могут повлиять и черепно-мозговые травмы, асфиксия ребенка во время родов, тяжелые инфекции в первый год жизни. И конечно, очень важно воспитание. Если родители излишне строгие, требовательные, то у ребенка это вызывает внутренний протест и желание нарушить правила. От риска он получает удовольствие. В конечном итоге это становится чертой характера.

Каждый пятый подросток страдает психическими отклонениями. Этим объясняется их поведение.

Болен мой сын. Не знаю, как ему помочь

Может ли психолог или психиатр помочь человеку с пограничным расстройством личности? Ирина Семеновна.

Это не болезнь. А психиатр - врач. Психолог же может поработать с таким человеком и даже выйти на хороший результат. Но как только работа будет закончена, «пограничник» снова будет искать приключения на свою голову. Одна из черт такой личности -

Все началось после развода

Есть ли какие-то особенности проявления пограничных расстройств у женщин? Сергей.

Они часто попадают в зависимость от любви, и тогда их избраннику не позавидуешь. Такие женщины очень боятся быть покинутыми. Они впадают в панику, депрессию, истерику или гнев, если им кажется, что их бросили. Сегодня женщина-«пограничница» боготворит своего любимого, завтра свергает его с пьедестала, послезавтра считает себя недостойной быть рядом с ним. Мало кто может выдержать такие отношения. Естественно, женщина с таким характером выбирает себе такого же бесшабашного парня. С нормальным, спокойным мужчиной ей скучно. Эти семьи отличаются бурными отношениями. Супруги постоянно кричат друг на друга, занимаются рукоприкладством, изменяют... Со стороны такая жизнь кажется невыносимой. Но супруги не разводятся, потому что в этой обстановке они чувствуют себя как рыба в воде. Убрать конфликт из их жизни - все равно что вылить воду из аквариума.

Обидчивость не только неприятная, но и непригодная в общении черта. Обидчивому человеку ничего нельзя сказать, он своими обидами блокирует обратную связь. И другим остается лишь терпеть и принимать его правила общения, взгляды на жизнь или, когда уже не вытерпеть, от этого общения отказываться. Обидчивые люди агрессивны и мстительны. Они вроде бы прощают, но обид не забывают. Для таких людей демонстрация обиды - эффективный способ манипулирования. Обижаясь, человек заставляет всех чувствовать себя виноватыми. А как вы знаете, из виноватого веревки можно вить. Обидчивый на неоправданные ожидания ответит или прямой агрессией, или пассивной, например, надуетесь и станете

Не точите зубы

Мне 23 года. всю жизнь боюсь конфликтов. Еще с начальной школы: стоило кому-нибудь из одноклассников сказать обидное слово, как я начинала плакать. То же самое сейчас происходит. Научите перестать бояться конфликтов!

Без подписи.

молча показывать, как плохо вы с ним поступили.

Ранимый человек в отличие от обидчивого злится не на других, а на себя. Плачет, чувствует себя униженным, уничтоженным, но защититься не посмеет. Поучимся?

То, что сидит у вас внутри и портит жизнь, - это ваш мозг. Почему-то вашему мозгу требуется «химия», которую он может получить только через ваши слезы и страдания. Ему почему-то нужна такая «вредная еда». Мозг, «питающийся» здоровыми эмоциями, не вынуждал бы вас


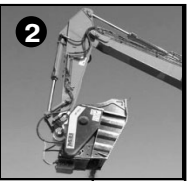



страдать, подсовывая дурные мысли. Наоборот, мысли были бы такие: не ввязалась в драку - молодец. Ты выше этого, пусть другие дерутся. Если кто-то думает обо мне плохо, то это его проблемы, а не мои. А еще мозг, не нуждающийся в ваших слезах, осенит бы вас такой идеей: на чужой роток не накинешь платок, но зато можно заткнуть свои ушки.

Хочу уберечь от соблазна ввязываться в конфликты и ссоры, репетируя это бессонными ночами: «Вот я бы сейчас сказала... ответила...



поставила на место». Это не ваше. Сколько бы вы ни репетировали, ни придумывали остроумные и убийственные аргументы наедине с собой, в реальной жизни вы проигрываете. Не точите зубы, все равно не научитесь кусаться. Нарращивайте панцирь, чтобы вас никто не мог достать. И поработайте с психологом, потому что одной консультацией не обойтись.

О. Антонюк, психолог.

			Вид автострахования	Мультипликация японски	"Спасибо" от мадам	Десерт в суши-баре			
1			Курточный утеплитель	"Лист" кактуса	Примечание курсивом	Часть тела с лопатками			4
			Замужняя англичанка				Лабораторный примат		
Страх от увиденного			Изгиб дороги			Море Тихого океана	Свадебная вереница машин		
			"Евгений ..." Пушкина	Мать Харона	Волосистая трава				
Делец, скрывающий доходы	2	Сокол на рыбной диете		Дитя лесного рога	У нее Карл похитил кораллы				
	Любитель путешествий	Хазария					Пшеничный злак	1	
		 <p>Ребенок говорит маме: "Я сорю - ты убираешь, пачкаюсь - ты стираешь, проголодаюсь - кашку сварить! Эх, мама, чтобы ты без меня делала, облепилась бы совсем?!"</p>				Сыщик из угро			
	Незатаренный вес	Лекарство от лихорадки		Прелесть ненаглядная	Прямой ... на телевидении	Высокортная бумага	Конечность рака	Зажиточный крестьянин	
	Мужлан	Петух-капун, курица ...	Течение слюны при виде пищи						
				Старинная чаша для вина	Плут, спутник Одина и Тора				
3	Вершина в Альпах	Крайнее прилежание					Стенка над карнизом	Злак на пастбище	
				Деревянное масло	Дача в горах Швейцарии				
Ритуальная урна		3	Сын скво и колонизатора	Разборка машины на части					
						Круг, "сделавший выдох"			
	Пахарь-лапотник	Актриса ... Холодная					Старое название Кирова	4	
					4				



Меган Маркл впервые о романе с принцем Гарри: “МЫ ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА И ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫ”

В последнее время одной из главных тем мировых СМИ стал быстро развивающийся роман принца Гарри и звезды сериала “Форс-мажоры” Меган Маркл. Роман принца Гарри и Меган Маркл начался летом 2016 года. Принц серьезно настроен по отношению к звезде сериала «Форс-мажоры»: он познакомил ее с принцем Уильямом, Кейт Миддлтон и бабушкой Елизаветой II. По одним данным, Гарри уже сделал предложение Меган, а по другим, планирует обручиться с ней на первую годовщину их отношений, которая, кстати, вот-вот состоится. На днях Меган рассказала кое-что об отношениях с наследником британского престола. Публикуем самые интересные цитаты.

- О том, что изменилось после романа с принцем Гарри:

Мы просто очень счастливы и влюблены друг в друга. Мы тайно встречались на протяжении шести месяцев до того момента, как наши отношения стали предметом обсуждений. Все это время я продолжала заниматься своей работой, и единственное, что изменилось, -

восприятие моей персоны людьми. Во мне ничего не поменялось. Я остаюсь прежней Меган, никогда не пыталась определять себя через отношения.

- О будущем их пары:

Я уверена, настанет момент, когда мы выйдем из тени и расскажем о себе, представим какие-то исто-

рии, но сейчас, я надеюсь, люди поймут, что это наше время. Оно только для нас двоих. Именно тот факт, что наши отношения принадлежат пока только нам, - делает это время очень особенным. Мы счастливы. Я очень люблю великие истории любви.

- О том, каково это - встречаться с одним из самых завидных холостяков планеты:

Бывает по-разному, это напоминает мне море. Иногда волны слишком сильные - ты сталкиваешься с большим количеством вызовов, чем в другие дни. Было удивительно, насколько быстро все поменялось. Но у меня есть большая поддержка, в том числе от моего бойфренда.

Меган Маркл обладает необычной внешностью, благодаря удивительному смещению кровей - отец актрисы известный оператор-постановщик ТВ-шоу и телесериалов Том Маркл - ирландец, а мать Дориа профессиональный инструктор по йоге - афроамериканка. Меган родилась в Лос-Анджелесе, с малых лет привыкнув к суетной жизни этого города. Недавно Маркл в личном блоге поделилась воспоминаниями из детства, которые характеризуют ее личность. По словам артистки, нередко она ведет себя нахально и прямолинейно. Причина такого поведения кроется в темпераменте и свободной атмосфере Лос-Анджелеса, в которой росла Меган. Актриса также рассказала, что мама с самого детства учила ее быть смелой, показывая ей настоящую жизнь. Так Меган своими глазами увидела, как в одном из районов Мексики дети торгуют жвачкой, чтобы принести несколько песо домой, или то, как нелегко приходится людям в трущобах Ямайки.

В семье девочку называли Цветок (Flower). С раннего детства она пребывала за кулисами съемок мыльных опер и ситкомов, в окружении известных актеров и их гламурных команд. Поэтому еще тогда хорошенько узнала внутреннюю кухню шоу-бизнеса. После школы Маркл поступила в Северо-Западный калифорнийский университет, который считается одним из старейших высших учебных заведений в штате Иллинойс, где получила сразу две специальности — «Театральное искусство» и «Международные отношения». Во время учебы девушка успешно подрабатывала фотомоделью.

Меган очень хорошо рисует. В студенческие годы она также подрабатывала художником-каллиграфистом. Так, например, она вручную рисовала приглашения на свадьбу

Робина Тика и Паулы Паттон в 2005 году и поздравительные открытки для клиентов Dolce & Gabbana.

После окончания вуза Меган Маркл выбрала для себя вовсе не карьеру актрисы, а вторую специальность — «Международные отношения». Работала в посольстве США в Буэнос-Айресе, где она стала сотрудницей Департамента по связям с общественностью.

В 21 год Меган дебютировала в сериале «Главный госпиталь», рассказывающем о буднях сотрудников больницы. С этого момента Маркл удавалось совмещать модельную и актерскую деятельность.

В 2010 году актриса заполучила роль в фильме «Помни меня», наконец попав на большие экраны, а годами позже засветилась в комедии «Несносные боссы» с Дженнифер Энистон.

Но все это были лишь роли второго плана, а вот участие в съемках сериала «Форс-мажоры», которые начались в 2011 году, сделало Меган Маркл по-настоящему знаменитой. Актриса перевоплотилась в амбициозную и очень умную девушку, работающую в крупной юридической компании. К слову, именно благодаря сериалу Меган стали называть образцом женственности. На примере Маркл стилисты показали, что деловой дресс-код может быть крайне сексуальным и утонченным. Кроме ак-



терства, Меган также занимается дизайном одежды. В конце 2016 года в продажу поступила ее новая коллекция одежды бренда Reitmans. Еще Меган Маркл весьма успешный блогер. У нее есть свой lifestyle-сайт The Tig, где она

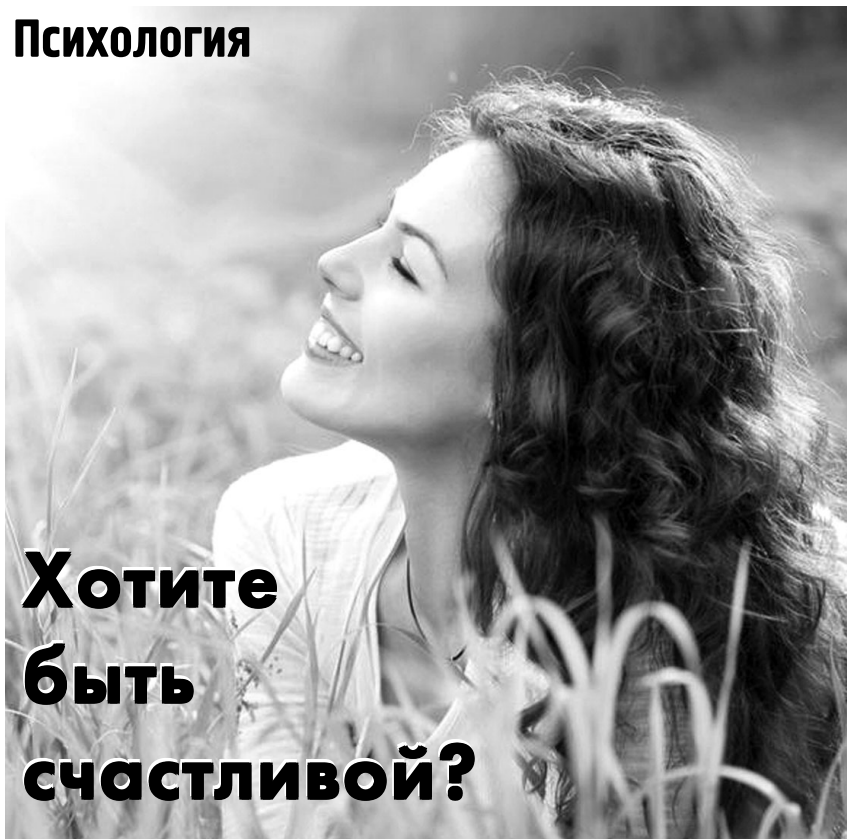
пишет статьи на тему еды, путешествий, моды и красоты.

Из прошлого Меган Марк нам известен один любопытный факт — девушка была замужем за неким Тревором Энгельсоном, с которым она встречалась много лет. Однако, когда они узаконили отношения, брак продержался всего два года. Стоит заметить, что Меган не пиарилась за счет личной жизни и своего расставания, считая, что лучше обращать внимание на другие более важные вопросы.

А вот благотворительной деятельности новая возлюбленная принца Гарри действительно уделяет особую часть в своей жизни. Актриса стала амбассадором Канады в благотворительном проекте World Vision. Меган ездила в Восточную Африку, чтобы привлечь внимание общественности к проблеме очистки воды. Там артистка провела время с местными жителями и написала статью о своих впечатлениях от поездки. Меган известна как защитница животных, пропагандирует, чтобы люди брали бездомных котов и собак из приютов. У нее самой живут две собаки — Богарт и Гай, которых она взяла из питомника в Лос-Анджелесе.

Сейчас, глядя на стиль Меган Марк, а также ее рвение помогать другим людям, многие поклонники актрисы говорят о том, что она может «подвинуть» Кейт Миддлтон с поста народной любимицы. Ведь если у принца Гарри и Меган все сложится, она имеет все шансы стать частью королевской семьи.





Хотите быть счастливой?

5 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ

Психологи и философы утверждают, что счастье живет внутри нас. Чтобы обнаружить этот внутренний источник, достаточно пересмотреть жизненные принципы и отношение к окружающему миру.

Мы часто откладываем счастье «на потом». Говорим себе: «Вот когда я выйду замуж/куплю квартиру/рожу ребенка/найду хорошую работу, тогда стану по-настоящему счастливой». На самом деле ухватить птицу счастья за хвост можно прямо здесь и сейчас. Весь секрет - в установках.

НИКТО НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН

Никто не обязан вас любить, хвалить, ценить и уважать просто так. Это жесткая истина, но она спасает от завышенных ожиданий и многих разочарований в жизни. Даже родные люди не обязаны ставить ваши интересы, желания и привычки выше своих. Скажем, если вы помешаны на чистоте, а мужа несколько не раздражают грязные тарелки в раковине или бардак в спальне, то вы не вправе пилить его из-за невымытой кружки. Вам нужен порядок, вам его и наводить. Можно просить о помощи, можно договариваться, можно искать компромиссы, но нельзя ожидать, что другой человек будет беспрекословно делать то, что вам хочется.

ВСЕ ЛЮДИ ХОРОШИЕ, ПОКА НЕ ДОКАЗАНО ОБРАТНОЕ

Презумпция невинности - отличное изобретение правовой системы, которое пригодится и в обычной жизни. Не думайте плохо о людях, пока не узнаете их. Скажем, в вашем отделе скоро появится новый начальник. Молодой, неопытный и, вообще, племянник генерального директора. Сразу хочется сделать соответствующие выводы о способностях и характере будущего шефа. Стоп! Не слишком ли вы торопитесь? Не судите, пока не увидите человека в деле. Эта установка поможет вам выстраивать дружеские отношения с окружающими. Если вы доброжелательны и непредвзяты, то люди, «считав» ваше отношение, тоже отнесутся к вам с симпатией.

ДОБРО ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЛАКАМИ

Другими словами поступайте с людьми так же, как они поступают с вами. Подруга поддержала в трудную минуту? И вы подставьте ей свое плечо, когда у нее будут проблемы. Отмахнулась от ваших жалоб и просьб о помощи? Ну тогда

пусть пеняет на себя и не рассчитывает на вашу поддержку. Давайте будем честны сами с собой - все эти благородные порывы в духе «я не буду опускаться до их уровня» или «я не буду помнить зла и всех прощу» на самом деле не принесут удовлетворения. Гораздо приятнее воплотить в жизнь формулу «око за око, зуб за зуб». Да и окружающие станут вести себя более прилично, если будут знать, что вы им спуску не дадите.

ОКРУЖАЮЩИМ НЕТ ДО ВАС НИКАКОГО ДЕЛА

Как часто мы треплем себе нервы и портим жизнь размышлениями из серии «Что скажет Мария Алексеевна?» Например, одна девушка не придумала ничего лучше, чем уволиться после того, как перелетала шампанского на корпоративе, станцевала канкан, села на шпагат и порвала брюки. Ей было стыдно появиться после праздников в офисе. Казалось, что все вокруг будет показывать на нее пальцем и обсуждать ее позор. На самом деле все уже и думать забыли, что произошло на новогоднем празднике. Есть, конечно, отдельные личности, у которых нет своей жизни, поэтому они любят обсуждать чужую.

Но большинству совершенно не интересно, что вы делаете. У них полно своих проблем в жизни. Поэтому нет смысла волноваться о том, что думают о вас другие люди. Они о вас просто не думают!

НЕ СТОИТ ДОДУМЫВАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ

«Любимая» свекровь пришла в гости и впервые увидела ремонт в гостиной. Пощупав занавески, она спрашивает: «А что, другой расцветки в магазине не было?» Что подумают 9 женщин из 10? «Ах, ей не нравится цвет гардин, она думает, что они сюда не подходят, она считает, что у меня плохой вкус!» Кто знает, возможно, у свекрови действительно было намерение задеть невестку, но, даже если так, зачем тратить свои нервы и вестись на провокацию? Лучшим ответом ей будет: «Конечно, были, но я считаю, что этот оттенок отлично подходит к обоям». Шах и мат! Вы продемонстрировали уверенность в себе и своем выборе и не позволили «шпильке» (реальной или мнимой) уколоть вас. И вообще, не стоит додумывать чужие слова, слишком велик риск ошибиться. Поменьше размышляйте над тем, что человек хотел сказать. Лучше сосредоточьтесь на том, что он действительно сказал, и реагируйте соответственно, тогда в ваших отношениях с окружающим миром будет больше спокойствия и гармонии.

Мне было 35 лет, когда я поняла, что потерпела полное поражение, пытаясь устроить свою личную жизнь. Замуж я так ни разу и не сходила, а все потому, что никто не звал. Не скрою, долгое время я искала причину в себе, спрашивала у знакомых, что со мной не так, но все они в один голос твердили, что я идеальна.

Неудивительно, что однажды я решила взять судьбу в свои руки и вплотную заняться поиском кавалера. Я зарегистрировалась на сайте знакомств и, не поверите, в первый же день встретила ЕГО. Он представился Алексеем, анкета мужчины была идеальна - 32 года, серьезный, ответственный, с чувством юмора. Единственное, что меня насторожило, - это отсутствие фотографий. Вместо них были какие-то абстрактные рисунки, но собеседник успокоил: «Увидишь меня, когда мы встретимся».

Все как-то сразу закрутилось-завертелось. Вечером я бежала домой с работы, чтобы пообщаться с Лешей, утром вставала пораньше, чтобы успеть ответить на его ночные сообщения. Через неделю мы созвонились. На том конце трубки меня поприветствовал приятный мужской голос. Да, я не ошиблась! Похоже, дождался своего принца и вторую половинку!

За несколько недель мы узнали друг о друге все. Пропало стеснение, появилось доверие, мы уже просто не могли порознь. Единственное, Леша по-прежнему оттягивал момент нашей встречи. А мне уже не терпелось его увидеть... Однажды в телефонном разговоре удалось его дожать - он согласился встретиться на следующий день.

Войдя в кафе, где мы условились найти друг друга, я сразу начала оглядываться. Мы договорились, что Леша придет первым и помашет мне рукой, когда увидит. Вот только единственный человек, который поднял руку, оказался молодым мальчишкой с широкой улыбкой. «Обознался», - подумала я. Но через несколько секунд юнец встал и направился ко мне. Я не сразу осознала, что это Леша. Первое, что я ему сказала: «Тебе не 32 года». Это было очевидно: молодая поросль на лице, юношеская кожа, наивные глаза. «Мне 20, - смущенно произнес он. - Ты мне очень понравилась...»

Я развернулась и вышла из кафе. До сих пор помню, в каком смущении тогда была. Я даже не обиделась на Лешу за очевидный обман. Больше всего меня волновала мысль о том, что мы не можем быть вместе. Я шла до дома окольными путями целых два часа, пытаюсь мысленно смириться с тем, что



НЕРАВНЫЙ БРАК

Так уж устроен мир, что на пары с большой разницей в возрасте многие смотрят искоса. И хорошо, если в любовном союзе женщина младше мужчины. А если наоборот?..

поиски пресловутой половинки придется начать заново. Но выкинуть Лешу из головы я уже не могла. Придя домой, я позвонила ему и призналась в этом. Так начался наш роман.

Не буду врать - было сложно. Сложно и сейчас. И хотя сам Алексей не считает нашу пару необычной, у меня другой взгляд. Мы разные: он явно моложе, и я на его фоне кажусь старше. Знакомство с моими подругами прошло на «ура»: они потом еще долго выпытывали у меня, как мне удалось заарканить такого красавчика. А вот момент встречи с друзьями Леша оттягивала как могла. А когда он наступил, стусевалась. Мне казалось, эта молодежь разглядывает меня с ног до головы, явно понимая, что я не из их круга.

Первое время я даже пребывала в депрессии, пару раз пыталась прекратить отношения. А потом внезапно поняла: это все комплексы! А с ними можно и нужно справляться. Определив проблему, тут же записалась к стилисту, визажисту,

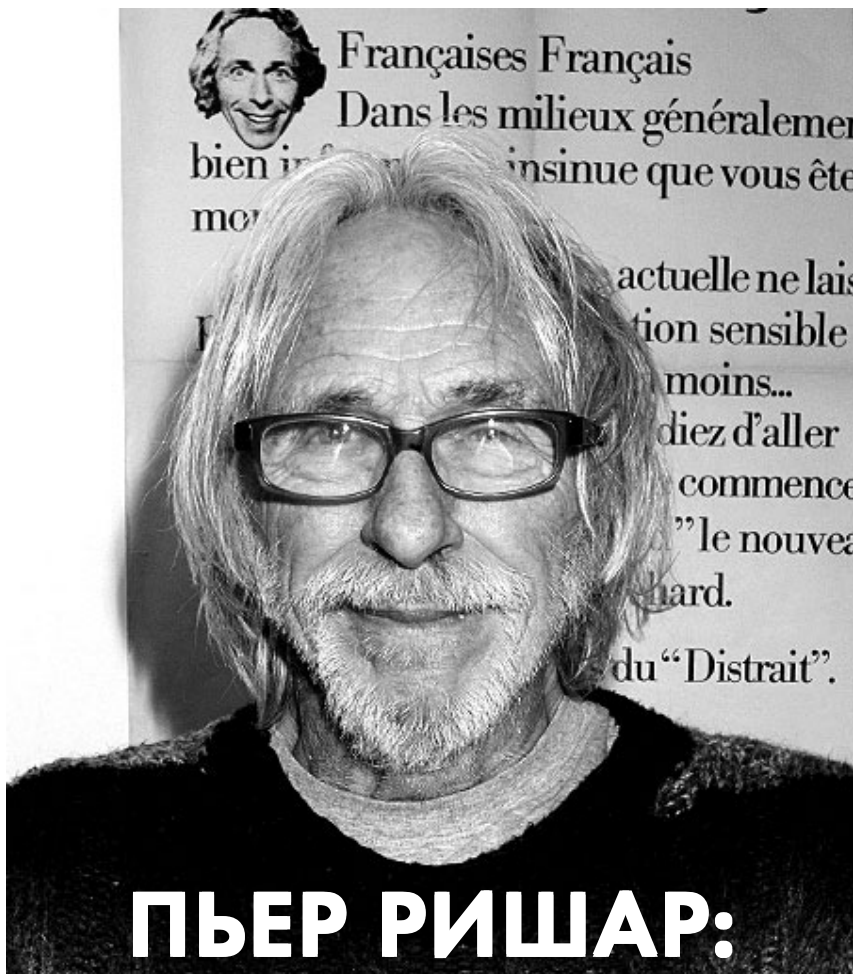
парикмахеру, косметологу. Меня проконсультировали, вдохновили, а главное - омолодили. Я обновила гардероб, выбросив из него вещи, которые казались мне старшевыми. Нет, я не накупила себе молодежной одежды, просто теперь мои вещи были актуальными и свежими. Конечно, Леша заметил изменения и был им рад. «Я тобой и прежде восхищался, но сейчас восхищаюсь вдвойне. Ты у меня красавица!» - повторял он. Согласитесь, после таких слов из уст любимого мужчины сложно не поверить в собственную привлекательность?

Месяц назад мы все-таки решились прийти на встречу с родителями Леша. Они знали о моем существовании, но никак не могли принять, что их единственный драгоценный сын растрчивает свою молодость на «старушку». Видимо, первый шок у них прошел, и они хорошо меня встретили. Да, чуть холоднее, чем я ожидала, но я уверена, вскоре и этот лед растает. Прощаясь, Лешина мама шепнула мне на ушко: «Только с внуками не затягивайте». А я что? Я только за!

С каждым днем я все больше убеждаюсь в том, что не ошиблась, выбрав Лешу. Да, было страшно, я боялась будущего, но оно оказалось не таким пугающим. Какая разница, сколько людям лет, если они любят друг друга и верят в счастливую совместную жизнь?

Ольга Р.

Знакомство с моими подругами прошло на «ура»: они потом еще долго выпытывали, как мне удалось заарканить такого красавчика



ПЬЕР РИШАР:

“МНЕ ВЫПАЛА ПРИВИЛЕГИЯ ПРОЖИТЬ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ”

На прошлой неделе в прокат вышла новая комедия “Мистер Штайн идет в онлайн” с Пьером Ришаром, которому накануне исполнилось 83 года. Имя Пьер Ришар звучит для нашего уха такой же музыкой, как “Эйфелева башня” или “Елисейские Поля”. Он - неотъемлемый символ Франции и хорошего настроения. “Высокий блондин в черном ботинке” давно занял свое место в искусстве, кино и наших сердцах. Мы смеялись до слез, смотря настоящие французские комедии - “Игрушка”, “Беглецы”, “Невезучие” и “Папашы”. А теперь с удовольствием посмотрим его новую работу. Просто потому, что Пьер способен одним своим присутствием на экране творить чудеса, и этот дар с годами у него не исчезает.

- Многие будут удивлены, что в новом фильме “Мистер Штайн идет в онлайн” пару вам не составляет Жерар Депардьё, с которым прежде вы часто снимались вместе.

- Мне всегда нравилось сниматься в фильмах с Жераром и другими артистами моего поколения, но сейчас я все чаще работаю с молодыми комедийными актерами и не перестаю восхищаться ими. Меня поражает их талант, их спонтан-

ность, свежесть их игры. Тот факт, что я был счастлив на съемочной площадке, - хороший знак. Бывали фильмы, в которых я снимался с сомнениями, но в этой комедии мне нравилась каждая сцена. Режиссер Стефан Роблен одновременно и требовал от нас точности в игре, и давал свободное пространство, чтобы актер мог привнести частичку себя.

- Герой вашей новой комедии очень похож на известного пер-

сонажа классической французской литературы - Сирано де Бержерака.

- Да, верно. Главный герой живет один, он уже в преклонном возрасте, и вдруг, благодаря сайту знакомств, находит любовь. Сирано де Бержерак стеснялся своего носа, мой же герой стесняется возраста, не решается показать свое лицо. Вот и размещает в профиле фотографию молодого человека, который потом займет его место. Самое смешное, что я отправляю его на свидание вместо себя, а девушка, влюбившись, думает, что все эти страстные письма, которые я ей писал, принадлежат перу молодого человека. То есть она, сама того не подозревая, влюблена в нас двоих. Конечно, я начинаю ревновать... Ситуация, из которой моему герою сложно выпутаться. А мне как раз нравится играть таких персонажей, которым сложно находить выход. Вся комедийность фильма в этом и заключается. Мой герой солгал однажды, ему приходится лгать и во второй раз, чтобы прикрыть первую ложь, затем и в третий, чтобы прикрыть вторую, и так далее - до тех пор, пока он уже больше не в силах лгать.

- У вас есть знакомые, которые похожим образом встретили свою судьбу?

- Да, среди моих друзей есть несколько таких, кто встретил женщину своей жизни на просторах интернета. Я, откровенно говоря, не очень это понимаю, я из другого поколения. Есть у меня один приятель, который познакомился со своей супругой через интернет и долго и счастливо с ней живет. Но это, наверное, один случай из 100, потому, что очень часто ситуация противоположная: мужчина через социальные сети знакомится и завязывает отношения с молодой девушкой, при этом не имея каких-либо намерений разделить с ней впоследствии свою жизнь.

- По сценарию ваш герой совершенно не разбирается ни в компьютерах, ни в интернете. А как с этим обстоит у вас?

- В наше время невозможно игнорировать технологии. Я не активный пользователь социальных сетей, у меня нет страницы в “Фейсбуке”. Но у меня есть сайт, которым занимается мой друг: он размещает информацию о моих ролях в кино и театре. Я же, признаюсь, использую только электронную почту этого сайта. Зато пользуюсь приложением WhatsApp - очень удобно для общения с людьми, которые находятся далеко. Когда, например, моя супруга улетает к себе на родину в Бразилию, мы с ней общаемся, иногда и по часу,

через видеосвязь этого приложения.

На этом мои навыки заканчиваются. Я использую только то, что мне необходимо. Да и потом, это все небезопасно. Кто угодно может рассказывать что угодно в социальных сетях. Нет никаких пределов. Например, некто, мне неизвестный, вот уже три раза размещает в интернете информацию о моей смерти. Как видите, я жив и даже разговариваю сейчас с вами.

- Наверное, первый раз, узнав о собственной смерти, вы были в бешенстве?

- О, еще в каком! Помню, как начал получать соболезнования в связи с собственной кончиной... Я, наверное, единственный актер, который смог принять участие в трауре по себе самому. Я даже успел прочувствовать эмоции и сострадание соболезнующих людей. В этот момент ярость прошла, и мне это даже стало льстить.

- Вы росли в буржуазной семье, в аристократической атмосфере. Что отличает настоящего аристократа от простолюдина?

- Я хоть и рос в аристократической семье, но у меня один дед был аристократом, а другой - итальянским эмигрантом. Так что, я познал обе стороны. Мог одну часть времени проводить в замке у деда-аристократа, а другую - у итальянского дедушки, ходить с ним в лес, на рыбалку, чтобы поймать рыбу для пропитания. Я с детства привык видеть классовые различия. В конце концов, мне это очень помогло: я смог познать вкус элегантности и вкус жизни простых людей, их непосредственность в общении, в отношениях с другими.

- Чем вы занимаетесь в сво-

бодное от съемок и игры в театральное время?

- После Парижа, где у меня первый дом, отдыхаю у себя на юге, в своем втором доме. Занимаюсь производством вина на собственном винодельческом участке. И еще много путешествую. Много где побывал за свою жизнь.

- Откроете секрет, где черпать энергию, чтобы быть в такой же хорошей форме, как и вы?

- Вот этого я не знаю. Возможно, во мне это заложено мамой, на генетическом уровне. Моя мама в 80 лет ездила на спортивном автомобиле. Я унаследовал от нее вкус и любовь к жизни. И к своему возрасту не перестал восторгаться жизнью и не потерял любознательность. Может, в этом и есть мой секрет? Другое дело, что этому не научиться. Вы можете нанять тренера по гимнастике, чтобы он следил за вашим телом, но невозможно нанять тренера по развитию способности восторгаться жизнью. Видеть красоту в рассвете, в закате, в полете птицы - этому невозможно научиться: либо вас это восторгает, либо нет.

Очень важно много читать. Когда я беру в руки книгу, она переносит меня в другой мир, в другую действительность, в другое время. Наверное, только чтение и может помочь в сохранении умения восторгаться: книга развивает воображение, книга и привлекает вкус к восхищению. Поэтому так важно читать.

Других преимуществ своего возраста я вам не назову. (Улыбается.) Гибкость я утратил, усталость ко мне приходит быстрее, чем раньше. Мне, конечно, повезло - у меня хорошее самочувствие. Вот строю

планы на новую съемку осенью. Пока здоровье позволяет, буду наслаждаться жизнью.

- Можете пожаловаться на то, что режиссеры менее охотно зовут вас в кино?

- Ничего подобного: мне еще никогда не предлагали такое количество ролей, как в этом году. На это мне не приходится жаловаться. Может, то, что я скажу, будет выглядеть безнадежно оптимистичным, но мне досталась привилегия прожить счастливую жизнь.

- Если с работой все отлично, а с женой можно в любой момент поболтать, воспользовавшись новыми технологиями, осталось что-то, о чем мечтаете?

- Все мои неосуществленные мечты вполне достижимы. Мечтаю успеть совершить еще несколько путешествий. Я хотел бы побывать на острове Огненная Земля, в некоторых странах Южной Америки, на юге Чили, хотел бы снова увидеть диких животных - меня все больше и больше увлекают животные. Очень хотелось бы увидеть тигров на воле, а не в клетке. Я уже занимался подводным плаванием, недавно был на Таити. Поплывать с китом было моей мечтой. И хотя поплавать непосредственно с ним не удалось, но плыл рядом. Понемногу у меня получается осуществлять свои мечты.

- Как отметили 83-й день рождения 16 августа?

- Как всегда - у себя на юге, в окружении семьи и друзей. Год от года я стараюсь сокращать масштаб празднества по случаю своего дня рождения. Я даже стараюсь намеренно не вспоминать об этом. Ведь день рождения означает, что вы стали еще на год старше, а я не хочу об этом думать. Мне, как страусу, хочется спрятать голову в песок и сделать вид, что я о своем возрасте забыл.

Реальность - как раз та стихия, в которой я ощущаю себя не совсем комфортно. Я обожаю сниматься в кино. Иногда, когда я чувствую усталость, мне достаточно начать сниматься в очередном фильме, и я снова полон энергии; на меня это действует как курс талассотерапии. Но когда жизнь возвращает меня к реальности, я всегда задаюсь вопросом: чем же мне теперь заняться? У меня достаточно личного пространства в жизни, но я редко когда остаюсь один. Даже на юге всегда окружен близкими и друзьями. Иногда говорю себе: почему бы мне не побыть одному? Беру лодку, уплываю в море, чтобы просто послушать тишину и помечтать. Но когда возвращаюсь, сразу же начинаю искать себе компанию. (Смеется.)



Пьер Ришар с женой

Шоу-бизнес

ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ-АПОКАЛИПСИС ПОБЕДИЛ В АВСТРАЛИИ

Фильм-апокалипсис «8 минут» грузинских режиссеров Георгия Гогичаишвили и Давида Абрамишвили назван лучшим научно-фантастическим фильмом на Сиднейском международном инди-кинофестивале, который проходил в Австралии 18-28 сентября 2017 года.

На Sydney Indie Film Festival грузинская картина была представлена в семи номинациях. Церемония награждения состоялась в Сиднее 29 сентября.

На Сиднейском международном инди-кинофестивале, в котором ежегодно принимают участие индивидуальные работы независимых кинематографистов со всего мира, объединяющие неорди-



нарные взгляды на фантастику и реальность жизни, грузинское кино участвовало впервые.

Фильм «8 минут» (компания Sibling Films) длительностью 12:40 минут рассказывает о том, как герои ведут себя, узнав, что Солнцу осталось гореть последние восемь минут.

Тбилиси впадает в панику: кто-то куда-то бежит, кто-то кончает жизнь самоубийством, кто-то истерически кричит. А у главного героя картины — мага, роль которого исполняет Слава Натенадзе, родной сын в экспедиции, и он не может с ним связаться. Как поступит

маг в последние 8 минут, становится главной загадкой фильма.

В картине «8 минут» также снялись Ани Бебия и Георгий Шарвашидзе. Сценарий к фильму написали Заза Кошкадзе и Мари Бекаури.

Фильм «8 минут» активно начал свою фестивальную историю. Лента уже является участником множества кинофестивалей. Среди них — немецкий «Котбус», Румынский кинофестиваль короткометражных фильмов, фильм также попал в лонглист Hastings Film Fringe (Великобритания), GoDebut European Film Festival (Литва), Oaxaca FilmFest (Мексика), The 15th Asiana International Short Film Festival (Корея).

НАЗВАНЫ САМЫЕ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЕ АКТРИСЫ ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Американский журнал Forbes опубликовал ежегодный рейтинг десяти самых высокооплачиваемых актрис телевидения.

Лидером стала уроженка Колумбии, актриса София Вергара. Она занимает первую позицию уже шестой год подряд. За последние 12 месяцев артистка заработала 41,5 миллиона долларов. Вергара исполняет одну из главных ролей в ситкоме «Американская семейка», который выходит с 2009 года.

На втором месте ока-



залась звезда комедийного телесериала «Тео-

рия Большого взрыва» Кейли Куоко. В 2017-м ак-

триса заработала 26 миллионов долларов. На третьей строчке — Минди Калинг, известная по сериалу «Офис». Она заработала 13 миллионов долларов.

В топ-десять также вошли актрисы Эллен Помпео, Маришка Харгитей, Джули Боуэн, Керри Вашингтон, Приянка Чопра и Робин Райт.

Артистка Поли Перретт, снявшаяся в криминальной драме «Морская полиция», завершает список с 8,5 миллионами долларов.

СКОНЧАЛАСЬ НАТАЛЬЯ ЮННИКОВА

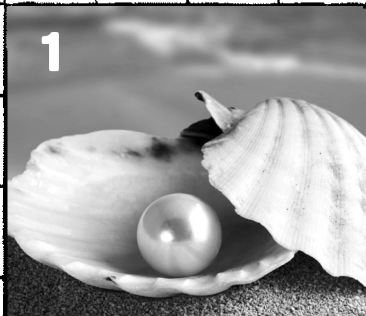
Звезда сериала «Возвращение Мухтара» Наталья Юнникова скончалась 25 сентября в больнице, не выходя из комы. Ей было всего 37 лет.

О смерти актрисы сообщили в группе социальной сети «В контакте» «Возвращение Мухтара | Мухтар. Новый след». «Наталья Юнникова скончалась в больнице. В сознание так и не пришла и врачи ничего не смогли сделать...



Приносим свои соболезнования родным и близким Натальи». Наталья была госпитализирована после того, как дома при падении сильно ударила головой и потеряла сознание. Врачи диагностировали у актрисы обширное кровоизлияние в мозг и ввели её в искусственную кому. Борьба за жизнь исполнительницы роли Василисы Михайловой длилась больше недели.

Ваш любимый сканворд

					Цитрус к чаю				Рынок
Шофер "Автолайна"	Оберэг		Каркас избы	Копоть	Проверка на плацу	Глава монастыря		Привычная жизнь	
		1							
Афр. магия	Светильник			Беспокойство	Овощ из сказки	Крупная ящерица		Ед. магн. индукции	
Азерб. бард	 <p>1</p>			Пехотинец					
Монета Лаоса		Провинция, Испания	Чистотан	Дежурство на судне	Жидкий металл	Рыбка в аквариуме			
Живет в воде		...и выдох							
ШАРИК ИЗ РАКОВИНЫ									
					Римская статуя				
Сорт летних яблок	Тонкая веревка		Струнный инстр.	Готовка пищи	Осьминог	"Элис", реж.		Блюдо из яиц	
					Внутри ротора				
"Гений", актер	Чурка в городках				Южное дерево				
Исп. сюрреалист	...и нечет	"Блэйз", актер	Есть янь, а есть...	Искусник		Шерсть	Срубленное дерево	Жена царя	
Бокс для лошади					Паутина				
					Сочинитель виршей				
...Ларина	Окись железа	...Капоне	Низ вазы	Авторитет (перен.)		Большой сверток	"...Лонт"		
			Дух дикой природы			Жилище индейца			
Перегородка	Стремление					Отрок			
Эталон стройности			Эст. певец			Возмездие			

ОТВЕЧАЮТ ГОЛОВОЙ

Говорят, что мужчины умнее женщин. Наши героини даже спорить не будут. Для этого они слишком большие умницы.



ТИНА СИЛИГ

60 лет, нейробиолог, писатель, профессор Стэнфордского университета

Сфера интересов этой женщины огромна - от мотиваций и инноваций до глобальных творческих проектов. Она учит своих студентов находить необычные идеи для развития бизнеса и не бояться выглядеть нелепо. Среди бывших учеников Тины немало тех, кто утверждает, что именно ей они обязаны своим успехом. Сама же Силиг считает, везет тем, кто умеет быстро адаптироваться к ситуации и извлекать из нее максимум. «Вместо «Что подарить Майку на день рождения?» вы можете спросить: «Как сделать день рождения Майка незабываемым?» - пишет она в одной из своих книг. - Небольшое изменение формулировки полностью меняет и тон, и содержание ответов». Есть смысл прислушаться!

ИРИНА АНТОНОВА

95 лет, искусствовед, президент ГМИИ им. Пушкина.

В детстве Ирина Александровна мечтала стать цирковой наездницей. В юности - во время войны - работала медсестрой. Потом, неожиданно для себя самой, поступила на искусствоведческий факультет МГУ. Дальше - Музей Изобразительных Искусств им. Пушкина, которым она руководила более полувека, а сейчас является его почетным президентом. Это Антонова привезла в СССР Джоконду, а ее проект «Париж-Москва» в 1981 году дал москвичам возможность увидеть картины Малевича, Шагала и Кандинского. Сегодня она одна из самых уважаемых музейных менеджеров в мире: ее редкие лекции собирают аншлаги. Умная, красивая, смелая, Антонова была счастлива и в личной жизни. С мужем - тоже искусствоведом - Евсеем Ротенбергом они прожили 64 года, он умер несколько лет назад. Ирина Александровна говорит, что муж стал ее «вторым университетом».



«Именно обогащение эмоциональной сферы жизни дает нам радость»



ЮЛИЯ ГИППЕНРЕЙТЕР

87 лет, доктор психологических наук.

Благодаря Юлии Борисовне родители узнали, что дети имеют право спорить со взрослыми. Гиппенрейтер - автор метода «активного слушания». Созданный ею психологический алгоритм помогает понять чувства близкого человека любого возраста и избежать ненужных конфликтов. От первого брака у Юлии Борисовны две дочери. После развода старшая осталась с отцом, младшая - с мамой.

Гиппенрейтер всегда много работала, и девочке очень не хватало ее внимания. В своей первой книге Юлия Борисовна опубликовала письма к уже взрослой дочери. Во втором браке с Алексеем Рудаковым родился сын. Несколько лет назад он погиб.. Вскоре Юлии Борисовне поставили страшный диагноз, но, вопреки прогнозам врачей, она выздоровела и вернулась к активной работе. Ждем новых книг!

ТАТЬЯНА ЧЕРНИГОВСКАЯ

70 лет, ученый, биолог, нейролингвист.

Она читает лекции об устройстве и работе мозга в крупнейших университетах мира - для ученых и студентов, и в крошечных залах - для простых слушателей. И там, и там неизменно аншлаги. Секрет такой популярности - в умении просто и, пожалуй, даже весело рассказывать о невероятно сложных вещах. Благодаря Татьяне Ивановне в Петербургском университете была открыта кафедра психолингвистики, за этой наукой определено будущее, считает она. «Люди должны работать головой, это спасает мозг, - говорит Черниговская. - Чем больше он включен, тем дольше сохранен». В Интернете можно найти записи ее выступлений, послушайте обязательно. А если будет возможность, сходите на лекцию - это настоящее представление!

**«В мозге 5,5 петабайт информации...
Это триста лет
непрерывного просмотра!»**



ЭСТЕР ПЕРЕЛЬ

59 лет, психотерапевт.

Перель - знаменитый психолог, специалист по человеческим отношениям. Она исследует такие тонкие понятия, как близость и доверие, а журнал New York Times назвал ее главным экспертом по сексуальности. Эстер 30 лет работает психотерапевтом, в основном, с семейными парами, находящимися на грани развода. Процент сохраненных ее усилиями браков зашкаливает. В своих книгах Перель пишет, что секрет счастливых отношений заключается в умении соблюдать баланс между стабильностью и спонтанностью, привычкой и страстью. Она советует супругам всегда держать небольшую дистанцию - это самый простой способ как можно дольше оставаться привлекательными друг для друга. Главное, что Перель умеет научить всему этому своих клиентов. И читатель!

«Эротическая близость несет в себе двойное обещание: найти и потерять себя»



В среднем, на адаптацию к новому классу у ребенка уходит 2-3 месяца

ВАША СМЕНА

Переходный возраст - уже испытание. Как для ребенка, так и для родителей. А если к этому прибавить еще и переход в новую школу, впору схватиться за голову. О том, как помочь детям адаптироваться в незнакомом классе и не нажать проблем, рассказывает психолог Катерина Демина.

У родителей такая работа - хотеть как лучше и волноваться. Именно поэтому они часто совершают одни и те же ошибки.

ОШИБКА:

навязывать собственный опыт

«Да я пять школ сменил, и ничего! Приходишь, знакомишься - дело сделано. В чем трагедия?» - недоумевает папа. «Ох, это так тяжело. Все чужие, смотрят оценивающе! Я целый год осваивалась», - вздыхает мама. Подросток привычно закатывает глаза. Кто из родителей прав? А никто.

Проекция своего опыта, не важно, удачного или нет, - дурная практика. Во-первых, так вы создаете определенные установки. Например, что проблем не будет, одноклассники встретят аплодисментами, а первая красавица влюбится с первого же взгляда. Или наоборот - что новичков непременно бьют и обижают.

Ребенок рискует либо разочароваться, не услышав оваций, либо удариться в паранойю: кругом враги, вон сидят, шепчутся, наверняка обо мне. Во-вторых, родительские ожидания давят: заведи друзей и стань лидером; затаись и никому не верь. Такие установки усложняют и без того непростой процесс

адаптации. Предки, вы серьезно, а?

Что делать? Не замалчивать тему. Обсудите с ребенком новый этап, расспросите о страхах, сомнениях. Опять закатил глаза и драматично вздыхает? Делайте паузу и продолжайте. Поговорите о том, что поначалу лучше быть дружелюбным, не провоцировать конфликты, не ждать, что дружбу можно построить за один урок географии.

ОШИБКА:

пускать ситуацию на самотек

Они выглядят такими взрослыми. Сын пользуется бритвой, дочь - косметикой. На большую часть вопросов вы слышите в ответ «разберусь», «все нормально» или хрестоматийное «ну маааааа». Но, несмотря на это, они еще очень уязвимы, и оставлять их наедине с проблемами нельзя.

Сложность переходного возраста

Друг без друга

Ребенок хорошо общается со всеми в классе, но близких отношений не заводит? Говорит, что его все устраивает, но материнское сердце не на месте? Некоторые дети действительно вполне комфортно чувствуют себя без лучшего друга. Они вовсе не нуждаются в наперснике и хранителе тайн. Если ваш одиночка выглядит довольным, с радостью ходит в школу и охотно рассказывает об одноклассниках, вполне возможно, ему и правда «норм». Более того, психологи считают, что такой подход часто свойственен детям с высоким уровнем развития.

ПОЧИТАТЬ НА ЭТУ ТЕМУ

Книги современных писателей помогут адаптироваться к новой школе быстрее, чем хрестоматийные Железников или Носов. Вот что можно прочесть - причем и вам, и ребенку:

«Чудаки и зануды», Ульф Старк

«Время всегда хорошее», Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак

«Гвардия тревоги», Екатерина Мурашова

«Чудо», Р.Дж.Паласио

ОШИБКА: игнорировать школу и учителей

Классный руководитель может сквозь пальцы смотреть на травлю новичка или, наоборот, рьяно стараться помочь и таким образом вредить еще сильнее. В любом случае, ваше участие будет полезным.

Что делать? Сходите в школу, поговорите с учителем, расскажите о характере и особенностях ребенка, покажите, что вам не все равно и вы готовы вести диалог. Если с первых дней в новой школе все пошло не так - новичка встретили враждебно, он одинок и не может найти с одноклассниками общий язык, - поделитесь этим с педагогом. Он будет вам благодарен и, главное, сможет помочь. Если он в курсе ситуации, но ничего не делает, то после общения с вами вынужден будет как-то действовать. В некоторых школах, где новичками оказываются все (например, лицеях, куда берут только с 7 или 9 класса) существуют специальные ритуалы для знакомства и сплочения. Узнайте о них и обсудите дома. Даже, если тинейджер поморщится и заявит, что это все для мелких, на практике такая игра может ему понравиться. Старайтесь, чтобы ребенок участвовал в школьных мероприятиях (нет, не скатится на двойки), ездил с классом в путешествия (нет, его не забудут в Переславле) и ходил в походы (нет, не заболит). Разрешайте приводить друзей домой (да, разнесут квартиру, но принесут чипсов) и познакомьтесь с другими родителями. Прислушайтесь к их разговорам - это поможет вам составить представление о том, что на самом деле происходит в классе.

Ежеминутное

**«Ну как дела в школе? Тебя точно не обижают?»
только усиливает тревогу.**



Свекровь не дает спокойно жить!

Милая «Подруга»! Мама мужа постоянно лезет в нашу жизнь! Придумывает себе кучу болячек, поводов для встреч с сыном, звонит каждый день! Очевидно, что она хочет быть частью нашей семьи, но я против!

Ольга П.

ПОДРУГА: Вас можно понять: создавая семью, молодые не рассчитывают включать в нее полностью и всецело своих родителей. Но, увы, жизнь диктует свои правила. Ваша свекровь сильно привязана к своему сыну. Она не хочет понимать, что для нее пришло время отойти на второй план. Говорить ей об этом напрямую ни в коем случае нельзя - рискуете испортить отношения и с ней, и с мужем. В данной ситуации есть две возможные тактики поведения. Первая - окружить свекровь любовью и заботой, в которой она явно очень нуждается. Попробуйте сами проявлять иници-

ативу в том, что касается встреч, звонков и общения. Когда она поймет, что ей не нужно всего этого добиваться с боем, она расслабится и перестанет вам докучать. Вторая тактика - обратная. Оставаясь в хороших отношениях со свекровью, попробуйте искусственно сократить общение с ней. Например, переехать в другой район или даже город, заняться чем-то, от чего вас не стоит отвлекать (например, ремонтом). Ненавязчиво дайте ей понять, что у вас отдельная жизнь.

Какое бы решение вы ни приняли, оно должно быть общим для вас с мужем.

Я всем завидую!

Милая «Подруга»! Ничего не могу с собой поделать: я всем завидую. На работе, среди друзей, знакомых - везде находятся люди, которые в чем-то лучше меня.

Марианна Корнилова.

ПОДРУГА: Пожалуй, я вас расстрою, вокруг вас всегда будут люди, которые в чем-то могут быть лучше. Так устроен мир. Но есть и хорошая новость - вам тоже наверняка кто-то завидует.

На мой взгляд, у вас существует несколько проблем, которые стоит решить. Во-первых, вы слишком зациклены на окружающих. Во-вторых, вы помешаны на сравнении. В-третьих, вы не цените себя, не видите своих преимуществ, качеств, выгод-

но отличающих вас от других. Попробуйте составить список под названием «Мне можно позавидовать из-за...». Например, у вас может быть хорошее здоровье, счастливый брак,мышленные дети, великолепная фигура или кулинарный талант.

Сосредоточьтесь на себе, выкинув из головы окружающих. Задумайтесь о том, как самой совершенствоваться в той или иной области, вот увидите, однажды будут завидовать вам.

Интересный вопрос

Существует ли метеозависимость?

Мы привыкли винить погоду в плохом самочувствии и даже настроении. Но справедливо ли?

Привычка эта досталась нам от предков. Она наделяла природу особой силой и считали, что ей подвластно испортить здоровье. И до сих пор мы, если не можем объяснить усталость, головную боль, недомогания каким-либо конкретным диагнозом, делаем виноватой природу и погоду.

Тем временем, ученые уже не раз проводили исследования. Они про-веряли людей, которые уверяли, что страдают от метеозависимости. Оказалось, ничего подобного!

Чаще всего мы виним погоду тогда, когда на самом деле виноваты недосып, стрессы, физическая перегрузка и даже болезни. Также было замечено, что метеозависимыми часто считают себя тревожные люди.



КОГДА НЕТ СИЛ

Простые средства от усталости

Если уже в первой половине дня вы начинаете завидовать медведям и бурндукам, которые впадают в спячку до весны, то вам нужна помощь. Несколько простых советов позволят сохранить энергию до конца рабочего дня.

После отпуска мы должны выйти на работу бодрыми и отдохнувшими. Это в теории. На практике получается, что заряд энергии заканчивается еще до обеда. А теперь давайте пойдем простым логическим путем. Работоспособность зависит от самочувствия. Самочувствие во многом зависит от того, насколько хорошо вы отдохнули. Поэтому, если вы хотите качественно работать, научитесь качественно отдыхать. Отдохнуть впрок за время каникул не получится, нужно попробовать расслабиться каждый день прямо на рабочем месте.

ДЕЛУ ВРЕМЯ

Вам знаком термин «прокрастинация»? Он означает привычку откладывать дела на потом. В народе это метко называется «пока жареный петух не клюнет», а на языке современных офисных работников звучит примерно так: «Сейчас я еще десять минуточек почитаю ленту новостей в соцсетях, а потом сразу начну работать». Самые неприятные, сложные и энергозатратные задачи многие привыкли делать во второй половине дня. И это серьезная ошибка! «Сова» ты или «жаворонок», но самое продуктивное рабочее время - до 15:00. Поэтому, за сложные задачи лучше браться с утра.

ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ

Лучший отдых - это смена вида деятельности. Но, если вы на пят-

надцать минут отвлеклись от составления отчета, чтобы посидеть в Интернете, это не значит, что вы отдохнули. Да, ваш мозг переключился, но ваши глаза, шея, спина по-прежнему мечтают о передышке. Раз в час найдите повод, чтобы встать из-за стола и размяться. Полейте цветы, заварите чай, дойдите до туалетной комнаты и проверьте, все ли в порядке с вашими прической и макияжем, собственноручно отнесите документы секретарше в приемную. А еще лучше - сделайте небольшую зарядку, разомните спину и шею.

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Главное правило: тратить обеденный перерыв на работу стоит только в том случае, если речь идет о жизни и смерти. Скажем, если вы не подготовите нужные до-



Обеденный перерыв - это возможность не только перекусить, но и отдохнуть, беседуя с коллегами

кументы к двум часам дня, то ваша фирма разорится, директор застрелится, а министр финансов подаст в отставку. Во всех остальных случаях используйте обеденный перерыв строго по назначению - чтобы поесть и расслабиться. Вы отдохнете гораздо лучше, если на это время вообще уйдете из своего кабинета. Пообедайте в офисной кухне или столовой, пройдите до ближайшего магазина, пообщайтесь с коллегами, поболтайте по телефону с подругой или мужем.

ДЫШИТЕ

Во-первых, несколько раз в день сделайте простую дыхательную гимнастику: закройте глаза и в течение 2-4 минут медленно вдыхайте воздух через нос и выдыхайте через рот. Во-вторых, можно купить на работу аромалампу и, выяснив, нет ли у коллег аллергии на запахи, устраивать «сеансы бодрости» с эфирными маслами мяты, лимона, бергамота, розмарина или сандалового дерева.

ЧАЙНАЯ ПАУЗА

Минимум два раза в течение рабочего дня делайте перерывы на чай. Конечно, кофе взбодрит вас сильнее, но вы уже наверняка выпили его с утра, а в этом деле лучше не перебарщивать. Неплохой альтернативой может стать зеленый чай. Только - внимание! - пить его нужно без сахара и сладких булочек. Простые углеводы (конфеты, пирожные, белый хлеб, печенье) - это пустые калории, которые «дарят» вам ощущение усталости. Если непременно нужно подсластить «пилюлю», то лучше возьмите кусочек шоколадки или ложку меда. Иногда усталость является следствием обезвоживания организма, поэтому не забывайте пить как можно больше воды в течение дня.

УЛЫБАЙТЕСЬ

Проверено на практике: бороться с усталостью гораздо проще, если вам удается поддерживать позитивный эмоциональный фон в течение дня. Старайтесь избегать тех людей, общение с которыми неизменно портит вам настроение. Зато, если вы увидели как главный офисный балагур, вооружившись кружкой для чая, направился в офисную кухню, то и вам пора сделать паузу и послушать очередную смешную историю из серии «Однажды мы с приятелем решили выяснить, можно ли скатиться по лестнице на лыжах». И когда вы делаете небольшие паузы, чтобы посидеть в Интернете, то старайтесь читать не новости о терактах или криминальную хронику, а, например, подборку анекдотов.

СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ 40 И ОСТАТЬСЯ В ФОРМЕ

По статистике медиков, каждые 10 лет человек в среднем набирает 3-5 килограммов. С возрастом некоторые женщины оставляют попытки сбросить лишний вес, считая это невозможным. Сказывается и снижение физической активности, и замедление обмена веществ. Но так ли все безнадежно?

ОТГОВОРКИ - В СТОРОНУ!

У кого-то отговорки всегда наготове: «нужно любить себя такой, какая я есть», «хорошего человека должно быть много». Но все это бравада, за которой скрывается нежелание приложить усилия для достижения цели. А реалии неутешительны: ведь дело не только в красоте, но и в здоровье. Гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, больные суставы - вот неполный набор болячек, которые грозят людям с лишним весом.

Ученые установили, что с возрастом сокращается расход энергии. Если вы съедаете тот же объем пищи, что и 10 лет назад, то прибавка в весе вам гарантирована. Ведь, как правило, в зрелом возрасте мы двигаемся меньше, чем в молодости. А пищевые пристрастия остаются все те же. То есть мы тратим меньше калорий, чем получаем. Но вернуть былую стройность - задача вполне посильная. Главное - худеть с удовольствием и ощущением полноты жизни. А еще с осознанием, что вы получите не только красивую фигуру, но и долголетие, причем здоровое.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Вернуть интерес к жизни.

Снижение эмоциональности, потеря любопытства к новому, интереса к жизни - все это может спровоцировать набор лишнего веса. «Все знали, все видели, все пробовали» - опасное ощущение. Из-за него вы сидите вечерами дома. Диван-холодильник-дача - так проводят свободное время большинство людей среднего возраста. Удовольствие от движения (фитнес, танцы, плавание) заменяется удовольствием от еды.

Делайте что угодно - займитесь йогой, купите велосипед - лишь бы подальше быть от уютного дивана. У вас появятся новые знакомые, которые не дадут вам засиживаться дома. Чем шире круг знакомств, тем насыщеннее жизнь. Поверьте,

Специалисты утверждают, к стройности реально вернуться в любом возрасте. После 40 тоже можно похвастаться прекрасной фигурой, только вот худеть надо немного иначе, чем в 20 и 30 лет.

вокруг еще много такого, что вас может и удивить, и восхитить, и порадовать. Хорошее настроение активизирует симпатическую нервную систему, как следствие - в крови растёт концентрация адреналина, а это не только повышает мышечный тонус, но и расщепляет жир. Поэтому, положительные эмоции - путь к стройности.

2. Активизировать обмен веществ.

Снижение обмена веществ, гормональная перестройка организма - эти «прелести» среднего возраста приводят к накоплению жира. Но в ваших силах активизировать обмен веществ. Как это сделать? Измените свой рацион на более здоровый. Например, вместо жирного мяса на ужин ешьте куриную грудку, приготовленную на пару. Ограничьте употребление сладкого. Шоколад и пряники можно заменить фруктами, сухофруктами, молочными продуктами с минимальным добавлением сахара.

Чтобы похудеть, нужно есть часто и понемногу - 5-6 раз в день и лучше всего в одно время. Пейте



чистую воду в перерывах между приемами пищи. Это очистит организм и подавит желание перехватить жареный пирожок по пути с работы домой.

Обратите внимание на детокс-продукты. Они избавят от токсинов и обогатят организм комплексом витаминов. Это лимон, морковь, артишок, ананас, свекла, киви, яблоко, чеснок, грейпфрут.

3. Отказаться от диет.

С возрастом эффективность диет снижается. По мнению ученых, циклы «диета-срыв-переедание» лишь стимулируют набор веса. Поэтому диетологи рекомендуют не диеты, а плановые изменения питания и образа жизни на длительную перспективу. Здесь есть несколько общих правил.

- Ешьте медленно, без телевизора и чтения, концентрируясь на вкусе пищи;

- ни в коем случае не голодайте. Можно устраивать разгрузочный день раз в две недели и употреблять в этот день какой-то один продукт (кефир, греча, яблоки и т.д.);

- освоите щадящие для организма рецепты. А из привычных для семейства калорийных разносолов позволяйте себе разве что кусочек, а не полноценную порцию;

- обязательны легкие физические нагрузки: ходьба, велосипед, плавание и т.д. Без одышки и сердцебиения. Цель - ощутить бодрость после занятий, а не усталость;

- массаж и контрастный душ должны войти в привычку;

- высыпайтесь. Исследования показали, что те, у кого проблемы со сном, легко набирают вес, особенно после 40.



(Продолжение, начало в 29-40)

На этом разговор закончился.

Мередит дрожжащими пальцами положила трубку. Руки, а потом и колени начали трястись, пока все тело не затрепетало от бессильной ярости, так, что пришлось опереться о письменный стол в бесплодной попытке хотя бы немного успокоиться.

Мэтт, подойдя сзади, положил ладони ей на плечи.

— Мередит, кто это был? — с искренним сочувствием спросил он. — Что-нибудь случилось? Даже голос отказывался ей повиноваться:

— Отец проверял, вернулась ли я домой, как было приказано.

Немного помолчав, Мэтт спокойно спросил:

— Что же вы сделали ужасного, чтобы до такой степени лишиться его доверия?

Мэтт почти не давал себе труда скрыть, что считает ее виновной стороной, и именно это оказалось последней каплей, переполнившей чашу ее терпения. Как ни старалась Мередит взять себя в руки, ничего не выходило.

— Что я сделала? — почти истерически вскрикнула она. — Что я сделала?

— Должно быть, дали ему повод считать, что он обязан стеречь вас подобным образом.

Безумный гнев загорелся в душе Мередит, испепеляя разум и способность мыслить, не оставляя ничего, кроме самозабвенного бешенства. Сверкая влажными от непролитых слез глазами и словно решившись на что-то, она резко повернулась и провела ладонями по его груди.

— Моя мать не отличалась скромным поведением. Просто не могла держаться в стороне от мужчин. Отец следит за мной, считая, что я на нее похожа.

Она судорожно обхватила его за шею, и глаза Мэтта сузились:

— Что это, черт побери, вы вытворяете?

— Ты знаешь, — прошептала она и, не успев ответить, прижалась к нему и поцеловала долгим, томительным поцелуем. Он хотел ее — Мередит поняла это в тот момент, когда его руки обвились вокруг нее, притягивая к разгоряченному мускулистому телу.

Он хотел ее. Его губы прижались к ее губам в голодном безжалостном поцелуе, и Мередит делала все возмож-

РАЙ

ное, чтобы он не передумал, а она не изменила своего решения. Неловкими настойчивыми пальцами она вытаскивала запонки из пластрона и, распахнув сорочку, обнажила бронзовую грудь, покрытую жесткими черными волосами, а потом закрыла глаза, завела руки за спину и начала лихорадочно дергать «молнию» на платье. Она хотела этого, заработала на это право, ожесточенно повторяла себе девушка.

— Мередит?..

Тихий голос прозвучал так неожиданно, что голова девушки судорожно дернулась, но Мередит не нашла в себе мужества поднять на него глаза.

— Конечно, я чертовски польщен, но в жизни не видел, чтобы женщина срывала с себя одежды в порыве страсти всего лишь после одного поцелуя.

Потерпев поражение еще до начала битвы, Мередит обессиленно прислонилась лбом к его груди. Рука Мэтта скользнула по ее плечу, длинные пальцы зарылись в волосы, поддерживая голову, другая рука сжала талию. «Молния» очень дорогого шифонового платья, разошлась словно сама собой, и корсаж сполз до пояса.

Громко, судорожно глотнув, Мередит попыталась прикрыться руками.

— Я... я не слишком хороша в этом, — заикаясь, объяснила она, впервые за все это время встретившись с ним глазами.

Глаза Мэтта медленно опустились, взгляд не отрывался от верхушек грудей, видневшихся в вырезе лифа.

— Разве? — хрипловато прошептал он, нагибая голову.

Мередит жаждала обрести нирвану, желала найти ее в следующем поцелуе. И ее мечты сбылись. Самозабвенно обвив его шею, она в слепом отчаянном порыве припала к его губам и, когда эти полураскрытые губы нетерпеливо шевельнулись, с радостью приняла чувственную атаку его языка, возвращая ласку полной мерой, что заставило Мэтта охнуть и стиснуть ее еще сильнее. И тут она позабыла обо всем. Его рот завладел ее губами в безумном порыве желания, одежда куда-то исчезла, и холод обдал разгоряченную кожу. Высвобожденные волосы сверкающим водопадом обрушились на плечи, и Мередит, сама не зная как, очутилась на диване рядом с жестким, требовательным, обнаженным мужским телом.

И тут все замерло, и Мередит на мгновение очулась и всплыла на поверхности из темных сладостных глубин, где чувствовала лишь его губы и возбуждающие ласки рук, гладивших ее плоть. Девушка открыла глаза и увидела, что он, приподнявшись на локте, изучает ее лицо в желтоватом свечении настольной лампы.

— Что делаешь? — прошептала Мередит, но тонкий, прерывистый голос словно принадлежал совершенно другому человеку.

— Смотрю на тебя.

Взгляд Мэтта, скользнув по ее груди, переместился ниже, к талии, и ос-

тановился на длинных стройных ногах. Покраснев от смущения, Мередит остановила его, коснувшись губами загорелой груди. Его мышцы непроизвольно сжались, а руки медленно погрузились в ее волосы у самого затылка, притягивая ее все ближе. Как только Мередит подняла глаза, Мэтт нагнул голову. Его губы почти грубо завладели ее губами, язык раздвинул зубы и скользнул в ее рот в ослепительно-эротическом поцелуе, пославшем по всему телу палящее пламя. Наклонившись над Мередит, Мэтт продолжал целовать ее, пока она не застонала в горячечной истоме, потом его рот накрыл маленький розовый сосок и терзал его до тех пор, пока груди не начали медленно наливаться сладостной болью. Пальцы Мэтта мучили, гладили и проникали все глубже, заставляя ее выгибаться под ласками его рук. Губы снова вернулись к ее рту, настойчиво раскрывая его, мужское колено вклинилось между ее ногами, раздвигая бедра, и все это время языки их сплетались в древнем танце, то разьединяясь, то вновь принимая друг к другу. И тут он неожиданно замер и, сжав ее лицо ладонями, хрипло приказал:

— Взгляни на меня.

Мередит с трудом ухитрилась вырваться из чувственного тумана; усиленным воли заставив веки подняться, она взглянула в обжигающие серые глаза. И в это мгновение Мэтт вонзился в нее с силой, вырвавшей тихий крик из гортла девушки, вынудившей судорожно дернуться от невыносимой боли. Мэтт с ужасающей ясностью понял, что только сейчас взял ее девственность, и застыл от неожиданности, прикрыв глаза. Напрягая руки и плечи, он продолжал, однако, оставаться в ней, неподвижный, оледеневший.

— Почему?.. — ошеломленно пробормotal Мэтт наконец, немного придя в себя.

Мередит, неверно истолковав вопрос как очередной несправедливый упрек, вздрогнула и поморщилась:

— Потому что я никогда не делала этого раньше. Этот правдивый ответ заставил Мэтта распахнуть глаза, и в них Мередит не увидела ни разочарования, ни обвинения. Только нежность и сожаление.

— Но почему ты не сказала мне? Я мог бы намного облегчить тебе все это.

Погладив его щеку, Мередит ответила с нежной, успокаивающей улыбкой:

— Но ты не сделал мне больно. Наоборот. Мне очень хорошо.

И эти простые слова заставили его застонать. Мэтт припал к ее губам в испуганном поцелуе и с бесконечной осторожностью начал двигаться, то почти целиком выходя из нее, то медленно ныряя в тесные глубины, незаметно увеличивая темп возбуждающих настойчивых толчков, опьяняя ее, и Мередит, окончательно обезумев, беспорядочно забилась под ним. Ее ногти все глубже впивались в его спину, пока страсть, бушевавшая в ней, не превратилась во всепожирающее пламя, сме-

тавшее все вокруг и ставшее наконец долгими, безоглядными, безудержными взрывами ослепительного наслаждения.

Схватив ее в объятия и прижав к себе, Мэтт погрузил пальцы в копну белокурых волос, самозабвенно целуя Мередит, сделал еще один, последний толчок и обмяк, излившись в нее.

Безумный неутолимый голод этого поцелуя, то, что происходило с ней, заставили Мередит прижать его к себе еще сильнее и застонать от невероятного блаженства.

С бешено бьющимся сердцем она, не разнимая рук, вместе с ним перекачалась на бок, по-прежнему прижимая лицо к его груди, чувствуя, что Мэтт продолжает обнимать ее.

— Ты хоть понимаешь, — неверным голосом пробормотал он, чуть касаясь губами ее щеки, — что делаешь со мной?

Мередит не ответила, потому что реальность того, что сейчас произошло, начала медленно проникать сквозь плену чувственного тумана, а она не хотела этого. Пока не хотела. Слишком рано. Не сейчас. Не нужно, чтобы эти прекрасные мгновения были испорчены.

Мередит зажмурилась, стараясь прислушаться к тем восхитительным словам, которые Мэтт говорил ей, продолжая гладить по щеке, чуть щекоча большим пальцем кожу.

И тут он задал вопрос, действительно требующий ответа, и волшебство испарилось, ушло, и уже ничто не могло его вернуть.

— Почему? Почему ты пошла на это сегодня? И почему со мной?

Мередит мгновенно жалась, вздохнула от сознания непоправимой потери и отстранилась, накинув на плечи вязаный плед, лежавший на диване. Теперь она узнала все о физической близости, но никто не предупредил ее о той странной неловкости, которая завладеет ее чувствами потом. Словно неведомая сила безжалостно обнажила ее эмоции, оставив Мередит открытой перед всеми, беззащитной, смущенной.

— Думаю, нам лучше одеться, — нервно пробормотала она. — И тогда я объясню все, что ты хочешь знать. Сейчас вернусь.

Поднявшись к себе, Мередит накинула бело-голубой халат, туго стянула поясом талию и по-прежнему босиком спустилась вниз. Проходя мимо часов в холле, она взглянула на циферблат. Отец будет дома через час.

Мэтт, полностью одетый, если не считать галстука, который сунул в карман, звонил по телефону из кабинета.

— Какой у тебя адрес? — спросил он. Мередит объяснила, и он сказал в трубку, куда подать такси. — Я велел им приехать через полчаса, — продолжал он и, подойдя к журнальному столику, поднял забытый стакан с бренди.

— Могу я налить тебе что-нибудь еще? — спросила Мередит, вспомнив об обязанностях хозяйки. Вечер подходит к концу, и нужно все выполнить до конца, как полагается. Может, именно такой вопрос задала бы официантка, подумала она с иронией.

— Я бы хотел получить ответ на свой вопрос, — повторил он. — Что заставило тебя пойти на это?

Мередит показало, что его голос звучит немного напряженно, но лицо Мэтта было совершенно бесстрастным. Она вздохнула и отвернулась, смущенно обводя пальцем инкрустацию на столе.

— Многие годы отец обращался со мной, как со скрытой нимфоманкой, а я, поверь, ничего не сделала, чтобы заслужить такое. Сегодня, когда ты заявил, что у него были причины стеречь меня, в мозгу словно взорвалось что-то. Кажется, я решила, что если меня считают потаскухой, следует хотя бы узнать, что это такое. И в то же время у меня возникла безумная идея наказать вас обоих — тебя и его. Хотела доказать, что ты был не прав.

Наступила зловещая тишина. Наконец Мэтт, покачав головой, резко ответил:

— Ты могла бы объяснить, что я не прав, просто сказав, что твой отец — злобный тиран и недоверчивый ублюдок.

Мередит в глубине души признала правоту его слов и смущенно поглядела на Мэтта, гадая, был ли гнев единственной причиной, побудившей ее броситься в объятия Мэтта, или она просто использовала праведное негодование как предлог, чтобы отдаться сексуальному притяжению, исходившему от него. Использовала. Вот она, правда! Она чувствовала себя виноватой, потому, что использовала мужчину, который ей действительно нравился, как орудие мести против отца.

В продолжающейся тишине Мэтт, казалось, взвешивал то, что сказала Мередит, и то, что осталось невысказанным, проникая в мысли, которые она таила даже от себя самой. И выводы, к которым Мэтт пришел, похоже, были довольно нерадостными, потому что он со стуком поставил стакан и взглянул на часы.

— Пойду подожду такси на улице. — Я провожу тебя.

Вежливые фразы, которыми обмениваются двое почти незнакомых людей, всего час назад сплетавшихся на диване в страстных объятиях. Абсурдность происходящего больно обожгла Мередит, но она, закусив губу, молча выпрямилась и отошла от стола. В ту же секунду взгляд Мэтта остановился на ее голых ногах, вернулся к помрачневшему лицу и скользнул к разбросанным по плечам волосам. Босая, растрепанная, в длинном халате, Мередит совсем не походила на строгую светскую даму в вечернем платье. Прежде чем вопрос слетел с губ Мэтта, Мередит уже поняла, что он хочет узнать.

— Сколько тебе лет?
— Не так много, как ты думаешь.
— Сколько? — настаивал он.
— Восемнадцать.

Она ожидала нового взрыва, но вместо этого Мэтт долго, жестко разглядел ее и потом сделал то, что не имело для Мередит никакого смысла. Подойдя к письменному столу, он написал что-то на листочке бумаги:

— Это номер моего телефона в Эдмонтоне. — Спокойно объяснил он, вручая ей листок. — Еще полтора месяца я буду там. Потом Соммерсы скажут, как связаться со мной.

После его ухода Мередит поднялась наверх, хмуро разглядывая клочок бу-

маги. Если таким образом Мэтт попытается предложить, чтобы она ему позволила, с его стороны это грубо, невежливо и... просто нагло. И унижительно.

Всю следующую неделю Мередит опрометью бросалась к телефону, как только раздавался звонок словно боясь, что это Мэтт. Лишь при воспоминании о той ночи, лицо ее загоралось от смущения и хотелось поскорее забыть обо всем на свете.

Но к концу недели она уже совсем не желала этого. Как только угрызения совести и боязнь огласки улеглись, Мередит обнаружила, что постоянно думает о Мэтте, непрерывно воскрешая в памяти те моменты, которые старалась забыть. По ночам, уткнувшись лицом в подушку, она ощущала его губы на шее и щеках, с чувственной дрожью припоминала каждое нежное слово, которое он шептал ей.

Мередит думала об удовольствии просто идти с ним рядом и разговаривать, как тогда, на газоне в «Гленмуре», о том, как он весело смеялся, слушая ее рассуждения. Думает ли о ней Мэтт, а если да, почему не звонит?

Когда прошло две недели, а от Мэтта не было ни слова, Мередит поняла, что, возможно, совершенно не интересуется Мэтта и он вовсе не находит ее соблазнительной. Она снова и снова перебирала в памяти все, что сказала Мэтту перед его уходом. Может, она чем-то оскорбила его и ее слова о том, почему она решила переспать с ним, ранили его гордость... Но Мередит сама себе не верила. Мэттью Фаррел наверняка уверен в собственной сексуальной притягательности, стоит лишь вспомнить о его двусмысленных намеках, когда они впервые танцевали. Нет, скорее всего он не звонит, поскольку решил, что она слишком молода и не стоит его внимания.

Теперь Мередит больше не желала ничего слышать о Мэтте. Кроме того, у нее должны были начаться месячные, задержка казалась слишком большой, и она уже жалела, что вообще встретила Мэттью Фаррела. Дни медленно текли, а в голове Мередит билась лишь одна ужасающая мысль: что, если она забеременела? Лайза была в Европе, и поэтому Мередит не к кому было обратиться за помощью или хотя бы посоветоваться. Она ждала, молилась, пламенно обещая Богу, что если все обойдется, она и близко не подойдет к мужчине, пока тот не станет ее мужем.

Но либо Господь не прислушался к ее молитвам, либо был равнодушен к подкупу. Единственным, заметившим ее молчаливые терзания, был отец.

— Что случилось, Мередит? — не раз повторял он. Не так давно, ее единственной проблемой был выбор колледжа, теперь же все споры с отцом казались такими мелкими, не стоящими внимания.

— Все в порядке, — неизменно отвечала Мередит, слишком расстроенная, чтобы спорить с отцом из-за его поведения в «Гленмуре», и слишком занятая собственными бедами, чтобы вступать в новый поединок.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

В поисках счастья



КАК РАЗБОГАТЕТЬ В КРИЗИС?

В китайском языке слово «кризис» обозначается двумя иероглифами: «опасное время» и «время возможностей». Каким временем кризис станет для вас, зависит только от вашего к нему отношения!

Цены в магазинах кусаются, об отдыхе за границей можно позабыть, а начальство на работе не только не поднимает зарплату, но еще и грозит сокращениями... Кризис коснулся каждого. Но, оказывается, и в такое непростое время можно найти хорошую работу, добиться повышения по службе и даже разбогатеть. Главное - верить в свои силы и воспринимать кризис как время возможностей, а не катастрофу.

Разрешите себе быть богатыми

Если вы оглянетесь назад, на кризис начала 1990-х, то вспомните, что в то время, когда одни теряли работу и перебивались с хлеба на макароны, другие строили бизнес или устраивались на хорошие должности в новые коммерческие предприятия. И дело вовсе не в том, что эти вторые были хитрее, «шли по головам» или оказались в нужное время в нужном месте. У них не было каких-то сверхспособностей, но у них было самое важное - вера в то, что они могут преуспеть. Они разрешили себе быть успешными. Разрешили себе разбогатеть в то время, когда все вокруг беднели. Способность верить в свой успех, когда все рушится, дана не каждому, но ее можно тренировать - достаточно сделать пять шагов!

Шаг первый.

Оградите себя от негатива

Ежедневно на нас выливается поток негативной информации: курс национальной валюты падает, нефть дешевеет, цены растут. Телевидение запу-

гивает нас санкциями, войнами и продуктами-«убийцами». Тут уж, как говорится, не до жиру - быть бы живу. Поддаваясь всеобщей панике (иногда искусственно нагнетаемой), вы слабнете эмоционально и перестаете верить в свои силы. Поэтому первый шаг на пути к успеху - выключить телевизор и глубоко вздохнуть.

Шаг второй.

Не снижайте планку

В кризис принято «затягивать пояс потуже». Соглашаться на меньшую зарплату или на более низкую должность - из страха остаться совсем без работы. Переезжать из центра на периферию, потому что там дешевле жилье. Двигаться в этом направлении можно бесконечно, поэтому лучше остановиться сразу. В этом мире - огромное количество материальных ресурсов. Почему вы думаете, что именно на вас они закончатся? Не снижайте планку и не соглашайтесь на меньшее, если считаете, что заслуживаете большего.

Шаг третий.

Запишите свои пожелания на бумагу

Возьмите лист бумаги и напишите, какую работу вы хотите выполнять и какую зарплату получать. Главное при этом - отключить логику. Не нужно думать: «Специалисты моего уровня не получают больше» или «Работу рядом с домом я все равно не найду». Записывайте все, что является для вас важным: и желаемый уровень зарплаты, и должность, на

которую вы претендуете, и даже возможность уходить пораньше с работы, чтобы забирать ребенка из школы. Если вы смогли точно сформулировать, чего хотите от жизни, - вы сделали половину дела. Остальное за вас доделает Вселенная, которая уже начала обрабатывать ваш «заказ».

Шаг четвертый.

Окружите себя успешными людьми

«Скажи мне, кто твой друг - и я скажу тебе, кто ты». Если вы целыми днями выслушиваете жалобы соседки на неработающего мужа, детей-двоечников и на то, как она еле-еле сводит концы с концами, то незаметно для себя начинаете принимать такую модель жизни за норму. «Люди живут плохо, значит, и я буду жить плохо», - решает ваше подсознание. Это порочный путь. Лучше вспомните, кто из вашего окружения всегда излучает уверенность в себе - и старайтесь больше общаться именно с этим человеком. Не бойтесь также заводить дружбу с новыми людьми, которые выше вас по статусу и материальному положению. В психологии есть необъяснимый феномен: когда в круг людей с определенным достатком входит новый человек «из низов», то вскоре он «подтягивается» до их уровня и начинает зарабатывать столько же, сколько и они. Как именно это работает - сказать сложно, но это работает! Только постарайтесь дружить на равных, не чувствуйте себя бедным родственником при богатом дяде.

Шаг пятый.

Станьте незаменимыми

То, что в кризис невозможно найти работу, - миф, придуманный плохими работниками. Хороший руководитель никогда не будет рубить курицу, несущую золотые яйца. Он лучше уволит десять неэффективных сотрудников и примет на их место одного профессионала. Станьте таким профессионалом. Найдите дело, в котором вы можете преуспеть, и развивайте свой профессионализм. Но научитесь видеть разницу между незаменимым сотрудником и безотказным работником. Не взваливайте на себя непосильную ношу и не позволяйте на себе «ездить», вспомните народную мудрость: больше всех в колхозе работала лошадь - но председателем она так и не стала. Незаменимый работник знает себе цену!

Виноваты звезды?

Переживаемый в данный момент кризис спровоцирован напряженным аспектом между Ураном и Плутоном, точнее, их квадратом. Ссора двух высших планет ощущается практически повсеместно. Однако не надо забывать, что, «распавшись», такое соединение принесет немало важных обновлений в жизнь и поспособствует мировому прогрессу.

Вибрации космоса

Во все времена лазурит пользовался огромным уважением и популярностью во многих странах мира. Так, в Египте из него вырезали фигурки богини истины Маат, а также защитные талисманы в форме жуков-скарабеев. Символично выглядят и выполненные из лазурита колонны алтаря Исаакиевского собора, одного из самых мистических мест Северной Пальмиры.

Энергия этого минерала - мужская, очень сильная, наполненная высокими космическими вибрациями. Она укрепляет силу воли, расширяет границы сознания и способствует концентрации внимания, что особенно необходимо при планировании новых дел.

Для активации этой энергии можно использовать различные украшения и амулеты из лазурита. Нужно учитывать, что камень в большей степени воздействует на человека через аджна-чакру (чакру «третьего глаза»), поэтому кулон или серьжки с лазуритом окажут более сильное действие, чем браслет или кольцо.

Однако, ношение перстня на указательном пальце, энергетически связанном с аджной, тоже благотворно влияет на работу чакры. Лазурит на указательном пальце поможет развить способности к различению и духовному видению. Известно, что многие полководцы носили перстень с лазуритом, чтобы усилить свои лидерские качества и талант стратегически мыслить.

Энергия камня способствует сосредоточению на глубинной жизненной мотивации и способах достижения успеха. Поэтому, при работе с лазуритом крайне важно быть внимательным к интуитивным подсказкам, которые могут проявляться через различные жизненные ситуации.

Уйдите прочь мои печали

Когда украшения или декоративные изделия из лазурита преподносят в качестве подарка - это символ большого дружеского расположения и искренности намерений. Это камень дипломатов и переговорщиков, а также всех, кто стремится к достижению целей через диалог и взаимовыгодное сотрудничество. Это надежный оберег от клеветы, незаслуженных нападков и недоверия.

С давних времен за лазуритом закрепилась репутация камня, очищающего ауру от негативных эмоций, печальных воспоминаний и дурных мыслей. В этих целях самоцвет полезно использовать во время ежедневных медитаций. Приложите его на несколько минут ко лбу, в область «третьего глаза», расслабьтесь, дышите глубоко и ровно и мысленно обратитесь за советом к высшим силам. Уже после недели таких меди-



За насыщенный индигово-синий цвет и золотистые вкрапления, так напоминающие космический пейзаж, лазурит называют «небесным камнем». Древние жрецы и маги видели в нем посланника из другой галактики и верили, что он соединяет с высшими силами...

таций вы почувствуете, насколько гармоничнее стали ваши отношения с собой и миром.

Через открытие новых жизненных интересов лазурит помогает избавиться от вредных пристрастий и дарует внутреннее равновесие. Если вы вынуждены работать в неприятном вам коллективе или постоянно сталкиваетесь с отрицательными эмоциями, то кулон или бусы из лазурита помогут вам стать более сдержанными и выносливыми. Сила камня защитит вашу ауру от нежелательных энергетических вторжений и улучшит информационный фон в вашем окружении.

Пасьянс благоприятных вариантов

Талисманы и амулеты из лазурита являются верными защитниками искренних, лишенных корысти отношений между людьми. Энергия камня, управляемая Венерой и Ураном, противостоит хаосу и легкомысленности. Она включает высший разум, приводя в гармонию желания и возможности, повышает самооценку, раскладывает перед человеком пасьянс благоприятных жизненных вариантов, одновременно удерживая его от поспешных и необдуманных шагов.

Если вы задумались о том, насколько

крепки ваши отношения с любимым человеком, то обратитесь к магии камня. Кулон или браслет из лазурита помогут вам объективно разобрататься в ситуации. Через более точное понимание своих собственных эмоций и ожиданий вы сможете лучше понять мотивы и ожидания партнера.

Поскольку лазурит пробуждает космические вибрации, то не рекомендуется использовать его в эгоистических целях. В этом случае человек лишается защиты высших сил и оказывается один на один со своим эго. «Небесный камень» любит помогать людям, которые несут ответственность за других. Поэтому, если в вашей семье есть дети или старшие родственники, требующие особого внимания и заботы, обзаведитесь оберегом из этого самоцвета. Он сбалансирует энергетические потоки в доме, улучшит взаимопонимание между жильцами и укрепит ваш характер.

Необычная красота лазурита наиболее заметна при ярком солнечном свете, но даже при приглушенном освещении камень притягивает к себе восхищенные взгляды. Минерал не требует особого ухода, однако следует беречь его от соприкосновения с различными косметическими средствами: кремами, лаками и духами.

МАСТЕРИЦА



СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ ЗАГОТОВОК

Осень - время, когда пора подумать о заготовках на зиму. В холодные морозные деньки так приятно будет открыть банку соленых огурчиков и вновь ощутить вкус солнечного лета. Чтобы заготовки вышли на славу, полезно знать несколько секретов.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В БАНКУ?

Я - хозяйка со стажем. Каждую осень непременно заготавливаю соленья, варю варенье, чтобы зимой было чем полакомиться. Могу поделиться списком пряностей и специй, которые непременно украсят вкус ваших заготовок.

Классикой для любых заготовок считается лавровый лист, душистый перчик, чеснок. Их можно добавлять к огурцам, помидорам, кабачкам и т.д. Если хотите, чтобы овощи остались упругими и буквально хрустели, добавьте немного хрена.

Базилек будет хорошо сочетаться с помидорами, сладким перцем, грибами и кабачками. Кинзу можно добавлять в овощное ассорти. Кто любит поострее, туда же положите стручок острого перца. Розмарин придаст соленьям пряный вкус, но не переборщите: нужна лишь небольшая веточка. Эстрагон

улучшит вкус и запах солений, его используют при мариновании огурцов и помидоров. Если вы собираетесь солить сало, попробуйте добавить к нему тмин. Очень необычный аромат получится!

При консервировании фруктов и ягод я обычно добавляю корицу и гвоздику, мне этого достаточно.

Главное, что хочу сказать: незнакомые специи и пряности всегда добавляйте понемногу, чтобы не испортить вкус солений.

Мария Петрушова.



ВАРЕНЬЕ ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК



В мае я всегда собираю сосновые шишки, чтобы летом и осенью варить из них вкусное варенье. Для варенья беру по 400 г шишек; сахара и воды. Заливаю шишки водой и оставляю на несколько часов. Затем воду сливаю и заливаю шишки сиропом: довожу до кипения сахар и воду. Шишки в сиропе ставлю на огонь, дово-

жу до кипения, снимаю пенку. Варю шишечки 2 часа на медленном огне, периодически помешивая. В завершении откинуть шишки на сито, отделить сироп, довести его до кипения. Залить сироп в банки, туда же положить шишки, можно не все. Банки закрутить, перевернуть.

Елена Алмазова.

ДЕКОРАТИВНЫЕ БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ КУХНИ



Помимо стандартных солений, можно сделать декоративные для украшения кухни. Есть их нельзя, зато они будут прекрасно смотреться на полочке и пробуждать аппетит. Наполнение бутылочек может быть любым: помидорчики (хорошо

смотрятся черри), огурчики, перец, баклажаны. Все это нужно красиво выложить слоями. Чем ярче будут цвета композиции, тем лучше она будет смотреться. Когда бутылка будет наполнена, нужно будет залить ее содержимое натуральным консер-

вантом - крепким соевым раствором. Он поможет сохраниться овощам и фруктам до 2 лет.

Укупоривать такие бутылки нужно очень надежно, чтобы никто ненароком не попробовал их содержимое!

Нелли Ермакова.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (51% шерсти, 49% полиакрила) 50 г меланжевой для размеров меньше 35, 100 г для размеров 35-40; 150 г для тапочек размера 41 и больше; спицы №5,5; по 2 войлочных стельки нужного размера с пробитыми отверстиями для каждого тапочка: одна простая, а другая с латексным нанесением на наружной стороне.

ВНИМАНИЕ!

Вы можете использовать любую другую достаточно теплую и рыхлую пряжу, но тогда вам нужно самостоятельно определить необходимое количество петель для вязания полосы нужной ширины.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. x 24 р. = 10 x 10 см

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

ШАГ 1

Наберите на спицы петли: 11 п. для детских тапочек размера 19-34, 12 п. для тапочек размера 34-39, 13 п. для размеров 40-44 и 14 п. для большего размера. Если вы хотите получить более глубокие тапочки, вы можете скорректировать ширину вязаной полосы по ноге.

Далее вязать платочной вязкой по прямой. Количество рядов в готовой полосе должно вдвое превышать количество пробитых дырок в стельке, то есть, если у вас на стельке, например, 68 дырок, то нужно связать полосу длиной 136 рядов.

Окончив вязание, оставьте нить длиной около метра, чтобы пришивать ей полосу к подошве. Можно также использовать другую прочную нить, подходящую по цвету.

ШАГ 2

Начать сборку тапочка нужно с мыска, пришивая к простой войлочной подошве в первую очередь часть полосы с оставленной нитью. Сначала нужно пришивать ту часть полоски, которая будет внешней стороной тапочка.

На каждое отверстие в подошве должен приходиться 1 рубчик платочной вязки!

Здесь вы можете не следить за аккуратностью стежков, т.к. они будут закрыты второй подошвой из войлока.

ШАГ 3

Дойдя до первого стежка (= до мыска тапочка), пришейте к подошве, двигаясь в том же направлении, короткую сторону тапочка, затем аккуратно скрепите ее с бортиком.

Аккуратно подшейте ту короткую сторону полоски, которая оказалась внутри.

Нитками, устойчивыми к истиранию или той же пряжей, из которой связаны тапочки, аккуратно и плотно пришейте вторую стельку, скрепляя ее с первой отверстием к отверстию. Вы можете использовать для сшивания любой вид шва, который кажется вам уместным. В данном мастер-классе использован шов «назад иголку».

ШАГ 4

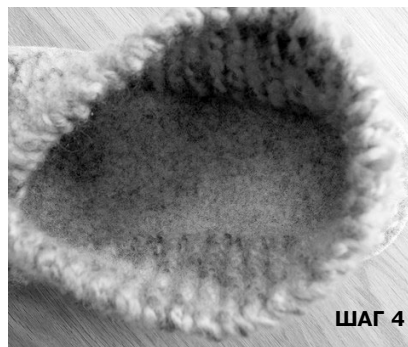
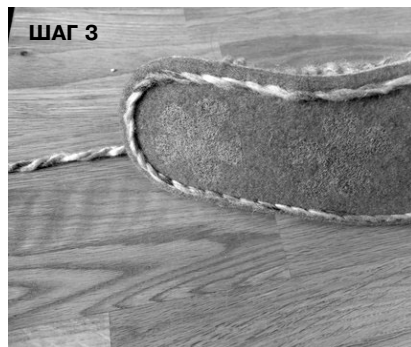
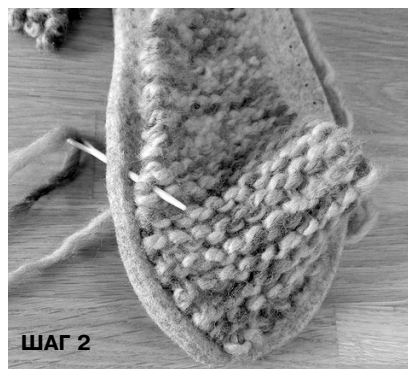
Вот так выглядят готовые тапочки изнутри.

Вы можете также использовать однотонную пряжу, а готовые тапочки украсить пуговицами, вязаными цветами и т.д.



ВЯЖЕМ ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ НА СПИЦАХ

Простые домашние тапочки с войлочной подошвой, которые за считанные часы смогут связать даже новички!





ФРУКТОВЫЕ СКРАБЫ - ВИТАМИНЫ ДЛЯ КОЖИ

Сейчас прекрасное время для того, чтобы насладиться витаминами из фруктов и ягод! Их можно не только употреблять в пищу, но и использовать в качестве косметических средств.

ры, размять. Смешать с 2 ч. л. сахара и 1/2 ч. л. растительного масла. Перемешать. Нанести на кожу круговыми растирающими движениями. Аккуратно массировать в течение 2 минут, после чего оставить на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

областях 1 раз в неделю, лифтинг-эффект будет обеспечен!

1 банан очистить от кожуры, размять вилкой. 1 кружок ананаса (из банки) измельчить вилкой. Смешать банан и ананас, добавить к ним 1 стакан натурального йогурта без добавок. Нанести на кожу на 20-30 минут, затем смыть.

Лимон

Цитрусовые, в том числе лимон, прекрасно очищают, смягчают и разглаживают кожу. Однако стоит иметь в виду производимый ими отбеливающий эффект. Лимонный скраб рекомендуется делать перед посещением солярия или походом на пляж. Тогда загар ляжет ровнее и продержится дольше.

Выжать в емкость сок 0,5 лимона. Добавить к нему 2 ч. л. соды и 2 ч. л. меда. Тщательно перемешать, нанести на кожу лица и слегка помассировать. Затем смыть холодной водой.

Слива

Слива - настоящий враг жировых клеток и помощник для тех, кто хочет сбросить лишний вес и выровнять кожу.

Взять 1 сливу, удалить косточку, очистить от кожуры. Размять мякоть, добавить к ней 1 ст. л. крупной соли и 1 ч. л. растительного масла. Нанести на кожу проблемных зон массирующими движениями, смыть через 10 минут.

Яблоко

Яблочные кислоты - одни из самых сильных, когда речь заходит об омоложении кожи. Они разглаживают морщины, повышают тонус и упругость.

1 яблоко очистить от кожуры, натереть на терке. Добавить 2 ст. л. кофейной гущи и 1 ст. л. сметаны. Перемешать, нанести на кожу, смыть через 15-20 минут.

Главная функция фруктовых пилингов и скрабов - отшелушивание. Скрабы за счет абразивных частиц, а пилинги - за счет кислот - удаляют верхний ороговевший слой кожи. Благодаря этому, запускается процесс обновления клеток, а полезные вещества из кремов и масок начинают лучше усваиваться. Пилинги и скрабы помогают выравнивать кожу, придают ей шелковистость.

Кроме того, основа смесей - фрукты и ягоды дают заряд бодрости и потрясающий аромат!

Киви

Киви содержит витамины А и Е, являющиеся антиоксидантами, а также витамин С. Этот фрукт выравнивает кожу, дарит ей бархатистость. Достаточно наносить маску из киви на кожу лица 1 раз в неделю, чтобы увидеть результат.

1 средний плод киви очистить от кожу-

Арбуз

В этой ягоде, которую мы часто принимаем за фрукт, содержится большое количество витамина С. Благодаря этому, арбузный скраб прекрасно отшелушивает кожу. К тому же, смесь можно заготавливать впрок. Она может использоваться как для лица, так и для тела.

0,5 арбуза вместе с кожурой измельчить в блендере. Добавить к смеси 1 стакан сахарного песка и 0,5 стакана кунжутного масла, перемешать. Можно хранить в холодильнике 1-1,5 недели в закрытой емкости.

Банан

Мягкий банановый пилинг подойдет обладательницам сухой и чувствительной кожи. Чтобы улучшить результат, к смеси можно добавить ананас, содержащий фруктовые кислоты. Если делать банановый пилинг на проблемных



Правила использования

* **Лучше всего делать пилинг или скраб вечером, перед сном. Известно, что в ночное время ускоряется процесс регенерации клеток.**

* **Движения при нанесении скраба должны идти снизу вверх.**

* **Скраб и пилинг наносятся только на влажную кожу, чтобы не травмировать ее. По той же причине нельзя втирать смесь слишком интенсивно.**

* **Идеальные движения для нанесения смеси - круговые. Они улучшают приток крови к верхним слоям кожи.**

Губная помада - вторая одежда. Она может не только многое рассказать о женщине, но и создать ее образ, стиль, манеру поведения. Поэтому важно знать, какой тон подходит именно вам.

Определите свой цветотип

Тон губной помады необходимо выбирать, исходя из цветотипа, к которому вы принадлежите.

Холодная гамма. К ней относятся женщины с серыми, холодными голубыми, черными и темно-кариими глазами, русыми, пепельными и холодными каштановыми волосами, светлой, оливковой, почти прозрачной кожей. Таким дамам идеально подойдут следующие тона помады: ненасыщенный розовый, красный, вишневый, легкий сиреневый, бордовый.

Теплая гамма. Отнести себя к ней могут женщины с голубыми, теплыми карими и зелеными глазами, золотистыми, медовыми, рыжими волосами, бежевой и смуглой кожей.

На них хорошо будут смотреться такие тона, как персиковый, песочный, бежевый, оранжево-красный.

✓ **Если вы затрудняетесь определить свой цветотип по описанию, смойте косметику и подойдите к зеркалу. Поочередно поднесите к лицу сначала оранжевую ткань, затем - ярко-синюю. Если ваше лицо выглядит более свежим на фоне оранжевой ткани, у вас - теплый цветотип; на фоне синей - холодный.**

Быть к месту

Хотите поэкспериментировать? Пожалуйста! Но даже в таких случаях важно понимать, какой тон будет уместен.

Собираясь на свидание, лучше отдать предпочтение натуральным бежевым, персиковым, розоватым оттенкам. Многие мужчины признаются, что естественный цвет губ кажется им более привлекательным, чем насыщенный.

На работу выбирайте умеренные оттенки - не слишком яркие, но в то же время отражающие вашу индивидуальность.

Главное, чтобы макияж, в целом, не выглядел вульгарно. В то же время, если вам предстоит публичное выступление или презентация, можно выделить губы чуть ярче.

Для дружеской встречи допустимо использовать оттенки помады, которые особенно вам нравятся, но вы не решаетесь носить их повседневно.

Если вы хотите создать образ уверенной в себе и властной женщины, следует отдать предпочтение классическому красному цвету или его ярким, сочным оттенкам. Если перед вами стоит задача предстать в об-

Нанесите каплю блеска поверх помады и губы засверкают!

разе милой и наивной девушки, используйте нюдовые тона, бежевые, персиковые, розоватые.

Последний штрих: перед выходом убедитесь в том, что цвет вашей помады сочетается с одеждой и аксессуарами.

Важно знать!

- ✦ Темные тона помады придают возраст, светлые, наоборот, делают вас моложе.
- ✦ Если у вас тонкие губы, обратите внимание на глянцевые помады с блеском. Матовые оттенки подойдут только обладательницам пухлых губ.
- ✦ Яркие тона подчеркивают цвет зубов. Если он далек от белого, пользуйтесь более нейтральными оттенками.
- ✦ Помните о правиле взаимоисключения: в макияже должны быть яркими или губы, или глаза. Если вы сделали яркий макияж глаз, цвет помады нужно

выбрать пастельный, нежный. Если вы хотите воспользоваться насыщенным тоном губной помады, глаза выделять не стоит.

✦ Обладательницам круглого лица не следует пользоваться карандашом для губ и рисовать контур. Тем, у кого лицо вытянутое, наоборот, нужна подводка.

✦ Будьте осторожны с перламутровыми оттенками. Они будут выглядеть уместно только на вечеринке.

Кстати

Если вы хотите, чтобы помада на ваших губах смотрелась идеально и держалась долго, нанесите ее правильно. Начните с капли тонального средства, растушуйте его. Нанесите первый слой помады, затем промокните губы сухой салфеткой. Теперь можно наносить второй слой, который закрепит результат.



ЦВЕТ ГУБНОЙ ПОМАДЫ КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

Роковая красотка, нежное создание, строгая бизнес-леди... Какой вы будете сегодня? Большую роль в создании образа играет цвет губной помады.

Пальчики оближешь



ТОРТИК «ПРАГА»

250 г муки, 8 белков, 5 желтков, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка растворимого кофе, 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 стакана какао, 100 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 стакан сахара. Для крема: 5 желтков, 400 г сливочного масла, 8 ст. ложек сгущенного молока, 1 ст. ложка растворимого кофе, 100 г шоколада.

Смешайте какао и кофе, добавьте 100 мл теплой воды. Взбейте 5 желтков с сахаром, добавьте растопленное масло и перемешайте. Постепенно введите в желтки с сахаром и маслом, смесь какао и кофе. Просеянную муку размешайте с разрыхлителем. Добавьте муку в тесто и перемешайте. Взбейте белки с солью до пены. Осторожно введите белковую пену в тесто. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 50 минут в разогретой до 150 градусов духовке. Первые 30 минут духовку не открывайте! Готовность коржа проверьте зубочисткой.

Взбейте 5 яичных желтков, добавьте

сгущенное молоко, кофе и 150 мл кипяченой охлажденной воды. Перемешайте до однородной массы. Приготовленную массу для крема поставьте на слабый огонь, постоянно помешивая, нагревайте. Не доводите до кипения! В горячий крем добавьте тертый шоколад. Снимите с огня и мешайте до растворения шоколада. В отдельной миске нарубите ножом сливочное масло. К маслу постепенно добавляйте кремовую смесь, размешивая до полного растворения масла. Остывший корж разрежьте на 4 равные части, каждую из них смажьте кремом. Верх торта украсьте на свой вкус.

ЗАМОРАЖИВАЕМ БАКЛАЖАНЫ НА ЗИМУ



Если баклажаны перед заморозкой отварить, запечь или обжарить, они получатся такими, как будто их только сорвали с грядки.

Запекаем кусочками. Овощи помойте, почистите, нарежьте кусочками по 2 см. Солить и промывать не надо. На противень налейте немного масла и высыпьте овощи. Поставьте в разогре-

тую до 180 градусов духовку на 1 час. За это время баклажаны нужно несколько раз перемешать, чтобы они равномерно пропеклись. Дайте овощам остыть. Распределите по пакетам и заморозьте.

Рулетики для закуски. Овощи нарежьте толщиной 0,5 см. С помощью кисточки смажьте противень растительным маслом, уложите баклажаны. Баклажаны тоже смажьте растительным маслом, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку и запекайте до готовности. Остудите и заморозьте.

Запекаем целиком. Перед запеканием проткните овощ в нескольких местах и выложите на смазанный маслом противень. Запекайте при температуре 200 градусов в течение получаса. После остывания снимите шкурку и разложите по пакетам.

В доме малыш

Быстрые булочки с зеленью

400 г муки, 250 мл молока, по 1 чайн. ложке сухих дрожжей и сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки измельченной зелени, желток, 2 ст. ложки растительного масла.

В теплом молоке разведите дрожжи, всыпьте соль, сахар. Добавьте растительное масло. Постепенно всыпьте муку, замесите тесто. Оставьте на полчаса. В размягченное сливочное масло добавьте зелень и измельченный чеснок. Из теста сделайте колбаску, нарежьте на равные части. Раскатайте в кружочки, каждый смажьте масляной смесью и сложите в 4 раза. Разложите треугольники в формочки для кексов по 2-3 штуки, смажьте желтком. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

Суп из трески с помидорами

200 г зеленого горошка, 250 г филе трески, 100 г макарон-ракушек, 100 помидоров черри, соль по вкусу.

Отварите треску и выньте из бульона. В получившемся бульоне отварите ракушки и горошек в течение 12-15 минут. Очистите треску от костей. Помидоры нарежьте на четыре части. Добавьте в суп треску и помидоры, посолите, доведите до кипения.

Домашние хитрости

* Листья салата будут дольше оставаться свежими и хрустящими, если вместе с ними в емкость поместить несколько бумажных полотенец - они будут поглощать влагу.

* Хотите запечь сразу две пиццы, но они не помещаются на противень? Просто разрежьте их пополам и поместите по краям.

* Чтобы приготовить идеальный хрустящий бекон, воспользуйтесь электровафельницей.

* Аккуратно разрезать арбуз бывает непросто - повсюду остается сок. Чтобы избежать этого, разрежьте арбуз пополам, а затем на квадраты.

* Секрет вкусного холодного кофе в том, что добавлять в него надо не обычный лед, а предварительно замороженные кубики кофе. А если хотите насладиться холодным капучино, то добавьте их в молоко.



КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КЛЮКВОЙ

1 куриная грудка, 1 стакан клюквы, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 чайн. ложки сливочного масла, соль, перец.

Куриную грудку разделите на 2 части, каждое филе поделите еще пополам. Отложите 1/4 стакана клюквы, а из остальной выжмите сок. Добавьте в него мед. Смешайте сухари с 1/3 клюквенного сока. Добавьте размягченное сливочное масло. Куриные филе отбейте, посолите и поперчите. На каждое положите сахарно-клюквенную массу и по 5-10 целых ягод. Сложите пополам, чтобы начинка оказалась внутри. Края скрепите зубочистками. Обжарьте на раскаленной сковороде. Выложите в форму, залейте оставшимся соком, закройте фольгой и поставьте в разогретую до 220 градусов духовку на 30 минут.



Рулеты из сладкого перца

4 сладких перца, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка молотого перца чили, зелень, соль по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Противень накройте фольгой. Перцы положите на противень, сбрызните растительным маслом и запекайте 10 минут. Выньте из духовки, накройте пищевой пленкой и оставьте на 15 минут. Сыр натрите на терке, зелень измельчите, добавьте соль, чили и перемешайте. С перцев снимите кожицу, удалите сердцевину, на каждом сделайте разрез сверху донизу. На внутреннюю сторону каждого уложите сырную начинку. Сверните кулечком, заверните каждый перец в фольгу и поставьте на 2 часа в холодильник.



Десерт из яблок «Здоровье»

6 зеленых яблок среднего размера, 1 стакан жидкого меда, 150 г сушеной клюквы, по 100 г изюма и сливочного масла, корица.

У яблок удалите сердцевину. В середину каждого яблока положите промытые сухофрукты, полейте медом. Сверху положите небольшой кусочек сливочного масла. Выложите яблоки в форму для запекания (дно застелите пергаментной бумагой) и запекайте в духовке 15 минут при 190 градусах. Готовый десерт посыпьте корицей и дайте немного остыть.



Закуска

из копченой скумбрии

700 г филе копченой скумбрии, 3 луковицы, 1/4 стакана растительного масла, молотый перец по вкусу. Разделайте копченую скумбрию, отделите филе, добавьте молоки или икру, если они есть. Лук очистите, нарежьте четвертинками. Пропустите подготовленное филе и лук через мясорубку с крупной решеткой. Полученную массу еще раз пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, заправьте растительным маслом, специями и плотно уложите в салатник. Используйте как холодную закуску с размягченным сливочным маслом.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Чтобы рыба получилась вкуснее, при приготовлении можно добавить лимонный сок или белое вино.

Запеканка по-фински

0,5 кг рыбного филе, 1 кг лисичек, 3 помидора, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 70 г твердого сыра, 1 лимон, сливочное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе натрите лимонным соком, посолите, поперчите, выложите в смазанную маслом форму. Грибы обжарьте с луком. Помидоры и петрушку нарежьте. На рыбу выложите слой помидоров, потом грибы, петрушку. Полейте сметаной, посыпьте сыром и поставьте в духовку при 200 градусах на полчаса.

светлого пива, 2 яйца, 1 стакан муки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 8 ст. ложек майонеза, растительное масло для жарки, специи (карри, перец, розмарин, соль) по вкусу.

Рыбу нарежьте на небольшие ломтики, обсыпьте специями, посолите и оставьте, чтобы пропиталась специями. Приготовьте кляр: в чашку налейте пиво, желтки, посолите и взбейте. Отдельно взбейте белки, добавьте в первую смесь, всыпьте муку. Все перемешайте и оставьте минут на 10. Густота кляра - как тесто для оладий. Приготовьте соус: перемешайте мелко нарезанный чеснок, сок лимона, майонез и взбейте блендером. Обмакивайте кусочки рыбы в кляр и жарьте на сковороде с разогретым маслом, накрыв крышкой. Подавайте с соусом.

Тилапия в пивном кляре

800 г филе тилапии, 1/2 стакана



КОРОЛЕВСКАЯ БЕГОНИЯ – АРИСТОКРАТ СРЕДИ КОМНАТНЫХ ЦВЕТОВ

Королевская бегония – любимица многих цветоводов. Благодаря изящному, нарядному виду и неприхотливости, этот цветок стал пользоваться большой популярностью в жилых домах и офисах.

Уход и правила содержания всех сортов королевской бегонии одинаковые. Бегония королевская – капризное растение, которому требуется особый уход в домашних условиях.

- ✦ Влажность воздуха. Только в условиях повышенной влажности воздуха можно вырастить декоративное и здоровое растение. Чтобы обеспечить это условие, горшок с цветком ставят на поддон с влажной галькой или керамзитом. Кроме этого, рядом с цветком можно поместить емкость с водой. Бегонию Рекс нельзя опрыскивать. Листья от воды теряют свою декоративность и покрываются пятнами. Скопившаяся влага в листовых пазухах может спровоцировать гниение растения.
- ✦ Это влаголюбивый цветок, и ему нужны частые, но умеренные поливы. Важно, чтобы почва всегда была слегка влажной. Стоит помнить, что это растение не выносит переизбытка влаги. От этого его мясистые корни и стебли начинают быстро загнивать. В теплое время года бегонию поливают чаще, нежели зимой. Для ее полива используют мягкую, отстоянную воду комнатной температуры.
- ✦ Основной уход за этим изящным растением включает обеспечение оптимального температурного режима. Температурный диапазон в пределах 20-25 градусов идеально подходит для содержания этого цветка. В зимний сезон растение размещают подальше от отопительных приборов. Летом ему потребуется притенение. Бегония ко-

ролевская не выносит жару и горячего воздуха.

- ✦ Это светолобный цветок, которому требуется яркий, рассеянный свет. Чтобы не обжечь красивые и очень нежные листья, растение размещают на подоконниках с восточной и западной стороны. При необходимости им нужно создать защиту от солнечных лучей.
- ✦ Уход за бегонией Рекс в домашних условиях подразумевает регулярное внесение подкормок – летом и весной, в период вегетации. В этих целях используют минеральные комплексные подкормки. Частота их внесения – три раза в месяц. В начале сезона растения питают препаратами, содержащими фосфор, калий и азот в равных частях. Ближе к осени количество двух последних составляющих сокращают вдвое.
- ✦ Королевская бегония хорошо отзывается на органику. Перебродивший навоз считается наилучшим органическим удобрением для этого цветка. Один литр готового вещества растворяют в пяти литрах воды. Также подкормить бегонию Рекс можно птичьим пометом, предварительно растворив его в воде в соотношении 1:15.
- ✦ Декоративная бегония хорошо растет на рыхлых, питательных почвах с нейтральным уровнем кислотности. Почвенный субстрат для выращивания этого цветка можно приобрести в любом цветочном магазине, либо сделать в домашних условиях. Смешайте три части перегнойной земли с двумя

частями листовой земли и добавьте по одной части торфа и песка.

- ✦ Пересадка одна из главных процедур по уходу за бегонией дома. Эту процедуру проводят ежегодно весной, используя каждый раз горшок большего размера, чем предыдущий. Пересадка проводится методом перевалки земляного кома. В этот период растение становится более крепким, а значит, способно быстрее адаптироваться к внешним изменениям. Учитывая то, что у этого растения поверхностная корневая система, ему подходит широкая и неглубокая посадочная емкость. Пересадка производится таким образом, чтобы корневая шейка растения была над уровнем земли. В противном случае, эта часть растения может загнить, что приведет к его гибели.

- ✦ Главный уход за королевской бегонией в домашних условиях включает процедуру обрезки. Лучшее время для ее проведения – это конец февраля – начало марта. Эта процедура необходима для стимуляции роста новых черенков и образования густой кроны. Верхушки побегов прищипывают, а отросшие корешки направляют в центр горшка. В процессе выращивания это комнатное растение может болеть и повреждаться вредоносными насекомыми. Неграмотный и несвоевременный уход – основная причина того, что бегония Рекс болеет.

- ✦ Паутинный клещ, трипсы и щитовка наносят большой вред этому цветку. Если своевременно не отреагировать, то он может просто погибнуть.

- ✦ Заразившиеся экземпляры нужно убрать подальше от здоровых растений и обработать водно-мыльным раствором. Это щадящее средство, которое позволяет избавиться от «непрошенных гостей» на начальной стадии заражения. Запущенные цветы обрабатывают инсектицидным раствором.

- ✦ Нематода – еще один паразит, который может спровоцировать гибель бегонии. Определить наличие этого вредителя можно только в процессе пересадки, поскольку его личинки развиваются на корнях цветка. Запущенные растения спасти практически невозможно.

- ✦ Самой опасной болезнью бегонии Рекс считается мучнистая роса. Первые признаки ее появления – это белый налет, обволакивающий листву. Идеальная среда для ее распространения – пересушенный воздух в помещении и резкие перепады температур. На растениях удаляют все пораженные части и неоднократно обрабатывают фунгицидным раствором.

- ✦ При недостаточном освещении и слишком сухом воздухе листья бегонии скручиваются, покрываются коричневыми пятнами и опадают. В таком случае растение нужно полить, опрыскать воздух вокруг него и поставить на поддон с влажным керамзитом.

- ✦ Частые переливы и недостаточная освещенность могут спровоцировать пожелтение листьев у этого цветка. Такой экземпляр необходимо перенести в хорошо освещаемое место и сократить частоту поливов.

Обеспечьте своему комнатному любимцу оптимальные условия содержания и грамотный уход, и он отблагодарит вас своей красотой и изяществом.

Поздравления

**Клару Ноевну
ПАЦУРИЯ-ГЕЛАШВИЛИ,**
глубокоуважаемому супругу
ветерана Великой Отечественной
войны Дмитрия Дементьевича
Гелашвили поздравляем
с 80-летием со дня рождения.

Желаем долгих и счастливых лет жизни
рядом с глубокоуважаемым супругом,
сыном Ивери, внуками и правнуками,
которые пусть будут достойны Вас и
Вашего мужа.

**Славно были прожиты года,
Воспитала сына, внуков, правнуков...
Доброй Вы остались навсегда,
Вы поверьте, это в жизни главное.
Имя Ваше означает свет,
Свет добра, любви и нового.
Вы живите долго, много лет,
Дорогая наша Клара Ноевна!**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мария Саввиди, Манана
Агдомелашвили, Алла Есаулова, Хатуна
Суладзе, Натия Сацерадзе, Алла
Изверская, Любовь Зарубина, Ирина
Морозова, Оксана Чернолес, Лили
Турдзеладзе, Анастасия Бойко, Гульнара
Ескалиева, Верико Беручашвили.*

Лидию Георгиевну ЛАНИТОВУ
поздравляем с 80-летием
со дня рождения.

Желаем Вам крепкого здоровья, дол-
гих лет жизни, хранить всегда тради-
ции и болгарский дух. Пусть Ваши
дети, внуки и правнуки будут достойны
ваших предков.

**Прожили славно и прекрасно,
Красиво уж тем более.
Пусть будет солнце, небо ясным
Вам, Лидия Георгиевна.
Настал восьмой десяток жизни,
А детство все же вспомнили,
Слова прекрасные запишем
Вам, Лидия Георгиевна!
Мы пожелаем на рассвете
Удачи, счастья нового.
Счастливыми пусть будут дети
Все! Лидия Георгиевна!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Малуза Горанова,
Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Ирина Нешкова, Вероника и
Даниэла Колевы, Кристина Димитрова,
Стефка Дончева, Анна Димчева, Мальвина*

*Кидикова, Ионка Христова, Ангелина
Жеранова, Донка Младенова, Лада
Николова, Лорина Развигорова, Мария
Стромова, Росица Билянкова, Искра и
Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова,
Марианна Трайчева, Лина Радева-
Нергадзе, Лана Строева, София Светлино-
ва, Красимира Русинова, Эрминия
Карастоянова, Виолетта и Цветелина
Стойковы, Инна Зорина, Елена Микелаш-
вили, Алла Титвинидзе, Майя Тетишвили,
Этери Марташвили, Лана Манагадзе,
Ирина Мегвинетухуцеси, Марина Мурадян,
Наргиза Оганова, Екатерина Станиси,
Иорданка Евтимиади, Алла и София
Фотовы, Ирина Подоснок, Инна Артемен-
ко, Ирина и Спирула Икономиди, Мелина и
Эмилия Родаки, Ирина Стасюк, Анна
Еловенко, Елена Шишкина, Оксана
Билозир, Виолетта Нетребко, Наталия
Жаркова, Валентина Рудник, Мария
Саввиди, Мари Гличева, Маргарита Ганева,
Изольда Астемирова, Алла Тибилова,
Евгения Орнитова, Нуну Котрикадзе,
Измина Леониди, Кристина Лазару, Ирина
Морозова, Зоя Назлиди, Алла Круглова,
Нино Ломидзе, Лили Музенитова, Цисана
Квирикашвили, Зоряна Янкова,
Анемона Иродопуло.*

Марию КОНДРОЛОВУ
поздравляем с днем рождения.

Желаем отличного настроения, чтобы
жизнь была как веселая песня, которая
будет не раз петься. Да хранит тебя
Господь Всевышний.

**Рубашка звезд небо накрыла,
Луной отражен солнца свет...
Смотри на это все, Мария,
Живи счастливо много лет.
Смотри и жизнью наслаждайся,
А ведь друзья, подруги есть.
От души чаще улыбайся,
Придет тебе добрая весть.
Будь радостной, неповторимой,
Любимой будь и жизнь люби.
Наша красавица Мария!
Господь тебя всегда хранит!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Ольга Лучинка,
Лали Изория, Марина Карадочева, Дали
Мхитарян, Кнарк Минасян, Виктория
Дарбинян, Сильвия Оганесян, Татьяна
Корчагина, Элеонора Гвадзбия, Пепела
Копалеишвили, Лия Кодуа, Вектра*

*Диомова, Полина Иванова, Ирина
Епифанова, Ксения Спиранди, Наталия
Псаропуло, Нина Романиди, Манана
Орагвелидзе, Алла Буковинская, Майя
Гиоргобиани, Мери и Нино Кешелава,
Екатерина Зелинская, Наили Лагазашвили,
Елена Иваницкая, Писо Калмахелидзе,
Манана Масхарашвили, Валентина
Шипулина, Цицо Беруашвили, Нино
Кванталиани, Галина Ремкова, Диана
Мцитури, Марина Манджавидзе, Ирма
Тавадзе, Гулсунда Схиладзе, Наира и Тамта
Гагошидзе, Замира Цотадзе, Берта
Енукидзе, Алла Изверская, Нино Даушви-
ли, Нана Даушвили, Нино Шаламберидзе.*

**У Алексея (Лексо) АЛАВИДЗЕ
и Меги ОРДЖОНИКИДЗЕ,
а также у Бидзины ПАЙКИДЗЕ
и Нелли УЗНАДЗЕ** родилась
внучка, а у Мераба АЛАВИДЗЕ
и Екатерины (Эки) ПАЙКИДЗЕ
родилась дочь Лали.

Поздравляем всех близких с долгож-
данным появлением малышки на свет.
Желаем нашей маленькой Лали быть
нежной, доброй и ласковой, счастливо
жить в чудесном краю Имерети. Да хра-
нит тебя Господь Всевышний!

**Прошли невзгоды и печали,
Грустное уже позади.
Пришла на свет малышка Лали,
Ее кроватку освети.
Звезда созвездия Пегаса...
Луч над Квирилой проскользнет,
Осветится Молиты сразу,
Село Вахани заблестит.
В Харагаули смотрит нежно
Малышка Лали на звезду,
А рядом Ципа и Гореша,
И Зестафони там внизу.
Реки Дзирула, Чхеримела
Водой омоят этот край,
Малышка Лали, будь ты смелой!
Живи и песни распевай!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе,
Медея Гачечиладзе, Кети Мерквиладзе,
Верико Гамбашидзе, Нино Самхарадзе,
Майя Церетели, Белла Бахтадзе, Наили
Харазишвили, Ирина Мелкова, Валентина
Дорошенко, Карина Аветисян, Людмила
Сметанникова, Анастасия Куюмчева,
Лили Абгарян.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Под-
ъезд. Мебель. Зеркало. Ямс.
Тире. Рея. Лак. Вселенная.
Родство. Аз. Типи. Ум. Скре-
жет. Яго. Табаков. Автор.
Кава. Сборка. Рюха. Окоп.
Повидло. Лыко. Емеля. Рак.
Анис. Казна. Туз. Тик. «Ася».

ПО ВЕРТИКАЛИ: Рейс.
Смелость. «Огниво». Краб.
Водокачка. Зевс. Театр. Кон.
Стриж. Окно. Збруев. Петра.
Пес. Лолита. Маре. Бар. Пек.
Селен. Юкола. Боян. Вяз.
Окапи. Ляля. Ява. Дратва.
Тьма. Ашуг. Вобла. Сказ.
Мода. Оказия.



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 сканворды из зарубежных журналов и газет.**

**Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**

Домашние любимцы

КИНОЗВЕЗДЫ С УСАМИ И ХВОСТАМИ

Животные харизматичны от природы. Так, что тот человек, который придумал снимать их для кинофильмов, явно не прогадал! В кадре они смотрятся лучше любого голливудского актера.



Косатка Кейко (трилогия «Освободите Вилли»)

В переводе с японского имя Кейко значит «счастливчик». Однако судьба его обладателя - огромной косатки, известной всем по семейной трилогии «Освободите Вилли», была счастливой лишь отчасти. Кейко до начала съемок жил в неволе. Настоящий красавец, он не мог не покориť сердца зрителей! Интересно, что не все сцены удалось снять с участием живой косатки, в некоторых моментах ее приходилось заменять механическим дублером. Он

был сделан настолько правдоподобно, что даже сам Кейко пытался общаться. После выхода фильма на экраны зрители взбунтовались: как так, Вилли освободили, а Кейко по-прежнему остается в плену! Был создан специальный фонд, призванный освободить косатку. Однако люди не понимали: Кейко совершенно не готов к вольной жизни. Тем не менее, под напором общественности косатку выпустили в океан. А спустя год, в 2003-м, Кейко умер от пневмонии...

Обезьянка Кристалл («Мальчишник в Вегасе-2»)

Познакомьтесь с самой высокооплачиваемой голливудской звездой из мира животных! Это мартышка-капуцин по прозвищу Кристалл. Ее можно увидеть в таких фильмах, как «Мальчишник в Вегасе-2», «Американский пирог», «Ночь в музее» и в сериале «Доктор Хаус».

Будущую звезду заметил тренер Том Гундерсон и приобрел ее для известного агентства по подбору животных для съемок. Хотя обезьянка и выглядит отлично, ей уже 21 год! Она умеет выполнять трюки и отлично ладит с людьми!



Джек-рассел - терьер Угги («Артист»)

Судьба Угги могла сложиться совершенно иначе. Пес рос таким шумным и

бойким, что хозяин решил отдать его в приют. Хорошо, что Угги вовремя заметил опытный собаковод.

Спустя некоторое время пес отправился с гастрольями по Америке. Его коронным номером считалось упражнение на скейтборде.

Большинство людей узнали о существовании Угги после выхода в 2011 году кинофильма «Артист». Сама лента получила главную премию «Оскар», а Угги - ее собачью версию «Золотой ошейник». Тут же пес стал кинозвездой! Он посещал кинопоказы, его приглашали на съемки. Но в 2015 году хозяйину собаки, Омару фон Мюллеру, пришлось усыпить питомца - он был неизлечимо болен раком.



Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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 с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)

22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Фруктовые букеты



Порадовать близкого человека вкусными фруктами - отличная идея! Также можно оформить их в красивую композицию.

Клубничное удовольствие

Для создания этого букета вам понадобится клубника, растопленный шоколад, зелень, емкость для композиции (вазочка или корзина) и немного фантазии! Сполосните ягоды под холодной водой. На водяной бане растопите шоколад и опустите в него клубнику (несколько или все ягоды). Дайте лакомству остыть, насадите клубнику на шпажки и выложите сверху на зелень.



А как же цветы?

Если вам больше нравятся стандартные букеты из цветов, то дополните ваши любимые цветы красными яблочками, яркими ягодами в небольших количествах. Получится скромно и со вкусом. Поместите букет в оригинальную вазу или жестяную лейку и любуйтесь на здоровье! Эстетическое удовольствие обеспечено.

Наливное яблочко

Более простой вариант фруктового букета - созданный из целых плодов. Используйте абрикосы, виноград, яблоко, которое не стоит резать, хотя бы потому, что оно быстро потемнеет и будет выглядеть уже не так аппетитно. Клубника прекрасно дополнит фруктовую композицию. Для украшения добавьте живые цветы или зеленые листья, и получатель такого букета точно будет приятно удивлен!



Сеньор ананас

Композицию можно создать из разных фруктов. Используйте ананас, яблоко, апельсин, любые ягоды. Из ананаса вырежьте аккуратные цветочки с помощью металлических формочек для печенья и нарисуйте на них глазки и ротик горячим шоколадом. Остальные фрукты нарежьте дольками. Шпажки с фруктами воткните в пенопласт на дне вазочки и прикройте сверху листьями салата. Оригинальный подарок готов!



Сладкое дерево

Сладкое дерево из клубники, шоколада, зефира особенно понравится сладкоежкам. Можно добавить к композиции ягоды ежевики или виноград. Вам придется повозиться, поскольку прикрепить ягоды к «стволу дерева» из пенопласта - непростая задача, однако результат того стоит!



БЛИННЫЕ «УЗЕЛКИ»

Понадобится: 400 г лесных грибов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого укропа, 8 готовых блинчиков, 1-2 стебля зеленого лука, соль, молотый перец.

Грибы отварить (30 мин) и мелко нарезать. Лук порубить и подрумянить на масле. Добавить грибы, приправить и жарить 10 мин. Подмешать укроп. Получившуюся начинку разложить по блинчикам, сформовать узелки и обвязать их перьями зеленого лука. Собранные грибы нужно быстро перебрать и отварить. Через 10 часов после сбора они становятся ядовитыми.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002



ГРИБНАЯ ИКРА

Понадобится: 400 г грибов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томат-пасты, 1 ст. л. рубленой петрушки, соль, молотый перец.

Грибы почистить, крупные нарезать. Залить горячей водой, довести до кипения и варить 40 мин. Откинуть на дуршлаг, дать остыть и пропустить через мясорубку. Лук и чеснок порубить, подрумянить на масле. Добавить грибы и жарить 10 мин. Положить томат-пасту, перемешать и тушить под крышкой еще 5 мин. Грибную икру можно подать на тостах, посыпав зеленью и тертым сыром.

ГРИБНАЯ ПРИПРАВА

Понадобится: 500 г белых грибов, по 2 ч. л. любых сушеных пряных трав, 1 ч. л. кориандра, соль, перец.

Грибы высушить на нитке или в духовке. Затем добавить травы, кориандр, соль и перец. Измельчить в блендере. Разложить по банкам и закрыть пластиковыми крышками.



РИЗОТТО С ГРИБАМИ

Понадобится: 200 г лесных грибов, 1 луковица, 150 г сливочного масла, 300 г круглого риса, 200 мл белого сухого вина, 1 л куриного бульона, 100 г тертого сыра, соль, молотый перец.

Подготовленные грибы отварить (30 мин). Лук порубить. В сотейнике растопить 70 г масла и подрумянить лук до золотистого цвета. Положить грибы и, помешивая, обжарить. Оставшееся сливочное масло добавить в сотейник к грибам с луком и растопить. Выложить рис и жарить, помешивая, 2 мин. Влить вино, посолить, поперчить и тушить 7 мин. Постепенно, по одному половнику добавлять весь бульон и держать на маленьком огне до готовности риса. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

