

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№8

февраль 2018

цена:
1,5 лари

Тканевые

маски

стр.36

Женская

самооценка

стр.18-19

Как сварить

идеальный кофе?

стр. 27

Побеждаем

бессоницу

стр.14

Анфиса Чехова

“Я в одиночестве не останусь!”

стр.20-21

Эшли Грэм

“Модель с формами”

стр.16-17

Уютно и удобно

Сочетание удобства, минимализма и комфорта сегодня на пике моды. Простая одежда спокойных цветов, мягкие ткани, которые греют не только тело, но и душу, - все это можно назвать уютным стилем.



Практичное тепло

Если вы хотите одеться непринужденно и комфортно, собираясь на прогулку с друзьями или семьей, то выбирайте свободные пальто, длинные и мягкие пуховики. Дополните свой наряд аксессуарами. Это могут быть собственноручно связанные шапочка и шарф, а может быть и что-то оригинальное, например, меховые наушники. Обувь должна быть на небольшом каблучке (а лучше вообще без него), максимально удобная и теплая. Также допустима многослойность, смело надевайте поверх пальто или пуховика пончо или широкий шарф.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

Сейчас много пишут о том, что для притяжения в свою жизнь больших денег нужно сначала внутренне измениться. Я пытался это сделать, но всякий раз неудачи с утроенной силой возвращали меня на исходные позиции. Что делать? Есть ли выход из этого замкнутого круга?

Давид Т., Тбилиси.

ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ: МАГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Прокомментировать письмо и ответить на вопросы читателя мы попросили потомственную ясновидящую **Нелли Бичикашвили**, которая решает не только любовные и семейные проблемы любой сложности, но и помогает в продвижении дел, притяжении удачи и успеха, в том числе финансового.

- Методики, ставящие целью подключить внутренние резервы человека для решения тех или иных его проблем, наверное, кому-то помогают. Но очень часто неудачи в финансовых вопросах связаны с тем, что энергетический потенциал личности заблокирован порчей или кармическим негативом. В этом случае все попытки открыть «тайную дверцу», за которой ждут богатство и успех, приводят только к ухудшению ситуации.

Почему это происходит? У «невезучего» человека перекрыты соответствующие энергетические каналы, и настроиться он может разве что на информацию иссякшего источника. Если, пытаясь вспомнить себя прежнего в минуты удачи, упрямец все-таки выходит на нужные настройки, негативная программа срабатывает, отбрасывая его еще дальше от цели финансового благополучия.

Есть ли выход из этой ситуации? Конечно, есть: обратиться к грамотному специалисту по магии. Это, с одной стороны, намного проще, чем пытаться представить себя миллионером, одновременно решая, ехать ли в этом году в отпуск на

море или лучше купить новый диван. С другой стороны, это надежнее и безопаснее самостоятельных экспериментов.

Поясню на примере. Недавно ко мне обратился мужчина, над финансовым благополучием которого нависла серьезная угроза. Незадолго до этого он прошел специальный тренинг на притяжение денег и успеха, но вместо солидных доходов притянул в свою жизнь только дополнительные траты и ущерб. Просмотрев ситуацию, я поняла, что все планы неудачливого бизнесмена были обречены на провал, потому, что чем больше усилий он прилагал к тому, чтобы выбраться из финансового неблагополучия, тем активнее начинала работать порча, сделанная на него конкурентами. То есть, вся энергия, направленная на приращение денег, уходила в «минус» и приносила новые убытки.

Во время сеанса я сняла порчу, провела обряд на притяжение денег, и человек начал новую жизнь фактически сразу же после того, как вышел из моего центра. Так что, магия – это наиболее быстрый и практичный способ избавления от невзгод.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА



* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

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.**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

АХ, ЭТИ ЗЛОБНЫЕ ГЛАЗА!

«Все эти завистливые глаза! У меня все всегда получалось. Я был счастливым, удачливым и здоровым. Пока не познакомился с девушкой из района. Я ее жалел, так как она была из очень бедной и простой семьи. Но она была красива и мне очень понравилась. Думал даже жениться. Но вот пришло время знакомиться с ее родней. И тут все пошло прахом. Ее брат все ходил вокруг моего джипа и все охал, да ахал. Будущая теща, смотря на мою квартиру, то бледнела, то краснела. Это все мне не понравилось. Через неделю испортился мой джип, заклинило замок на мою квартиру. Я не стал ждать больших проблем и обратился к семье экстрасенсов, экстрасенсу Дмитрию и парапсихологу Ольге Бибилашвили. Они мне сразу сказали от кого идет «завистливый глаз», как я и предполагал он шел от моей девушки и ее родни. Сеансы Ольги и Дмитрия мне очень помогли. Опять у меня все хорошо и я, после ритуалов на призыв судьбы, который провели со мной Ольга и Дмитрий, нашел свою судьбу. Теперь, благодаря супружеской чете Ольги и Дмитрию Бибилашвили, я опять здоров, богат и счастлив».



нее, спрячьте сами себя от завистников за занавесом неизвестности.

Существует ошибочное мнение, что мол если не верить, что существует такое явление как сглаз, то тебя не сглазят. Это явление существует независимо от того верит в это человек или не верит! Конечно, можно поставить себе установку, типа того-я никакой «глаз» не беру. Это может помочь человеку с сильной и чистой аурой, но если аура по каким-то причинам ослаблена, то ни о какой защите подобного рода не может идти и речи.

Есть также мнение, что талисманом является камень, подобранный по знаку зодиака. Это в корне неверно. Этим пользуются и уличные торговцы, и лже-целители, продавая подобного рода «талисманы» доверчивым людям. Особенно следует избегать талисманов из простых бумажников неизвестного происхождения с намалеванными на них кривым подчерком каракулями.

В Грузии очень популярен как талисман, черный гагат (гишери). Черный гагат неплохо защищает от плохого глаза, но рекомендован для маленьких детей, так этот камень имеет свойство разделять мужчин и женщин. Женщина, носящая черный гагат (гишери) рискует остаться без мужа!

Но что сделать, если у вас нет пока надежного талисмана! В критической ситуации, если чувствуете, что на вас плохо смотрят - надо скрутить обычный кукиш.

Если вы чувствуете, что вам смотрит вслед человек, который вам неприятен, то можно три раза себя похлопать по мягкому месту. Если вас похвалили, то во избежание сглаза надо три раза похлопать по деревянной поверхности с внутренней стороны или мысленно сказать магическую фразу – «Соль тебе в глаза».

Если «сглаз» застарелый, то по-

следствия его будут катастрофическими. Так что, если вы чувствуете, что вас сглазили, не теряйте времени. Приходите и мы вам обязательно поможем.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага».

Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилье и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций.

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

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail:
dmitri.bibilashvili@gmail.com,
olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

ВНИМАНИЕ! Внеочередное заседание членов Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, состоится 23 февраля в 16.00 в головном офисе.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Поставь диагноз по походке

1. Шли нормально и вдруг резко остановились, потому, что неожиданно ногу пронзила боль. Это признак атеросклероза - холестериновые бляшки затрудняют кровоток. Если болезнь запустить, со временем могут появиться глубокие язвы или начнется гангрена. А это риск ампутации. **Что делать?** Обратитесь к флебологу или хирургу, обследуйте сосуды ног.

2. Бойтесь наступать на пятку. Она начинает болеть - при ходьбе, появляется жжение и чувство скованности всей стопы. Скорее всего, это пяточная шпора. При этом недуге разрастается костная

ткань. **Что делать?** Обратитесь к ортопеду или хирургу. Возможно, наросты придется удалять хирургическим путем.

3. Не можете полностью разогнуть ногу. При этом тянет заднюю поверхность бедра, из-за чего во время ходьбы прихрамываете. Виной всему может быть межпозвоночная грыжа. Возможно, она зажала седалищный нерв. Он проходит через бедро, поднимается к пояснице и отвечает за все мышцы ноги. **Что делать?** Запишитесь к неврологу, сделайте рентген позвоночника.

4. Начали сильно сутулиться, появился

«горб». Эта проблема часто бывает у женщин в возрасте 55-60 лет. Все потому, что с возрастом мышцы спины становятся слабыми, а кости хрупкими, и это отражается на осанке. **Что делать?** Проконсультируйтесь у невролога.

5. Мотает в разные стороны. Человек трезвый, но идет как пьяный, широко расставляя ноги, чтобы не упасть. Это плохой симптом. Вероятна болезнь Паркинсона, рассеянный склероз или опухоль мозга. **Что делать?** Обратитесь к неврологу, чтобы узнать точный диагноз. *Е. Устюгова, терапевт.*

Не кури!

✓ Курение в пожилом возрасте повышает хрупкость костей и увеличивает частоту переломов. Пожилые курильщики также чаще страдают от общей слабости. Что интересно, у стариков, прекративших курить за несколько лет до выхода на пенсию, нет таких проблем.



✓ Никотин стимулирует рост раковых клеток. Замечено: пациенты с раковыми опухолями, которые никогда не курили, чаще излечиваются после лучевой терапии, чем курильщики с таким же диагнозом. У никогда не куривших людей опухоли рассасываются после нескольких доз радиации.

✓ Сигаретный дым провоцирует развитие диабета II типа у тех, кто курит, и тех, кто вынужден вдыхать сигаретный дым. Причем, умеренно курящие рискуют стать диабетиками в 37 случаях из 100, а заядлые - в 57. Для тех, кто отказался от вредной привычки, риск остается повышенным еще 5 лет после отказа от табака.

В ЛЕСУ ЕСТЬ ВСЕ! ДАЖЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ

Точнее палочки. Возможно, если бы люди не изобрели зубных щеток и паст, меньше было бы и кариеса.

Сосновая палочка идеальна, но, к сожалению, забытое средство для чистки зубов. Пользоваться ею просто: пожайте один конец веточки - она сразу превращается в мягкую и пушистую метелку и прекрасно почистит зубы, межзубные пространства, помассирует десны. Вдобавок, все полезные вещества сосны благоприятно действуют на ротовую полость. Зубная палочка из сосновой веточки пропитана витаминами.



Жуйте ее подольше. Палочка из сосны не только почистит и укрепит зубы, она избавит от неприятного запаха и восточного запаха десен. Заготовить палочки можно впрок. нарежьте небольшие (длиной 5-15 см) отрезки веточек сосны, ели, кедра или пихты диаметром с карандаш. Подсушите. Когда потребуется, размочите палочку в воде (или сразу в рот). Испорченную часть палочки, уже зараженную разными бактериями, лучше обрезать.

УДОБНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛИННЫМИ ПАЛОЧКАМИ ДО 15 СМ, А КОРОТКИЕ ПУСТЬ БУДУТ ОДНОРАЗОВЫМИ. ОНИ УДОБНЫ В ПОЕЗДКЕ.

Новости

Свой зуб среди СВОИХ

Вживление титанового винта в костную ткань - самая частая процедура в стоматологии. Недавно врачи задумались: почему бы не вживлять в десну собственные зубы пациента? И стали пересаживать зубы мудрости на место потерянных. Оказалось, что свои зубы приживаются практически на 100 процентов и ничем не отличаются от других. Мало того, происходит это за два месяца вместо полугода, как с имплантами.

Инсульт на мочке уха

Израильские ученые заявили, что складка на мочке уха может указывать на повышенный риск инсульта. Как объясняют эксперты, закупоривание артерий приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе. А складка появляется как следствие этих проблем. Словом, если у вас или ваших близких есть такой знак, стоит проверить состояние сосудов головы и шеи.

Гадаем по крови

Простой анализ крови может определить, будете ли вы здоровы в ближайшие 5 лет. Канадские ученые-медики обнаружили связь между тремя типами воспалительных биомаркеров и смертью мужчин и женщин в возрасте от 45 до 69 лет. Все три биомаркера - интерлейкин-6 (ИЛ-6), С-реактивный белок (СРБ) и альфа 1-кислотный гликопротеин (АГП) являются сигналами воспалительных процессов в организме. Их уровень можно определить с помощью анализа крови.



Камни... в организме человека

Вставая утром на весы, не спешите сетовать на вчерашний обильный прием пищи. Вполне вероятно, что лишний килограмм – вес камней, которые поселились в укромных уголках вашего организма.

Как с ними бороться?

желчная колика способна уложить человека на операционный стол. При таком исходе пациент, как правило, расстается не только с камнями, но и с местом их обитания – желчным пузырем.

Поскольку размеры желчного пузыря весьма невелики, растущие камешки очень быстро проявляют себя. Они бывают холестериновые и пигментные. Причины их появления – инфекция желчных путей, высококалорийная пища с повышенным содержанием холестерина, присутствие в организме женских половых гормонов, в том числе и тех, что содержатся в гормональных контрацептивах. Именно по этой причине женщины чаще страдают от камней в желчном пузыре.

Медицинская практика показала, что камни в кишечнике образуются сами и ведут себя весьма коварно. Их вмешательство в деятельность организма человек принимает за обычный запор, пользуется слабительными и, к сожалению, не получает должного эффекта. Напротив, появляются боль, рвота, живот распирает. Заканчивается все иногда операцией.

Величина камней от 1 до 6 см. Причина их появления – еда сухомятку, недостаток в рационе сырых овощей, богатых растительной клетчаткой,

длительные хронические запоры. При таком состоянии самое лучшее средство – клизма. Лишь регулярной процедурой можно вывести или растворить уже образовавшиеся камешки и не допустить появления новых.

Пожалуй, достаточно уязвимое и удобное для образования камней место, символ мужской силы – простата. Причина их появления – частые простатиты, нерегулярная половая жизнь, в результате которой секрет простаты застаивается и закупоривает участки железы. На месте таких участков через несколько лет и появляется камень. Специалисты считают, что физиотерапия и применение ферментных препаратов позволяют успешно растворить камни. Но без лечения воспалительного процесса – простатита, который чаще всего сопутствует возникновению камня, – эти меры просто неэффективны.

Камни находят свое местожительство также в мочевом пузыре (чаще возникают у мужчин при воспалении этого органа), кровеносных сосудах, слюнных железах, даже в глазах.

Так что, следите за вашим здоровьем и вовремя избавьтесь от ненужных «минералов».

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Что поможет при простуде

- ✓ **Сухое тепло.** Шерстяная кофта, шарф на больное горло, шерстяные носки - тело во время болезни нуждается в максимальном комфорте.
- ✓ **Болит горло?** Полощем его настойками и отварами шалфея, ромашки, календулы.
- ✓ **Начался насморк?** Прогреваем нос горячими, сваренными вкрутую яйцами, мешочками с нагретой солью.
- ✓ **При кашле делаем ингаляции паром сваренного в мундире картофеля, паром разведенной в кипятке таблетки валидола, отваром ромашки, мяты, календулы.**
- ✓ **Массаж десен языком** советуют делать китайцы при первых признаках простуды: 16 кругов по внутренней и столько же по наружной поверхности.
- ✓ **При насморке промываем нос слабым соляным раствором.**
- ✓ **Снизить температуру могут обтирания влажным или смоченным в воде с уксусом, спиртом полотенцем.**



**Грудь должна быть не только красивой, но и здоровой!
Проверить ее состояние можно как на приеме у маммолога,
так и самостоятельно.**

А ВАША ГРУДЬ ЗДОРОВА?

Часто ли вы осматриваете грудь? Делать это нужно раз в месячный цикл или даже чаще, если вы заметили неприятные или ранее не появлявшиеся у вас симптомы. Что должно насторожить?

Грудь увеличилась в размерах и болит

В определенный период менструального цикла это может считаться нормой. Обычно при приближении месячных грудь набухает и начинает побаливать. Стоит дождаться начала менструальных выделений и посмотреть, изменится ли состояние груди. Если нет, необходимо обязательно показаться врачу! Это могут быть симптомы мастопатии. Особенно должно насторожить, если болит только одна грудь.

В некоторых случаях боль в груди может свидетельствовать о совсем других недугах. Например, если беспокоит левая грудь, задумайтесь над тем, в порядке ли ваше сердце. А если тревожат покалывания в области грудной клетки, это вполне может быть межреберная невралгия. В любом случае самостоятельно ставить диагноз не стоит. Можно начать с приема маммолога, который в случае необходимости перенаправит к другому специалисту.

Появился зуд

Причиной может стать банальная аллергия - например, на белье из синтетики или стиральный порошок. Часто грудь начинает чесаться во время увеличения - в период беременности или кормления малыша. В качестве профилактики обязательно использование увлажняющих кремов и масел, чтобы кожа груди не растягивалась и не пересушивалась. Зуд в этой области также может свидетельствовать о дерматите: более явные признаки этой

проблемы, кроме покраснения и жжения, - отечность, волдыри.

Однако ситуация может быть и опаснее: например, в виде зуда часто проявляется мастопатия или гормональные скачки. В любом случае, если грудь не перестает чесаться, нужен осмотр специалиста.

Одна грудь стала больше другой

Это должно насторожить только в одном случае: если асимметрия появилась неожиданно. Тогда есть риск, что причина кроется в каком-либо новообразовании. Чтобы убедиться в том, что оно не злокачественное, нужно показаться врачу.

Если грудь была асимметричной всегда или стала такой после грудного вскармливания, переживать не стоит. Небольшие отклонения от нормы патологией не считаются: многим парным человеческим органам свойственна асимметрия.

Начались выделения

Женщина может их обнаружить случайно на бюстгалтере или специально, нажав на сосок. Как правило, выделения прозрачные или белесоватые. Иногда - с наличием крови. Последний вариант должен насторожить больше всего. Скорее всего, маммолог сделает цитологическое исследование, чтобы определить, не опасны ли выделения. Иногда они могут свидетель-

Проведите обследование!

Для профилактики нужно регулярно проходить обследование груди. С 18 до 40 лет это должно быть УЗИ молочных желез (выполняется раз в год). После 40 лет - маммография, она необходима раз в два года. Также не мешает самостоятельная пальпация молочных желез.



ствовать о банальной перестройке организма, но чаще всего - это нехороший знак. Это может быть сигналом о начале какого-либо воспалительного процесса или наличия новообразования. УЗИ молочных желез или маммография в этом случае обязательны.

Обнаружился узелок

Шишка или узелок часто выявляются при пальпации. Как правило, это оказывается киста - полость, в которой скапливается жидкость. Опасна она или нет предстоит определить маммологу. Он сделает биопсию, откачает жидкость и возьмет ее на исследование. Процедура выполняется под местным наркозом.

Исходов может быть два. Первый - неблагоприятный, если клетки окажутся раковыми. В этом случае требуется незамедлительное лечение. Второй - подтверждение доброкачественности кисты. За ней нужно следить. Возможно, после биопсии она больше не будет наполняться жидкостью. А может начать это делать снова - тогда потребуются повторная манипуляция.

К сожалению, бывает, что киста не исчезает даже после удаления из нее жидкости. Буквально через несколько менструальных циклов она появляется вновь. Иногда рядом с ней возникает еще ряд маленьких кист. В подобной ситуации важен тщательный контроль маммолога. Важно не допустить разрастания образований!

Т. Никитина, врач высшей категории акушер-гинеколог.

На каждый день

✓ **При тонзиллите.** Смешайте 4-5 измельченных зубчиков чеснока и 2 ст. ложки сухой измельченной травы шалфея, залейте 1 л кипящей воды, настаивайте в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Охлаждайте при комнатной температуре 45 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день и полощите настоем горло каждые 30 минут.



✓ **От острого бронхита.** Измельчите в кашицу 1 головку чеснока. Через мясорубку пропустите 2 лимона с коркой, но без косточек и смешайте с чесноком. Добавьте 300 г сахара и 0,5 л пива. Проварите на кипящей бане в закрытой посуде 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ **Застарелый кашель:** нарубите ножом на кусочки 4 мясистых листа алоэ, положите их в стеклянную банку и залейте 500 мл сухого красного вина. Добавьте 2-3 ст. ложки меда и настаивайте 5 дней в темном месте. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ МОЖНО ПОБЕДИТЬ!

Я решил, что нашел панацею от болезни. Операция не понадобилась. Но весной началось обострение...

Вазомоторный ринит шел со мной по жизни 30 лет. Я обращался ко многим врачам, но кроме антигистаминных препаратов и назальных спреев они ничего не предлагали. Иглоукальвание тоже не принесло облегчения. Пробы на аллергены ничего не выявили. Насморк чаще начинался в холодное время года и утром после сна, а прием алкоголя вызывал чихание. В ноябре случилось очередное обострение: нос был постоянно заложен, приходилось часто сморкаться, особенно утром и в первой половине дня. Лор направил на компьютерную томографию, поставили диагноз хронический полисинусит, полинозный ринит, киста в пазухе и т.п. Все это потому, что не лечил хронический ринит. Врачи настаивали на операции, и я сдался: нужно так нужно. Операцию назначили через месяц. Но тут я прочитал статью о целебных свойствах комнатного растения герань, которая является хорошим противовоспалительным

средством. Купил цветок и поставил на подоконник в спальне. Кроме того, слышал о дереве жизни - пихте, что ее масло обладает противовоспалительным и противовирусным свойствами. Налил в баночку воды, добавил несколько капель пихтового масла и поставил на полку в спальне. Так во время сна я оказывался под воздействием ароматерапии этих растений. Кроме того, вода увлажняет воздух, что тоже благотворно влияет на слизистую носа, особенно зимой, когда воздух сухой. Еще стал пить больше жидкости. И самое главное - сходил в храм, где попросил помощи у иконы целителя Пантелеймона. И ринит перестал меня беспокоить!

Я решил, что нашел панацею от этой болезни. Операция не понадобилась. Но весной началось обострение, и я понял, что нужно тренировать



При вазомоторном рините утром и вечером в каждую ноздрю закапывайте по 8 капель сока каланхоэ.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

сосуды. Утром пью натощак стакан теплого настоя шиповника с боярышником, который завариваю с вечера в термосе. Настой пью и в течение дня за 30 минут до еды. После обязательной утренней гимнастики («рисование» цифр ногами в постели от 0 до 10, приседания 30-40 раз, отжимания от пола 10 раз, качание пресса 20 раз, бег на месте) принимаю контрастный душ (3 раза горячая вода, 3 - холодная). Начинаю с горячей, заканчиваю холодной, затем растираю тело махровым полотенцем. Считаю, что контрастный душ и есть основное средство борьбы с ринитом. Иногда для профилактики пользуюсь назальным спреем «Назонекс». Стал есть бездрожжевой хлеб, пить рыбий жир, яблочный уксус (делаю сам), масло из виноградных косточек. Для улучшения сна употребляю настойку пустырника. И самое главное - когда посещаю храм, обязательно прошу помощи у иконы целителя Пантелеймона. И вам советую!

С. Орехов.

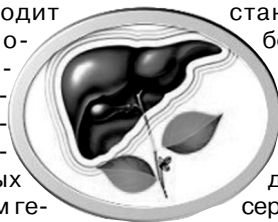
Неалкогольный гепатоз

Гепатоз часто называют ожирением печени, это точно отражает суть процесса, происходящего в организме: внутри печеночных клеток постепенно накапливается жир. Вообще-то он попадает в печень и при нормальной ее работе, но задерживаться здесь не должен. Задача органа - перерабатывать жирные кислоты и за счет этого давать организму энергию. Но, если оболочка пече-

При этом диагнозе печень особенно не беспокоит. Нужно ли в этом случае лечиться?

ночной клетки повреждена, жир остается внутри. Это происходит после злоупотребления алкоголем, однако в последние годы людей, больных неалкогольным гепатозом, который возникает из-за неправильного питания, малоподвижного

образа жизни, злоупотребления лекарствами, становится все больше.



К сожалению, заболевание может стать первым этапом другого, более серьезного недуга - неалкогольного стеатогепатита. В этом случае к ожирению присоединяется вос-

паление, клетки печени погибают, и их замещает соединительная ткань. Из-за этого орган хуже выполняет свои функции: это приводит к сбоям в обмене веществ. Но главное: если гибель клеток не остановить, наступит третий этап болезни - цирроз. С этой стадией болезни сталкивается каждый шестой человек, в свое время запустивший гепатоз. Так что лечить его нужно обязательно.

И. Викторов, гепатолог, врач высшей категории.



Даже малейшие изменения во внешности утром говорят о том, что со здоровьем что-то пошло не так...

«Вдруг» ничего не бывает

❁ **Потрескались губы.** Если наряду с трещинками на губах и в уголках рта ощущается мышечная слабость, возникают проблемы с концентрацией внимания и сильно выпадают волосы - это серьезный сигнал о недостатке в организме витамина В₂ (рибофлавина). Нарушенное равновесие быстро восстановят молочные продукты, яйца, арахис, персики, соя, груши, томаты и цветная капуста.

❁ **Белый налет на языке** - спутник тех, кто долго голодает или простужен. Но если на фоне обволакивающего белого налета отчетливо проявляется покраснение краев языка, то весьма вероятен гастрит.

❁ **Бледно-серый налет на языке** говорит о нарушении работы желудочно-кишечного тракта. При одновременной припухлости губ и сухости кожи, организму, скорее всего, не хватает железа. Что делать? Меньше пить черного кофе и чая, больше есть петрушки, печени, рыбы и белых грибов, яблок и цитрусовых.

❁ **Сухость во рту** - нормальная реакция на стрессы, переживания. Если сухость длится долго и ей сопутствует раздражительность, значит, не хватает витамина В₃ (никотиновой кислоты). Его много в мясе птицы, орехах, говядине. К сухости во рту иногда приводит воспаление слюнных желез, а также начальные проявления сахарного диабета.

❁ **Шелушится кожа.** Нередко чешуйки - сигнал о недостатке витаминов А и В₂. Полноценное питание быстро приведет кожу в норму. Если шелушение сопровождается сильным зудом, надо обращаться к дерматологу - не грибковое ли это заболевание?

❁ **Припухлые веки.** Нередко так организм сигнализирует о проблемах с почками, особенно если есть общая слабость, холодная и бледная кожа.

❁ **Увеличены лимфатические узлы.** В организме идет воспалительный процесс: от обычной простуды до более серьезного. Нужна консультация врача.

❁ **Частые кровотечения из носа.** Регулярно измеряйте артериальное давление.

❁ **Темная моча.** Скорее всего, вы просто пьете мало жидкости. Но если такой симптом сопровождается высокой температурой и слабостью, то вполне вероятны заболевания мочеполовой системы.

❁ **Изменился цвет белков глаз, синяки и темные круги под глазами.** Если белки глаз (склеры) покраснели - измерьте давление, скорее всего, оно повышено. Желтизна говорит о высоком содержании билирубина в печени и нарушении ее функции. Синяки и темные круги под глазами чаще бывают от усталости и недосыпания, но все же рекомендуем проверить сердце.

❁ **Любые высыпания на лбу и волосяной части головы** - сигнал от желудка. Что делать? Устройте разгрузочный день. Выберите один из этих продуктов: кефир, сок, гречка, рис, огурец или любой фрукт и ешьте целый день в неограниченном количестве. Хорошо бы давать такой «выходной» желудку хотя бы раз в неделю.

❁ **Прыщи и угри на спине.** Крупные красные высыпания на лопатках и спине, если они идут вдоль позвоночного столба, - ищите проблемы с позвоночником. А если такие же прыщи располагаются вдоль ребер - это первый признак мышечной невралгии.

Н. Лоскутова, терапевт, врач первой категории.

Пригодится

✓ Особенно опасны изменения в кислотно-щелочном балансе крови при обезвоживании во время поноса и усиленном выделении пота и «закисание», возникающее при малоподвижном образе жизни, интенсивном приеме солнечных ванн, воспалительных процессах и кислородном голодании.

✓ Восстановят кислотно-щелочной баланс крови минеральная вода, чай с мятой, листьями смородины, липовым цветом и другими травами, которые обычно рекомендуют при простуде, а также настои полыни, тысячелистника, пустырника, золототысячника, почек сосны и березы, корня аира (по стакану за 40 минут до еды 2-3 раза в день).

✓ Если болит голова, ноют суставы и поясница, гудят ноги, значит, ваш организм уже выработал обезболивающие и противовоспалительные вещества, но доставить их к пункту назначения мешает застой крови, вызванный сосудистым спазмом. Воспользуйтесь простейшим приемом, чтобы усилить кровоток в проблемной зоне: закройте глаза, представьте, что в этом месте стало горячо, и боль утихнет.

Бабушкины рецепты

→ **Случилось расстройство кишечника?** Мучают урчание, колики, вздутие? Мелко порежьте зеленый лук и укроп, 1 ст. ложку лука и 1 чайн. ложку укропа перетрите с солью (на кончике ножа) - должна получиться однородная кашица. Съешьте, и через 15-20 минут урчание и другие неприятности исчезнут. Лечиться так можно все лето, пока зеленый лук и укроп свежие и сочные.

→ **От запоров.** Пропустите через мясорубку по 400 г кураги и чернослива, 1 пачку сены (продается в аптеке) измельчите на кофемолке. Перемешайте, после чего добавьте 400 г жидкого меда. Каждый вечер перед сном ешьте по 1 ст. ложке смеси, запивая водой. Если кислотность нормальная или пониженная - комнатной температуры, а при повышенной кислотности - горячей.

→ **Если поджелудочная железа дает о себе знать,** с вечера в стакан с кефиром положите 1 ст. ложку гречневой муки, а утром съешьте смесь на завтрак. Этого достаточно, чтобы успокоить поджелудочную.





ЭТО НЕ ЛЕЧИТСЯ

Многие диагнозы, давно исключенные из международной классификации болезней (МКБ), врачи по-прежнему продолжают ставить детям и усиленно лечить. Попробуем понять, что скрывается за дисбактериозом, вегетососудистой дистонией и другими популярными у нас медицинскими проблемами.

1. Если у ребенка: дискомфорт и боль в животе, метеоризм, отрыжка, частые поносы или запоры.

Ему ставят диагноз: дисбактериоз.

В чем подвох? В сознании большинства людей дисбактериоз - источник тонны проблем со здоровьем, от банальной простуды до астмы и язвы желудка. А это всего лишь нарушение баланса кишечной микрофлоры, которое правильнее называть дисбиоз. В кишечнике человека живет более 400 видов бактерий общей массой около 2 кг. В идеале их взаимодействие упорядочено и стабильно. Но под влиянием стресса, неправильного питания, недостатка или избытка физических нагрузок баланс нарушается. Одни виды бактерий принимаются неистово размножаться, другие перестают вовсе, а третьи вдруг начинают отлынивать от работы - не производят достаточно биологически активных веществ и витаминов. Отсюда неприятные симптомы, связанные в основном с пищеварительной системой. Все эти процессы уникальны для организма каждого человека, так что вылечить «болезнь» одной универсальной таблеткой нельзя.

Что делать? Не лечить, а восстанавливать баланс. Прежде всего, устранить причину, которая вызвала сбой. Может быть, у ребенка все в порядке с внутренней флорой, а боли в животе и нарушение стула связаны со скрытыми патологиями работы поджелудочной железы или желчевыводящих путей. Или всему виной, так называемый, «синдром раздраженного кишечника» (расстройство деятельности кишечника, которое длится больше трех месяцев без каких-либо органических или инфекционных причин). В любом случае без анализов и исследований не разобраться. Стандартная схема проверки организма такая: УЗИ органов брюшной полости, гастродуоденоскопия, анализы крови (общий, биохимический), кала. Только исключив все патологии, врач может

предположить, что причина недомоганий - дисбиоз.

! Подростки особенно подвержены дисбиозу. Стресс и гормональные сбои в период полового созревания часто ведут к нарушению микрофлоры кишечника

2. Если у ребенка: слабость, головокружение, головная боль и периодические боли в груди, потливость, тревожность, чувство зябкости.

Ему ставят диагноз: вегетососудистая дистония.

В чем подвох? Современные врачи называют ВСД «диагноз-помойка» - за возможность списать на него практически любые симптомы. Ни одно исследование его существование не подтверждает. В международной классификации упоминается лишь соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы. Но это серьезная болезнь, в основе которой - психические отклонения. Их коррекцией, соответственно, занимается психиатр. В случае ВСД речь идет о комплексе разрозненных симптомов, которые нужно исследовать по отдельности, а не объединять в одну выдуманную болезнь.

Что делать? Ребенок должен пройти комплексное обследование. При жалобах на работу сердечно-сосудистой системы нужно наблюдаться у кардиолога. Возможно, помимо ЭКГ, понадобятся дополнительные исследования, например УЗИ сердца, холтеровское мониторирование ЭКГ и велоэргометрия. Головокружение, тревожность, потливость могут сообщать о различных проблемах с вестибулярным аппаратом. Бледность кожных покровов, слабость, вялость - вероятные сигналы понижения гемоглобина, которое нередко приводит к анемии. Если после развернутой диспансеризации у ребенка не выявлено никаких патологий, а симптомы не проходят, нужна консультация

невролога или психотерапевта. Банальный стресс и психозомоциональные нагрузки - частые причины психосоматических нарушений. В этом случае поможет соблюдение режима дня, полноценный рацион и активные прогулки на свежем воздухе.

! Снять напряжение при симптомах, которые приписывают ВСД, помогут ванны с хвоей, морской солью и массаж.

3. Если у ребенка: периодические боли в правом подреберье, снижение аппетита и желтоватый налет на языке.

Ему скорее всего поставят диагноз: дискинезия желчевыводящих путей.

В чем подвох? Когда в кишечник попадает жирная еда, печень тут же выделяет необходимую для ее переваривания желчь. Но это в здоровом организме. Иногда из-за сбоя желчь выделяется бесконтрольно либо, наоборот, не выделяется совсем. В первом случае говорят о дискинезии по гипермоторному типу, во втором - по гипомоторному. Обычно после определения типа дискинезии ребенку назначают корректирующее лечение, главная цель которого - заставить печень выделять желчь только в нужные моменты. Но такая терапия не приносит никакого результата, потому что на самом деле дискинезия - не болезнь, а лишь следствие. Это как с душем. Вы можете сколько угодно крутить настройки лейки, но если в шланге дырка, нужного напора воды вы все равно не добьетесь.

Что делать? И снова: искать первопричину нарушения. Не болезни, а именно нарушения. Виновниками расстройств в работе желчевыводящих путей с равным успехом могут быть и заболевания желудочно-кишечного тракта, и глистные инвазии, и гормональные нарушения, и различные аллергии, и просто чрезмерное увлечение жирной пищей. Кстати, проблемы психологического характера в этом деле тоже играют не последнюю роль.

4. Если у ребенка: постоянная вялость и сонливость, нервозность, ухудшение зрения, периодические боли в суставах, недавний перелом.

Ему поставят диагноз: авитаминоз витамина D (D-дефицит), рахит.

В чем подвох? Раньше «рахитом» пугали мам малышей до трех лет, а сегодня этот диагноз все чаще ставят подросткам 8-12 лет. Банальный кариес, проблемы со зрением и любые неполадки, даже косвенно связанные с костно-мышечной системой, превращаются в грозных предшественников рахита. Детям прописываются ударные дозы витамина D, хотя давно доказано, что его недостаток не всегда причина рахита. Проще говоря, рахит - это несоответствие между потребностями ребенка в кальции и фосфоре и количеством этих элементов, которое организм способен усваивать. Влияет на это множество факторов.

Что делать? Если ребенку поставили диагноз «D-дефицитный рахит» и прописали обязательную витаминотерапию, не стесняйтесь попросить доктора обосновать диагноз и назначения. Не могут ли проблемы с костно-мышечной системой быть симптомом не рахита, а другого, скрытого заболевания? Самый надежный способ определить дефицит витамина D - сдать анализ крови на 25-гидроксиколекальциферол (25-ОН).

5. Если у ребенка: боли в спине или шее, мигрени, сутулость.

Ему поставят диагноз: остеохондроз.

В чем подвох? Остеохондроз - естественное изнашивание и разрушение межпозвоночного диска. Этот процесс не сопровождается болями,

ведь межпозвоночные диски имеют хрящевую структуру и лишены болевых рецепторов. Для остеохондроза характерно ограничение подвижности позвоночника: нельзя согнуться, разогнуться, повернуться. Иногда из-за этого защемляется нерв или сосуд, что и провоцирует болевой синдром. Диагноз «остеохондроз» оправдан, если вам больше 35 лет, но даже в этом случае он далеко не всегда требует лечения. Боли же в спине у подростков в большинстве случаев вызваны миофасциальным синдромом («мио» - мышечный, а «фасциальный» - связочный). То есть, причина в мышцах и связках, а не в дисках и позвонках.

Что делать? Одна из самых распространенных причин миофасциального синдрома - стресс, который современные дети не компенсируют физической активностью. Механика такая: любые сильные эмоции (а их в подростковой жизни предостаточно) сопровождаются выбросом адреналина в кровь. Его воздействие на мышцы заставляет их сокращаться, и организм как бы настраивается на физический ответ стрессу, например борьбу или бег. Если же тело остается неподвижным, мышцы спазмируются. Так что имеет смысл попросить врача направить ребенка на консультацию к психологу и эндокринологу и, конечно, на оздоровительную гимнастику.

! У девочек миофасциальный синдром проявляется чаще и ярче, чем у мальчиков. Женские мышцы легче растягиваются, и это становится причиной дисфункции фасций и связок.

Комментарий эксперта

Татьяна КАПУСТИНА,
врач-ортопед.

«Ряд детских заболеваний часто относят к категории «с возрастом пройдет». Но они, в отличие от несуществующих диагнозов, могут принести ребенку огромный вред.

Аденоиды

Если их не лечить, нарушение дыхания станет хроническим, а риск развития гайморита, отита, ларингита, бронхита и пневмонии увеличится в разы.

Энурез

Это не обычная возрастная проблема. И решать ее нужно с по-

мощью врачей. Энурез может сигнализировать о серьезных заболеваниях мочевыделительной системы, психических расстройствах и даже глистной инвазии. Для того, чтобы исключить все эти действительно опасные заболевания, нужно пройти комплексное обследование у нескольких врачей.

Аллергия

Периодически возникающие аллергические реакции, особенно при отсутствии явного провокатора, со временем могут перерасти в бронхиальную астму или привести к отеку Квинке».

Пригодится

✓ **Плод имеет чувство равновесия. Когда мама начинает шевелиться, он движется, чтобы восстановить равновесие.**

✓ **У ребенка в утробе хорошо развита чувствительность. Он слышит звуки, музыку и способен узнавать их после рождения.**

От девочек вреда меньше

Мальчики в утробе матери выделяют химические элементы, которые могут провоцировать у женщины воспаление яичников и родовую депрессию. Впрочем, любой плод выделяет в матку не очень полезные вещества. Но от девочек вреда меньше. А вот младенцы-мальчики химических элементов «выбрасывают» в 5 раз больше. Что с этим делать, ученые будут думать.

И мозг, и яичники уменьшаются

Женские противозачаточные таблетки могут уменьшать зоны мозга, которые регулируют эмоции, способность принимать правильные решения. Так исследователи объяснили появление у некоторых женщин беспокойства и депрессии при приеме противозачаточных таблеток. И еще они способствуют потере интереса женщины к объекту любви. Более того, в два раза уменьшается размер ее яичников.

Пилули работают не у всех дам

Женщины, в чьи планы не входит скорая беременность, нередко используют средства экстренной контрацепции. Однако эксперты из Британии выяснили, что такие пилули работают не у всех дам. В организме полных женщин они быстро разрушаются и даже не успевают подействовать. Эффективность препарата сомнительна уже при весе в 70 кг. Если же вес дамы превышает 90 кг, препарат может не сработать вовсе. И беременность наступит вопреки принятой пилуле. В связи с этим, эксперты рекомендуют пышным дамам более грамотно планировать детей, чтобы не доводить дело до аборта.

Соль и мед от радикулита

Знакомая посоветовала спасительное средство от этого заболевания. Смешайте по 1 чайн. ложке соли крупного помола и меда, добавьте 6 капель йода. Все разотрите и нанесите на больное место. Сверху накройте компрессной бумагой, укутайте теплым шарфом и ложитесь спать. После шести таких процедур я почувствовала облегчение.

Л. Курочкина.

Чесночные ванны при гипертонии

При гипертонии хорошо нормализуют давление чесночные ванны. Растолките 30-40 зубчиков чеснока, залейте 10 л кипящей воды, накройте кастрюлю крышкой, укутайте и оставьте на 6-10 часов. Полученный настой вновь разогрейте, не доводя до кипения, вылейте в ванну и долейте до нужного объема простой горячей водой или настоем из листьев березы. Соотношение чесночной и обычной воды или настоя из березовых листьев должно быть 1:10.

Отвар кленовых листьев от боли в коленях

Этот рецепт подсказала подруга, когда я пожаловалась на боли в коленях. Оказывается, при суставных заболеваниях помогает отвар кленовых листьев. Соберите 300 упавших желтых кленовых листьев, вымойте их и высушите (листья должны оставаться целыми). Каждый день 3 листа заливайте 2 стаканами холодной воды, доведите до кипения, остужайте и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Через месяц приема сделайте перерыв на 2 недели. Я советовалась с врачами по поводу рецепта, правда, однозначного ответа не получила, но все-таки решила пройти курс. Мне такое лекарство помогло.

Е. Крючкова.

Не навреди!

- ❁ При артрозе, когда температура тела недотягивает до 38 градусов, можно выпить чай с медом, малиной, липовым цветом, корнем девясила.
- ❁ Если температура поднялась выше 38 градусов, мед, малина и липовый цвет противопоказаны.
- ❁ При гриппе врач назначает антибиотики, только если возникли осложнения, вызванные бактериями: бронхит, воспаление легких, среднего уха...
- ❁ Детям до 12 лет, заболевшим гриппом, нельзя давать жаропонижающие, содержащие ацетилсалициловую кислоту.

Озноб, насморк...

А еще боль в горле, мышечная слабость - первые признаки респираторной вирусной инфекции. Как бороться с ней, рассказывает аллерголог-иммунолог Инна Смирницкая.



Не бойтесь высокой температуры

Повышение температуры тела - это защитная реакция организма на вирусную и бактериальную атаки. Только при цифре на градуснике 38,5 градусов и более иммунитет включается на полную мощь. Начинают «стягиваться войска» на борьбу с непрошеным врагом. Все жаропонижающие - аспирин, парацетамол, ибупрофен - обрывают этот процесс. Организм убирает защиту и отводит свои войска. А вирусы остаются и продолжают наносить вред. Вот почему после приема таблетки через некоторое время температура снова рвется вверх. Гораздо хуже, если вирусы уходят глубже. Тогда болезнь принимает хроническую форму.

Если человек часто принимает жаропонижающие, противовирусные препараты и антибиотики, нарушается работа иммунной системы. Нередко при таком лечении люди переносят болезнь на ногах, хотя температура повышается до 37-37,5 градусов, их мучают слабость, потливость, заложенность носа, неприятные ощущения в горле, снижается аппетит. Кстати, при высокой температуре тела гибнут не только вирусы и бактерии, но и атипичные и онкологические клетки. То есть, организм очищается от всего негативного.

Чем себе помочь

В первую очередь надо остаться дома. Главные помощники в борьбе с простудой - постельный режим и обильное питье (отвары клюквы, шиповника, смородины, вода с лимоном). Жаропонижающими и противовоспалительными свойствами обладают мята и цветки бузины.

Желательно очистить кишечник. Для этого можно использовать активированный уголь (2 таблетки на 10 кг веса - разовая доза, которую принимают за 30 минут до еды или через 1-2 часа после). Другой способ - «Смекта»: надо выпить ее, предварительно растворив в теплой кипяченой воде. Дозировка лекарства зависит от возраста больного.

Для снижения температуры можно использовать примочки на лоб, область сердца, подмышечные и паховые области. Если кожа у больного холодная, то его растирают водкой, разведенной пополам с водой. После этого необходимо укутаться, чтобы расширить капилляры кожи, улучшить кровоток. При ознобе, когда температура тела недотягивает до 38 градусов, можно выпить чай с медом, малиной, липовым цветом, корнем девясила. Кстати, при цифрах выше 38 градусов мед, малина и липовый цвет противопоказаны. После того, как больной пропотеет, обязательно протрите кожу теплой водой, чтобы удалить токсины, и поменяйте белье.

Во время болезни взрослому человеку полезно поголодать или сесть на молочно-растительную диету. И подбадривайте себя: «Я здоров, все хорошо, я молодец!» Детям читайте сказку, книгу. Смотреть телевизор, играть на компьютере нежелательно, так как электромагнитные волны снижают иммунную защиту.

ОПЯТЬ СТЕНОКАРДИЯ...

Что даст коронарография после инфаркта?

Мой папа 2 года назад перенес инфаркт. Недавно его снова стала беспокоить стенокардия. Врач говорит, что нужно пройти коронарографию. Но есть ли смысл исследовать сосуды после инфаркта? Что даст это обследование и какое лечение может быть назначено по его результатам?

А. Никифорова.

Да, необходимо выполнить рекомендацию врача и пройти назначенное обследование. При коронарографии исследуют карту поражения сосудов и по результату определяют, какое лечение более эффективно предотвратит повторный инфаркт - операция на открытом сердце, установка стентов (специальные конструкции, которые вставляют в просвет сосуда для обеспечения его проходимости) или достаточно только медикаментозного лечения.

Жизнью нужно наслаждаться, как хорошим вином, - глоток за глотком, с передыхкой. Ведь даже лучшее вино теряет свою прелесть, если пить его как воду.

Любой стресс одинаково плох?

Правда ли, что любой эмоциональный стресс, связанный как с радостными, так и с печальными событиями, может одинаково плохо закончиться для человека?

Алена.

Давление повышается как при положительных эмоциях, так и при отрицательных. Сосуды на это реагируют одинаково. Так что, может случиться инсульт или инфаркт, тромбоз или кровоизлияние. Но все же от счастья умирают реже.

К обеду отеки исчезают

По утрам у меня часто появляются отеки под глазами. К обеду обычно все проходит. Как избавиться от этих отеков? Может, пить мочегонные средства?

Нина.

Нет, не нужно. От них станет только хуже. Отеки под глазами

возникают не из-за задержки жидкости, а от неправильного ее распределения в организме. Мочегонные, уменьшая объем циркулирующей крови, вызовут всплеск выброса антидиуретического гормона, и жидкости задержится еще больше. Что делать? Ограничьте прием не только воды, но и углеводов. Они распадаются в организме на воду и газ.

Рак кишечника - это от питания?

Правда ли, что главная причина рака кишечника - это неправильное питание: любовь к жирному, сладкому и соленому и нехватка овощей и фруктов?

И. Никифоров.

Питание играет немаловажную роль в развитии рака кишечника. Но самый большой фактор риска - наследственность! Поэтому, если у ваших родных было это грозное заболевание, регулярно проходите обследование.

Какое УЗИ врет

Говорят, чтобы принять верное решение, если вам предлагают операцию, надо проконсультироваться, как минимум, у двух специалистов. Я так и сделала. Но одно УЗИ показало, что камень у меня есть, а другое - что нет. Кому верить?

Л. Мануйлова.

В вашем случае надо сделать третье УЗИ в клинике с хорошей репутацией. Это ведь не шутки. После проведения УЗИ идите с его результатами к тому доктору, которому доверяете. Попросите расшифровать ультразвуковое исследование. Когда разберетесь с состоянием своего здоровья, можно выяснить, кто виноват в вашей дезинформации и что делать. Наказать виновных можно, написав претензию на имя руководителя медицинского учреждения, где был поставлен неверный диагноз.

В. Скобелева, терапевт, врач высшей категории.

Тест-диагностика

Бережете ли вы свое здоровье?

1. Делаете зарядку каждое утро.

- а) не всегда - 2;
- б) не делаю никогда - 1;
- в) регулярно - 3.

2. Спешите принять таблетку, если вас что-то беспокоит.

- а) если боль действительно невыносима - 2;
- б) да, принимаю сразу, как только чувствую себя плохо; - 3;
- в) почти никогда не принимаю - 3.

3. Злоупотребляете кофе.

- а) пью регулярно - 1;
- б) только по утрам - 2;
- в) стараюсь не злоупотреблять - 3.

4. Домашним легко вывести вас из равновесия.

- а) да, очень легко - 1;
- б) нет, это очень сложно - 3;
- в) зависит от обстоятельств - 2.

5. Если бы была возможность, поменяли бы место работы.

- а) нет, я доволен своим местом - 3;
- б) наверное, нет - 2;
- в) да, с большой радостью - 1.

6. Состоите на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу.

- а) да, давно - 1;
- б) нет - 3;
- в) даже не знаю - 2.

7. Выкуриваете больше половины пачки в день.

- а) нет, гораздо меньше - 2;
- б) да - 1;
- в) не курю - 3.

8. Вы питаетесь регулярно.

- а) нет, как получается - 1;
- б) да - 3;
- в) стараюсь - 2.

9. Вы сторонник активного отдыха.

- а) по крайней мере, мне так кажется - 2;
- б) скорее нет - 1;
- в) да - 3.

10. Вы довольны своей сексуальной жизнью.

- а) вполне - 3;
- б) иногда - 2;
- в) недоволен - 1.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

15 и менее баллов. Прислушайтесь к советам врачей, бросьте курить, и тогда ваше самочувствие хотя бы не будет ухудшаться.

16-24 балла. Все, что вам надо, - свежий воздух, движение и здоровая пища. Не мешало бы избавиться и от пагубных привычек.

25 и более баллов. Поздравляем, у вас отменное здоровье. С таким здоровьем можно дожить до старости и не узнать, что такое болезни. Но время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.



КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ

Бессонница - настоящий бич современности. Одни не могут уснуть, другие часто просыпаются, а кто-то и вовсе не смыкает глаз почти до утра!

Современный ритм жизни - стремительный, безостановочный - почти не дает организму шансов для расслабления. Он находится в тонусе днем и продолжает пребывать в стрессе ночью. Есть несколько проверенных способов, которые помогут наладить хороший сон!

1. ПРАВИЛЬНО ПЕРЕКУСИТЬ

Диетологи утверждают: вредно есть позже, чем за 2 часа до сна. Однако и голодом себя морить не стоит: это может помешать заснуть, так как все мысли будут исключительно о еде. Оптимальный вариант - хорошо поужинать за 2 часа до отхода ко сну и, при необходимости, чем-нибудь перекусить за полчаса до того, как отправляться в постель. Идеальный вечерний перекус - тот, что богат магнием или витаминами группы В. Эти микроэлементы отвечают за качество сна. Магний содержится в бананах, какао, изюме, черносливе, яйцах, гречке. Витаминами группы В богаты орехи, бобовые, зеленые овощи. Все перечисленные продукты часто называют «сонными», так как после их употребления сон приходит гораздо быстрее.

Однако помните: перекус должен быть легким!

2. ПОДГОТОВИТЬ СПАЛЬНОЕ МЕСТО

Кровать должна быть комфортной. Матрас - средней жесткости, не мягкий. Подушка - желателен бумеранг или ортопедическая, поддерживающая шею. Если ни той, ни другой у вас нет, хотя бы выбирайте низкую. Идеальное одеяло - то, что потяжелее. Чувствуя его вес, человек быстрее успокаивается и проваливается в сон.

Лучше всего спать с микропротектированием или приоткрытой форточ-

кой. Другой вариант - хорошо проветривать спальню перед сном.

✓ *Вам будет легче засыпать, если кровать будет ассоциироваться у вас только с местом для сна, а не с лежанкой перед телевизором или обеденным столом.*

3. ЗАСНУТЬ И ПРОСНУТЬСЯ ВОВРЕМЯ

Наш организм работает как часы, если правильно его настроить. Ради эксперимента попробуйте в течение 21 дня (считается, что именно столько времени нужно на формирование привычки) ложиться и вставать в одно и то же время. В выходные его можно сдвинуть на час, максимум - на полтора. За это время организм привыкнет, что в определенные часы нужно расслабляться и засыпать, в другие же - вставать. Многие замечают, что после такой практики начали просыпаться сами, без будильника. Врачи считают идеальным временем для засыпания - 22-23 часа, для пробуждения - 7-8 часов. Если ваш собственный график сильно отличается от рекомендуемого, корректируйте его постепенно.

4. НАСЛАДИТЬСЯ АРОМАТАМИ

Ароматерапия помогает расслабиться, а расслабление - одно

Совет

Если у вас серьезные проблемы со сном, заведите специальный дневник. Каждый день записывайте в него, во сколько вам удалось заснуть и когда вы проснулись, какие эмоции испытали за день, что поспособствовало засыпанию, каким был сон. Время от времени анализируйте эту информацию, чтобы найти для себя оптимальные способы борьбы с бессонницей.

из главных условий быстрого засыпания и крепкого сна на всю ночь. Помогут настроиться на нужный лад запахи кедра, кипариса, можжевельника, ладана, нероли, ванили, шалфея, иланг-иланга.

Самый простой вариант - купить аромалампу и зажигать ее за час до сна, добавляя соответствующий аромат. Также можно наносить эфирное масло на виски, шею или же делать массаж, заранее добавив каплю эфирного масла в крем или массажное масло.

✓ *В крупных косметических магазинах можно найти специальные спреи с добавлением ароматических масел. Их наносят на постельное белье или шторы в спальне перед сном.*




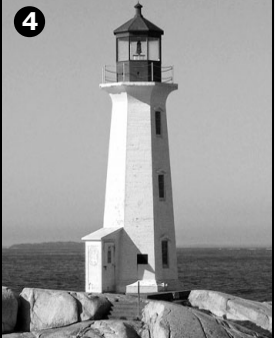
5. ПРИГЛУШИТЬ СВЕТ

У наших предков не было часов. Они ложились спать и вставали по солнцу. Но сейчас мы можем обеспечить себе освещенность 24 часа в сутки, а потому организм уже не в состоянии ориентироваться сам. Чтобы помочь ему, желателен за пару часов до отхода ко сну начать приглушать осветительные приборы. Можно посидеть при свете торшера, а не люстры, к примеру. Нежелательно пользоваться гаджетами, ведь они излучают холодный свет. Он, наоборот, ассоциируется с пробуждением.

6. ХОРОШЕНЬКО ПОТРУДИТЬСЯ

Потрудиться - не значит утомиться на работе. Труд должен быть физическим, но приятным. Это могут быть спортивные упражнения, получасовая прогулка на свежем воздухе или секс с любимым человеком. Пусть ваши мышцы поработают, в них накопится приятная усталость.

Отдыхай!

Что такое адрес-надин?	Абориген Гренландии						Жидкость из крови						2
		1		Город в Канаде		Плетеная фенечка		"Кипящие" эмоции					
				Слуховое окно		Ветер "дыхание смерти"		Сцена шапито					
						Французское имя хамсы							Тикай, братва!
	Туча ку-сачих букашек		Яркое зрелище на сцене	Тощий "брат" перины									Ступенька в скале
	Поругание достоинства									Инертный газ		2	
<p>☺ ☺ ☺ Заказчик - строителю: - А не слишком ли тонкие стены? - Нормальные, еще ведь обои будут.</p> <p>☺ ☺ ☺ Беременная жена в три часа ночи будит замученного мужа: - Милый, я хочу гранаты... Я хочу очень много гранат! - Эх, когда же ты, наконец, родишь этого террориста?!</p> <p>☺ ☺ ☺ - Какую температуру вы предпочитаете на отдыхе: сорок градусов по Цельсию, или по Фаренгейту? - По Менделееву!</p>			Растение семейства тутовых	"Зев" вулкана		Стезя до-центов							
				"Историчка" среди муз	4		3	"Парижские тайны" (актер)		Право, облегчающее жизнь			Аварский поэт
				Пионер в будущем		Жуков из рассказа Чехова							
				Вымершее земноводное						Смесь воска с краской			Площадка для молотьбы
	Родственное тополю дерево	Народная музыка				Недуг Герасима							
				Музыкант ... Колинз	Эпо-лет	Остров тоскующей Пенелопы	Его "шьет" прокурор	Город в Японии на о-ве Хонсю	1				
	Британский деловой мир	Жирная кислота						Прочная крученая нить					
		3		След возлияний на лице						Линия из стежков			4
				Деликатес для Тоши									
	Мадам итальянка			Часть свиной туши									
							"Дуэтное" число						

Лицо с обложки



ЭШЛИ ГРЭМ:

«МАМА ПОСТОЯННО ГОВОРИЛА, ЧТО Я ХОРОШАЯ, КРАСИВАЯ И УМНАЯ»

Модель Эшли Грэм не вписывается в стандарты мира моды. Но именно необычные для обложек глянцевого журнала формы помогли ей добиться успеха. Да еще какого!

ДЕВУШКА-ФЕЙЕРВЕРК

Если бы надо было коротко охарактеризовать Эшли Грэм, то подошло бы слово «фейерверк». В девушке столько энергии, что хватило бы на двоих, а может, даже и на троих. В 9 утра Эшли «при параде» — с макияжем и прической. Оказывается, она уже успела отработать одну фотосессию. Такой уж график у самой успешной в мире модели категории plus size. Правда, 30-летняя американка не любит подобных ярлыков.

«Неужели кто-нибудь скажет о себе: «Здравствуй, я женщина plus size!»?» — удивляется Грэм. Она просто девушка с формами — такое определение нравится ей больше. В этом качестве Эшли добилась невероятного успеха и в 2017 году

вошла в десятку самых высокооплачиваемых звезд подиума.

По данным Forbes, она заработала 5,5 миллионов долларов. Лицо (и фигура!) Эшли украшают обложки многих журналов. В 2016-м она стала главной героиней специального номера Sports Illustrated Swimsuit. Это спортивное издание каждый год снимает какую-нибудь красотку в бикини на обложку, что становится настоящим событием. И впервые такой чести удостоилась знаменитость нестандартных параметров.

Недавно Эшли издала автобиографическую книгу A New Model: What Confidence, Beauty and Power Really Looks Like (официального русского перевода на данный момент нет).

«Когда я росла, у меня не было ролевой модели, только мама. Она постоянно говорила мне, что я хорошая, красивая и умная. Но я не помню ни одного известного человека, похожего на меня, на которого мне хотелось бы равняться. И я решила написать книгу для девушек, считающих, что они недостаточно хороши, красивы или умны. Поделюсь личными историями. Например, рассказала, как переехала в Нью-Йорк и как приняла свою сексуальность. Ничего не скрывала! Может быть, кто-то прочитает и поймет, что ничего невозможного нет».

ЭШЛИ ГРЭМ — ОТКРОВЕННАЯ И НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

Жизнь нашей героини — лучшее доказательство того, что чудеса случаются. Она родилась в городе Линкольн, штат Небраска, в небогатой семье. В 12 лет Эшли «открыли»: сотрудник модельного агентства заметил ее в торговом центре. Через год она подписала первый контракт. Уже тогда Грэм ничем не напоминала костлявого подростка и довольно быстро стала обладательницей аппетитной фигуры. И о ее размерах постоянно кто-нибудь напоминал. Первый бойфренд расстался с 16-летней Эшли именно из-за ее веса: «Он сказал: «Во-первых, ты не хочешь спать со мной, во-вторых, я боюсь, что ты станешь такой же жирной, как моя мать». Никогда до этого я не ощущала себя такой уродливой, неуверенной и никому ненужной», — рассказала модель в интервью в прошлом году.

Эшли вообще не боится быть откровенной. И признается, как, переехав в Нью-Йорк, встречалась с алкоголиком. Молодой человек напивался и запросто мог ударить возлюбленную. «Я поняла, что чем более открыта людям и честна, тем более они открыты и честны по отношению ко мне. В современном обществе принято скрывать проблемы и притворяться, что у нас все хорошо. Это нужно прекратить! Именно поэтому я не побоялась написать книгу. Я — обычная американская девушка, которой пришлось бороться за свой успех», — говорит Эшли.

За первый год жизни в Нью-Йорке Грэм заметно набрала вес. «Доброжелатели» советовали ей худеть или забыть о карьере на подиуме. Уроженка штата Небраска даже думала паковать чемоданы и вернуться домой. Она в слезах позвонила матери, и та уговорила дочь не отказываться от мечты и сделать ставку на свою фигуру.

«Потребовалось немало времени, чтобы принять себя. В первую

очередь мне помогла мама. И, как ни странно, fashion-индустрия. Это даже забавно, потому что многие думают, что таким девушкам, как я, тут сразу укажут на дверь. Это неправда! Кроме того, модель должна следить за собой и быть красивой постоянно. Ты смотришь на себя в зеркало и понимаешь: «Да, я классно выгляжу!» И есть еще кое-что, что помогает мне ощущать уверенность каждый день: я не похожа на обычных девушек со страниц глянцевого журналов. На меня смотрят люди, которые тоже считают себя не такими, как все. Мой пример может помочь им изменить отношение к себе, своему телу и к тому, чего они могут добиться в жизни».

СЕКС ПОСЛЕ СВАДЬБЫ И НИКАКИХ РАССТАВАНИЙ

Сегодня Эшли может похвастаться не только успешной карьерой, но и счастливым браком. Уже 7 лет она замужем за оператором и режиссером Джастином Эрвином. Молодые люди познакомились... в церкви. Через год поженились. Эшли не скрывает, что они решили отказаться от секса до свадьбы: «Это помогло нам стать близкими друзьями».

Но паре пришлось столкнуться со сложностями. Муж модели — афроамериканец, и семья девушки не сразу его приняла.

«Вот, что я поняла за 7 лет брака. Нужно все обсуждать. Я точно знаю: чем больше ты готова вкладывать в отношения, тем больше получишь взамен. У нас с мужем есть правило: не расставаться бо-

лее чем на две недели. И если мы не виделись 14 дней, следующие 7 обязательно проведем вместе. А в разлуке постоянно созваниваемся. Мы и сегодня утром разговаривали. Он был моим будильником», — отвечает модель.

ЕЙ НРАВИТСЯ БЫТЬ ТРИДЦАТИЛЕТНЕЙ

Не так давно звезда отпраздновала тридцатилетие. И, по ее словам, ей очень нравится эта цифра.

«Мне говорили, что с возрастом приходят осознанность и уверенность. Это правда. Сейчас я чувствую себя намного счастливее и в отношениях с любимым мужчиной, и в работе. Мне нравится быть тридцатилетней».

Эшли действительно есть чем гордиться. Взять хотя бы недавнее достижение — создание капсульной коллекции одежды для марки Marina Rinaldi. Основная ее часть — разные вещи из денима.

«Я никогда не могла подобрать идеальные джинсы, поэтому пришлось придумать их самой», — смеется Грэм. Новоявленный дизайнер добавляет, что ей очень хотелось создать наряды, которые помогли бы девушкам с формами почувствовать себя по настоящему сексуальными и привлекательными. И ей это точно удалось!

«У меня часто просят совет женщинам размера plus size. Мне кажется, что не существует универсальных рекомендаций. Просто нужно носить то, что хочется. Еще добавлю: не стоит покупать одежду, в которой тебе некомфортно, и выбирать те модели, которые не



подходят к твоей фигуре».

Собственная коллекция — совсем не предел мечтаний этой амбициозной девушки. У нее есть далеко идущие планы на следующие десять лет: «Хочу иметь собственное шоу на телевидении. Было бы здорово стать соведущей Saturday Night Live и продолжать менять жизни других женщин к лучшему».

И кто удивится, если через пару тройку лет Эшли появится на экранах телевизоров в прайм-тайм?





ЗНАТЬ СЕБЕ ЦЕНУ

Самооценка коварна. Вы можете быть сто раз молодцом, но не осознавать этого, не понимать, на что способны. Будто смотрите в зеркало, которое регулярно показывает мутную, искаженную картинку. Как же наконец-то начать любить и уважать себя?

ВЫ УВЕРЕНЫ?

Самооценка - это субъективное представление человека о значимости собственной личности, чувств, достижений. В 1969 году вышла книга психотерапевта Натаниэля Брандена «Психология самоуважения». И тогда причина многих проблем - от депрессивных расстройств до семейного насилия - объявили неадекватную самооценку. С тех пор идея «подними ее, и жизнь наладится» не теряет привлекательности. Конечно, на самооценке замешено многое - например, неумение строить отношения, причинение вреда самому себе (расстройства пищевого поведения, зависимость, чрезмерное увлечение пластической хирургией) и окружающим (буллинг). Она также напрямую влияет на успешность. Скажем, один человек идет на собеседование в компанию мечты с мыслью о том, что он хороший специалист и готов к вопросам интервьюера. А другой заранее уверен, что не тянет на эту должность.

При прочих равных условиях результаты беседы с работодателем будут разными. Низкая самооценка - мощный демотиватор, который нашептывает: «Не надо, не берись, даже не начинай - ничего у тебя не получится». Все (сюрприз!) начинается в детстве. Одно дело, когда родители говорят: «Какого чудного бегемотика ты нарисовала. Ой, рисенок вверх ногами? Ну мне и так видно, что это отличный бегемот». Другое дело, если ребенок слышит: «Мне не до твоих каракулей». А потом еще миллион других эпизодов, когда мамы-папы усомнились, раскритиковали, отмахнулись, не поддержали, не похвалили - и самооценка может скатиться в такую глубокую яму, откуда ее потом не достать без помощи спасателей. К родительскому добавляется мнение воспитателей, учителей, одноклассников, опыт собственных побед и поражений. В результате формируется самооценка - адекватная, заниженная или завышенная.

Исследования выявили две тенденции: когда мы разглядываем чужие селфи в соцсетях, наша самооценка падает, а когда постим собственные фото - наоборот, растет

ЧЕЛОВЕК С ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ...

- часто действует вопреки своим желаниям и интересам, лишь бы избежать конфликта. «Одолжишь мне деньги до субботы?», «Выйдешь на работу в субботу?». Страдальцу проще сказать «да», чем объяснять, почему нет. Умение выстраивать границы и отстаивать свои интересы приобретает не сразу. Первый шаг на этом пути - приучить себя брать время на размышление: «Сейчас я не могу дать ответ, давай поговорим об этом позже». Тогда появится возможность спокойно все обдумать и принять решение, не обидев себя и ни в чем не ущемив.

- постоянно извиняется. Даже если ничего плохого не сделал. Скажи ему: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать» - и он согласно кивнет головой: конечно, кто же еще. Но прежде чем начать сеанс прилюдного самобичевания, стоит спросить себя: «А за что, собственно, я прошу прощения? Мне есть в чем себя упрекнуть?» Не в чем? Тогда поберегите свои извинения для более подходящего случая.

- не умеет принимать комплименты. «Какой классный киш ты испекла!» - «Да ты что, тесто совсем не получилось, и грибы на грибы не похожи». А ведь можно просто сказать: «Да, спасибо, мне самой нравится». Если любые приятные слова вводят в ступор, то для начала потренируйтесь говорить старое доброе «Спасибо» и на этом останавливаться. Объяснения, почему вы не заслуживаете этот комплимент, пресекайте на корню.

- в неприятностях винит исключительно себя, а успехи приписывает удачному стечению обстоятельств. Пора с этим завязывать и научиться себя хвалить. Даже хвастаться! После каждого успеха мысленно или на бумаге составьте «похвальную грамоту», перечислите, какие ваши качества привели к победе.



Я НИКТО

Чаще всего люди жалуются на заниженную самооценку: не уверен в себе, завишу от мнения окружающих, с трудом принимаю решения. Чтобы себе помочь, надо действовать. Можно начать с малого. Скажем, вы мечтаете найти новую работу, но боитесь. Отослите резюме в компании, куда вам не очень хочется попасть. Сходите на несколько интервью, потренируйтесь отвечать на вопросы рекрутеров. Уверенность в себе приходит с опытом активных действий - и полезным опытом поражений. Не каждый работодатель перезвонит, не всем удастся понравиться. Но и мир от этого не рухнет. Второй важный пункт в работе: над самооценкой - это «инвестиции» в отношения с близкими людьми. Общайтесь, заводите новых друзей, окружайте себя теми, кто вас любит - тогда и поводов сомневаться в себе будет меньше.

Я КОРОЛЕВА

Зайдите на любой интернет-форум или в немодерируемую группу в социальных сетях. Полчаса чтения - и кажется, что с самоуважением у людей все в порядке. Пожалуй, даже слишком. Каждый второй комментатор выступает в амплу «специалист по всему» и раздает авторитетные советы о том, как нужно править миром. Желание покрасоваться, показное высокомерие, выпячивание своего «я», стремление доминировать, агрессивная реакция на критику, неумение проигрывать и признавать ошибки - все это нарциссические черты. На первый взгляд кажется, что человек уверен в себе. Но если копнуть поглубже, то наверняка обнаружится токсично низкая самооценка, которую нарцисс изо всех сил пытается компенсировать. Примерно так: «Если я буду громко кричать, что круто, все поверят - и я тоже». Нарциссизм считается отличительной чертой нашего времени. Хотя, возможно, желание делать селфи в туалете жило еще в сердцах античных римлян, но до Марка Цукерберга никто не смог открыть этот ящик Пандоры? Джин Твенге, профессор психологии и автор книги «Эпидемия нарциссизма: жизнь в эпоху самомнения», приводит такие цифры: по сравнению с восьмидесятыми годами прошлого века современные студенты на 30% чаще демонстрируют нарциссические черты.

Я ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Многие психологи предлагают не заикливаться на концепте самооценки и говорят о том, что для

Лучший возраст для женской самооценки – 9 лет. Именно тогда мы чувствуем себя наиболее красивыми, способными и умными. Нас еще не волнует размер груди и счета в банке. Золотое время!

ПОВОРОМ ПО-МУЖСКИ

Исследование, в котором участвовал почти миллион респондентов, показало, что у мужчин во всем мире самооценка выше, чем у женщин. Ученые объясняют это тем, что до сих пор чрезмерное значение придается женской внешности. Однако, согласно последним данным, все больше юношей страдают от негативного отношения к

собственному телу - в основном они считают себя недостаточно мускулистами. Также, если верить ученым, для мужской самооценки сильным ударом может стать превосходство партнерши. Причем неважно, о чем идет речь - о карьерных высотах или игре в дартс. Мужчины до сих пор с трудом мирятся с тем, что жена может зарабатывать больше.



психического здоровья человеку гораздо важнее развивать то, что в английском языке обозначается термином self-compassion. На русский его можно перевести как «самосочувствие».

Основные положения кажутся предельно простыми: относиться к собственным неудачам и недостаткам с добротой и пониманием, осознать и принять тот факт, что ошибки - неременная часть жизненного опыта, что быть несовершенным и даже самым обыкновенным - это нормально и вовсе не катастрофа.

Самый простой способ практиковать self-compassion - представить на своем месте близкого, любимого человека. Предположим, вы завалили экзамен по вожде-

нию. Что бы вы сказали в подобной ситуации лучшей подруге? «Как жаль, что не получилось с первого раза. Ты, должно быть, дико расстроилась. Куча народа режется на пешеходных переходах. В следующий раз ты уже на этом не попадешься. Кстати, я тут как раз киш испекла. Отлично получилось! Приезжай, зальем горе чаем». Теперь те же самые слова поддержки и сочувствия нужно сказать самой себе. А потом налить чай, погрузить и подумать, что делать дальше: идти на передачу сразу или взять несколько дополнительных уроков. Главное - не ругать себя: «Какая же я бездарь!» и не игнорировать свои переживания: «Какая ерунда, не очень и хотелось».



Анфиса Чехова

«ТАКОЕ ЗОЛОТО, КАК Я, В ОДИНОЧЕСТВЕ НЕ ОСТАНЕТСЯ!»

Она с юных лет не доверяла мужчинам и привыкла рассчитывать только на себя. Но с Гурамом оттаяла... Анфиса сияла от счастья, когда возлюбленный предложил ей руку и сердце.

Телеведущая не сомневалась: на нового избранника можно положиться, он станет прекрасным отцом для их будущего ребенка. И в этом Гурам ее не разочаровал. Но как муж... он не был верным - и этим все сказано!

НОВОЕ ИМЯ - НОВАЯ ЖИЗНЬ

Анфиса Чехова появилась на телеэкране в образе сексапильной раскованной красотки. Ее томный взгляд и завораживающий голос сводили мужчин с ума... Но дело было не только в голосе - взгляды сильного пола были прикованы к ее умопомрачительным формам. Все думали: у этой раскрепощенной прелестницы нет и никогда не было комплексов. А между тем, реальная Анфиса Чехова далека от своего экранного образа.

В детстве она была пухлой стеснительной девочкой, на которую одноклассники не обращали никакого

внимания. Мечтала стать прекрасной принцессой, а была гадким утенком. Правда, с 13 лет все пошло иначе. Ее фигура стала меняться, появились женственные округлости. Мальчишки, раньше в упор ее не замечавшие, теперь придумывали обидные прозвища и пытались зажать в темном углу. Она готова была сквозь землю провалиться.

Переходный возраст стал для Анфисы адом: она ненавидела свое тело, одноклассники и ребята постарше не давали ей прохода, оценки становились все хуже... В тот период она особенно остро осознавала, как ей не хватает отца, как необходимы его внимание и поддержка. Он ушел из семьи, когда она была совсем маленькой. Его не волновало, как они с матерью справляются, как дочь себя чувствует. «Пока я была маленькая и ничего не могла ему дать, я его не интересовала», - говорит

Анфиса. Зато когда она выросла и стала известной телеведущей, отец начал звонить, жаловаться и требовать внимания. Ей было трудно простить его, но она все же решила попытаться наладить отношения. Это оказалось не просто: папа снова наседал, Анфиса не хотела прямой конфронтации, но и подчиняться ему во всем тоже не желала. Она надеялась когда-нибудь услышать от него: «Я горжусь тобой». Но услышала совсем другое.

Ее отец внезапно начал давать направо и налево интервью, рассказывать всем, как он стыдится своей дочери. «Она ведет себя безнравственно и подает дурной пример», - говорил об Анфисе человек, еще вчера жаловавшийся ей на жизнь и получивший от нее немало подарков.

Когда-то ее звали Александра Корчунова - в точности как отца. Став совершеннолетней, девушка решила сменить и имя, и фамилию, чтобы ее больше ничего не связывало с тем, на кого она была так обижена.

ХОЧУ АПЛОДИСМЕНТОВ!

После школы Анфиса поступила в ГИТИС, но долго там не прореджалась: ее отчислили за то, что девушка больше времени уделяла музыкальным конкурсам, чем учебе. Ей тогда очень хотелось на сцену, она жаждала внимания, аплодисментов.

Ее первой попыткой прорваться в шоу-бизнес была девичья музыкальная группа «Безумные светлячки». Девушка пела, танцевала, принимала соблазнительные позы - и ее заметили продюсеры, задумавшие новую откровенную передачу. Так появился «Секс с Анфисой Чеховой».

Телезрителям казалось: эта легкомысленная особа порхает по жизни как бабочка, единственная ее забота - найти очередные пикантные приключения. А между тем, ведущая самой раскрепощенной программы на телевидении была одинока и вела скромную во всех отношениях жизнь.

Она с детства привыкла рассчитывать только на себя, ведь надежного мужского плеча рядом никогда не было. Может, ей и хотелось бы кому-то довериться, спрятаться за чьей-то широкой спиной, но достойных кандидатов не было. У нее случались романы и даже долгие серьезные отношения, но когда дело доходило до планов на будущее, Анфиса понимала: на этого человека она не может положиться полностью. А раз так - лучше расстаться.

ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ

Сактером Гурамом Баблишвили Анфиса познакомилась на репетиции: они вместе играли в антрепризном спектакле. Темпераментный брюнет с жгучими карими глазами сразу привлек ее внимание, да и она постоянно ловила на себе его взгляд. Но тогда ничего не произошло, искра интереса вспыхнула и погасла. Анфиса вообще не привыкла бросаться в омут с головой, ей нужно сначала присмотреться, узнать человека получше. Ну а Гурам... позже

он признался ей, что тогда чувствовал себя неуверенно, и это ему не нравилось. Анфиса была звездой, он - начинающим актером. В отношениях с женщинами Гурам привык быть лидером, а не тенью.

Они сближались постепенно, делая робкие шаги навстречу друг другу. Анфиса все больше очаровывалась: ее новый знакомый оказался настоящим мужчиной, а это такая редкость в наши дни! Его уверенность в себе, сила характера, твердость в решениях - все это ее безмерно восхищало. А Гурам с удивлением обнаружил, что Анфиса - вовсе не заносчивая звезда, а вполне земная женщина, теплая, ласковая, заботливая. Окончательно он сдался после того, как телеведущая накормила его вкуснейшими шами собственного приготовления. В их случае известная поговорка про путь к сердцу мужчины через желудок подтвердилась на сто процентов.

«Я была больше заинтересована в наших отношениях», - признается сегодня Анфиса. Гурам тогда и не думал о чем-то серьезном, считал, что ему еще рано остепеняться. Но перед Анфисой устоять не смог.

ДВА ДИКОБРАЗА

С самого начала отношения были сложные: со ссорами, сценами ревности, битьем посуды. Настоящая итальянская семья! Они были слишком похожи - оба лидеры, оба привыкли поступать по-своему и никого не слушать. «Мы как два дикобраза», - смеялись они. Вроде и тянет друг к другу, но колочки мешают. Ведь так непросто переломить свою гордость, признать вину, сделать шаг навстречу.

Для Гурама это были первые серьезные отношения. Он не привык ограничивать свою свободу, поначалу просто не понимал, в чем проблема: ну и что такого, что он исчез и не позвонил, значит, были дела! Анфиса то обижалась, то пыталась платить той же монетой. Они ссорились, но потом обязательно мирились, так же бурно и страстно.

Им никогда не было скучно вдвоем,

но заглядывать далеко в будущее Анфиса поначалу боялась. Оттаяла постепенно, осознав, что Гурам, несмотря на свой независимый нрав, надежный и любящий мужчина. Была уверена: он не бросит в беде и всегда поддержит. «А еще он будет прекрасным отцом», - думала Анфиса. И не ошиблась. Беременность вообще многое для них изменила. Все размолвки отступили на второй план, Гурам стал нежным и терпеливым, а Чехова просто расцвела. «Раньше я не была настоящей женщиной», - признавалась она, - во мне слишком много мужских качеств. С Гурамом я наконец стала ею».

СВАДЬБА И РАЗВОД

Когда Анфиса носила под сердцем их будущего ребенка, Гурам сделал ей предложение. И женщина с радостью ответила согласием. Но со свадьбой не торопилась: боялась, что штамп в паспорте может разрушить их союз. Как выяснилось, предчувствия не обманули.

Анфиса сама не заметила, когда их отношения дали серьезную трещину. Да, они часто ссорились, в запале звучало слово «развод», но так было всегда! И всегда после ссор наступало примирение. Она и не подозревала, что для Гурама уже что-то изменилось безвозвратно и он ищет утешения на стороне. Ей казалось, что ее муж верен клятвам, которые они дали друг другу на Сейшелах.

Их свадьба была скромной, но очень красивой: влюбленные поженились на берегу океана, среди пальм и белого песка. С ними были только маленький сынишка и фотограф. Казалось, в этой романтической обстановке начинается что-то новое и прекрасное... На самом деле это было началом конца.

Когда-то они постепенно сближались, после свадьбы началось такое же медленное отдаление. Родители Гурама вернулись из Москвы в Грузию, он тоже стал часто бывать на родине, даже заводил разговоры о переезде. Анфиса была категорична: «Я никуда не поеду, мой дом - здесь». Все чаще она проводила без мужа вечера, дни и даже



Брак Анфисе спасти не удалось, но она верит: впереди ее ждет долгожданное женское счастье!

недели. У Гурама в Грузии появился бизнес, исчезая надолго, он ссылался на дела. «Он, наверное, новую семью в Грузии завел», - предостерегали Анфису подруги.

В охлаждении отношений Чехова винила себя: много работала, не уделяла мужу внимания, была вспыльчивой и капризной... Но она оставалась ему верна, у нее и мыслей об измене не возникало! А возлюбленный, как выяснилось, не отказывал себе в интрижках на стороне.

Когда Анфиса окончательно поняла, что они с мужем стали чужими друг другу, что-то исправлять было уже поздно. Телеведущая была готова простить измену, но чем заполнить пустоту, которую оставил после себя их брак? Стало очевидно: лучше развестись. В июне 2017 года пара разошлась. Сын Соломон не раз потом спрашивал, почему папа не ночует дома. Анфиса терпеливо объясняла: так бывает, родители расходятся, но не перестают любить своих детей. К счастью, Гурам оказался действительно прекрасным отцом. Он часто видится с сыном и вплотную занимается его воспитанием.

А Анфиса... Ей пора задуматься о собственной жизни. 21 декабря телеведущая отпраздновала 40-летний юбилей, но возраст ее не пугает. Чехова признается, что после развода внимание мужчин к ней только возросло. А главное, она сама открыта для новых отношений. Вот только избранник должен соответствовать высоким требованиям. Быть состоявшимся, обеспеченным, серьезным, умным, с отличным чувством юмора, способным рассуждать о высоких материях. И главное - не актером. Если Анфиса встретит такого, с удовольствием родит ему еще одного сына или дочку. Там уж время покажет.



После развода Чехова сильно похудела. Теперь в ней не узнать прежнюю даму с пышными формами



КЛИНТ ИСТВУД ПРИВЕЛ НА ПРЕМЬЕРУ ПЯТЕРЫХ ИЗ ВОСЬМИ СВОИХ ДЕТЕЙ

Клинт Иствуд порадовал на днях многочисленных поклонников своего таланта, появившись на премьере фильма «Поезд на Париж» — последнего на сегодняшний день режиссерского творения Клинта. Присутствовавшие на мероприятии засвидетельствовали, что Иствуд, которому в мае этого года исполнится уже 88 лет, выглядел бодрым и энергичным.

На премьеру, состоявшуюся в студии Warner Brothers в Лос-Анджелесе, к Клинту приехала внушительная «команда поддержки»: дочери — 45-летняя Элисон, 29-летняя Кэтрин, 24-летняя Франческа и 21-летняя Морган, а также 31-летний сын Скотт. Все они успели попробовать себя в актерской профессии, следуя по стопам отца. Пока наибольшей известности удалось добиться, пожалуй,



Скотту, считающемуся в Голливуде не только перспективным актером, но и занятым сердцем.

Пять прибывших на мероприятие родственников Клинта — это еще далеко не все дети Иствуда. Впрочем, актер и сам не до конца уверен, сколько точно у него есть отпрысков. Как-то раз на воп-

рос журналиста, сколько у него детей, Иствуд ответил: «Не меньше семи!» Обзавестись такой командой Клинту помогли две его официальные супруги — Маргарет Джонсон и Дина Руис, а также многочисленные подружки Иствуда, который всегда пользовался чрезвычайно популярностью у дам. Впро-

чем он и сейчас еще не готов «уйти в монастырь». Последние три года 87-летний Клинт встречается с 54-летней подругой Кристиной Сандерой, которая также присутствовала на премьере.

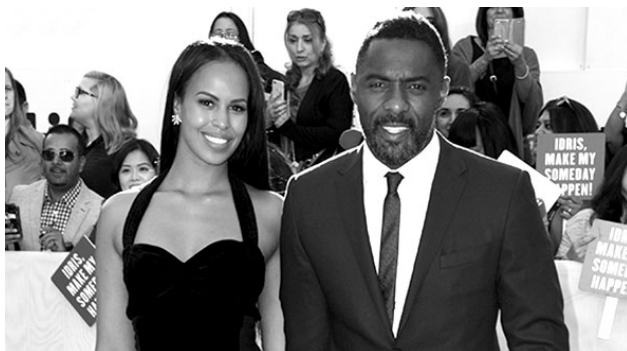
Что касается карьеры, то Клинт, похоже, пока даже не думает о «пенсии». За свою карьеру он успел сняться, как актер, в 70 фильмах, создал, как режиссер, еще почти сотню, и еще успел стать продюсером 44 проектов. И если на экране сам Клинт не появлялся с 2014-го года, то в качестве режиссера он успел снять еще два фильма. Один из них — «Поезд на Париж» и представлял Иствуд в Лос-Анджелесе. Речь в этом кино идет о предотвращении террористического акта в поезде, следовавшем из Голландии во Францию в 2015-м году.

ИДРИС ЭЛЬБА ЖЕНИТСЯ НА СОМАЛИЙСКОЙ КОРОЛЕВЕ КРАСОТЫ

Британский актер Идрис Эльба готовится расстаться со статусом холостяка, который, как уверял он сам еще год назад, для него очень ценен. В интервью в начале 2017-го Идрис признавался, что разочаровался в институте брака и больше не хочет об этом даже думать.

Изменить позицию 45-летнего Идриса заставило знакомство с канадской моделью сомалийского происхождения - 29-летней Сабриной Даур. В 2014-м девушка выиграла модельный конкурс в Ванкувере, получив корону королевы красоты.

Впервые Идрис был замечен в компании Сабрины в августе 2017-го, однако источники утверждают, что



их роман начался еще в марте. После обнародования отношений пара быстро переехала на новый уровень и стала вместе выходить в свет. Так, уже в сентябре Сабрина присутствовала на

премьере фильма «Между нами горы» на кинофестивале в Торонто.

Предложение руки и сердца молодой возлюбленной Идрис решил сделать на сцене, во время пре-

мьеры своего нового фильма Yardie, 10 февраля, в Лондоне. «Она сказала «да», - сообщили инсайдеры, опубликовав в Instagram фото с показа. Что касается опыта предыдущих отношений, то Эльба находился в браке с актрисой Дормове Шерман с 1997 по 2001 год, у них растет 15-летняя дочь Исан. В 2014 году у Идриса и его девушки, визажиста Найаны Гарт, родился сын, которого пара назвала Уинстон Эльба. Отношения не сложились, и в дальнейшем актеру приписывали множество романов, в том числе с певицей Мадонной. О любовной биографии невесты актера - Сабрины Даур - пока ничего неизвестно.

ЛУЧШАЯ ОСКАРОНОСНАЯ АКТРИСА ВСЕХ ВРЕМЕН

Кинокритик Питер Брэдшоу составил список из пяти лучших актрис всех времен, получивших «Оскар» за лучшую женскую роль второго плана.

В рейтинг попала, в частности, Хэтти Макдэниел. Она сыграла мамушку в мелодраме «Унесенные ветром» в 1939 году. Также эксперт включил в список Глорию Грэм, получившую «Оскар» в 1953 году за участие в фильме «Злые и красивые». Кроме того, кинокритик отметил Кларис Личмен, снявшуюся в картине «Последний киносеанс». За




роль Рут Поппер она была удостоена премии Американской киноакадемии в 1972 году.

Еще две упомянутые актрисы — Тильда Суинтон, получившая награду за ленту «Майкл Клейтон», и Виола Дэвис, снявшаяся в драме «Ограды».

Брэдшоу также предложил читателям выбрать лучшую из пяти актрис списка. По результатам голосования лидирует Хэтти Макдэниел, которая стала первой из чернокожих артистов, получивших «Оскар».

Ваш любимый сканворд

Полицейский подходит к лежащей на мостовой даме.
 — Вам плохо?
 — Нет, нет, все в порядке. Я просто заняла место для стоянки машины моего мужа.

			1	Лодка-долбленка	Терпкая ягода				Граненый сосуд
					Линзы для глаз	Дрожжевое...	Стан		Новообращенный
			Знак Зодиака	Шутка					
Греза		Нога мор. котика	Сборник Высоцкого				Пруд для мальков		Жест согласия
				Фильм Карпентера					
Осколок чурбана				Остров вендетты	Ткань с гляncем				
Фраза для догадки	Сок сосны	Пропитка		 <p>1</p> <p>Озеро по сути</p>			Андроид	Хряк	Обруч для котла
Каркас	Призрак	Шпик				...-кола			
Кантора						Торговая точка	"Роллс..."	Видеокапель	
Удовольствие (жарг.)			"Дочки-матери", актриса						
				Телятина		Сарай для сушки			
Плут	Пластика	Гримаза	Ангорка	Ночная одежда		Короткая речь	Охалка	1/24 суток	
Жилище			Бульдोजек			Десять десятков			
				Лат. буква "х"			Планета		
Фильм с Кикабидзе	...мудрости	Месяц	Гибрид верблюда		Звук молотка (межд.)			Победный клич	
Визитка абитуриента	Сигнал отхода ко сну	Пастушья журавль				Большая миска			
			Стенька...						

— У меня подготовлен новый номер, — говорит фокусник директору цирка. — Я распиливаю женщину пополам.
 — Ну и что же тут нового? Это многие умеют.
 — Вдоль!



НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ

Некоторые женщины даже не подозревают о том, насколько они красивы. Их убеждают в обратном мужья, подруги, родители. Но однажды, когда открывается правда, все в их жизни меняется!

Некрасивых детей не бывает: все младенцы напоминают розовощеких ангелочков, вызывающих чувство умиления. Но малыши растут, меняются, и некоторые из них становятся похожи на гадких утят из знаменитой сказки.

ГАДКИЙ УТЕНОК

Оля всегда была слишком высокой для своего возраста и очень худенькой, с острыми коленками и локтями, которыми постоянно задевала предметы. Мать ворчала, когда та снова роняла стул или разбивала очередную тарелку, и называла дочь «нескладухой». Сама Оля

считала себя уродиной, в своей внешности больше всего она ненавидела похожесть на других, отсутствие изюминки. «Пройдешь мимо такой - и даже не заметишь», - думала она.

- Не всем же красавицами быть, - говорила мать. - вспомни, какие прекрасные у нас на даче розы, и пионы растут, глаз не отвести. А вот у мяты цветочки невзрачные, зато какая травка полезная. Вот и тебе надо научиться быть полезной, раз уж красотой Бог обделил.

Она даже не пыталась смягчить свои слова или обнадежить дочку, считая, что ребенку лучше с само-

го начала знать правду и жить без иллюзий. От такой правды Оле становилось еще горше, и вскоре она перестала надеяться, что когда-нибудь превратится в прекрасного лебедя.

Пока одноклассницы таскали у матерей помаду и горячо обсуждали мальчишек, Оля упорно училась. Школу окончила с медалью, в институт поступила без проблем и сразу стала лучшей студенткой на курсе. Не бегала на вечеринки, не строила глазки парням, косметикой не пользовалась, потому что знала - это бесполезная трата времени и сил. Даже в зеркало смотрелась только пару минут в день - ровно столько времени уходило на то, чтобы завязать непослушные волосы в тугий узел. Девушка привыкла жить с уверенностью в собственной невзрачности и, в конце концов, перестала из-за этого переживать. Каково же было удивление сокурсников, когда Оля вышла замуж, причем одной из первых среди девчонок.

ГЛАВНОЕ - СВИТЬ ГНЕЗДО!

Борис был старше на пять лет и казался Оле очень взрослым. По-знакомились они случайно, в театре, где он работал звукорежиссером. Должность вроде бы значимая, но с весьма скромной зарплатой. Борису нравились красивые девушки, которых в театре всегда было великое множество, но он считал, что у них слишком большие запросы. А вот Оля оказалась совсем другой, не похожей на других. Пусть не красавица, зато скромная, разумная и не избалованная мужским вниманием. К тому же, студентка престижного вуза и семья хорошая. В общем, молодой человек долго не думал: через пару месяцев знакомства сделал Оле предложение.

- Правильно, сынок, красивая жена - чужая жена, - поддержала его выбор мать. - А Оля хорошая девушка, как раз для семейной жизни.

Предложение Бориса удивило и взволновало Олю. У нее не было опыта в отношениях с мужчинами, и она никак не могла разобраться в своих чувствах.

- Соглашайся без раздумий, - сказала мама.

- Но я не уверена, что люблю его.

- Глупости. Для женщины главное - свить гнездо, создать семью и родить детей. Борис парень положительный, что еще нужно? Выходи замуж, пока зовут, а то просидишь в девках до старости.

Так Оля стала замужней женщиной.

После свадьбы молодые получили ключи от квартиры бабушки Бориса, и девушка начала «вить гнез-

до». Она помнила наставления матери, поэтому старалась стать для мужа не только полезной, но и незаменимой. В их доме всегда был идеальный порядок, каждое утро муж получал горячий завтрак и безупречно чистую и отглаженную одежду, а вечером после работы его ждал вкуснейший ужин из трех блюд.

Замужество не помешало учебе, Оля все так же оставалась лучшей студенткой на курсе.

- Как ты все успеваешь? - удивлялись подружки.

Ничего удивительного, просто Оля совсем не тратила время на себя, считала, что это «бесполезные глупости». Она не ходила в салоны красоты, не бегала с подружками на шопинг, не проводила время в барах и клубах. Ее вполне устраивал мастер из парикмахерской рядом с домом, одежду и обувь покупала по необходимости на распродажах, а вечера проводила за учебниками, поджидая мужа с работы.

ПОЧТИ СЧАСТЛИВАЯ

- Невестка у меня чистое золото, отличная хозяйка, - нахваливала Олю свекровь, когда приходила к ней в гости.

Родная мать никогда не баловала девушку добрым словом, Борис тоже не говорил комплименты, поэтому она была благодарна свекрови за теплые слова.

- Пора бы и о детях подумать, - советовала мама. - Муж твой на людях работает, среди актрис, того и гляди уведут.

Оля, так не считала. Она знала, что никакой ребенок не удержит мужчину, если он решит уйти, но с мамой не спорила, потому что и сама мечтала о потомстве.

Наконец, учеба осталась позади, Оля получила красный диплом и устроилась на работу по специальности - в проектное бюро. Взяли ее неохотно, помогла протекция отца, который позвонил нужным людям. Профессию она выбрала не совсем женскую, и долгое время на Олю смотрели, как на недоразумение, случайно оказавшееся в офисе. Но спустя полгода отношение коллег изменилось. Ей стали поручать более ответственные задания, с которыми она всегда справлялась блестяще. А еще через год ее проект котельной выиграл конкурс, благодаря которому бюро получило выгодный госзаказ. После этой победы Ольгу назначили руководителем отдела и прибавили зарплату.

- Да брось, не может быть, - удивился Борис, когда счастливая Оля рассказала ему о своем успехе и назвала размер новой зарплаты. -

Наверняка ошиблись, один лишний ноль приписали.

Оля больше не считала копейки до зарплаты, ее ценили и уважали на работе. А когда забеременела и родила долгожданную дочку, и вовсе почувствовала себя почти счастливой. Для полного счастья ей не хватало только любви.

- Не пьет, не бьет, и ладно, - сказала мама, когда однажды Оля решила с ней пооткровенничать.

Действительно, Борис не был алкоголиком и никогда не поднимал на нее руку. Но он никогда не говорил ей ласковых слов, не делился своими мыслями, не стремился провести с ней свободное время. Частенько задерживался после спектакля на банкете, приходил домой под утро и навеселе. От него часто пахло чужими духами, пару раз Оля находила на пиджаке мужа длинный белокурый волос, а однажды еле отстирала ворот рубашки от алой помады. К счастью, девушка обладала аналитическим умом, и ей хватало мудрости, чтобы не закатывать по этому поводу истерики.

ПЕРВЫЙ БУКЕТ ЦВЕТОВ

На пятилетие дочка Оля купила подарков, накрыла стол, украсила квартиру воздушными шариками и пригласила родителей. Муж на празднование не остался, сказав, что уже договорился с друзьями и не может отменить встречу.

- Папа нас не любит? - спросила Настя, когда он ушел.

- Конечно, любит, просто он очень занят, - привычно ответила Оля.

Для нее Настя стала светом в окошке. Не хотелось, чтобы девочка страдала или чувствовала себя нелюбимой, как когда-то сама Оля.

Кстати, после рождения дочки девушка по-настоящему расцвела. Ее фигура обрела женственные округлости, движения стали плавными, глаза засияли теплым мягким светом. Теперь ее нельзя было назвать некрасивой, она превратилась в прелестную молодую женщину, только вот никто из близких этого не замечал. Наверное, так бы и жила, уверенная в своей непривлекательности, если бы не новый сотрудник их бюро.

Когда Оля вышла из декретного отпуска, ей представили новенького. Игорь был отличным специалистом, она сразу оценила его ум и умение мыслить нестандартно. Они вместе работали над проектами, и вскоре между ними возникли приятельские отношения.

Однажды Оля нашла на своем рабочем столе букетик фрезий от Игоря и почувствовала, как щеки запылали огнем.

В тот день Оля впервые не могла

сосредоточиться на чертежах. С того дня она стала больше времени проводить перед зеркалом - училась наносить легкий макияж и по новому укладывать волосы.

Как-то раз у них в гостях были коллеги Бориса, и Оля нечаянно подслушала разговор мужа с приятелем.

- Твоя жена работает в мужском коллективе, не боишься?

- Да кто на нее позарится? - хотнул подвыпивший Борис.

- Дурак ты, Боря, - ответил приятель. Оля не обиделась на слова мужа, она давно смирилась с его пренебрежением.

ПРЕВРАЩЕНИЕ В ЛЕБЕДЯ

Благодаря совместному проекту Оли и Игоря бюро выиграло тендер, по этому поводу был организован банкет. Девушка собиралась с волнением, накануне она купила платье и записалась в салон красоты.

- Зачем тебе салон? - спросил Борис. - Красоткой все равно не станешь... Впрочем, дело твое.

В этот раз Олю впервые задели слова мужа. Она хотела ответить колкостью, но передумала. Зачем портить себе настроение перед торжеством?

Игорь ждал у ресторана, и внутрь они вошли вместе, рука об руку.

- Ты сегодня просто великолепна! - шепнул он ей на ухо, когда они усаживались за стол.

И Оля не смутилась от комплимента, потому что впервые в жизни поверила в свою привлекательность.

После банкета Игорь предложил подвезти ее до дома. В машине он взял Олю за руку и сказал:

- Ты удивительная женщина, особенная... умная, тонкая и просто красавица, я таких никогда не встречал. Знаю, ты замужем, но я так долго сдерживал свои чувства, что сегодня уже не могу молчать... Я люблю тебя, Оля! Я полюбил тебя сразу, с первых дней.

Она молчала, потрясенная не только его словами, но и тем, что испытывает к нему такие чувства, о которых не знала раньше, но о которых всегда мечтала.

- Я хочу, чтобы ты и твоя дочка стали моей семьей. Позволь мне надеяться, я буду ждать сколько угодно, лишь бы ты согласилась!

Через полгода Оля подала на развод. Борис устроил скандал, но быстро успокоился и согласился разойтись мирно. Зато мама ужасно расплакалась.

- Ты разрушаешь свою жизнь! - причитала она. - Не боишься?

- Это была некрасивая жизнь, ее не жалко разрушить, - ответила Оля.



Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя!

дети из самых благополучных семей. Причина - неприятие ребенка одним из родителей или значимых взрослых, а может быть, сразу всеми родными. Проанализируйте, какими словами вы называете своего сына или дочь, как реагируете на их бытовые промахи и ошибки. Не используете ли вы обидных «идиот», «тупица», «дура». Для вас это мимолетные эмоции, а для ребенка подсознательно такое обращение означает неприятие его родителями. Ответная реакция - непослушание, ругань и мат, особенно в ситуациях, когда у него что-то не получается.

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА РУГАТЬСЯ МАТОМ?

Ребенок заставляет вас краснеть, вставляя в разговор на людях красное словцо? Или подросток сменил литературную речь на отборную нецензурную брань? С этим можно и нужно бороться!

Как ни крути, мат - это часть традиционной речи. От нее никуда не деться, даже если вы дома разговариваете исключительно ямбом и хореем. Важно не пугать запретами, а с малых лет вырабатывать у детей правильное отношение к речи.

РЫЛЬЦЕ В ПУШКУ

Не ждите, что ребенок перестанет ругаться, если в его семье или в ближайшем окружении любят крепкое словцо. Никакие запреты вроде «я взрослый, мне можно, а у тебя нос не дорос» не помогут. Только навредят. Так что первыми на путь исправления поставьте значимых близких вашего чада - отца, деда, дядю, а может быть, даже тетю и бабушку. Проведите с ними профилактическую беседу, объясните важность ситуации.

Последите за собой: не ругаетесь ли вы сами матом? Спросите об этом у окружающих. Бывает, даже интеллигентные дамы в экстренных случаях не помнят себя - например, сами того не осознавая, вдруг начинают воспроизводить трехэтажный мат за рулем, когда кто-то нагло их подрезал. Сидящий на заднем сиденье ребенок в этот момент все записывает на подкорку: «Ага, мама вышла из себя, надо запомнить волшебные слова!»

Объясните дочери или сыну, почему мат - это плохо. Он свидетельствует об отсутствии самоконтро-

ля, низких моральных ценностей, слабом лексическом запасе, закрывает дверь в приличное общество и т.п. Если это и ваш грешок тоже, то договоритесь с ребенком с понедельника вместе отучиться от пагубной привычки. Просите его контролировать вас и поправлять. Когда слишком переполняют эмоции, вместо известных слов можно использовать код «редиска».

С подростком бывает эффективно установить экономическую мотивацию: за каждое ругательство платишь деньги, например, по 5 лари. Или вы ему, или он вам. Вскоре злостный нарушитель или отучится материться, или останется без карманных денег.

ПРИЧИНА В ПСИХОЛОГИИ?

Практически все причины детской брани носят психологический характер. Одна из них - поступать назло родителям. Это характерно и для шестилеток, и для подростков. Возможно, такова защитная реакция ребенка. Так поступают



РЕАГИРУЕМ ПРАВИЛЬНО!

Услышав впервые нецензурное слово от малыша, постарайтесь обойтись без эмоций. Лучше вовсе его проигнорировать. Потому, что если вы ойкнете или примитесь ругать ребенка, то вызовете к мату дополнительный, эмоциональный интерес. Дети - великие манипуляторы. Они не пропустят возможность вывести взрослых на эмоции, пусть даже отрицательные. Возможно, ваш малыш где-то услышал плохое слово (в саду, на детской площадке, в гостях) и воспроизвел его просто так, без всякого смысла.

Постарайтесь, насколько это возможно, контролировать круг общения своего ребенка. В любом разносоциальном коллективе - школе, детском саду будут дети, использующие мат. Часто это будут неформальные лидеры, к которым тянутся остальные, чтобы быть своим. Если ваш заласканный домашний ребенок вдруг начал сплевывать под ноги и нецензурно браниться, возможно, для него это всего лишь «пропуск» в желанный коллектив. Не ругайте его, просто мягко дайте понять, что подобные друзья вряд ли могут быть для него полезны. А себе поставьте галочку - возможно, вы что-то недодаете своему чаду, раз он ищет эти эмоции на стороне. Разговор по душам может решить проблему.

СОВЕТ

Следите за тем, какие телепередачи и сериалы смотрит ваш ребенок. Возможно, его кумир - накачанный бритоголовый мужик в татуировках, выражающийся исключительно нецензурной бранью. Ваш сын в таком случае просто копирует своего героя.

Бывает, один и тот же сорт кофе, который вы пили в кафе, в гостях и дома, отличается по вкусу. А все потому, что на него влияют и место производства, и условия хранения, и степень прожарки.

ВЫБИРАЕМ СОРТ

Существует два основных сорта кофе: арабика и робуста.

Арабика имеет ярко выраженный аромат, богатый вкус и содержит относительно небольшой процент кофеина. Сорт робуста в чистом виде вы не найдете: его используют только в качестве добавки к арабике для получения горького кофе. Кстати, именно робуста дает пенку в эспрессо. Если вы приобретаете смесь, вкус напитка может быть разным в зависимости от содержания компонентов.

Выбирайте кофе в непрозрачной упаковке со специальным клапаном. Он не даст кислороду проникнуть внутрь и, в то же время, выведет наружу углекислый газ, который выделяется в течение суток после обжарки. Найдите на упаковке дату обжарки. Лучше если она произведена недавно - 2-3 недели назад.

Правильнее приобретать кофе в зернах, так как в молотом виде в нем могут быть посторонние примеси, которые значительно влияют на вкус и качество напитка. Зерна должны быть примерно одного размера, целые и матовые. Лучше всего молоть их дома в простой кофемолке.

О ВАЖНОСТИ ОБЖАРКИ

Сырые зерна часто обходятся намного дешевле, чем обжаренные. Да и есть в этом какая-то романтика: вы готовите кофе самостоятельно от и до.

Используйте чугунную сковороду. Лучше всего для этого дела выделить отдельную посуду, так как кофейные зерна могут впитывать посторонние запахи. Прогрейте сковороду до 200°, высыпьте кофейные зерна одним-двумя слоями. Поставьте на минимальный огонь. Как только зерна приобретут светло-желтый оттенок, начните постепенно прибавлять огонь. Появится запах трав, затем выйдет вода, и зерна начнут дымиться. Когда выключать плиту? Решайте сами - в зависимости от степени прожарки, которую вы предпочитаете.

Легкая, «новолондонская». Снимайте зерна с огня при первом треске и появлении блеска. Кофе такой обжарки хорош в сочетании с молоком или сливками.

Средняя, «городская». Цвет зерен - темно-коричневый, поверхность глянцевая, в аромате появляются шоколадные нотки. Кофе



В день без вреда для здоровья можно выпить 2-3 чашки кофе.

КАК СВАРИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ КОФЕ?

Настоящие гурманы знают: сваренный кофе намного вкуснее и полезнее растворимого напитка. Один только его аромат чего стоит!

средней прожарки используют для приготовления эспрессо в кофемашинах.

Темная, «испанская». Зерна - черные, поверхность не просто глянцевая, а жирная. Каромату прибавляются нотки древесного угля. Напиток получается очень горьким, на любителя.

ГОТОВИМ НАПИТОК В ТУРКЕ

Традиционный способ приготовления кофе - в турке. Существуют медная, алюминиевая, керамическая и даже глиняная посуда, но кофеманы чаще всего предпочитают медные небольшие турки. Медь прогревается равномерно и полноценно раскрывает вкус зерен. А если готовить кофе в турке с узким горлышком, то аромат напитка получится ярко выраженным.

Используйте только чистую, фильтрованную воду. Ранее кипяченая вода или вода из-под крана - табу!

1. Ополосните турку холодной водой и насыпьте 1 ч. л. кофе мелкого помола. Налейте 75 мл чистой холодной воды.

2. По желанию добавьте сахар и 3-4 крупинки соли. Благодаря этому пенка получится более плотной, а вкус насыщенным.

3. Поставьте турку на сильный огонь. Следите: важно вовремя снять турку с огня. Как только поднимется пенка, снимайте. Напиток нельзя доводить до кипения.

4. Когда пенка полностью осядет, снова поставьте турку на огонь. Эту процедуру нужно повторить три раза. Через 30 секунд можно наливать напиток в чашку и наслаждаться вкусом и ароматом!



ЧТОБЫ НАПИТОК БЫЛ ПОЛЕЗНЕЕ

Если добавить в кофе некоторые ингредиенты, напиток станет не только вкуснее, но и полезнее!

- Ваниль повысит работоспособность мозга.
- Имбирь снимет головную боль и восстановит силы, повысит стрессоустойчивость.
- Кардамон нейтрализует негативное воздействие кофеина на организм.
- Корица придаст бодрости, снизит тягу к сладкому.

Моя работа



ЕСЛИ НАЧАЛЬНИК - МУЖЧИНА

Ваш начальник - мужского пола? В общении с ним не забывайте про гендерные различия, тогда взаимодействие станет намного проще и приятнее.

Главные отличия между начальниками и начальницами в том, как они воспринимают информацию, строят отношения в коллективе и принимают решения. У мужчин активнее работает левое полушарие, и у них больше объем серого вещества в головном мозгу. Поэтому они быстрее на что-то решаются, хуже распознают эмоции, лучше воспринимают факты, но не любят концентрироваться на нескольких задачах сразу. А еще у мужчин-начальников часто бывает непомерно раздутое эго, и это тоже нужно принимать во внимание.

ГЛАВНОЕ - РЕЗУЛЬТАТ

Мужчины больше ориентированы на достижение конкретного результата. Помните об этом, когда будете «продавать» свои идеи начальнику. Начать лучше так: «Если мы внедрим эту систему, то продажи повысятся на 5%», - и только после этого излагайте суть новой системы. Сначала предполагаемый результат - потом объяснения, как вы собираетесь его достичь. Избавляйтесь от несущественных деталей, упоминайте только те цифры и факты, которые имеют отношение к конечному результату.

РИСК - БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО

Мужчины по своей природе более склонны к риску и меньше боятся совершить ошибку. Между надежным проектом, обещающим увеличение прибыли на 5%, и рискованной затеей с потенциальной выгодой в 15% мужчина-начальник ско-

рее выберет второе предложение. По этой же причине он не любит вечно сомневающийся, не уверенных в себе сотрудников. Если подчиненный постоянно бегаёт в кабинет шефа, чтобы согласовать каждую мелочь, то рискует оказаться в черном списке. Если он не может шагу ступить без указаний руководства, значит, плохо справляется с работой. Хороший сотрудник должен брать на себя ответственность в решении мелких вопросов.

ЭМОЦИИ В СТОРОНУ

Начальники-мужчины не приветствуют излишнюю эмоциональность своих сотрудников, поэтому чувства лучше держать при себе. Спокойная рассудительность, рациональность и профессионализм - именно эти качества понравятся вашему шефу. А эмоции приберегите для друзей и родных. Если в коллективе случился конфликт, то руководитель не будет разбираться, кто кого обидел и кто первый начал. С его точки зрения, прав окажется тот, кто представляется более ценным сотруд-



ником для компании. Имейте это в виду, если захотите поучаствовать в офисных склоках.

НИЧЕГО ЛИЧНОГО

Начальники не любят, когда личные проблемы мешают сотрудникам плодотворно трудиться. Помните об этом, когда будете отпрашиваться с работы, чтобы успеть на родительское собрание в школе. Не каждый мужчина сможет войти в ваше положение, ведь у него дома всеми детскими проблемами, скорее всего, занимается жена. Поэтому ему трудно понять, что визит к аллергологу или школьное собрание могут быть важнее работы. Не удивляйтесь, если на подобные просьбы шеф будет реагировать с раздражением. Мол, если хотите ходить по поликлиникам и детским утренникам, то увольняйтесь и сидите дома.

ЭГОМАНИЯ

У мужчин самооценка, как правило, выше, чем у женщин. Самих себя они считают идеалом, свою точку зрения - единственно правильной, а поведение - образцом для подражания. Именно этим вам и стоит заняться. Постарайтесь «зеркалить» начальника, копируя его манеры. Если он весельчак и всегда рад хорошему шутке, вам стоит потренировать свое чувство юмора. Если, наоборот, ваш босс - солидный господин, то и вам придется вести себя спокойно, без лишней суетливости и торопливости. Своим поведением вы посылаете сигнал: «мы с тобой одной крови». К «своему» человеку начальник будет относиться с большей симпатией и уважением.

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Ореол власти делает мужчину-начальника чертовски привлекательным. Сильный, умный, успешный - ну как тут устоять? И все же, если шеф оказывает вам недвусмысленные знаки внимания, нужно серьезно подумать, ведь на кону стоит ваша работа. Если что-то пойдет не так, увольняться придется именно вам. Заранее оцените риски и скажите твердое «нет» зарождающемуся роману, если: в компании запрещены «неуставные» отношения, шеф женат или вы не первая сотрудница, на которую начальник положил глаз. Теперь задайте себе вопрос: «Если мне придется уволиться, как быстро я смогу найти новую работу?» Оцените, сколько вакансий по вашему профилю висит на сайтах по поиску работы, и насколько вы соответствуете запросам работодателей. Вы уверены в своих силах и не боитесь увольнения? Ну что же - удачи вам, и пусть победит любовь!

Часто люди живут так, будто жизнь происходит не здесь и сейчас, а начнется в далеком светлом будущем. Настоящий момент они воспринимают лишь как репетицию. Чем это грозит?

В последнее время в психологической среде все чаще звучит термин «синдром отложенной жизни». Во имя большой цели человек отказывается от сиюминутных радостей и часто не замечает, что настоящая жизнь проходит мимо, пока он гоняется за недостижимой мечтой.

ТИПИЧНАЯ КАРТИНА

Синдром отложенной жизни может проявляться по-разному. Взять, например, Олесю, мать-одиночку, главбуха небольшой компании. Ей приходится в одиночку выплачивать ипотеку, и даже во сне ее постоянно мучает один и тот же кошмар: она не смогла вовремя сделать платеж, и банк отобрал квартиру. Ее не успокаивает тот факт, что выставить на улицу мать с ребенком практически невозможно. Нет, Олеся выбивается из сил, чтобы побыстрее погасить долг. В доверок к своей основной работе она ведет бухгалтерию у нескольких частных предпринимателей, в выходные сидит за компьютером, не ездит в отпуск, редко покупает себе новые вещи и мало времени проводит с сыном. Логика проста: «Я выплачу кредит, и вот тогда...» Тогда она купит себе ворох красивых платьев, будет ходить с сыном в кино и театры и свозит его, наконец, на море. Человек настолько концентрирует внимание на одной-единственной цели, что не замечает ничего вокруг.

Часто откладывают свою жизнь на потом женщины, которые считают материнство главным делом своей жизни. Вот когда дети подрастут, тогда у меня появится время для себя. Тогда я начну следить за собой, буду ездить в путешествия, встречаться с подругами, займусь любимым хобби. И начну готовить те блюда, которые нравятся мне, а не детям с мужем. Это тип человека-альтруиста, который забывает о себе и своих мечтах ради других людей. Идея о том, что можно совмещать детей и хобби, кажется кощунственной или попросту трудновыполнимой.

Третий тип - это мечтатель. Он рассуждает примерно так: «Вот когда я устроюсь на новую денежную работу, тогда...» Тогда можно будет купить машину, съехать от родителей и зажить самостоятельно. При этом он ничего не делает: не просматривает сайты вакансий, не рассылает резюме, не ходит на собеседования, не повышает квалификацию. В его мечтах «прилетит вдруг волшебник», и жизнь изменится к лучшему. А до



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ!

тех пор он живет с родителями, экономит на развлечениях и летом ездит отдыхать на дачу.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

А что, собственно, мешает людям наслаждаться жизнью здесь и сейчас? В первую очередь воспитание. Если ребенка растили с жесткой установкой «делу время, потехе час», то во взрослом возрасте его будет терзать чувство вины всякий раз, когда он не занят делом, а тратит время на пустые развлечения. Или, может быть, человек рос в бедной семье, где конфеты выдавались лишь по праздникам, а одежду приходилось донашивать за старшими братьями и сестрами. Натерпевшись лишений в детстве, он стремится обеспечить для себя лучшие условия жизни. Хорошая машина, квартира, счет в банке, престижная школа и дорогие кружки для детей. Пока все эти цели не достигнуты, расслабляться нельзя.

Стремление к большой цели дает человеку ощущение, что он живет не просто так, что в его жизни есть смысл. «Пусть другие, менее серьезные, работающие и трудолюбивые товарищи занимаются пустяками: ходят на концерты, едят мороженое, ездят в Париж. Я буду двигаться к своей великой цели». Такая заикленность дает и другой неожиданный психологический бонус: если все свои помыслы и желания обратить в будущее, то можно не переживать, когда в настоящем что-то идет не так. В случае если успешный бизнесмен строит свою компанию и мечтает о том времени, когда она выйдет на международный рынок,

он дает себе право не замечать, что отношения с женой совсем разладились, а сына выгнали из школы за плохое поведение.

ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Нельзя сказать, что синдром отложенной жизни - это целиком негативное явление. Очень часто ради будущих успехов действительно приходится жертвовать сиюминутными радостями. Например, студент-медик никогда не станет хорошим врачом, если вместо учебы все выходные напролет будет развлекаться на вечеринках. Вы никогда не выучите иностранный язык, если не будете методично зубрить новые слова. Но здесь обязательно нужно найти баланс между стремлением к большой цели и умением жить здесь и сейчас.

Мечтателям, которые видят цель, но все никак не начнут действовать, необходимо решиться и сделать первый маленький шаг в нужном направлении. Скажем, если человек мечтает о новой работе, то для начала ему надо прочитать пару дельных статей о том, как составлять выигрышное резюме и отвечать на каверзные вопросы интервьюеров. Ну а потом, как говорится, «дорогу осилит идущий». Тем, кто бросился в другую крайность и перестал замечать все, что не имеет отношения к цели, стоит остановиться, выдохнуть и написать подробный список желаний, которые охватывают все сферы жизни. Возможно, некоторые из них можно осуществить прямо сейчас, не откладывая на потом. Тогда и жить станет веселее, и двигаться к глобальным целям проще.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-7)

Но тут Мэтт неожиданно спохватился, что его мысли не вполне соответствуют чувствам. Очевидно, он так бурно реагирует по привычке, потому что, по правде говоря, вовсе не презирал больше Мередит. Нет, по-настоящему он испытывал к ней всего лишь холодное презрение. То, что случилось между ними, произошло так давно, что разрушило всякие сильные эмоции, которые он испытывал к ней... даже ненависть. А вместо ненависти не было ничего... ничего, кроме жалости и отвращения. Мередит оказалась слишком безвольной, чтобы стать настоящей предательницей, просто она целиком подпала под влияние отца... и отказалась от Мэтта. На шестом месяце беременности она сумела вызвать искусственные роды, а потом послала Мэтту телеграмму, в которой объяснила все, что сделала, и объявила, что разводится с ним. И несмотря на то, что она сделала с их малышом, Мэтт вылетел в Чикаго с безумным намерением попытаться отговорить ее от немедленного развода. Но, добравшись до госпиталя, он услышал от девицы в приемной, что Мередит не желает его видеть, а охранник проводил его к выходу. Думая, что приказ мог быть отдан Филипом Бенкрофтом, Мэтт вернулся на следующий день, но у парадной двери был перехвачен копом, сунувшим ему в руки судебное предписание, вынесенное по настоянию Мередит и запрещавшее ему и близко к ней подходить.

Все эти годы Мэтт старался душить воспоминания, не думать о тоске по убитому ребенку, боясь, что попросту сойдет с ума. Отбрасывать все, связанное с Мередит... не позволять остроуму жалу горечи пронзить сердце... постепенно это стало искусством, доведенным почти до совершенства. Сначала Мэтт делал это из чувства самохранения. Позже по привычке.

Теперь, глядя на мигающие огоньки, Мэтт понял, что отныне можно не делать этого. Мередит перестала для него существовать.

Решив провести следующий год в Чикаго, Мэтт знал, что рано или поздно встретит Мередит, но не позволял ненужным эмоциям влиять на свои планы. Его не пугали неприятные встречи, потому что это нисколько его не трогало. Они оба взрослые люди, и прошлое давно похоронено. Мередит достаточ-

РАЙ

но хорошо воспитана, и они сумеют поддерживать отношения с вежливой учтивостью, принятой в подобных обстоятельствах.

Мэтт уселся в чрезмерно длинный «Мерседес» Стентона, пожал приятелю руку и взглянул на Элишу, закутанную в доходившую до щиколоток соболью шубу, почти такого же цвета, как темные блестящие волосы. Сжав его пальцы, девушка улыбнулась, нежно, зазывно и маняще.

— Давно не виделись, — низким, чуть хрипловатым голосом шепнула она.

— Слишком давно, — кивнул Мэтт и при этом не солгал.

— Пять месяцев, — напомнила Элиша. — Может, все-таки поцелуешь меня, как полагаешь?

Мэтт кинул беспомощный, смеющийся взгляд на отца Элиши, прося разрешения, но тот лишь ограничился благосклонным кивком, и Мэтт, потянув Элишу за руку, усадил к себе на колени.

— Что ты имеешь в виду под словом «полагается»?

— Сейчас покажу, — усмехнулась она. Только Элиша посмела бы поцеловать таким образом мужчину на глазах у отца. Но ведь и немногие отцы с терпеливой ухмылкой вежливо отвернулись бы к окну, пока их дочь впивается в губы постороннего мужчины с почти несдерживаемой чувственностью, граничившей с сексуальным возбуждением.

— Кажется, ты и в самом деле скучал по мне, — выдохнула она.

— А я думаю, — покачал головой Мэтт, — хотя бы у одного из нас должно было хватить совести покраснеть.

— Какие провинциальные замашки, дорогой! — объявила Элиша, смеясь и нехотя снимая руки с его плеч. — Настоящее мещанство! Средний класс!

— Было время, — напомнил он, — когда для меня выбиться в средний класс означало очень многое.

— И ты гордишься этим, верно?

— По всей видимости, да, — сознался Мэтт. Элиша соскользнула с его колен, скрестила длинные ноги, так что полы манто разошлись, открывая разрез до середины бедра в юбке прямого черного платья.

— Что ты об этом думаешь?

— Выяснишь позже, — вмешался Стентон, неожиданно раздраженный тем, что дочь совершенно завладела вниманием друга.

— Мэтт, ходят слухи, что «Эдмунд Майнинг» собирается слиться с «Райерсон консоллидейшн». Это верно? И прежде чем ты ответишь, расскажи, как твой отец? По-прежнему не желает уезжать с фермы?

— Отец в полном порядке.

И это было действительно так. Патрик Фаррел вот уже одиннадцать лет не брал в рот спиртного.

— Я наконец убедил его продать ферму и переехать в город. Он несколько недель поживет со мной, а потом отправится навестить сестру. Позже я съезжу на ферму и соберу семейные

реликвии. У него не хватает мужества сделать это.

Огромная бальная зала отеля с величественными мраморными колоннами, сверкающими хрустальными люстрами и чудесным сводчатым потолком всегда выглядела великолепно, но сегодня, по мнению Мередит, походила на волшебный дворец. Благотворительный комитет постарался на славу: повсюду искрился искусственный снег, стояли красные розы и остролист, а в центре, у колонн, увитых цветами, играл оркестр. Из фонтанов, украшенных переливающимися искусственными сосульками, лилось холодное шампанское, а официанты сновали между приглашенными, предлагая закуски тем, кто не желал подходить к огромным серебряным блюдам — «горкам», нагруженным изысканной едой.

С блеском и роскошью залы соперничали ослепительные драгоценности дам и вечерние платья от известных модельеров. Смех и разговоры то и дело прерывался, когда покровители оперного искусства на мгновение замолкали, чтобы позировать фотографам.

Мередит стояла рядом с Паркером, властно объявлявшим ее за талию, и принимала поздравления друзей и знакомых, узнавших о помолвке из газет.

Когда последняя парочка отошла, Мередит, едва удерживаясь от смеха, посмотрела на Паркера.

— Что ты тут такого забавного нашла? — нежно улыбнулся он.

— Помнишь мелодию, которую играет оркестр? Та самая, под которую мы танцевали, когда мне было тринадцать.

И, заметив недоуменный взгляд Паркера, пояснила:

— На вечере мисс Эппингем в отеле «Дрейк». Лицо Паркера прояснилось, он широко улыбнулся.

— А, да, принудительный бал мисс Эппингем, ночь страданий.

— Это в самом деле было невыносимо, — согласилась Мередит. — Я уронила сумочку, и боднула тебя лбом, и наступала на ноги, пока мы танцевали.

— Ты действительно уронила сумочку, и мы столкнулись головами, — согласился он с той же неизменной чувствительностью к ее переживаниям, которую Мередит так любила в нем, — но уж на ноги не наступала. В ту ночь ты была очаровательной. По правде говоря, именно тогда я впервые заметил, какие у тебя изумительные глаза, — продолжал он с мечтательной улыбкой. — Ты смотрела на меня так странно, пристально и напряженно...

Мередит разразилась веселым смехом:

— Должно быть, пыталась сообразить, как причиннее всего будет сделать тебе предложение.

Паркер ухмыльнулся, рука, обнимавшая талию, сжалась чуть сильнее:

— Правда?

— Абсолютно.

Уголки губ Мередит чуть дрогнули при виде направляющейся к ним дамы

— репортера светской хроники.

— Паркер, — быстро предупредила Мередит, — я выйду на несколько минут в салон. Сюда идет Салли Мэнсфилд, а я не желаю говорить с ней, пока не узнаю в понедельник, кто в «Бенкрофт» наплел ей эту чепуху о грандиозной распродаже, которой компания собирается отпраздновать нашу свадьбу. И тот, кто это сказал, должен попросить Салли дать опровержение, потому что никакой распродажи не будет.

Мередит нехотя высвободилась из его объятий.

— Пожалуйста, найди Лайзу, — попросила она, направляясь к величественной лестнице, ведущей на балкон. — Она давно должна была появиться.

— Мы как раз вовремя, Мэтт, — объявил Стентон. Мэтт, сняв с Элиши манто, протянул его гардеробщице. Он слышал приятеля, но его внимание привлекло глубокое декольте, открывающее сливочную кожу плеч, переливающаяся перламутром на фоне черного бархата.

— Великолепное платье, — прошептал он, лицо на миг осветилось восторгом и откровенным желанием.

Элиша, глядя Мэтту в глаза, чуть откинула голову; алые губы кривила понимающая усмешка.

— Ты единственный мужчина, — отозвалась она, — у которого эти слова звучат откровенным и неотразимым предложением провести с тобой в постели не меньше десяти дней.

Мэтт весело хмыкнул и повел даму туда, где сияли огни и слышалась музыка. Заметив фотографов, непрерывно трещащих камерами, и телевизионщиков, протиснувшихся сквозь толпу, он приготовился к неизбежной атаке прессы.

— Это действительно так и есть? — осведомилась Элиша, как только отец отошел поздороваться с приятелями.

— Что именно? — удивился Мэтт, останавливаясь, чтобы взять два бокала с шампанским с подноса официанта.

— Надеюсь, это приглашение на неделю-другую потрясающего траха как тогда, два месяца назад?

— Элиша, — укоризненно вздохнул Мэтт, вежливо кивая знакомым, — веди себя прилично.

Он уже хотел шагнуть вперед, но Элиша упорно продолжала стоять, напряженно изучая Мэтта.

— Почему бы нам не пожениться?

— Давай обсудим это как-нибудь в другой раз.

— Я пыталась, как только мы оставались наедине, только ты ловко уходил от ответа.

Раздраженный ее упрямством, нелепой настойчивостью и неудачным выбором места и времени, Мэтт взял ее под руку и отвел в сторону.

— Насколько я понимаю, ты желаешь все обсудить здесь и сейчас.

— Совершенно верно, — подтвердила она, глядя ему в глаза и гордо подбрав подбородок.

— Что у тебя на уме?

— Замужество.

Мэтт замер, и Элиша заметила, как внезапно похолодела его глицерина. Но слова оказались еще более уничижающими:

— С кем?

Уязвленная намеренным оскорблением и взбешенная тактической неудачей в попытке вынудить Мэтта принять решение, Элиша гневно воззрилась в непроницаемое лицо, но тут же напряжение ее покинуло.

— Наверное, я это заслужила, — призналась она.

— Нет, — коротко ответил Мэтт, разозлившись на собственную бестактность, — не заслужила.

Элиша сконфуженно, настороженно взглянула на него и слегка улыбнулась: — Но по крайней мере теперь мы знаем, как обстоят дела — пока.

Ответная улыбка Мэтта была холодно-сдержанной и явно обескураживающей. Элиша со вздохом положила ладонь на сгиб его руки.

— Ты, — прямо призналась она, — самый жесткий человек из тех, кого я встречала! — И, пытаясь немного исправить положение, кокетливо искоса взглянула на него:

— Как физически, так и эмоционально, конечно.

Лайза показала швейцару изящную карточку с выгравированным приглашением и, поспешно скинув пальто, зашагала в зал, пытаясь отыскать глазами Паркера и Мередит. Заметив наконец светлую голову Паркера у самого оркестрового возвышения, Лайза направила туда, протиснувшись мимо Элиши Эйвери, которая медленно шла рядом с очень высоким темноволосым широкоплечим мужчиной, чье лицо показалось Лайзе смутно знакомым. Мужчина повернул голову и оценивающе посмотрел вслед яркой рыжеволосой незнакомке, одетой в широкие гаремные шаровары из красного атласа и черный бархатный жакет. Лоб обвивала черная бархатная лента, вышитая бисером. Этот нетрадиционный и совершенно неподходящий для такого собрания ансамбль на Лайзе казался единственно удачным и необычайно красивым.

Другие мужчины считали так... но не Паркер.

— Привет, — поздоровалась она, подходя ближе к Паркеру, наполнявшему бокал из фонтана.

Он повернулся, неодобрительно сузив глаза и чуть морщась при виде Лайзы, и та мгновенно вспыхнула:

— О нет! — театрально провозгласила она, — с притворной тревогой глядя в красивое взбешенное лицо. — Неужели эталонная планка опять поднялась вверх?

Разъяренный взгляд скользнул от глубокой ложбинки между грудой к лицу, на котором стыла издевательская улыбка.

— Почему ты не одеваешься, как все нормальные женщины? — придиричиво осведомился он.

— Не знаю, — призналась Лайза, задумчиво хмурясь, и, немного помолчав, с сияющей улыбкой объявила:

— Возможно, та же извращенность характера, что заставляет тебя описывать имущество у вдов и сирот. Где Мередит?

— В дамском салоне.

Обменявшись столь нехарактерными для обоих грубостями, что, впрочем, вошло у них в привычку за много

лет знакомства, молодые люди стоически избегали смотреть друг другу в глаза и вместо этого сосредоточили внимание на окружающих. И тут неожиданно справа от них поднялось какое-то приглушенное волнение, словно первый порыв ветра, предвещающий бурю. Телевизионщики и репортеры, до этого спокойно прохаживавшиеся между гостями, мгновенно оживились, готовые наброситься на добычу. Вспышки камер сверкали как молнии, и Лайза, вытянув шею, заметила, что репортеры осаждают темноволосого мужчину, которого она видела с Элишей Эйвери. Телекамеры были направлены прямо ему в лицо, но незнакомец мужественно вел даму вперед, через взрывы вспышек и орду репортеров, размахивающих микрофонами.

— Что это? — удивилась Лайза, нерешительно глядя на Паркера.

— Не вижу... — начал тот, со сдержанным интересом наблюдая за суматохой, но стоило толпе расступиться, напряженно сжался:

— Это Фаррел.

Имя в сочетании со смутно знакомым лицом наконец подсказало Лайзе, что Элишу привез на этот бал бессердечный неверный бывший муж Мередит. Вне себя от ненависти, она наблюдала, как Мэтт останавливается, чтобы ответить на вопросы журналистов, пока Элиша виснет на его руке, улыбаясь фотографам.

Несколько долгих мгновений Лайза стояла, не двигаясь с места, вспоминая, сколько горя принес Мередит этот человек, обдумывая только сейчас возникший, весьма соблазнительный план мести. Что, если подойти сейчас к нему и прямо в лицо, перед пресмыкающимися писаками назвать грязным подонком? Правда, Мередит это наверняка не понравится, Мередит ненавидит сцены и, кроме того, ни один человек на свете, кроме Паркера и Лайзы, не знает об отношениях Мередит и Фаррела. Мередит! Лайза вспомнила о подруге как раз в ту минуту, когда эта же мысль поразила и Паркера, на мгновение стерев учтиво-безразличное выражение, с которым тот наблюдал за Фаррелом.

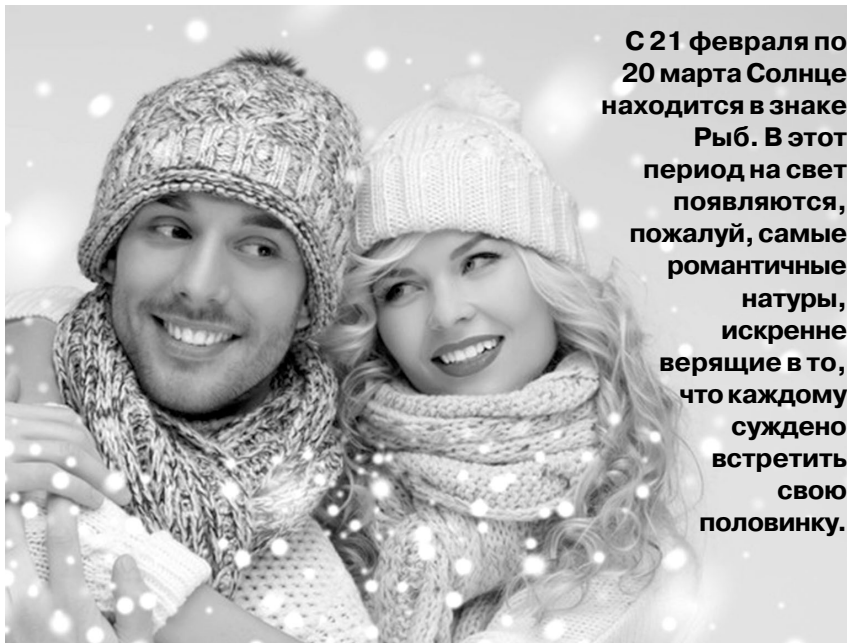
— Мередит знала, что он будет тут? — охнула она. Паркер, сжав ее руку, приказал:

— Найди Мередит и предупреди, что Фаррел здесь! Лайза послушно повернулась и попыталась пробраться сквозь толпу. Имя Мэтью Фаррела уже передавалось шепотом среди гостей словно странная молитва. Пока Лайза проталкивалась ближе, Мэтт уже успел отделаться от всех репортеров, кроме Салли Мэнсфилд, сторожившей за его спиной. Стоя у подножия парадной лестницы, Мэтт, однако, не спешил поворачиваться и о чем-то беседовал со Стентоном Эйвери. Следя одним глазом за Фаррелом, чтобы вовремя предупредить Мередит о том, где он находится, Лайза ринулась вперед, но тут же остановилась, с беспомощным ужасом глядя на Мередит, которая неожиданно появилась на верхней площадке.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Гороскоп любви



С 21 февраля по 20 марта Солнце находится в знаке Рыб. В этот период на свет появляются, пожалуй, самые романтичные натуры, искренне верящие в то, что каждому суждено встретить свою половинку.

ЛЮБОВЬ ПУСКАЕТ КОРНИ

Рыбы мечтают о великом чувстве, о взаимопонимании с полуслова. По-настоящему глубокие отношения в их представлении основаны не на физическом влечении, общих интересах и совместном быте, а на единении душ. Как же доказать Рыбке, что вы и она - созданы друг для друга?

Хрупкий внутренний мир

Рожденные под знаком Рыб - внимательные, заботливые и милосердные партнеры, подчас прощающие то, что другие простить не в силах. Но, к сожалению, находясь под влиянием планеты веры и иллюзий Нептуна, они склонны обманываться и идеализировать окружающих. Недаром фраза великого писателя Виктора Гюго, Рыбы по зодиаку, звучит возвышенно и грустно: «Любовь - как дерево; она вырастает сама собой, пускает глубоко корни во все наше существо и нередко продолжает зеленеть и цвести даже на развалинах нашего сердца».

Относитесь с большим уважением к хрупкому внутреннему миру понравившейся вам Рыбки. Если вы не уверены в своих чувствах, не вводите ее в заблуждение, не лишайте права на счастье с кем-то другим.

Посторонним вход воспрещен!

В новом астрологическом году (с 21

февраля 2018 года по 21 февраля 2019 года) рожденные под знаком Рыб будут склонны не посвящать окружающих в свою личную жизнь. «Любовь - это интимная сфера!» - провозгласят они, и переубедить их не имеет смысла.

Если вы боретесь за сердце Рыбки, главный совет звезд на этот год звучит так: не настаивайте на том, чтобы избранник знакомил вас с родителями и друзьями, публиковал ваши совместные снимки в Сети, демонстрировал свои чувства к вам на людях. Позвольте Рыбам сохранить атмосферу таинственности, и сами старайтесь всячески ее поддерживать.

Музыка вас связала

Важную роль в жизни Рыб играет музыка (их покровитель Нептун отвечает, кроме прочего, за музыкальное искусство). Именно общность музыкальных предпочтений поможет вам сблизиться с ними в период с 21 февраля по 20 марта, когда Солнце будет совершать транзит по знаку Рыб.

Если вы не знаете, что слушает избранник, изучите его плей-лист в социальной сети или разузнайте через общих знакомых. Творчество его любимой группы или исполнителя - прекрасная тема для разговора на первом свидании! Возьмите на заметку: Рыбы очень обрадуются, получив на день рождения футболку с

логотипом артиста или билет на его выступление. На концерт вам, разумеется, следует пойти вместе.

Капризы мутабельного знака

В период с 12 апреля по 10 июля, который пройдет под влиянием ретроградного Юпитера, Рыбы как никогда будут нуждаться в подтверждении собственной значимости. Ваша стратегия в это время должна быть следующей: делитесь с избранником всем, что вас беспокоит, просите совета, принимайте его помощь. У Рыб должно сложиться впечатление, что без них вы пропадете (и это вам на руку!). Они проникнутся к вам симпатией и постараются укрыть от всех бед мира. А там - и до влюбленности недалеко.

Рыбы относятся к мутабельным знакам зодиака, а поэтому с легкостью подстраиваются под меняющиеся обстоятельства и запросы окружающих. Они обладают невероятной эмоциональной гибкостью. Не используйте это против них - не манипулируйте избранником! Тем более, что в период с 22 июля по 3 ноября Рыбы взбунтуются и начнут пресекать любые попытки психологического давления. Прислушайтесь к словам еще одного представителя Рыб, актрисы Орнеллы Мути: «Отпусти меня, чтобы я оставалась сама собой, не подминай меня под себя - люби такой, какая я есть». Стоически терпите Рыбы капризы и перепады настроения, не корите и не учите их, как правильно жить. Только рядом с таким понимающим человеком Рыбы захотят остаться навсегда.

Взять штурмом

16 ноября 2017 года - 1 января 2018 года, когда Марс расположится в 1-м доме гороскопа Рыб, будьте дерзкими, смелыми и решительными! Признайтесь Рыбам в любви, «ошарашьте» этой новостью чуть ли не на первом свидании. Если вы давно знакомы, но до сих пор скрывали чувства, откройтесь сейчас. Ваша задача - заставить Рыб врасплох! Стремительность происходящего вызовет переполох в их внутреннем мире. Даже если прежде избранник был к вам равнодушен, то теперь начнет сомневаться в этом и, не ровен час, убедит себя, что тоже питает к вам симпатию.

Выбирая тактику завоевания Рыб на 5 января - 20 февраля 2019 года, когда представители знака попадут под влияние Сатурна, откажитесь от хитроумных планов. Если вы таеете от одного только взгляда избранника, зачем демонстрировать нарочитую холодность? Попытки вызвать ревность также не увенчаются успехом. Рыбы решат, что вы не испытываете к ним никаких чувств.

Старайтесь больше времени проводить с Рыбами, говорить комплименты, дарить подарки, приглашать на свидания. Словом, ведите себя так, как «положено» человеку, чье сердце пронзили стрелы Амура.

1. Вы предпочитаете:

- * хорошую книгу - 2 балла;
- * хорошую компанию - 3 балла;
- * хорошее вино - 1 балл;
- * любой вариант - 4 балла.

2. Вы цените в мужчине:

- * кошелек - 3 балла;
- * ум - 2 балла;
- * чувство юмора - 1 балл;
- * волю и решительность - 4 балла.

3. Вы способны:

- * выжить на острове - 1 балл;
- * написать роман - 2 балла;
- * приготовить ужин из ничего - 4 балла;
- * прыгнуть с парашютом - 3 балла.

4. Ваш парфюм:

- * свежий, цитрусовый - 3 балла;
- * нежный, цветочный - 4 балла;
- * фантазийный - 2 балла;
- * терпкий, мускусный - 1 балл.

5. У вас много друзей:

- * в Сети - 2 балла;
- * среди мужчин - 1 балл;
- * среди женщин - 4 балла;
- * не бывает - 3 балла.

6. В вашем гардеробе**преобладают:**

- * туфли на шпильке - 3 балла;
- * туфли на среднем, удобном каблуке - 4 балла;
- * кроссовки - 1 балл;
- * балетки и мокасины - 2 балла.

7. В школе вы были:

- * отличницей, пай-девочкой - 2 балла;
- * активисткой, заводилой - 4 балла;
- * сама по себе - 1 балл;
- * звездой класса - 3 балла.

8. Разговаривая с мужчиной, вы:

- * жестикулируете - 4 балла;
- * не двигаетесь - 1 балл;
- * дотрагиваетесь до него - 3 балла;
- * теребите волосы - 2 балла.

9. Вы беседуете с мужчинами:

- * о политике, акциях, автомобилях - 1 балл;
- * об общих знакомых или по делу - 2 балла;
- * о них - 4 балла;
- * о себе - 3 балла.

10. Вы выбираете подарок:

- * долго и тщательно - 4 балла;
- * не более получаса - 1 балл;



КАКОЙ ВАС ВИДЯТ МУЖЧИНЫ?

Порой мужчины видят в женщинах то, о чем последние и не подозревают. Чтобы постичь тайну мужского взгляда, пройдите тест. Он прольет свет на то, как вас на самом деле воспринимает сильная половина человечества.

- * учитывая пожелания - 2 балла;

- * дешево и сердито - 3 балла.

11. Ваш недостаток:

- * независима и требовательна - 1 балл;

- * влюбчива и страстна - 3 балла;

- * беззащитна и слаба - 4 балла;

- * закрыта и замкнута - 2 балла.

12. Мужчины смотрят вам вслед:

- * часто - 4 балла;

- * никогда - 1 балл;

- * изредка - 2 балла;

- * всегда - 3 балла.

Суммируйте баллы за каждый ответ. Сколько у вас получилось в итоге?

12-17 - Свой парень

Мужчины видят в вас не женщину, а друга, с которым и в огонь, и в воду, и по пиву, и на футбол. Если хотите, чтобы в вас видели женщину, срочно принимайте меры: ищите подруг для общения, добавьте в гардероб платья и туфли, работайте над плавностью жестов и походки, мягкостью голоса и чистотой речи, запишитесь на танцы или курсы кулинарии.

18-23 - Ветреная особа

В глазах мужчин вы само движение и жизнь, они к вам тянутся, чтобы напитаться энергией и зарядиться жизненным любием.

Но каждый путник хочет иметь такое место, где его ждут и любят, а мужчины сомневаются в том, что вы можете вести степенную жизнь и хранить верность. Они видят в вас попутчицу, но не спутницу жизни. Менять себя не стоит.

Найдется тот, кто примет ваш ветренный образ и вашу кочевую жизнь, а вы с ним остепенитесь.

24-29 - Не от мира сего

Ваш образ а-ля «барышня из позапрошлого века» настолько далек от современных реалий, что вызывает у мужчин ступор и желание держаться подальше. Перенаправьте внимание с внутреннего мира на внешний, больше общайтесь и меньше времени проводите в уединении. И тогда мужчины посмотрят на вас под другим углом и, желая почувствовать себя героями, будут стоять за вас горой.

30-35 - Вульгарная дама

Мужчины могут неверно истолковать ваш посыл, обвинить в вульгарности и навесить ярлык «доступная». Здесь важно не перейти ту тонкую грань, что отделяет уверенную в себе, сексуальную женщину от предстательницы древнейшей профессии. Поэтому, обнаженного тела у вас должно быть меньше, а новых

увлечений, не связанных с личной жизнью, - больше.

36-41 - Прекрасна и опасна

Вы сильная и независимая женщина, которая любому даст прикурить. Мужчины побаиваются таких сильных дам, как вы.

Их пугает перспектива оказаться слабее прекрасной амазонки. Вам бы придержать коней и немного остудить свой пыл!..

42-48 - Идеальная женщина

Вы милая, умная, добрая, веселая, сексуальная, умеете подать себя, поддерживать беседу. Если вы такая от природы, то это прекрасно! Но бывает, что женщины создают подобный образ искусственно. Если вы из таких дам, опасайтесь своего выдуманного альтер эго. Однажды перфекционизм станет обузой и захочется показать миру себя настоящей. А сможет ли мир принять вас в естественном образе? Стремитесь стать не идеальной, а лучшей версией себя в своем собственном видении.

МАСТЕРИЦА



ТАПОЧКИ-НОСКИ

Такие тапочки-носки можно связать как для женщины, так и для мужчины, а декорировать изделие вы можете как угодно, по своему выбору.

РАЗМЕРЫ

36/38 (39/41)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа 1 (60% шерсти, 22% полиамида, 18% полиакрила; 90 м/50 г) – 100 (150) г серо-бирюзовой, 100 г сине-бирюзовой; пряжа 2 (70% шерсти альпака, 30% полиамида; 225 м/50 г) – по 50 г бело-черной и серо-черной, остатки пряжи цвета ржавчины; крючок №5: готовые подошвы соотв. размера; прочные черные нитки для шитья.

ВАЖНО!

В инструкции описаны 2 размера, которые, соответственно, относятся к трем размерам.

Изделие вяжется плотно в 2 нити крючком №5.

Для рабочей нити А соединить по 1 нити серо-бирюзовой и бело-черной; для рабочей нити В соединить по 1 нити сине-бирюзовой и серо-черной.

ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать ст. б/н рядами в прямом и обратном направлениях / круговыми рядами, при этом каждый ряд начинать с 1 в.п. подъема вместо 1-го ст. б/н, каждый ряд заканчивать с помощью 1 соед. ст. в в.п. подъема.

Для удвоения петли вязать 2 ст. б/н на одной петле основания.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15 ст. б/н x 15 р. = 10 x 10 см, связано двойной нитью.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Для мыска верхней части стопы нитью А выполнить 1 в.п. и вязать основным узором следующим образом:

- 1-й р.: 3 ст. б/н в в.п.;
- 2-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 5 п.;
- 3-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 7 п.;
- 4-й р.: 7 ст. б/н; 5-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 9 п.;
- 6-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 11 п.;
- 7–9-й р.: по 1 ст. б/н;
- 10-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 13 п.;
- 11-й р.: 13 ст. б/н;
- 12-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 15 п.;
- 13-й р.: 15 ст. б/н;
- 14-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 17 п.;
- 15-й р.: 17 ст. б/н.

Далее для 1-го размера вязать:

- 16-й р.: 17 ст. б/н;
- 17-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 19 п.;
- 18-й и 19-й р.: по 19 ст. с/н.

Для выреза оставить средние 7 п. необязанными и продолжить работу сначала на первых 6 п.:

- 20-й р.: 6 ст. б/н, повернуть;
- 21-й р.: 1 п. пропустить, 1 соед. ст., 4 ст. б/н;
- 22-й р.: 4 ст. б/н;
- 23-й р.: 1 п. пропустить, 1 соед. ст., 2 ст. б/н;
- 24-й р.: 2 ст. б/н;
- 25-й р.: соед. ст., 1 ст. б/н.

Затем вязать на последних 6 п. 19-го р. = с 20-го по 25 р. в зеркальном отображении.

Далее для 2-го размера вязать:

- 16-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 19 п.;
- 17-й р.: 19 ст. б/н;
- 18-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 21 п.;
- 19-й и 20-й р.: по 21 ст. б/н.

Для выреза оставить средние 7 п. необязанными и продолжить работу сначала на первых 7 п.:

- 21-й р.: 7 ст. б/н, повернуть;
- 22-й р.: 1 соед. ст., 6 ст. б/н;
- 23-й р.: 6 ст. б/н;
- 24-й р.: 1 п. пропустить, 1 соед. ст., 3 ст. б/н, 2 ст. б/н в последнюю петлю;
- 25-й р.: 5 ст. б/н;
- 26-й р.: 1 соед. ст., 4 ст. б/н;
- 27-й р.: 3 ст. б/н;
- 28-й р.: 1 соед. ст., 2 ст. б/н.

Далее вязать на последних 7 п. 20-го р. = с 21-го по 28-й ряды в зеркальном отображении.

Для бортика по краю подошвы нитью А связать цепочку из (79) 86 в.п. и замкнуть их в кольцо с помощью 1 соед. ст., затем выполнить 1 круг. р. ст. б/н. Теперь нитью В прикрепить по внешнему краю к бортику верхнюю часть стопы ст. б/н, при этом крючок вводить в каждый ряд верхней части стопы и оставить для пятки 29 (30) п. свободными.

На свободных петлях бортика вязать основным узором нитью А пятку:

- 1–3-й р.: по 29 (30) ст. б/н в каждом;
- 4-й р.: удвоить 1-ю и последнюю петли = 31 (32) п.;
- 5-й р.: 31 (32) ст. б/н;
- 6-й р.: 7 соед. ст., 17 (18) ст. б/н, 7 соед. ст.;
- 7-й р.: 31 (32) ст. с/н.

Далее вязать круговыми рядами на всех петлях пятки и верхней части стопы:

- 8-й круг.р.: 31 (32) ст. б/н на участке пятки и 15 (17) ст. б/н, распределенных на участке верхней части стопы = 46 (49) п., круг.р. замкнуть с помощью 1 соед. ст.;
- 9-й ряд: 1 ст. б/н, 1 п. пропустить, 1 ст. б/н, 1 п. пропустить, 23 (24) ст. б/н, 1 п. пропустить, 1 ст. б/н, 1 п. пропустить, 16 (18) ст. б/н = 42 (45) п.;
- 10-й круг.р.: 27 (28) ст. б/н, 1 п. пропустить, 13 (15) ст. б/н, последнюю петлю пропустить = 40 (43) п.

Верхнюю часть тапочка-носка вязать нитью В основным узором круговыми рядами:

- 11-й круг.р.: на переднем участке удвоить 2 п. = 42 (45) п.;
- 12-й круг.р.: с обеих сторон при переходе к пятке пропустить по 1 п. = 40 (43) п.;
- 13-й круг.р.: на участке пятки равномерно пропустить 3 х по 1 п. = 37 (40) п.;
- 14-й круг.р.: 37 (40) ст. б/н.

Без прибавок вязать следующие 4 круг.р. нитью А, 3 круг.р. нитью В и 8 круг.р. нитью А.

Затем нитью В выполнить еще 10 круг.р., при этом в 4-м и 6-м круг.р., равномерно распределив, удвоить 4 п. = 45 (48) п.

Выполнить шов между пяткой и верхней частью стопы.

Второй тапочек-носок изготовить так же.

Тапочки-носки декорировать произвольно или как на фото.

Поверх швов пятки проложить 3 стежка швом «крест» и еще 1 стежок посередине пятки, используя нить В в 4 сложения.

На верхней части стопы выполнить вертикально 3 таких же стежка серо-черной нитью и в местах перекрещивания посередине – по маленькому кресту нитью цвета ржавчины (использовать нить в 5 сложений), при желании проложить двойные стежки для придания мотивам пластичности.

Туже нить проложить швом «вперед иголку» выше бортика и ниже последней полосы верхней части тапочка-носка (длина стежка = 2–3 п.). Вязаные части тапочек-носок пришить к подошвам прочными нитками.

Иногда кажется, что лишние килограммы появляются буквально из воздуха. Тем не менее, причина может крыться в абсолютно неожиданных вещах, если посмотреть на них иначе.

1. Наследственность

«Вся в мать!» - грустно вздыхает женщина и ест десятую плюшку, будучи уверенной в том, что никакие способы похудения ей не помогут. Против наследственности не пойдешь! Но такой подход верный лишь отчасти.

Действительно, склонность к полноте способна передаваться по наследству. Поэтому имеет смысл обратить внимание на фигуры старших родственников. Например, считается, что при ожирении одного из родителей риск набрать вес у ребенка возрастает до 40%. И наоборот, если и отец, и мать худощавы, скорее всего, чадо пойдет по их стопам.

Однако большую роль в этом вопросе играют и образ жизни семьи, ее пищевые привычки. У ребенка может и не быть генетической склонности к полноте, но если мама с детства кормит его неправильно, у него не остается выбора, кроме как накапливать ее на боках. Поэтому так важно во взрослом возрасте избавиться от семейных стереотипов питания и выбрать свой собственный.

2. Неправильное питание

Современная пищевая индустрия делает все возможное, чтобы мы никогда не были стройными. Переработанная еда, щедро приправленная консервантами, а оттого очень вкусная и вызывающая привыкание. Сладкие напитки, которые выглядят безобидными лишь на первый взгляд. Да и мы сами хороши: питаемся нерегулярно, едим на ходу, предпочитаем перекусы и совсем забыли, что такое натуральные продукты. Все это формирует определенную культуру питания, придерживаясь которой велик шанс набрать лишние килограммы.

3. Отсутствие движения

Поднявшись с кровати, мы пересаживаемся в машину или общественный транспорт, добираемся до работы и садимся на свой любимый офисный стул. В конце дня та же картина: автомобиль, а после него родной диван. Спрашивается, на что именно организм должен расходовать энергию и те калории, которые мы ежедневно потребляем в большом количестве?

4. Недостаток сна

В нашем организме вырабатывается два коварных гормона: грелин и лептин. Первый отвечает за подавление аппетита, второй - ответственный за его возбуждение. Проблема заключается в том, что, когда человек мало спит, у него усиливается выработка лептина и снижается - грелина.



ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ? 7 ОСНОВНЫХ ПРИЧИН

На вопрос «Откуда берутся лишние килограммы?» ответить не просто. Однако добраться до сути нужно, ведь это первый шаг в борьбе за стройную фигуру.

К тому же, когда у нас накапливается усталость, нам ничего не хочется делать. Вместо полезного ужина легче перекусить полуфабрикатами, а вместо сытного обеда - съесть несколько булочек. Так мы набираем калории и не расходует их: организм устал, у него нет на это сил.

5. Болезни

Есть недуги, которые сами по себе способны вызвать ожирение. В их числе проблемы с щитовидной железой, сахарный диабет, сердечная недостаточность, повышенный уровень инсулина, некоторые болезни почек, поликистоз яичников и т.д. Также существуют периоды в жизни женщины, когда набор веса происходит быстрее обычного - например, менопауза. Во время приема некоторых медикаментов - антидепрессантов, оральных контрацептивов и пр. - стрелка на весах также начинает идти вверх. В этом случае, если не избавиться от причины, вес сам по себе не уйдет.

6. Стрессы

Выражение «заедать стресс» знакомо многим. Это явление вполне объяснимо: во время переживаний в организме повышается уровень гормона кортизола, который отвечает за возбуждение аппетита. Кажется, съешь конфетку - и легче станет. Чтобы заесть стресс, мы подсознательно

выбираем для этой цели более вредные продукты - в них содержится больше углеводов. Они повышают выработку серотонина, вызывающего успокоение.

7. Психология

Есть несколько психологических причин, которые могут привести к появлению лишнего веса.

Потребность в защите. Человек пытается создать вокруг себя невидимую подушку из лишних килограммов, раз уж не чувствует защиту от близких людей.

Протест. Идти против окружающих, против норм и правил сейчас модно. «Ем что хочу. И пускай буду толстой!» - считают многие.

Нелюбовь к себе. Женщина, считающая себя некрасивой, думает, что ей уже ничего не поможет. Худая, толстая - какая разница?

Излишняя чувствительность. В этом случае человек ощущает себя как будто обнаженным. Ему хочется прикрыться, а легче всего это сделать с помощью прослойки жира.

Дефицит любви. Когда мы не чувствуем заботы, принятия, тепла, нам нужно чем-то это восполнить. Например, булочками!

Большая нагрузка. Когда женщине приходится тащить на себе дом, семью, детей и мужа, она вынуждена есть сразу за троих, а то и четверых. Ведь нагрузка требует дополнительной подпитки.



ТКАНЕВЫЕ МАСКИ СДЕЛАЮТ КОЖУ СОВЕРШЕННОЙ!

Тканевые маски - достойная альтернатива обычным! Они подкупают удобством использования и прекрасными результатами.

Готовые маски из ткани с пропиткой хорошо работают как экспресс-средство, когда нужен быстрый результат. Но также дают и долговременный эффект, если делать их курсом. Обычно курс состоит из 10-15 масок, использовать которые нужно через день.

Удобство во всем

Тканевые маски имеют индивидуальную упаковку и рассчитаны на одно применение.

✳ За относительно невысокую цену в магазине можно выбрать действительно эффективное средство.

✳ Применять их очень просто. Достаточно наложить ткань, пропитанную специальным составом, на лицо и оставить на 15-20 минут. После использования маску не смывают. Оставшееся на коже средство нужно распределить по всему кожному покрову аккуратными массирующими движениями. Средство будет продолжать работать и заменит собой крем.

✳ В отличие от стандартных масок, тканевые не просто питают кожу определенными компонентами, входящими в их состав. Они создают барьер, который не дает составу испаряться. В итоге, косметическое средство полноценно

но доходит до самых глубоких слоев кожи.

Из магазина

Покупная тканевая маска представляет собой полотно из хлопковой ткани, силикона или плотной бумаги. В нем проделаны отверстия для глаз, носа и рта, иногда сделаны специальные петельки для ушей, которые помогают маске надежно держаться. Полотно пропитано специальным составом, представляющим собой концентрат различных активных веществ. Это могут быть витамины, минералы, масла, растительные экстракты, увлажняющие компоненты, антиоксиданты.

Цена тканевой маски может варьироваться от 2-х до 20 лари, в зависимости от косметической марки и состава средства. Все зависит от цели, для которой приобретается средство.

Увлажняющие. Необходимы для сухой кожи. В состав часто добавляются алоэ и гиалуроновая кислота.

Антивозрастные. Акцент в них сделан на регенерации клеток кожи, а потому в состав могут входить коллаген, экстракты водорослей, улиточная слизь.

Тонизирующие. Необходимы тем, кому нужно освежить кожу, привести ее

в тонус. В составе можно найти экстракт жемчуга или растительные экстракты.

Отбеливающие. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с пигментацией кожи и с пятнами, оставшимися после прыщиков.

Для проблемной кожи. В них содержатся компоненты, уменьшающие выделение кожного сала.

В домашних условиях

Тканевые маски можно сделать и самостоятельно. Для основы берется хлопковая салфетка, в ней прорезаются необходимые отверстия. Самая ответственная и непростая задача - приготовить состав для пропитки. Необходимые компоненты можно купить в аптеке.

Для осветления

3 ч. л. измельченной петрушки соединить с 1 ч. л. сока лимона и 100 мл горячей воды. Оставить на 10 минут, процедить. Добавить 3-5 капель масла виноградных косточек и 4 ч. л. геля алоэ вера, перемешать.

Для питания

Смешать 2 ч. л. кокосового масла, 2 ч. л. масла жожоба и 3 ст. л. миндального масла. Подогреть полученную смесь на водяной бане, слегка остудить.

Для свежести

2 ч. л. цветков бузины черной залить 100 мл кипятка. Оставить на 30 минут, после чего процедить. В 3-4 ст. л. полученного отвара развести 1 ч. л. пищевого желатина, размешать. Добавить к массе 3 капсулы витамина Е (проткнуть их иголкой, выдавить масло). Поставить смесь на водяную баню, слегка подогреть.

Пропитать салфетку-маску в готовом составе и тут же нанести ее на лицо. 15-20 минут достаточно, чтобы средство проникло в кожу.

ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ

3 ст. л. сухих лепестков роз залить 100 мл кипятка. Оставить на 20 минут, после чего процедить. Взять 3 ст. л. полученного отвара, смешать его с 1 ст. л. пищевого желатина, перемешать. Добавить к смеси 1 ч. л. оливкового масла, поставить на водяную баню на 3-5 минут.



Первое правило любой прически для маленькой принцессы - процесс ее изготовления должен быть добровольным и обоюдно приятным. Не стоит заставлять ребенка часами сидеть, пока вы экспериментируете с его волосами. Лучше предложите девочке приятную мотивацию. Например: «Когда у тебя красивая прическа, ты становишься настоящей принцессой! Глаз не оторвать!»

Здоровые волосы - красивые волосы!

Лучше всего поддаются укладке здоровые крепкие локоны. Для мытья детских волос используйте шампунь специальной детской серии. Чтобы они лучше укладывались, не забывайте перед ополаскиванием на пару минут нанести на них бальзам-ополаскиватель. Благодаря его воздействию волосы будут лучше расчесываться.

Туго заплетать волосы не рекомендуется. Это ухудшает кровообращение, у ребенка может заболеть голова. Кроме того, при сильном стягивании корни волос ослабевают. Перед сном любую прическу нужно распустить, чтобы волосы отдохнули. Если у девочки длинные волосы, их можно перехватить в косу очень слабого плетения.

Отдайте предпочтение расческе из качественных материалов - деревянной, из натуральной щетины. Помните: чем гуще волосы у девочки, тем реже должны быть зубья расчески.

Не как у взрослых

Прически и укладки для детей отличаются от взрослых. Прежде всего, потому, что в них нет и не должно быть обилия фиксирующих средств - лаков, муссов, пенки и т.д. В редких случаях - выпускной, день рождения, Новый год - можно позволить себе закрепить прическу, чтобы она дольше держалась. В будни от этого однозначно стоит отказаться.

А вот аксессуарами, наоборот, можно и нужно пользоваться! Выберите интересные резинки, заколки, ободки, повязки, ленты. Даже если просто распустить волосы, но прикрепить на них

Девочки буквально созданы для того, чтобы делать им прически! И если вы еще освоили не все техники, не отчаивайтесь! Сделать дочку красивой несложно.



Прически для маленькой принцессы

заколку с цветочной композицией, уже получится шедевр!

Для коротких и длинных

Коротким волосам требуется укладка. Главное - правильно забрать волосы, чтобы они не мешали девочке. Это можно сделать с помощью заколок-крабиков, небольших хвостиков или коротких косичек, заплетенных по бокам. Универсальный помощник - ободок, который уберет с лица волосы и челку, если таковая имеется. Лучше, если он будет аккуратным, изящным, а не объемным. Попробуйте поэкспериментировать с пробором: он может быть прямым, косым или зигзагообразным. Казалось бы, небольшой штрих, но он способен значительно изменить внешний вид волос! На коротких волосах хорошо смотрятся атласные ленты и повязки. Дли-

ные волосы дают настоящий простор для фантазии и творчества! Даже если вы не готовы соорудить на голове дочери шедевры, попробуйте простые варианты. Самый легкий - хвост, а чтобы он смотрелся хорошо, сделайте его высоким, пышным. Беспроигрышный вариант - коса. Прическа будет смотреться оригинально, если попробовать заплести несколько кос или хвостиков и совместить их между собой. В школу дочке можно сделать пучок. Закрепите его шпильками или резинкой. Кстати, пучок может быть и ассиметричным. Для торжественных случаев незаменимой окажется завивка. Самая щадящая - с помощью бигуди, но если нужно сделать прическу как можно быстрее, подойдет плойка. Готовые локоны можно собрать в хвост, закрепить крабиком, уложить в виде корзинки или просто оставить распущенными.





С ГРИБАМИ, ГОРБУШЕЙ И ОВОЩАМИ

Румяные и сытные пироги – самая зимняя еда. От их аромата в доме становится уютнее и теплее.

С шампиньонами и фасолью

1 стакан белой фасоли, 300 г шампиньонов, 250 г твердого сыра, 2 помидора, 1 луковица, пучок укропа, 2 ст. ложки муки, соль, сахар, специи по вкусу, растительное масло. Фасоль отварите, остудите и истолките. Грибы обжарьте с луком, сыр натрите. Помидоры измельчите в блендере, укроп мелко нарежьте. Соедините грибы, фасоль, томаты, укроп. Добавьте муку, соль, специи, половину сыра, перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму, посыпьте сыром и запекайте в духовке до румяной корочки.

С брокколи и горошком

Для теста: 300 г муки, 150 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: вилок брокколи, 1 морковь, 3 яйца, 3 шампиньона, стакан горошка, 1 лук-порей, соль, перец. Смешайте муку с разрыхлителем, добавьте яйца и масло, натертое на терке. Замесите тесто, сформируйте шар и отправьте в холодильник на 30 минут. Вынув, раскатайте и выложите в форму. Выпекайте в духовке при 180-200 градусах до полуготовности. Приготовьте начинку: брокколи, морковь и шампиньоны опустите в кипящую подсоленную воду на 10 минут, охладите и нарежьте, как нравится. Добавьте лук-порей. Выложите на пирог всю начинку, взбейте 3 яйца, добавьте соль и перец. Залейте начинку и отправьте в духовку, чтобы яйца запеклись.

Быстрый с мясом

300 г вареного куриного мяса, 250 г майонеза, 4 яйца, 2 картофелины, 8 ст. ложек муки, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, растительное масло. Яйца взбейте, добавьте майонез, муку, соль, соду, перемешайте. В форму, смазанную растительным маслом, выложите половину теста, положите подсолонный картофель, нарезанный тонкой соломкой, измельченное мясо и залейте оставшимся тестом. Выпекайте 30-40 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.

С рыбными фрикадельками

500 г филе горбуши, 3 яйца, 1 луковица, 350 г сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 2 стакана муки, по 1 чайн. ложке разрыхлителя и приправы для рыбы, небольшой пучок укропа, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное или сливочное масло. Два яйца соедините со сметаной и майонезом. Добавьте разрыхлитель и просеянную муку, перемешайте. Укроп мелко нарежьте и вмешайте в тесто. Форму застелите бумагой, слегка смажьте ее маслом, выложите тесто и разровняйте. Рыбное филе и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, перец, приправу и перемешайте. Из рыбного фарша сформируйте фрикадельки и выложите их на тесто, немного вдавливая. Выпекайте 30-45 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

В доме малыш

СВЕКОЛЬНЫЕ КОРЗИНКИ С НАЧИНКОЙ

4 отварные свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 5 ст. ложек гречневой каши, сливочное масло.

Свеклу очистите, удалите серединку, не повредив стенок. Обжарьте на масле измельченные лук и морковь, смешайте с гречкой. Заполните начинкой свеклу. Поставьте корзинки в смазанную маслом форму и запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут. Подавайте со сметаной.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ И КУРАГОЙ

1 стакан пшена, 50 г тыквы, 200 г кураги, 1/3 стакана сахара, 3 стакана молока, кусочек сливочного масла.

Очистите тыкву, нарежьте на мелкие кубики. Пшено тщательно промойте в теплой воде. Вскипятите молоко, добавьте в него пшено и тыкву. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Промойте курагу, мелко порежьте. Вместе с сахаром добавьте в пшенку и варите еще минут 15. Полученную смесь выложите в форму для запекания. Сверху смажьте растопленным сливочным маслом, плотно закройте и запекайте в разогретой духовке 1 час.

ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША

1 кг кисло-сладких яблок, 4 тонких лаваша, 1 крупный лимон, 100 г галетного печенья, 3 ст. ложки сахара, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка молотой корицы, 1 щепотка ванилина (или 1 чайн. ложка ванильного сахара). Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте некрупными кусочками. Растопите в сковороде масло, выложите в нее яблоки, сверху полейте лимонным соком, насыпьте 2 ст. ложки сахара, ванилин (или ванильный сахар) и половину порции корицы. Остальной сахар и корицу используйте в самом конце. Тушите яблоки 10 минут (не дольше, иначе получится пюре), не накрывая крышкой, чтобы яблоки и сахар карамелизировались. Измельчите в блендере или ножом галеты (печенье можно заменить панировочными сухарями). Такая крошка впитает в себя яблочный сок и не даст лавашу размякнуть. Яблочную начинку немного остудите. Разложите один лаваш (если очень большой, то разрежьте его на две части). Посыпьте лист измельченным печеньем, сверху разложите начинку. Поверните края лаваша друг к другу и сверните рулетом. Выложите штрудели на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте смесью сахара и корицы. Выпекайте 20 минут при 190 градусах. Готовые штрудели разрежьте на порции.

ЦЕЛЕБНЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ И ИМБИРЕМ

7,5 стакана воды, 1 морковь, половина корня сельдерея, 1/2 чайн. ложки молотого имбиря, соль, кусочек сливочного масла.

Очистите морковь и сельдерей, покрошите их на мелкие кусочки. Всыпьте в кипящую воду, посолите. Туда же добавьте имбирь. Варите до мягкости овощей. Измельчите все с помощью блендера в пюре. Добавьте сливочное масло. Чтобы суп получился более сытным, его можно готовить с рисом или овсяными хлопьями.

АППЕТИТНОЕ ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ

500 г куриного филе, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, специи, соль, черный молотый перец.

Мясо нарежьте и обжарьте на масле. Картофель, морковь, чеснок и лук очистите и нарежьте. Томаты обдайте кипятком, снимите кожуру и нарежьте кубиками. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте морковь и помидоры и тушите 5 минут. На дно горшочков (4 шт.) выложите кусочки мяса, картофель, чеснок, пассерованные овощи, специи. Залейте горячей кипяченой водой, посолите и поставьте горшочки на 1,5 часа в духовку при 170 градусах.

САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

Банка целых маринованных шампиньонов, по 2 плавленых сырка, моркови, маринованных огурца, картофелины, 200 г свинины, 1 луковица, 3 яйца, майонез, соль, перец.

Сварите картофель, морковь, свинину, яйца. Лук порежьте полукольцами, замаринуйте в уксусе пополам с водой на полчаса. Морковь, сырок и картофель натрите. Огурцы порежьте кружочками. Мясо и яйца мелко порубите. Салатницу смажьте растительным маслом. На дно уложите грибы шляпками вниз, затем лук, майонез. Далее морковь, огурцы, майонез. Сверху - мясо, майонез. Затем сырок, майонез, картофель, майонез, яйца, майонез. Слои по вкусу солите и перчите (кроме сыра и огурцов). Салат уберите на 12 часов в холодильник. Перед подачей переверните на плоское блюдо.



ЭТИ ОКOROЧКА ТАЮТ ВО РТУ!

Ничего вкуснее я никогда не ела! Готовлю их так. Окорочка солю, перчу. Слегка разогреваю топленое молоко. Набираю его в шприц с толстой иглой и втыкаю в мясо со всех сторон, чтобы окорочка накачалась молоком. Размораживаю слоеное тесто, нарезаю на полоски толщиной 3 см. Беру полоску теста и полностью «бинтую» окорочок. Стараюсь, чтобы полоски ложились внахлест, - так не вытечет сок. Выкладываю окорочка на противень, смазанный маслом. Сверху накрываю фольгой и запекаю 45 минут при 180 градусах. За 10 минут до готовности фольгу убираю, чтобы тесто подрумянилось.

И. Новикова.

«Невеста».



Понадобятся отварные свекла и картофель, сырая морковь, 5 желтков куриных яиц, 3 плавленых сырка. Все продукты натираю на терке, выкладываю слоями в той последовательности, в которой указаны. Каждый слой промазываю майонезом. Белки (5 шт.) натираю на терке и посыпаю салат сверху.

МОИ ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ - «НЕВЕСТА» И «ЛЮБОВНИЦА»

Люблю салаты, а эти два - мои самые любимые, потому что очень вкусные и их просто готовить. Все продукты беру в произвольном количестве.

«Любовница».

Салат также выкладывается слоями: 1-й слой - сырая морковь, натертая на терке, с запаренным изюмом; 2-й слой - натертый сыр с чесноком; 3-й слой - отварная свекла. Каждый слой промазываю майонезом. Сверху салат посыпаю натертыми грецкими орехами.

В. Пухова.





ТРОПИКИ В КВАРТИРЕ

Не бойтесь заводить пальму на домашнем подоконнике. Эти огромные растения в помещениях растут очень медленно. К тому же, пальма может стать настоящей семейной реликвией!

нения. Найдите место, где на гостью из тропиков будет постоянно падать рассеянный естественный свет. Как правило, это окна, выходящие на восток, юго-восток, юго-запад. На северном подоконнике понадобится дополнительное освещение.

Большинство видов пальм не переносят прямых солнечных лучей, поэтому летом притеняйте их занавеской. А вот зимой растения можно без страха ставить на подоконник, если, конечно, позволяют габариты. Чтобы стебель рос прямо и был ровным, периодически поворачивайте пальму к свету то одной, то другой стороной. Ориентируйтесь на макушку молодого листа, который разворачивается, - она должна быть направлена вглубь комнаты.

Чего хочет растение?

Пересаживать пальму нужно каждые два-три года по мере ее роста. При этом новый горшок должен быть на треть больше предыдущего. Важна и его форма: лучше всего высокие варианты. Мелкие плоские не подойдут, поскольку корневая система пальмы мощная, корни растут в низ и в стороны. Проверьте, чтобы дренажные отверстия были большими.

Пальмы - тропические растения, поэтому очень важно обеспечить им высокую влажность воздуха и регулярный полив, но без застаивания влаги. Чтобы оценить влажность, возьмите горсть земли из верхнего слоя, сожмите в кулаке, а потом разожмите. Сухая земля будет разваливаться, влажная нет.

Зимой поливайте растение только отстоянной водой комнатной температуры, ни в коем случае не холодной. Пальмы любят опрыскивания и душ, особенно летом, а зимой пару раз в неделю просто протирайте листочки влажной тряпкой.

Как себя чувствует растение, легко узнать по его внешнему виду. Если кончики листьев становятся желтыми, значит, воздух в квартире сухой, постарайтесь создать большую влажность. Если листья скручиваются, нужно проверить состояние корневой системы: растение либо залито, либо, наоборот, пересушено.

5 лучших пальм для дома

Разновидностей пальмы много, но условно их делят на две большие группы, названия которых говорят сами за

себя: перистолистные и вееролистные.

Кариота

Очень оригинальная пальма. Ее листовые пластинки состоят из двух перьев, за что она получила название рыбий хвост. Кариота невысокая (1,5-2 м), достаточно легко переносит низкую температуру и недостаточную влажность. Кариоты растут как в форме одноствольного дерева, так и в форме кустиков, которые со временем образуют настоящие заросли.

Ливистона

Листья имеют классическую форму для пальмы: они разлапистые и веерообразные, у молодых растений похожи на гармошку. В комнатных условиях пальма вырастает не выше 2 м.

Старые листочки, отмирая, образуют характерные для пальмы чешуйки. Уход за этой пальмой достаточно прост, но она требовательна к влажности воздуха и почвы.

Пальма создает вибрации, благотворно влияющие на биополе человека

Рапис

Название растения с греческого переводится как «розга», или «палка». Поэтому цветоводы часто называют растение палочной пальмой. Рапис - идеальный вариант для небольших помещений. Растение нетребовательно в уходе, ему не нужны частые опрыскивания и поливы. Его не стоит бояться даже неопытным цветоводам, ведь главное достоинство этой пальмы - умение быстро адаптироваться к разным условиям.

Сабаль

Это классический образец веерной пальмы, которая поражает размерами. В высоту сабаль даже в домашних условиях может достигать 2 м, а ширина его роскошных листьев - до 2 м. Сабалью необходим простор. Уход за ним не доставит труда, ведь эта пальма едва ли не единственная, кто легко простит вам кратковременную засуху, переливы или отсутствие подкормок.

Трахикарпус

Эта пальма обладает редкой способностью переносить понижение температуры до -100, но прекрасно растет и в комнатных условиях. Ее внешний вид необычен: ствол покрыт грубыми волокнами, его украшает эффектный пучок веерных листьев. В комнате трахикарпус вырастает до внушительных размеров - до 2,5 м.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Пальма во многих культурах считается символом победы, приносящим своему владельцу успех. Многие опасаются заводить эффектные пальмы из-за того, что из маленького растения может вымахать великан под потолок. По этому поводу беспокоиться не стоит, ведь главная особенность пальм - их медленный рост. Даже за 20 лет жизни в кадке она вряд ли вырастет выше чем на 2 м. К тому же, существуют миниатюрные разновидности растения, будто созданные для жизни в комнатных условиях.

Правильный выбор

Можно вырастить пальму, посадив семечко, но дело это трудоемкое и долгое. Куда проще купить уже подросшее растение в цветочном магазине. При выборе будьте внимательны! Вы сильно рискуете, приобретая совсем взрослую пальму. На адаптацию к новым условиям у нее уйдет около полугода, а если растению что-то не понравится, оно может заболеть и даже погибнуть. Поэтому покупайте небольшие отростки либо совсем молодые пальмы. Они быстрее привыкают к переменам и наращивают зеленую массу. Выбирайте экземпляры с красивыми здоровыми листьями без пятен и повреждений. Покупку делайте весной во время активного роста, тогда уже к зиме растение окрепнет. Крупную пальму так и хочется поставить в угол комнаты, но не стоит этого делать, ведь она не переносит затем-

Поздравления

Медю ЧХАИДЗЕ, доктора биологических наук, почетного члена Национальной Академии наук Грузии поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, всех земных благ, долгой и счастливой жизни. Да хранит Вас Господь Всевышний. 78 лет – это большое счастье.
Мир от улады хорошеет, Наука все идет вперед, Среди красивых роз Медяе Мечтой, реальностью живет. Пусть весть добра придет скорее, Ангел–хранитель любит Вас. Так много добрых слов... Медяе! От души пишем мы рассказ. Пусть жизнь вся будет веселее И это будет сейчас, здесь, Радуйтесь светлomu, Медяе! У Вас друзья, подруги есть!

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

У Абесалома КОБАЛИЯ и Нателы ШВАН-ГИРАДЗЕ, а также у Таризла ГВЕЛЕСИАНИ и Захите ЦИНЦАДЗЕ родился внук, а у Лаши КОБАЛИЯ и Хатии ГВЕЛЕСИАНИ родился второй сын Иоан.
Поздравляем всех близким с долгожданым появлением малыша на свет. Желаем маленькому Иоану крепкого здоровья, быть честным и преданным, достойным своих уважаемых предков.

Да хранит тебя Господь Всевышний, милый Иоан.

Подарок от Всевышнего нам дан, В поселке нашем будет пополнение, Родился мальчик сладкий Иоан, Он нам смысл жизни, счастье, вдохновенье.
Будь сильным ты, наперекор ветрам, Строй стены и плыви против теченья, Будь преданным и добрым, Иоан, Тебя окружит радость наслажденья. Душой красивым и друзьями зван Таким ты будешь, когда станешь взрослым, Живи счастливо, долго, Иоан, Твой путь осветят с небосвода звезды.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Валентина Чернышова, Людмила Тевзадзе, Елена Мачабели, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Наталия Меладзе.

Марианну ТРАЙЧЕВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше хорошего настроения, быть всегда ласковой, светлой и солнечной женщиной.
Ночью, когда ты спишь в тепле, Приснится дальняя поляна, Весь мир в цветах, а не во тьме, Ты видишь ночью, Марианна. Утром, когда будет восход, Взглянешь ты на пространство прямо, Тут синими цветом небосвод Видишь глазами, Марианна. Солнце и желтые лучи Сверкают светом над горами. Пусть тебе звездочка в ночи Осветит путь твой, Марианна.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Кристина Димитрова, Ната Славчева, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ионка Христова, Анна Димчева, Росица Билянова, Цветелина Стойкова, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Мари Гличева, Донка Младенова, Лада Николова, Маргарита Ганева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Даниэла и Вероника Колевы, Ангелина Жеранова, Мария Стримова, Лина Радева-Нергадзе, Росица Билянова, Зоряна Янкова, Параскева Минчева, Ирина Санадзе,

Марина Мурадян, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе, Алла и София Фотовы, Мария Саввиди, Ирина и Спирула Икономиди, Иорданка Евтимиади, Зоя Назлиди, Кети Димитриади, Ирина и Ольга Энтиди, Мелина и Эмилия Родаки, Наталия Жаркова, Инна Зорина, Кристина Лазару, Ланда Урзичану, Ангелия Ботезату, Армина Телага, Лали Нергадзе, Ирина Стасюк, Мария Драгомириу, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Жанна Еджубова, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Виолетта Нетребко, Анна Еловченко, Светлана Бурневич, Елена Емельяченко, Оксана Билозир, Светлана Буланко, Нина Борисюк, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашивили, Ольга Наумова, Елена Шишкина.

Полину ИВАНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света. Пусть твоя мечта станет реальностью.
Прекрасны города на Янтре: Велико, Торново, Габрово... Покажет нам свой образ яркий Наша Полина Иванова. Ты часто вспоминаешь Вангу, Рупите, Петрич и Брегово. Край тот чарует предсказалку Также Полину Иванову. Пусть непогода пройдет мимо, Душой и телом будь здорова, Живи, сияй, душа Полина, Наша Полина Иванова.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Вектра Диомова, Ирина Епифанова, Галина Ремкова, Мария Кондролова, Алла Буквинская, Ольга Лучинка, Татьяна Корчагина, Манана Орагвелидзе, Майя Венкова, Елена Иваницкая, Пепела Копалеишвили, Лали Изория, Элеонора Гвадзбия, Мери и Нино Кешелова, Лия Кодуа, Виктория Дабринян, Сильвия Оганесян, Манана Масхарашвили, Роза Вартанян, Кнаррик Минасян, Нино Кванталиани, Дали Мхитарян, Марина Карадочева, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нино Романиди, Валентина Шипулина, Майя Гиоргбиани, Изо Самхарадзе, Лили Чоговадзе, Нана Даушвили, Екатерина Зелинская, Диана Мцитури, Марина Манджвидзе, Алла Изверская, Берта Енукидзе, Гулсунда Схиладзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Нино Шаламберидзе, Марина Гоциридзе, Замира Цотадзе, Ирма Тавадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Протокол. Бабс. Порошок. Регби. Кисет. Ободок. Умора. Рапакиви. Дно. Трон. Тик. Ас. Оса. Оно. Вар. Леса. Ямщик. Флюгарка. Лето. Арбитр. Ушанка. Мост. Опара. Сдача. Йога. Жуир. Мята. Полка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Буква. Яблоко. Репс. Сейм. Кон. Щит. Майя. Турнир. Оборот. Сад. Сага. Кашне. Аут. Трот. Фарш. Лука. Рой. Банджо. Опрос. Люпин. Аул. Борьба. Набег. Ткачик. Ока. Сайра. Ара. Бигуди. Товар. Овчина. Тиски. Корма.

Сестра доктор ПОДРУГА
железнодорожный издательский комбинат №108/104/1

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



СТОМАТОЛОГ ДЛЯ ПИТОМЦА

Животным на приеме у стоматолога еще сложнее, чем людям. Держать рот открытым долго не могут, слюну сплевывать не умеют, а от одного вида инструмента готовы убежать.

состояние - вялое, апатичное. Иногда в таком случае повышается слюноотделение.

Обязательно осмотрите ротовую полость. Должны насторожить любые покраснения и припухлости десен, язвы, ранки, шатающиеся, пожелтевшие или почерневшие зубы.

Животным нужно чистить зубы?

Большинство хозяев этого не делают, считая лишним. Я как ветеринар советую проводить гигиенические процедуры, но без фанатизма. Например, можно пару раз в неделю чистить собакам и кошкам зубы ветеринарными пастами, массировать десны.

Как проводить профилактику?

Считается, что для здоровья зубов в рационе животного должна быть твердая пища. Это верно: есть только мягкий корм питомец не должен. Но и твердый корм - не панацея от болезней зубов. Кошкам и собакам рекомендуется давать что-нибудь погрызть - специальные косточки, хрящи, свиные ушки. Не бойтесь, что они сломают себе зубы. Наоборот, только укрепят их.

Обязательно ли лечить зубы под наркозом?

Обязательно, если тяжесть ситуации того требует! К сожалению, кошка или собака не в состоянии даже 5 минут лежать спокойно с открытой пастью. А уж о проведении каких-либо серьезных манипуляций в таком положении и речи быть не может. Наркоз можно сделать внутривенный или в виде ингаляции. В редких случаях просто ставится седативный укол, и проводится местная анестезия.

А что с грызунами и птицами?

Грызуны и птицы имеют свои особенности развития зубов. Так, у кроликов, шиншиллы и морских свинок они быстро стачиваются. Поэтому рацион питомца должен быть сбалансированным. Также стоит следить за прикусом! Если он нарушен, грызун может отказываться от пищи. У хомяков часто возникает проблема с защитными мешочками. Любое уплотнение в этом месте должно послужить причиной для визита к врачу.

Птицы часто страдают из-за клюва, который растет и не успевает стачиваться. Приобретите для пернатого специальный камешек для его чистки. А если проблема стоит остро, посетите орнитолога - он аккуратно подрежет клюв.

Поздравления

Нино ЦИХЕЛАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения. Желаем получать побольше интересных новостей, обладать отличным чувством юмора. С нетерпением ждем выхода в свет новой книги.

Позы, все писатели решили:
«Приятно будет здесь нашей подруге».

Красавица Нино Цихелашвили!

Ты радость наша в бесконечном круге.

И что бы нашу Нино ни спросили,

На все вопросы ласково ответит.

Напишет стих Нино Цихелашвили,

В ее стихах звезда мерцает, светит.

Произнесем стихи не раз в эфире,

Мы будущее то благословляем.

«Счастливой будь, Нино Цихелашвили!» -

От всего сердца, от души желаем.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Белчева, Нана Кикутадзе,

Манана Зазикашвили,

Стефка Дончева, Тамара Габрошвили,

Маквала Гонашвили, Марина Мурадян, Лела

Метревели, Манана и Лия Гудушаури,

Ирина Габлиани, Иамзе Арвеладзе, Тети

Орбелиани, Маквала Звиадаури, Лейла

Иасашвили, Тасико Векуа, Мадонна

Каландия, Иамзе Челидзе,

Елена Микелашвили, Лорина Развигорова,

Эрминия Карастоянова,

Лизи Будагашвили,

Ионелла Радева, Марина Бурдули.

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 малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)

22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

По статистике, около 70% животных страдают тем или иным заболеванием зубов и десен. На самые распространенные вопросы, возникающие у хозяев питомцев, отвечает ветеринарный врач-стоматолог Анна Козлова.

Болят ли у животных зубы?

Конечно, болят! Более того, неприятные ощущения у них ничуть не меньше, чем у человека. Просто кошки и собаки не могут сказать о них прямо, поэтому до последнего проблема может быть не обнаружена. Это довольно опасно, ведь в запущенной стадии заболевания полости рта могут привести к нарушениям в работе ЖКТ, проблемам с сердцем, почками, распространению инфекции.

Какие заболевания распространены?

Самые частые недуги, с которыми обращаются в ветеринарную клинику, - это зубной камень и зубной налет. Они могут возникнуть из-за отсутствия гигиены, преобладания мягкой пищи в рационе, особенностей пищеварения и т.д. Удалять и то, и другое обязательно нужно. В легких случаях помогают растворяющие гели, в тяжелых - нужна ультразвуковая чистка.

Также у животных, как и у людей, бывает кариес. Его может вызвать дефицит витаминов, механические повреждения, нарушение обмена веществ. Запломбировать животному зуб сложно, поэтому чаще всего его удаляют.

Бывает, у кошек и собак воспаляются десны, слизистая рта. Появляются язвочки, отек, гнойники. В этом случае требуются обязательная дезинфицирующая обработка, иногда лечение антибиотиками. Если запустить ситуацию, воспаление может перейти в костную ткань - будет поражена челюсть.

Более редкими считаются случаи аномального развития зубов или прикуса. Они, например, возникают, если молочные зубы у животного еще не выпали, а постоянные уже выросли. Бывают врожденные пороки, механические повреждения, особенности породы.

Что должно насторожить?

Заподозрить у животного проблемы с зубами или деснами можно по нескольким признакам. Возможно, вы обратили внимание, что питомец стал меньше есть, отказывается от пищи. При этом еду он может пережевывать аккуратно, медленнее, чем обычно. У него появился неприятный запах изо рта. Общее



Стильный комфорт

Чтобы на работе выглядеть не по-домашнему, а настроенной на рабочий лад, выбирайте одежду более контрастных, но не ярких тонов. В приоритете коричневые, серые, песочные оттенки. Из фасонов подойдут кардиганы на запах, свитера оверсайз, вязанные жилеты. Разбавить такой образ и сделать его более деловым помогут строгие и простые аксессуары.



Романтичная особа

Что может быть лучше романтического, уютного образа для свидания? Здесь будут уместны и объемные свитера приглушенных тонов, и платье свободного кроя с интересным геометрическим узором. Главное, выбирайте то, в чем вы будете чувствовать себя уверенно и комфортно, тогда вечер точно пройдет прекрасно!



Пижамная вечеринка

Для дома подойдет одежда, от которой будет веять теплом и спокойствием.

Приветствуются свободные фасоны, не сковывающие движения. В такой одежде вы можете не только читать книгу под пледом, но и заниматься домашними делами.

Присмотритесь к пижамам из хлопка с ненавязчивым орнаментом. А ножки держите в тепле, выберите милые вязаные носочки или мягкие тапочки с мехом.



ЗАВАРНЫЕ БЛИНЫ НА МОЛОКЕ

Молоко - 2 стакана, яйцо - 3 шт., мука - 1,5 стакана, соль - 1/2 ч. л., сахар - 1 ст. л., сахар ванильный - 1 пакетик (10 г), масло растительное для жарки, масло сливочное для смазывания блинов.

В миске взбить яйца, добавить соль, сахар и ванильный сахар. Влить молоко, взбить массу миксером. Влить стакан крутого кипятка, не прекращая взбивать. Муку просеять. Вводить ее понемногу, продолжая взбивать. Добавить растительное масло, тесто еще раз взбить. Накрыть миску с тестом полотенцем и оставить на 30 мин. Разогреть сковороду, тесто перемешать и на растительном масле испечь тонкие блины.

Каждый блин смазать растопленным сливочным маслом. Подавать с вареньем, сгущенным молоком, сиропом и др.

СОВЕТ. Если тесто получилось слишком жидким и блины рвутся, отлейте часть теста, всыпьте муку, тщательно размешайте, чтобы не было комочков, и добавьте в оставшееся тесто.

РОЛЛЫ С РЫБОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Готовые блины - 12 шт., красная рыба слабой соли - 400 г, сыр сливочный - 300 г, петрушка (зелень) - 1 пучок.

Приготовить несладкие блины (добавить в тесто 1 ст. л. сахара), остудить. Красную рыбу нарезать тонкими ломтиками. На каждый блин нанести слой сыра. На сыр равномерно насыпать слой рубленой петрушки и выложить ломтики рыбы. Свернуть блин с начинкой в виде рулета. Когда все рулеты будут подготовлены, обернуть их пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1-1,5 ч. Затем разрезать каждый поперек на одинаковые части, скрепить получившиеся роллы деревянными зубочистками и выложить на блюдо.

СОВЕТ. Варианты начинок: сыр, ветчина, зелень укропа, майонез; яйца вареные, палочки крабовые, майонез, сыр тертый, чеснок.

БЛИНЫ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

Вода минеральная - 500 мл, молоко - 250 мл, мука - 300 г, яйцо - 3 шт., сахар - 2 ст. л., сода - 1/2 ч. л., лимонный сок - 1 ч. л., масло растительное, соль, масло сливочное для смазывания блинов.

Яйца взбить венчиком, добавив соль и сахар. Не прекращая взбивать, постепенно влить в массу молоко. Добавить соду, гашенную лимонным соком. Муку просеять и понемногу ввести в тесто. Интенсивно перемешать, чтобы не осталось комочков. Добавить растительное масло. По консистенции тесто должно получиться как жирная сметана. Влить в тесто холодную минеральную воду, добиваясь нужной степени густоты (тесто должно быть текучим, но не водянистым). Хорошо разогреть сковороду. Испечь тонкие блины на растительном масле. Готовые блины смазать тонким слоем растопленного сливочного масла. Подавать с красной икрой.



ISSN 1987-6009



9771987460002