

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛЖТА

№31

июль 2018

цена:

1,5 лари

Бодипозитив

за и против

стр. 18

**Все о женской
дружбе**

стр. 24-25

Многоликая

аллергия стр. 8-9

Японский

массаж лица

стр. 36

Калейдоскоп

Женщина и идеальное тело

стр. 20-21

Екатерина Волкова

стр. 16-17

“Не стоит кричать о своем счастье”



Модный тренд

Хотите обновить интерьер своего дома? Мы собрали для вас самые популярные дизайнерские решения. В моде естественность, природные оттенки и натуральные материалы.

Оригинальные полки

Деревянные стремянки могут быть использованы не только для того, чтобы помочь вам добраться до верха. Это оригинальные полки, на которые дизайнеры рекомендуют ставить комнатные цветы и другие предметы. Просто и со вкусом!



Скамейка у окна

Мягкую кушетку можно встроить практически под любым окном. Такой уголок - прекрасное место для того, чтобы с утра выпить чашечку кофе, глядя в окно. Выбирайте светлые тона, а в качестве цветовых акцентов используйте яркие подушки. Внутри скамьи можно сделать отделения для хранения вещей, чтобы сэкономить место в комнате.



Лампы из цветного стекла

Цветное стекло в интерьере добавит дому уюта и создаст неповторимую атмосферу. Интересные вазы, фужеры, композиции, бра и светильники из цветного стекла станут изюминкой вашей гостиной или спальни. Подобные светильники лучше использовать не для чтения, а для создания романтической атмосферы. Правда, если в комнате яркие цветочные обои, от таких ламп лучше отказаться, чтобы не перегружать интерьер.



ГРУЗИНСКИЙ АКТЕР СЫГРАЕТ ВМЕСТЕ С ЭНТОНИ ХОПКИНСОМ

Молодой и успешный грузинский актер Ираклий Квирикадзе сыграет в голливудском фильме *Now is Everything* с оscarоносным Энтони Хопкинсом, сообщает грузинское информационное агентство АТ.



Ираклий Квирикадзе прославился после главной роли в фильме «Заложники» Резо Гигинеишвили, основанного на реальных событиях, произошедших в Грузии в 1983 году. 20 февраля 2018 года молодой актер удостоился награды European Shooting Stars, Квирикадзе вошел в список десяти восходящих, талантливых и наиболее перспективных европейс-

ких звезд кино по версии European Film Promotion.

Кроме Энтони Хопкинса в фильме сыграют Джек Николсон и внук известного французского актера Алена Делона. С режиссером картины Данте Спинотти Ираклия познакомил еще один грузин задействованный в проекте — художник Лаша Замбахидзе.

Съемки фильма находятся в самом разгаре и завершатся в августе.

ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ

Грузинский актер, сценарист и кинорежиссёр Вахтанг Кикабидзе отметил 80-летний юбилей.



Он родился в Тбилиси и с ранних лет был близок к искусству. Будущий актер интересовался музыкой, всерьез увлеклся рисованием, а в старшей школе начал заниматься пением.

Дебют Кикабидзе в кино состоялся в 1966 году: тогда ему досталась одна из главных ролей в комедии Николоза Санишвили «Встреча в горах».

В фильмографии Кикабидзе более 45 проектов.

Среди знаковых работ актера – ленты «Не горюй!», «Мелодии Верийского квартала», «ТАСС уполномочен заявить» и другие. В 1981 году он впервые по собственному сценарию снял комедию в четырех новеллах «Будь здоров, дорогой!».

Кикабидзе – лауреат многих международных песенных конкурсов и кинофестивалей, а также Государственной премии СССР.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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



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 №B 10163958

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.

ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

«В этом году мне исполнилось 67 лет. В молодости я не была обделена внешностью, имела два высших образования, квартиру и хорошую работу, и должности. Но личная жизнь у меня не получилась. Когда мне исполнилось 30 лет, то уличная гадалка мне нагадала, что я выйду замуж тогда, когда об этом перестану думать. Но, как любая женщина, я смотрела на моих мужчин, как на будущих мужей. Но ничего не сбывалось. Так и вышла на пенсию, обзавелась домашними растениями. И им посвящала все свое пенсионное время. Но случилось так, что я поссорилась с новой соседкой, которая не скрывала, что намерена по любому получить мою жилплощадь. На пороге я стала находить всякие атрибуты порчи. По этому вопросу я и попала к великому волшебнику Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Он очистил меня и мой дом от порчи, сделал мне и на дом защитные талисманы. Провел со мной ритуал «подарок ламы». После этого всего я почувствовала невероятную энергию и прилив сил. Я перестала узнавать свое отражение в зеркале и мои знакомые спрашивали, что я сделала со своим лицом – пластику или мезотерапию. А через полгода после сеансов экстрасенса Дмитрия Алексеевича случайно познакомилась с молодым мужчиной. И вот я теперь замужняя дама и живу в Австрии с моим дорогим мужем Гансом. Вот так и после 60-ти, благодаря великому экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу, жизнь только начинается! Галина Т.»

«Пенсионный возраст, застал меня врасплох. Вроде ты молодая, да время зло – ты пенсионерка, никому не нужна



и не востребованная, с букетом болячек и морщинами на лице. Я случайно попала к господину Дмитрию на прием, так как привела к ней свою племянницу, у которой были проблемы в семье и в бизнесе. Экстрасенс помог моей племяннице – все у нее наладилось. И уже она мне посоветовала тоже посещать таинственные ритуалы и сеансы великого мастера своего дела. Сказано – сделано. После первого сеанса на меня обрушилась небывалая энергия. А после всех сеансов я себя перестала узнавать в зеркале. Из зеркала на меня смотрела молодая женщина, пышущая здоровьем и энергией. Я стала ходить в пешие экскурсии, посещать школу рисования и принимать участия во многих мероприятиях. Вот так, благодаря Дмитрию Алексеевичу, я поняла, что после 60-ти жизнь только начинается! Лида (уже не тетя Лида). г. Тбилиси.»

Для СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов,

являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ЧТОБЫ ПЛОХОЙ СОН НЕ СБЫЛСЯ

«Моя спасительница, Ольга Александровна. Вы помогли мне – спасли мою семью от разрушения. Вытащили меня из омута проблем и болезней, а мои дети, после ваших сеансов, стали послушными и работающими. И все у нас хорошо и отлично... У меня к вам вопрос, что можно делать для того, чтобы плохие сны не сбывались. Заранее благодарю! Римма Т.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Чтобы плохой сон не сбылся можно сделать следующее.

Нельзя всем подряд рассказывать свои сны! Если в неурочный час вы это сделаете, то плохой сон сбудется, а хороший – нет!

Не вставая с кровати, посмотреть в окно на небо.

Как только проснетесь сказать «У кого сны сбываются, а меня это не касается. Господь со мной – плохой сон не мой»

В стакан с водой бросить щепотку соли и сказать «Как эта соль растаяла, так растает и мой плохой сон – вреда не нанесет»

Но, если сон приснился на Святках,



то он обязательно, несмотря ни на что, исполнится!

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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоин-

формационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

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

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

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

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Полезно знать

☀ Чай из грушевых листочков снимает воспаление почек и всей мочеполовой системы, а также выводит песок. Помойте 2-3 листика груши, обсушите, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, прикрыв стакан крышкой. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день в перерывах между едой. Курс лечения - 1 месяц.

☀ От головной боли и для повышения работоспособности приготовьте наливку из календулы. Возьмите 4 ст. ложки сухих лепестков календулы и 2 ст. ложки сушеной перечной мяты. Залейте 0,5 л воды и кипятите на маленьком огне 30 минут. Процедите, добавьте по вкусу мед. После того как он растворится, добавьте в отвар 1 л водки.

☀ Чтобы почки были здоровыми, измельчите 100 г березовых листьев, залейте 2 стаканами воды. Настаивайте 6 часов (за это время вода станет зеленоватой). Затем настой процедите, листья отожмите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

➔ От камней в почках пьют 3 раза в день по стакану горячей воды, в которой размешана 1 ст. ложка порошка из сушеной яблочной кожуры.

➔ Чтобы избежать почечной колики, периодически пейте почечный чай вместо обычного.

➔ При катаре желудка 1 ст. ложку сухих измельченных цветков яблони залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Капризы организма: чего в нем не хватает?

✓ **Хочу шоколад!** У вас не хватает магния. Его лучше искать в сырых семечках, орехах, бананах и гречке.

✓ **Дайте хлеба, и побольше!** Если тянет на мучное, задумайтесь о запасах азота. Можете поискать его в пище, богатой протеинами: мясе, рыбе, бобах, орехах.

✓ **Не могу без жирного!** Есть все основания заподозрить нехватку кальция. Им богаты брокколи, сыр, кунжут, бобы, молочные и кисломолочные продукты.

✓ **Селенку мне!** По всей видимости, вам не хватает хлора. Употребляйте козье молоко, рыбу, морскую соль.

✓ **Срочно съем лимон!** Похоже, в организме недостаток витамина С и солей калия. Не исключено, что вы заболели, и ваш иммунитет падает.



✓ **Подгорелых пирожков бы!** А придется налегать на свежие фрукты. Именно в них содержится недостающий вам углерод.

✓ **Хочу всего!** Скорее всего, вам не хватает кремния (содержится в орехах, семечках), триптофана (содержится в сыре, печени, изюме, сладком картофеле, шпинате), тирозина (содержится в оранжевых, зеленых и красных фруктах и овощах).

✓ **Не хочу ничего!** Налицо недостаток витаминов В1 (содержится в орехах, бобовых, печени и субпродуктах) и В2 (содержится в тунце, палтусе, говядине, курице, индейке, свинине, семечках, бобовых и стручковых), а также марганца (содержится в грецких орехах, миндале, голубике).

Подальше держите телефон

Исследование показало, что длительное нахождение включенного мобильного телефона близко с головой человека может привести к болезни Альцгеймера. Даже низкий уровень радиации мобильного телефона на протяжении часа нарушает выработку мелатонина. А использование его ночью вызывает нарушение сна и бессонницу. Ранее было доказано негативное влияние радиации мобильного телефона на щитовидную железу и память, появление хронической усталости. Так что, во время сна держите мобильный телефон подальше от головы.

Диабет третьего типа

Неизлечимый недуг может вызвать избыточное употребление в пищу углеводов и высокий уровень сахара в крови. В последние годы болезнь Альцгеймера называют диабетом третьего типа, хотя, скорее, это побочный эффект неправильного питания. Доказано, что высокий сахар приближает деменцию. Пока деменция, то есть слабоумие, неизлечима.

Новости

Зубная паста с шоколадом

Готовы ли вы чистить зубы шоколадом, ванилью или карамелью? Создатели такой зубной пасты обещают, что пользоваться ею будет приятно, особенно сладкожежкам. Впрочем, дантисты все равно рекомендуют пользоваться зубными пастами с фтором 2 раза в день, применять зубную нить и раз в полгода навещать стоматолога.

Киллеры для раковых клеток

Американские и китайские биохимики создали нанороботов из нитей ДНК, способных распознавать раковые клетки и лишать их пищи, создавая тромбы в соседних кровеносных сосудах. Нанороботы можно использовать для доставки лекарств внутрь больших твердых опухолей. Ученые надеются, что такая методика позволит бороться и с другими болезнями, при которых нужна точечная доставка лекарств.

Созданы "живые бинты"

Созданные в России «живые бинты» ускорят заживление ран и ожогов. Материал создан на основе нановолокон, антибактериального состава и плазмы человеческой крови. Повязку из нового материала в ходе лечения не нужно снимать. После определенного срока волноно просто растворяется. «Живые бинты» пройдут испытание в клиниках Новосибирска.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОНЕВРОЗ?

Это целая группа нарушений нервно-психического состояния человека. К сожалению, люди очень редко прибегают к его лечению и не всегда обращаются за помощью к врачу. Без правильного лечения, психоневроз провоцирует развитие более серьезного заболевания – двигательного невроза. На данной стадии возникают мышечные расстройств, в результате которых возникают произвольные движения, нервные тики, которые человек не способен контролировать. Очень часто это приводит к патологическим изменениям внутренних органов.

Специалисты считают, что основные причины, провоцирующие психоневроз, – это конфликтные ситуации, стрессы, тяжелые семейные обстоятельства, неудовлетворенное сексуальное влечение, физическое и умственное перенапряжение. В основном, развитию психоневроза служат внешние ситуации, которые вызывают сильные, бурные эмоции, переживания. В основной группе риска находятся люди с повышенной эмоциональностью, чувствительные, очень впечатлительные, злопамятные, честолюбивые. Чаще всего подвержены расстройству психики дети. Главным фактором, который предположительно влияет на развитие психоневроза, является наследственность. Характер человека, особенно его формирование в подростковом возрасте, также закладывает фундамент для развития психических расстройств. Причем, болезнь проявит-

ся не сразу, а только через некоторое время.

Как правило, проявления психоневроза для каждого человека индивидуально. Стоит помнить, что психоневроз – это не сумасшествие, а лишь временная психическая дисфункция, при которой человек абсолютно адекватно воспринимает все, что с ним происходит, понимает свое состояние и может его охарактеризовать. Психоневроз имеет свойство часто повторяться, т.е. человек испытывает некоторые из симптомов (страх, агрессия, злость, приступы гнева), которые длятся несколько секунд, после чего приходит полное спокойствие, но уже через минуту приступ повторяется.

Большую роль в точной диагностике играет квалификация и опыт врача. Естественно, что нельзя обойтись и без помощи самого больного, который должен как можно точнее описать все симптомы, конкретно описать свои чувства и чем они сопровождаются.

Очень сложно определить степень заболевания, т.к. типичные анализы биоматериалов не в состоянии выявить психическое расстройство. В некоторых случаях необходимо провести компьютерную томографию головного мозга. Ее результаты порой бывают очень сомнительны, но все же являются дополнительной подстраховкой установленного диагноза. Это довольно длительный процесс, который направлен на исследование количества сокращений нервных мышц головного мозга, которые и провоцируют развитие психоневроза. Лишь пробуя полную диагностику психоневроза, изучив его симптомы, можно назначить лечение.

Вначале пациенту назначают несколько индивидуальных занятий, на которых психотерапевт изучает клиническую картину заболевания. Врач выясняет, какое место, по мнению больного, он занимает в социуме, т.к. чаще

всего именно невосприятие окружающими приводит к психическим заболеваниям. Кроме того, пациент получает полезные советы и рекомендации. На групповых занятиях специалисты учат людей с расстройствами психики, как можно контролировать внезапные приступы и быстро избавляться от них, держать себя в рамках. А для того, чтобы закрепить результат, используют медикаментозное лечение. В основном, это прием успокаивающих психотропных средств, которые расслабляют человека, снимают напряжение.

В заключение необходимо отметить, что если вы внезапно начали ощущать несвойственные для вас страх, агрессию, злость, после которых у вас учащается сердцебиение и поднимается давление, примите правильное решение и немедленно обратитесь к врачу за консультацией.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ **Донник лекарственный.** Многие народные целители уверены, что лучшим средством от онемения конечностей является донник лекарственный. Заваривайте 1 чайн. ложку сухой травы одним стаканом кипятка на протяжении 10 минут. Пейте настой в течение двух дней по 2 стакана в сутки.

✓ **Контрастные ванночки.** Подержите ноги или руки некоторое время в холодной воде, затем в горячей. Делайте такую процедуру на ночь в течение 15 минут.

Немеют руки, ноги?

Это симптомы артрита, артроза, остеохондроза и множества других недугов. Часто онемение конечностей сопровождается сильными болями.

Народная медицина советует облегчить их с помощью простых рецептов.

Затем смажьте больные места согревающей мазью и ложитесь в постель. Курс лечения - 10 дней.

✓ **Камфорная мазь.** Добавьте в нее несколько капель эфирного масла эвкалипта. Натрите онемев-

шие конечности, лучше перед сном. Достаточно курса из 3 дней.

✓ **Гимнастика.** Отлично помогает при онемевших пальцах и кистях рук гимнастика. Поднимите руки вверх и начинайте сгибать

и разгибать пальцы. Делайте так 80 раз, затем опустите руки и повторите это упражнение. Вы улучшите кровообращение в руках и снимете боль.

✓ Так лечатся тибетские монахи. Этот метод отлично помогает, если немеют кисти и пальцы. В небольшую миску налейте немного горячей воды. Чередуйте руки, медленно надавливайте пальцами на дно миски, не переусердствуйте с силой нажима. Такая процедура также хорошо снимает боль.

Как жить после удаления матки и придатков

? *Какой образ жизни должна вести женщина после удаления матки и придатков? Можно ли бегать трусцой, делать приседания? Если можно, то спустя какое время после операции? Можно ли низко наклоняться, работать сидя на корточках? Какая работа подходит такой женщине? Разрешается ли обливаться холодной водой, ездить на юг, купаться в море или бассейне? Можно ли при этом пользоваться тампонами? Какие лекарства надо принимать пожизненно? Как часто посещать гинеколога, делать УЗИ органов малого таза, какие сдавать анализы?*

После операции

Восстановительный период после удаления матки длится 2-3 месяца, иногда до полугода. В это время женщина может испытывать повышенную утомляемость и слабость. В первый месяц после операции физические нагрузки исключаются, чтобы зажили все швы. С первых дней после операции рекомендуются только дыхательные упражнения лечебной физкультуры. Еще три месяца физические нагрузки ограничены, а через полгода все ограничения снимаются. Женщина может заниматься любыми видами спорта, кроме поднятия тяжестей. После операции нельзя поднимать больше 3 кг.

Через месяц и через полгода надо прийти на консультацию к врачу и сделать контрольное ультразвуковое исследование органов малого таза. Желательно обратиться к гинекологу-эндокринологу, чтобы обсудить вопрос о гормонозаместительной терапии, когда она необходима. А если удалены яичники, то визит к эндокринологу обязателен.

О бандаже и упражнениях Кегеля

Хорошим подспорьем после выписки из больницы является бандаж. Особенно полезен он женщинам после 45 лет, тем, кто много рожал или если ослаблены мышцы брюшного пресса. Существует несколько моделей такого поддерживающего корсета, надо выбрать ту модель, в которой женщина будет чувствовать себя комфортно. Главное условие - ширина бандажа должна быть больше рубца как минимум на 1 см сверху и снизу.

Чтобы уменьшить риск появления осложнений и быстрее восстановиться после операции, полезно выполнять упражнения Кегеля. Так как из-за удаления матки изменяется

расположение органов малого таза, это плохо влияет на работу мочевого пузыря и кишечника. Часто возникают запоры и недержание мочи. Мышцы тазового дна ослабевают, что может привести к выпадению влагалища. Предупредить эти неприятности помогут упражнения Кегеля. В день их нужно выполнять не меньше 300 раз.

Лекарства и питание

Чтобы не допустить развития тяжелых симптомов климакса, женщинам назначают заместительную гормональную терапию. Обязательное средство для всех женщин - препараты с эстрогенами. Они могут быть в форме таблеток, пластырей или гелей. Используются и разные комбинированные препараты, содержащие эстрогены и гестагены.

Женщины, перенесшие удаление матки, входят в группу риска по возникновению атеросклероза сосудов и остеопороза. Чтобы не допустить развития этих патологий, назначают лекарства. Важно и правильное питание. Каждый день в меню должны быть кисломолочные продукты и напитки, богатые кальцием. Пища должна быть богата витаминами.

Из-за гормональных изменений женщина может быстро набирать вес. Чтобы этого не произошло, нужно соблюдать диету, вести активный образ жизни. Если после операции набрали лишний вес, скорректируйте питание и режим дня. Еще несколько полезных советов.

- ✓ Основной прием пищи должен быть в первой половине дня.
- ✓ Ближе к вечеру ешьте легкие продукты - свежие фрукты, овощи, каши.
- ✓ Исключите кондитерские изделия, жирные, жареные и острые блюда.
- ✓ Пейте воду, некрепкий чай, свежие соки. Кофе можно позволить себе в ограниченном количестве.

✓ Обязательно занимайтесь спортом. Это может быть фитнес, плавание, бег, ходьба...

✓ Чтобы избежать запоров и газообразования, употребляйте больше клетчатки и воды.

Об интимной жизни

Этот вопрос - повод для беспокойства у большинства женщин. Операция никак не влияет на качество половой жизни - этот факт подтвержден специалистами. Хотя у женщин, которым вместе с маткой были удалены и придатки, могут появиться гормональные проблемы и снижение влечения. Но основная проблема - психологическая. Отсутствие матки ошибочно связывают со старением и потерей привлекательности. Женщины переживают тяжелый стресс и депрессию. Справиться с этим помогают обычные успокаивающие средства или гомеопатические препараты. Как только восстановительный период закончится, женщина вернется к привычному ритму жизни. Если психологические проблемы усугубятся, нужно обратиться к специалисту.

В первое время после операции интимные контакты запрещены, так как швы должны затянуться. По истечении двух месяцев можно вернуться к привычному образу жизни.

Про гигиену

Некоторые прооперированные женщины слишком часто подмываются, спринцуются, принимают ванны. Конечно, соблюдать гигиенические нормы нужно, но в меру. Не нужно спринцеваться, пользоваться тампонами, принимать ванну, посещать сауну, купаться в открытых водоемах в течение 1,5 месяца после операции. Слишком частые подмывания могут спровоцировать местный дисбиоз, так как полезная микрофлора просто смывается со слизистой.

Отдаленные последствия удаления матки проявляются и после восстановительного периода. На первом месте среди них неинтенсивные тазовые боли. Их вызывают спайки, которые образуются после удаления матки. Спайки после любой полостной операции образуются почти у всех, но не всегда проявляются. Спайки не будут беспокоить, если операция выполнена правильно, а в послеоперационном периоде проведена рассасывающая терапия.

Н. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории.



ИММУНИТЕТ СХОДИТ С УМА

Почти в каждой семье есть человек, страдающий аллергией. Кто-то заливается слезами, если в комнате появились цветущие растения. Кто-то не может погладить кошку без чихания. По прогнозам Института иммунологии, скоро каждый второй получит этот диагноз.

Что же такое аллергия на самом деле?

И как с ней жить?

Аллергия существовала всегда. Первый египетский фараон Менес, живший около 3050 года до нашей эры, страдал от аллергии на укусы насекомых. Его убил анафилактический шок после укуса осы. Подробное описание аллергии на молоко и цитрусовые находим у отца медицины Гиппократ. Средневековые историки рассказывали о «чесотке», которая мучила короля Англии Ричарда III, когда тот лакомился земляникой. Многие великие люди были аллергиками. Бетховен, Вивальди, Петр Первый страдали аллергической астмой. Наполеон маялся от «цветочного» насморка. Один из приступов произошел с ним во время знаменитого сражения при Ватерлоо, когда великий полководец с трудом вел бой - постоянно чихал.

Первая серьезная массовая вспышка аллергии охватила Европу в XIX веке, когда появились поезда, а вместе с ними и многочисленные жертвы паровозного дыма и копоти.

Аллергия долго считалась болезнью аристократов и богачей: они покрывались пятнами, кашляли и чихали после обильного приема заморских экзотических продуктов. Привычная народная еда - хлеб, молоко да каша - никакой аллергии не вызывала. А вот ананасы с бананами организм поначалу на дух не переносил. Эк-

зотическая пища - главная причина аллергии, так до сих пор считают многие ученые.

Что делает храбрый защитник с врагом?

Сражается! Так поступает и иммунитет. Обнаружив в организме антиген, он выбрасывает в кровь свое главное оружие - гистамин, который в больших количествах может привести к смерти. Можно сказать, что, сражаясь с чужаком, наш иммунитет убивает нас самих. В первую очередь, аллергию вы-

✓ НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА ЧИСТОТОЙ. ДУШ И ВАННА – ТОЛЬКО ПО НЕОБХОДИМОСТИ.

✓ СВЕДИТЕ ДО МИНИМУМА ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЮБОЙ НЕОРГАНИЧЕСКОЙ ХИМИИ – СЪЕДОБНОЙ, КОСМЕТИЧЕСКОЙ, БЫТОВОЙ.

зывают те вещества, которые не знакомы человеческому организму генетически.

По другой версии, аллергия - это болезнь, которую иммунитет вызывает просто «от безделья». Как и любой орган, он должен работать - бороться с врагами, но применение всевозможных лекарственных препаратов и излишняя стерильность лишают его работы, и он «сходит с ума» - борется против организма. Так что, в любом случае аллергия - это болезнь цивилизации. Обилие непривычной еды, прием лекарств, поездки в экзотические страны делают им-

мунитет излишне агрессивным. Это приводит к аллергическим реакциям. Иммунитет просто не понимает, от чего ему защищать. Ну и воюет против нас.

Чистота и порядок - залог здоровья!

Сегодня медики настроены иначе: назад, в грязь! Современный человек лишает себя жизненно важного контакта с различными бактериями. Частое мытье удаляет с кожи «натуральные масла» - кожное сало. Оно от природы предназначено для защиты и увлажнения кожи. Разрушая эту природную смазку, человек становится уязвимым.

Аллергия - это цена, которую человечество платит за спасение от паразитов. Как только врачи научились избавлять пациентов от «сожителей», число больных астмой и экземой сильно возросло. Лишенный своих конкурентов, иммунитет начал нападать на все, что кажется ему небезопасным. Американские светила взяли даже лечить аллергию, размножая в человеческих кишечниках патогенные бактерии.

Медики согласны: идеальная чистота вызывает аллергию. Практически все моющие средства содержат сильнейшие аллергены, часто опасные. Прочтите состав любых моющих средств, которыми мы чуть ли не каждый день чистим жир, накипь, ржавчину, отбеливаем белье или избавляемся от микро-

бов в унитазах. Изначально, большинство этих средств создано для нужд военной промышленности еще в Первую мировую войну. В гитлеровской Германии хлор применялся в гигиенических целях в концентрационных лагерях. А сегодня он присутствует в большинстве домов.

Токсичные химические концентрации от 2 до 5 раз выше в любом доме, чем за его пределами. Экологи бьют тревогу: внутри домов - экологическая катастрофа! На многих средствах стоят отметки «опасно при попадании на кожу и слизистые». Но ведь когда мы разбрызгиваем аэрозоль, то смертоносный яд обязательно попадает в легкие! Мы, естественно, не будем есть ложкой ядовитые средства для мытья посуды, но они в любом случае останутся на тарелках и чашках, если не полоскать посуду несколько раз.

То же самое - со стиральным порошком. При обычном полоскании он обязательно остается на одежде. Шампуни, ополаскиватели, полироли, освежители воздуха на самом деле уничтожают не только воздух, но и нас. «Почему правительство ничего не делает, чтобы предотвратить заражение?» - этим вопросом не раз задавались экологи. И сами же на него отвечали: «Экономические интересы всегда выигрывают битву». В 1987 году они предложили запретить продажу и использование жидкости для очистки стекол, освежителей воздуха и всех аэрозольных продуктов. Но не добились успеха. Аллергия сегодня, к сожалению, - отличное средство заработка. Ушлые предприниматели заманивают людей «неаллергенными» кошками, всевозможными товарами с пометкой «не вызывает аллергии». Но ни один эксперт не сможет гарантировать полную защиту от аллергии! Потому, что она хитрее и коварнее.

Нечаянно нагрянет

Вещества, вызывающие аллергию, медики называют провокаторами. Стандартных провокаторов пищевой аллергии всего семь. Это молоко, орехи, яйца, рыба, моллюски, пшеница и соя. Они вызы-

вают аллергию чаще всего. Это не значит, что, избегая их и ограничив использование вредных химических средств, человек может убежать от аллергии. Ее может вызвать даже любовь.

Аллергия на лекарства иногда приводит к летальному исходу. Пенсионер скончался после внутримышечной инъекции лидокаина (известное обезболивающее средство), женщина впала в кому из-за сильнейшей аллергической реакции на антибиотик, который врачи планово ввели ей в роддоме после кесарева сечения. В городской детской больнице умер 7-летний мальчик после того, как врачи ввели ему препарат. Причиной стал анафилактический шок,

**С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ОТНОСИТЕСЬ
КО ВСЕМУ ЗАМОРСКОМУ. ЧЕМ
ДЛИННЕЕ СОСТАВ ЛАКОМСТВА,
ТЕМ ОНО ОПАСНЕЕ, А ЧЕМ ПРОЩЕ,
ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ.**

то есть, аллергическая реакция на препарат.

Аллергия страшна тем, что бьет неожиданно. Покупаешь гипоаллергенную подушку, но ведь на наволочке могут сохраниться остатки стирального порошка, вызывающего заболевание. Соблюдаешь диету? Но никто толком не знает, из чего состоят хлеб, колбаса и сыр. Даже если знать состав продукта, никто не гарантирует, что корову, из которой сделана колбаса, не пичкали антибиотиками и гормонами, а зерно для каши не возросло на пестицидах.

Аллергия, к тому же, многолика

Часто эту болезнь путают с другими. Например, ребенка много лет мучил стоматит. Чем только не лечили, но становилось только хуже. Пока не выяснилось, что стоматит - это проявление аллергии на пыльцу растений. Еще один случай. Мужчина мучился гастритом, а в итоге выяснилось, что это тоже одна из форм аллергии. Известны случаи аллергии на вибрацию мобильных телефонов, на свет, на холод, солнце и даже на людей. Ее могут вызывать естественные человеческие выделения - пот, моча, слюна и семя. Опытные врачи-аллергологи

рассказывают о своих пациентах, которые жаловались на кожную сыпь, насморк или конъюнктивит после секса или поцелуя.

Но самая модная на сегодняшний день версия повального распространения аллергии - это не чистота, не гигиена, не пестициды и не отвратительная экология. А психологические проблемы человечества, которые проявляются в виде болезней.

Аллергия “от нервов”

Например, детские травмы и страхи могут впоследствии привести к аллергии. Классический пример: ребенка в детстве испугала собака, и него развилась аллергия на собак. Даже элементарное резкое прекращение грудного вскармливания может вызвать у младенца пожизненную аллергию на молоко. Она связана с психологической травмой младенца.

Иммунную систему надо тренировать как мускулы, утверждают ученые. Ведь аллергия - это страх, неприязнь, злость, ненависть, отвращение и брезгливость к людям или самой ситуации. Например, женщина несколько лет мучилась простудами. Заболела на работе, садилась на больничный и поправлялась. Но стоило снова прийти в офис - поднималась температура, и женщина задыхалась от кашля. Много лет работая бухгалтером, она ненавидела свою работу. И вот однажды решила изменить жизнь. Уволилась, окончила курсы маникюра и стала работать в салоне красоты. Простуды чудным образом прекратились. Выходит, у нее была аллергия на нелюбимое дело.

Панацеи от аллергии еще не найдено

Ее симптомы снимают антигистаминными препаратами. Эту болезнь лечат, используя, так называемую, прививку от аллергии, - в организм мелкими порциями вводят аллерген. Считается, что этот метод - один из самых эффективных. Но, к сожалению, пока никто точно не знает, почему, откуда появилась эта зараза и как от нее избавиться окончательно.

**Е. Новоселова,
аллерголог-иммунолог.**



«Ручной» ребенок
Сынишке 2 месяца. Ему нравиться, когда я беру его на руки, и мне так спокойнее. А свекровь ругает, говорит, что «ручной» ребенок - это плохо. Мол, месяц-другой, и я от него на метр не смогу отойти. Кто из нас прав?
А. Милошенко.

В два месяца ребенок не так уж долго бодрствует, поэтому можно отложить дела и уделить ему полноценное внимание, поддержать на руках, улыбаясь и разговаривая с ним, сделать массаж. Контакт с мамой - это то, что нужнее всего младенцу для полноценного развития. Когда он будет подрастать, постарайтесь привлечь его внимание к подвешенным над кроваткой игрушкам и приучать к тому, что мама рядом, он видит ее, слышит голос, но не всегда сидит у нее на руках.

Увеличение дистанции с мамой должно происходить постепенно. При этом должны создаваться условия для развития малыша. Меняйте игрушки: вместо привлекающих внимание покупайте такие, которые можно захватывать ручкой, перебирать пальчиками. Если малыш плачет и зовет маму, не факт, что он хочет на руки. Может быть, ему не хватает новых впечатлений. И это не каприз, а важная потребность для развития ребенка.

В. Солнцева,
детский психолог.

Это самая распространенная детская жалоба. Почему у детей может болеть живот и что делать до приезда врача?

ЖИВОТ БОЛИТ

Мойте руки перед едой!

Живот у ребенка может заболеть от переедания или от того, что он питается не по режиму. А может, продукты были некачественные, и из-за этого появились метеоризм, диарея, запоры. Если болит не сильно, малыш бодрый и активный, все, что ему требуется, - покой, слабительное и энтеросорбенты. Учите ребенка мыть руки с мылом перед едой и после туалета! Объясните, почему нельзя есть всухомятку.

Ни в коем случае не давайте ребенку обезболивающие и жаропонижающие препараты. Это смажет картину болезни и помешает поставить верный диагноз.

Все дело в стрессе

У школьников живот может болеть из-за переутомления, стресса, переживаний, особенно у эмоциональных ребятшек. Часто причина болей в синдроме раздраженного кишечника. Обычно с годами они проходят. Важный признак, по которому можно определить, что боли не связаны с каким-либо заболеванием, то, что они стихают после посещения туалета. Поэтому предложите ребенку сходить побольше. Если после опорожнения кишечника станет легче, скорее всего, повода для волнений нет. Хотя лучше проконсультироваться у гастроэнтеролога и психолога.

Тяжелый случай

Если боли сильные или появились внезапно, медлить нельзя. Такой симптом может быть признаком вирусных или бактериальных кишечных инфекций, острого аппендицита, дизентерии, гастроэнтерита, панкреатита, холе-

цистита, цистита, пиелонефрита, поражения печени. Пока не приехал врач, обеспечьте ребенку полный покой.

Не пытайтесь сами разобраться в причинах, причем неважно, где болит, - справа или слева, возле пупка, выше или ниже - немедленно вызывайте скорую. Даже если спазмы прошли, все равно позвоните в неотложку. Часто при аппендиците снижение болей - признак перехода болезни в более тяжелую фазу. Особенно быстро действуйте, если одновременно с болью в животе ребенок жалуется на слабость, бледнеет, отказывается от еды, у него пот катится градом. Сильный понос и неоднократная рвота, темный дегтеобразный стул или примесь крови в стуле или рвоте - тоже повод срочно ехать в больницу. Чем меньше времени пройдет с момента развития воспаления, тем проще будет лечение и короче период восстановления.

Упал или ударился

Живот может резко схватить из-за повышенной физической нагрузки или сильного кашля - так проявляется растяжение мышц. В этом случае боль очень сильная и резкая, из-за нее ребенок не может ходить и даже сидеть выпрямившись. Падение или удар по животу тоже приводят к появлению таких симптомов. У мальчиков болью в животе может отдаваться и травма яичек. Во всех этих случаях срочно вызывайте скорую помощь.

Е. Дерябина, педиатр, врач I категории.

Как там, у них?

Пятерка в кредит

В одной из школ китайского города Нанкина получить двойку теперь не страшно. Хорошую отметку всегда можно взять в кредит. Такую пятерку можно погасить или высокими оценками в будущем, или выполняя лабораторные опыты, или участвуя в спортивных состязаниях. Мнение китайцев об оценках в кредит разделилось.

Спасают подростков от СПИДа

В Израиле подростки теперь могут получить в больницах препарат для профилактики СПИДа, не предоставляя врачам разрешение от родителей, как требовалось раньше. Речь идет о юношах и девушках, вступающих в половые отношения или без презерватива, или с порвавшимся презервативом. В таком случае в течение 72 часов после полового контакта надо явиться в одну из 7 больниц за необходимым препаратом. Такая мера на 80% сокращает риск заражения болезнью.

Детей лечат по рецепту XIX века

В аптеках США для лечения простуды у детей большой популярностью пользуется мазь, которую фармацевты предложили еще в 1891 году. В ее состав входят 28 мг ментола, 53 мг камфоры, 47 мг скипидара, 14 мг масла эвкалипта, 5 мг масла мускатного ореха, 4,4 мг масла туи западной и 0,9 мг тимола. Педиатры убеждены, что такая мазь от кашля и других симптомов простуды помогает лучше, чем современные препараты. Согревающую мазь втирают в область груди в течение 10-15 минут, затем утешают.



1. Микробов и бактерий в организме человека больше, чем клеток. Человеческий организм буквально кишит микробами. По некоторым сведениям, в нем бактерий примерно в 10 раз больше, чем клеток. Они взаимодействуют друг с другом и с самими собой. Некоторые из обитателей человеческого тела - простейшие одноклеточные организмы - проявляют удивительные свойства.

2. Можно подумать, что бактерии появляются на свет вместе с человеком. Однако выяснилось, что люди рождаются без бактерий и обзаводятся ими в течение первых трех лет жизни. Это период интенсивного развития всех систем организма. И микробы активно в этом участвуют. Первую порцию микробов младенец получает при прохождении через родовые пути матери. Если же малыш появился на свет с помощью кесарева сечения, то он не получает этой доли микроорганизмов, из-за чего повышается риск возникновения аллергии и ожирения.

3. Она и та же бактерия способна приносить как пользу, так и вред. Одни мик-

Микробы внутри нас

Все живые существа, в том числе и человек, служат пристанищем для множества самых разнообразных микроорганизмов и бактерий.

робы вызывают недуги, другие способны от них защитить. А иногда одна и та же бактерия может и навредить, и оказать положительное влияние. Например, хеликобактер пилори. Когда-то эта бактерия обитала в телах практически всех людей на Земле. Сейчас она есть у каждого второго. Чаще всего бактерия не доставляет своим хозяевам никаких неприятностей. Но в некоторых случаях она способна спровоцировать образование язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и возникновение гастрита. Остановить размножение хеликобактера помогают антибиотики, но с ними нужно быть особенно осторожными. Ученые обнаружили, что отсутствие этого микроорганизма может вызвать рефлюкс-эзофагит (повреждение слизистой оболочки) и даже рак пищевода. Так что лучше, чтобы эта бактерия присутствовала в организме, но не хозяйничала в нем, как разбойница.

4. Микробы научились приспосабливаться к антибиотикам. После изобретения пенициллина антибиотики стали широко применять в борьбе с разными недугами. Но, как показывают последние исследования, злоупотребление и неграмотное лечение антибиотиками увеличивает риск развития астмы, воспаления кишечника, аутоиммунных заболеваний типа ревматоидного артрита и даже ожирения. Микробы на этом фоне чувствуют себя хорошо. Например, золотистый стафилококк на фоне приема антибиотиков способен вызвать тяжелые заболевания вроде пневмонии или сепсиса. Конечно, бывают случаи, когда лечение антибиотиками необходимо. Но иногда стоит воздержаться от их использования, ведь некоторые инфекционные заболевания, например, ушей или горла, могут пройти сами по себе.



5. Пробиотики не так хороши, как считается. В последнее время врачи после курса лечения антибиотиками назначают пробиотики. Они состоят из микроорганизмов и называются добавками к пище. Насколько оправдано их применение? Само по себе желание восстановить микрофлору после лечения антибиотиками похвально. Но наивно считать, что можно добиться положительных результатов, принимая пробиотики, содержащие один или несколько видов микроорганизмов. В организме их тысячи. Ученые считают, что продавцы пробиотиков преувеличивают их пользу. Возможно, в будущем и появятся пробиотики, способные побеждать болезни, но до этого пока далеко.

И. Сотников, инфекционист, врач II категории.

Это стенокардия или что-то другое?

? *Стали беспокоить боли в области сердца. Давит, ноет часами, может и целый день. Когда повернусь или вдохну, боль усиливается. А иногда колет или жжет. Это началось после стресса. Принимала нитроглицерин - не помогает, только голова после него кружится. Может, у меня стенокардия?*

И. Василькова.

Причин появления боли в области сердца много - от заболеваний сердца до проблем с пищеварением, переутомления, стресса, малокровия (анемии), невроза. Грудной остеохондроз тоже сопровождается подобными болями. Судя по вашему описанию, боли не похожи на стенокардию. Стенокардия - это приступ сжимающих за грудиной болей, которые возникают прежде всего во время физической нагрузки: при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице. Как только физические усилия прекращаются, боль проходит. Сердце не ноет и не колет часами, иногда целый день. Поэтому не нужно принимать нитроглицерин на всякий случай, если точно не известно, что с вами происходит. Нитроглицерин резко действует на сосуды, поэтому может спровоцировать даже обморок.

При появлении болей в области сердца нужно сделать ЭКГ и пока-

заться врачу. Чтобы исключить стенокардию, он назначит ЭКГ при физической нагрузке (велозргометрию или тредмил-тест) или УЗИ сердца при физической нагрузке (стресс-эхокардиографию). Эти методы обследования позволяют точно определить, связаны ли боли с сердцем или нет. Такое бывает при кардиалгии. Если боли в области сердца связаны со стрессом или невротической реакцией, переутомлением или остеохондрозом, надо вести более здоровый образ

жизни: больше двигаться на свежем воздухе, достаточно спать, отказаться от вредных привычек. Кстати, остеохондроз позвоночника есть практически у всех, но не у всех болит. Чаще проявляется именно в стрессовых ситуациях, если человек мало двигается, ведет сидячий образ жизни и находится в плохой физической форме.

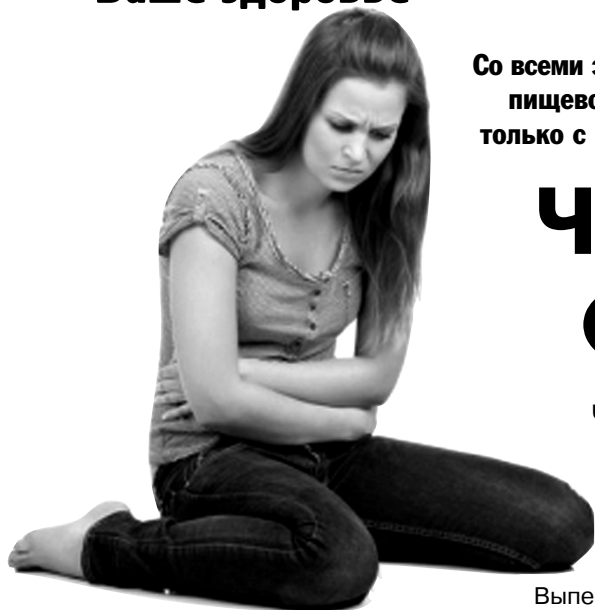
Иногда боли в области сердца, жжение или чувство кома за грудиной возникают по пищеводно-желудочным причинам, чаще из-за спазма пищевода, пищеводного рефлюкса (обратного заброса содержимого желудка). Также такие боли могут иметь невротическое происхождение. Бывает, что они требуют и более тщательного обследования (ЭГДС, УЗИ живота, лабораторная диагностика).

Вы не завтракаете?

Значит, вам грозит инсульт или инфаркт. К таким выводам пришли канадские ученые. Во время утреннего приема пищи организм выполняет четверть от суточной потребности в полезных веществах, микроэлементах и витаминах. Что касается инсульта или инфаркта, то в утреннее время наиболее интенсивно происходит слипание тромбоцитов в крови. Это может привести к образованию тромбов. Особенно опасно не завтракать курящим.

Со всеми это случается. Вдруг, ни с того ни с сего, появляются симптомы пищевого отравления. Это не заразно, и болезнью назвать можно только с натяжкой. Но симптомы его – самое настоящее заболевание.

ЧТО-ТО СЪЕЛИ, ОТРАВИЛИСЬ?



Никакие продукты не стерильны, но...

Отравление гарантировано, если вы съели продукт, содержащий токсичные вещества, вредоносные микроорганизмы, вирусы или даже паразитов. Надо сказать, что небольшое количество бактерий содержится в любых продуктах. Никакие продукты не стерильны, и в малых количествах бактерии не несут угрозы для здоровья взрослого человека и даже ребенка. Однако, если продукты неправильно хранить, количество болезнетворных микроорганизмов в них станет стремительно увеличиваться. А после попадания в организм они начинают бурно размножаться и распространяться по всему желудочно-кишечному тракту. Это и вызывает у человека болезнь – воспалительные процессы, раздражения и интоксикацию.

Первые симптомы интоксикации

Пищевые отравления – самые распространенные заболевания. Начало, как правило, бурное, и сам заболевший сразу понимает, что он – раб своего кишечника. И что ему конкретно плохо. Первыми начинаются диарея (по-русски, понос) и рвота. Затем повышается температура, а следствием всего этого становится обезвоживание. Вместе с диареей и рвотой из организма уходят вода и минеральные соли. Симптомы отравления могут обнаружиться через несколько часов после приема в пищу несвежих продуктов или возникнуть на следующий день.

Что надо сделать немедленно?

Первую помощь можно оказать самому себе дома. При рвоте после приема пищи надо немедленно промыть желудок. Выпейте несколько стаканов воды или очень слабый раствор марганцовки. Рвоту нужно вызвать несколько раз, чтобы максимально очистить желудок. Это лучшее, что можно сделать при отравлении. Если оно произошло недавно, вам сразу станет легче, и интоксикации организма может даже не быть. Но если возбудители расстройства уже проникли в кишечник, промыванием их оттуда не достать.

Когда понадобится врач?

Если поднялась температура. Для верной диагностики придется выяснить, что стало причиной расстройства, какой микроорганизм так «разбойничает». Назначаются анализы рвотных и каловых масс. Они покажут, чем именно вызвано сильное отравление, – сальмонеллой, стафилококком, кишечной палочкой или другими вредителями. Не надо бояться вызвать врача, а тем более, отказываться при необходимости ехать в стационар. Потому что, например, от сальмонеллы вылечиться можно только под строгим медицинским контролем. Ведь вы же не хотите получить гордое звание «сальмонеллоноситель» и стать угрозой для домашних? А при самолечении именно так и происходит, потому что избавляться от сальмонелл надо по определенной схеме и до конца.

✓ **От запаха руты люди молодеют и избавляются от душевных страданий.**

✓ **При гастрите с пониженной кислотностью принимайте свежий сок из плодов черной смородины по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.**

Не торопитесь справиться с поносом

Многие думают, что диарею надо немедленно останавливать. Это так и не так. Диарея – это способ самоочищения организма. С жидкими массами он старается как можно быстрее удалить, эвакуировать из кишечника продукты жизнедеятельности бактерий и токсины, не дать им задержаться и всосаться в кровь. Какое-то их количество, конечно, туда все равно попадает, но гораздо больше уходит. Вот почему нельзя самостоятельно принимать препараты против диареи, если уж делать это, надо сначала внимательно прочесть аннотацию.

Есть препараты, которые очень быстро прекращают понос. Можно выпить таблетку – и все, понос прошел. Но токсины-то не удалены, и отравление будет набирать обороты. Поэтому, главная задача – принимать те противодиарейные средства, которые действуют непосредственно на болезнетворные микроорганизмы, убивая их. Так работает старое, но действенное средство фуразолидон.

Какие продукты наиболее опасны летом

Вольготно чувствуют себя микроорганизмы в молочных и кисломолочных продуктах. Ведь их срок годности истекает быстро. На втором месте – яйца в яичницах и омлетах, мясо, незрелые фрукты и овощи, плохо прожаренная или отваренная рыба, морепродукты, особенно креветки. Третье место занимают сладкие кондитерские изделия с кремом, особенно белковым. Далее идут продукты, у которых нарушена вакуумная упаковка или истек срок хранения, следом за ними – консервы и разносолы домашнего производства. А после них – скоропортящиеся продукты, которые хранят на холоде.

К. Скобелева, инфекционист, врач высшей категории.

Кальциноз сердца

Можно ли растворить этот кальций?

Мои диагнозы; стенокардия напряжения, кальциноз сердца и сосудов, сердечная недостаточность. Митральный, аортальный клапаны изменены. Часто кружится голова, беспокоят одышка, постоянная слабость. Можно ли как-то растворить этот кальциноз?

Зинаида Васильевна.

При кальцинозе аорты, как и коронарных артерий и сосудов головного мозга, на стенках сосудов откладываются скопления солей кальция. Опасность в том, что, проникая через стенку сосуда, кальций делает его хрупким, сосуд становится не эластичным. Кальцинаты (известковые образования) не лечатся. Их не дробят, вывести из организма невозможно. Лечат заболевание, которые приводят к возникновению кальциноза. Атерокальциноз - это завершающая стадия атеросклероза - хронического заболевания сосудов, при котором стенки аорты уплотняются из-за разрастания соединительной ткани и отложения жиров (атеросклеротические бляшки). Лечение заключается в приеме статинов (препаратов, снижающих уровень холестерина в крови) и препаратов, препятствующих тромбообразованию, например «Кардиомагнила».

Тахикардия - значит, нездорово сердце?

У меня бывает тахикардия. Это значит, начало болеть сердце?
И. Самородова.

У людей среднего и пожилого возраста тахикардией можно считать частоту сердечных сокращений более 90 ударов в минуту. Но она может увеличиваться даже при отсутствии патологии, например при переутомлении. Такая тахикардия начинается и заканчивается плавно, пульс ритмичный и его частота обычно не превышает 160-180 ударов в минуту.

→ Сок свежих листьев базилика закапывают по 5 капель несколько раз в день при воспалении среднего уха.

→ При головной боли пьют чай из цветков бузины черной с медом.

Пароксизмальная тахикардия возникает в виде внезапных приступов и влияет на состояние организма. Доброкачественные формы такой тахикардии начинаются и прекращаются внезапно, особенно если сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Однако пароксизмальная тахикардия может угрожать жизни человека, если частота желудочковых сокращений становится более 200 ударов в минуту. Такие приступы могут вызвать обморок, потерю сознания или привести к смерти. Поэтому, даже если приступ прошел самостоятельно, не стоит ждать следующего, лучше обратиться к врачу.

у женщины сердце меньше и бьется быстрее: если у мужчин оно совершает в среднем 72 удара в минуту, то у женщин - 90.

Не хватает воздуха

Поставили диагноз наджелудочковая экстрасистолия. Врач говорит, что это не требует лечения. Но я плохо себя чувствую. Постоянная нехватка воздуха, вдох неполный, сердцебиение ощущаю во всем теле, дрожь в руках. При подъеме по лестнице начинается одышка. Кардиолог назначил «Кардиомагнил», «Эгилон», аторвастатин...
Надежда Сергеевна.

Наджелудочковая экстрасистолия не является состоянием, угрожающим жизни. Но надо разобраться в причинах ее возникновения. Это могут быть стрессы, вегетосудистая дистония, заболевания щитовидной железы и сердца, желчнокаменная болезнь, нарушения электролитного баланса крови. Надо сделать УЗИ сердца, желчного пузыря, щитовидной железы, сдать анализ крови на ТТГ, электролиты. Для уточнения степени выраженности аритмического синдрома проводят холтеровское мониторирование ЭКГ. Как антиаритмическое средство врач назначил вам бета-блокатор «Эгилон». Возможно, что после детального обследования придется сменить препарат.

Р. Карташова, кардиолог, врач высшей категории.



SOS!

ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ

- ✓ Приготовьте настой мяты и пейте в теплом виде.
- ✓ Согрейте стопы и голени грелкой.
- ✓ Выпейте 50 капель корвалола и валокордина. Если принимаете лекарства от давления, примите внеочередную дозу препарата.
- ✓ При загрудинной боли немедленно положите под язык нитроглицерин!
- ✓ Понизить давление помогут примочки на пятки. Смочите яблочным или 5%-ным столовым уксусом салфетку и приложите к пяткам на 7-10 минут. Как только давление нормализуется, снимите.

Как быстро снять приступ тахикардии

1. Сядьте в кресло или лягте на кровать.
2. Дышите медленно, глубоко, с задержкой в 3 секунды - это активирует вагус (блуждающий нерв) и быстро нормализует учащенный пульс.
3. Зажмите нос, натужьте живот - пульс быстро придет в норму.
4. Сильно надавите на глазные яблоки и держите так руки в течение 20 секунд. (Противопоказано пациентам с глаукомой.)
5. Примите 40 капель валокордина.
6. Вызывайте скорую помощь при возникновении головокружения. В дальнейшем проконсультируйтесь у кардиолога.

❖ **Ухудшилось зрение?** Натрите на терке 100-150 г моркови и 1 зубчик чеснока, добавьте 1 чайн. ложку растительного масла. Оставьте на ночь, а утром выпейте 1 стакан воды комнатной температуры и съешьте салат. Лечение длительное.

❖ **Снижаем давление.** Вылейте в кастрюльку стакан светлого пива, добавьте половину стручка красного перца и доведите до кипения. Затем остудите, обмакните в отвар марлевую салфетку, приложите ее к икрам, оберните компресс махровым полотенцем и полежите минут 5 до легкого жжения. После процедуры насухо вытрите ноги.

❖ **При атеросклерозе** поможет настойка цветков боярышника: в 1 стакан спирта положите 4 ст. ложки измельченных цветков боярышника. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое банки. Через 10 дней настойка готова. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя водой.

ГОЛОВА КРУЖИТСЯ

Комплекс упражнений для уменьшения головокружения и тренировки равновесия. Рекомендуется при любых заболеваниях, в том числе после инсульта.



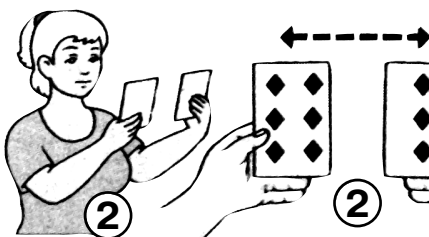
Как долго нужно делать вестибулярную гимнастику?

- ✓ От 2-3 месяцев до 1-2 лет.
- ✓ Упражнения нужно делать в удобной обстановке, рядом не должно быть острых предметов.
- ✓ Упражнения стоя нужно выполнять босиком или в удобной обуви.
- ✓ Не стоит выполнять упражнения, если плохо себя чувствуете, при обострении других заболеваний. А также при простуде и мигрени.

Итак:

1. Сядьте в удобную для вас позу. Зафиксируйте взгляд на неподвижном предмете (например, карточке с текстом), расположенном на расстоянии вытянутой руки. Поворачивайте голову в горизонтальной плоскости из стороны в сторону с такой скоростью, чтобы текст оставался четко различимым. Выполняйте упражнение по 30 секунд, перемещая голову сначала в горизонтальной, потом в вертикальной плоскости. Упражнение нужно делать 2-3 раза в день. Сначала сидя, затем стоя (с широко расставленными ногами или поставив ноги вместе).

2. Сядьте в удобную позу. Возьмите в руки два небольших (размером



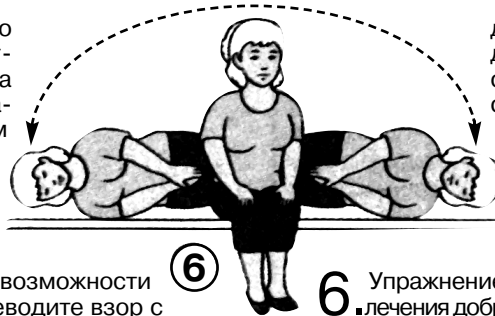
с игральную карту) плотных листка бумаги с напечатанным на них текстом. Держите их на расстоянии 30 см на уровне глаз. По возможности

быстро переводите взор с одной карты на другую. Голова во время упражнения должна оставаться неподвижной! Повторяйте по 10-15 раз сначала в горизонтальной, затем в вертикальной плоскостях. Упражнение нужно делать сидя, 2-3 раза в день. Со временем можно усложнить упражнение, выполняя его стоя на твердой поверхности (сначала ноги врозь, затем - рядом).

3. Перебрасывайте мячик из одной руки в другую, проводя его взглядом. Повторяйте по 10-15 раз сначала в горизонтальной, затем в вертикальной плоскостях. Упражнение нужно делать сидя, 2-3 раза в день. Со временем можно усложнить упражнение, выполняя его стоя на твердой поверхности (сначала ноги врозь, затем - рядом).

4. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Перенесите центр тяжести немного вперед, назад. Не отклоняйтесь слишком далеко. Перемещая центр тяжести, важно двигаться в голеностопных суставах, а не в тазобедренных, не сгибаться в пояснице. Затем выполняйте то же упражнение, переноса центр тяжести влево-вправо. Повторяйте упражнения 15-20 раз. Со временем можно усложнять упражнение, выполняя его с закрытыми глазами.

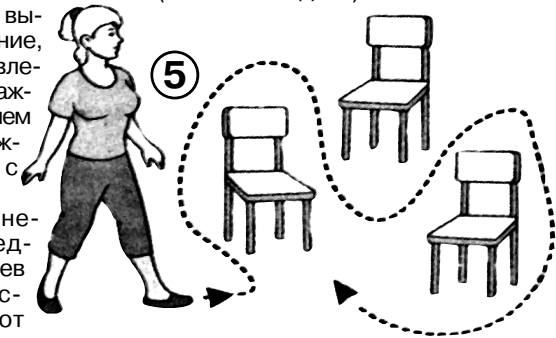
5. Поставьте несколько предметов или стульев на разном расстоянии друг от









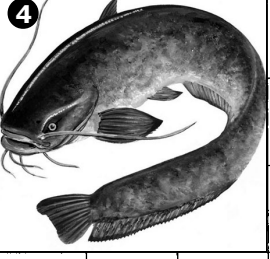

друга. Ходите между ними, стараясь сохранять равновесие и все время изменять траекторию. Упражнение предназначено для тренировки устойчивости и равновесия.

6. Упражнение применяется для лечения доброкачественного пароксизмального позиционного головокружения в домашних условиях. Головокружение при этом заболевании объясняется появлением кристаллов во внутреннем ухе - органе равновесия. Цель гимнастики - убрать кристаллы из той части внутреннего уха, где они могут вызвать головокружение. При выполнении упражнения будет возникать головокружение, но это не повод для его прекращения. Сядьте на диван, свесив ноги вниз. Приподнимите голову немного вверх и поверните ее в сторону на 45 градусов. Быстро лягте на бок, противоположный повороту головы. При этом должно получиться

так, чтобы в горизонтальном положении лицо оказалось повернутым кверху примерно на 45 градусов. Полежите 30 секунд, или, если возникнет головокружение, пока оно не закончится. Затем опять сядьте на 30 секунд (или до окончания головокружения). Повторите это упражнение, лежа на другой бок. Снова повернитесь в исходное положение сидя. Упражнения повторяют по 5 раз в каждую сторону - утром, днем и вечером или утром и вечером, до тех пор, пока головокружение не прекратится (обычно 7-14 дней).



Отдыхай!

							Вывод, обобщение	Кучахлама	1	
Пара близнецов	 <p>Никогда человек не бывает так близок к совершенству, как при заполнении анкеты на работу.</p>				Хит		Шар для экстремального спуска	1	Писатель ... Бабель	
Большая шляпка	 <p>Муж говорит жене: - Милая, должен признаться, я тебе изменил! - Я тебе тоже! - 1 апреля! - А я в июне.</p>				Ящерица эскорион			2		
					Фасон юбки	Окантовка таблицы				
	Управляющее учреждение	Юбка горца Маклауда	Компасная риска				Шарф Элочки-людовки			
			Нитчатая агав	Парусник "Седов"	Муза влюбленного поэта	2				
	Щипцы кузнеца Вакулы	Группа с хитом "Атас!"					Сериял "Бомжиха" (актриса)	Оперетта "... заживает огни"	Штука шоколада	
						Стартовая кнопка	Барaban ашуга	Столкновение на шоссе		
Пакля из конопля	Скоростное авто	Офисная оргтехника	Шулерская метка				Повальная смерть от чумы			
								Город в Германии	Стивен с ролью в "Захвате"	
	После случившегося	Наукоград на Темзе		3						
					Офицер СМЕР-Ша					
	Барчук на службе				3	Итальянский дизайнер одежды	Блаженство во взоре			
	Сделка с модельером	Выборка кандидатов	"Репорт" кляузника	"Топливо" для желудка	Сетка под вышивку крестом				Вид сельди	
				Мать бога Гора		Муха, жалящая скот		Касиус Клей		
 <p>Все подорожало, проезд, бензин, квартплата, еда... Хорошо хоть зарплату не подняли.</p>				Прибыль грабителя	4			4		
 <p>В суде свидетельницу спрашивают: - Сколько вам лет? - Надо подсчитать. Когда я вышла замуж, мне было 20 лет, а мужу 40, то есть я была моложе его в 2 раза. Сейчас ему 70, значит мне 35 лет.</p>				Ученик Аматы	Испанский господин					



ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА:

«МЕНЯ ИНТЕРЕСУЮТ СУМАСШЕДШИЕ ЛЮДИ»

Тонкая, с чуть извиняющейся улыбкой, красивая той красотой, когда хочется подставить свое крепкое мужское плечо и защитить от житейских невзгод... Именно такой выглядит актриса Екатерина Волкова. Однако за ее хрупкой внешностью скрывается стойкая натура. Она в одиночку воспитывает троих детей, успевает сниматься в кино, играть в театре, давать концерты со своей джазовой группой, строить дом в Подмоскowie, заниматься благотворительностью. Вот только на общение с прессой в последнее время почти не хватает времени. В интервью актриса призналась, что поняла: не стоит кричать о своем счастье.

— Как вы сегодня выбираете роли в кино? Можете отказаться? Из-за чего?

— Я отказываюсь, когда уж совсем не могу согласиться со сценарием, когда он очень слабый. Но и то меня можно уговорить, потому что я люблю играть. И когда возникают большие перерывы, в съемках особенно, начинаю переживать. Хотя сейчас у меня все больше и больше театра. Знаете, как

Абдулов мне когда-то сказал: «Первые двадцать лет работаешь на свое имя, а потом имя работает на тебя». У меня все-таки трое детей, и есть огромная ответственность перед ними. Я всегда была самостоятельной женщиной, ни от кого и никогда не зависела. Это моя профессия, этим я зарабатываю деньги на жизнь, образование и воспитание детей. Поэтому, либо так не отказываюсь. Так полу-

чается — там, где я, всегда работа!

— И где сейчас работа?

— Сейчас у меня в основном работы театральные. У меня несколько антреприз. В августе начинаются съемки детектива «Анатомия убийства». С января начнутся съемки второго сезона «Скорой помощи» с Гошей Куценко.

— Вы ведь еще и музыкой занимаетесь...

— У меня есть программа, которую я очень люблю, вместе с джаз-бэндом Владимира Агафонникова. Но на концертах, которые бывают редко в силу моего графика, все равно просят мои авторские песни.

— Детям нравятся все ваши работы?

— Ну, я не знаю. (Смеется.) Мне кажется, им нравится то, что мама в телевизоре всегда. Я уж столько снималась, что повторяют бесконечно и фильмы, и сериалы. Бывает, что и говорят: «Ну, ты прям по всем каналам!». Им, наверное, приятно. Но мы не пересматриваем мои фильмы, нет. Да и возраст у них еще пока не такой, чтобы очень интересоваться.

— У вас трое детей. Какие фамилии они носят?

— Старшая — Волкова. И двое по папе — Савенко (фамилия по паспорту Эдуарда Лимонова. — Прим. авт.).

— Они у вас беспокойные?

— Младшая беспокойная. Сын Богдан больше поэт.

— Вы когда-то рассказали о первых звонках десятилетнего Богдана, когда он душил мальчика, который выиграл у него в шахматы. Что сейчас?

— У него это есть. (Смеется.) Папино такое. Он молчит-молчит, а потом... у него есть такой «псих». Но я как-то пытаюсь дипломатично его выравнить. В смысле того, что «досчитай до десяти». В общем, учу не идти на поводу у своих эмоций.

— А у самой получается до десяти досчитать?

— Я себя контролирую, да. Но это тоже с возрастом пришло. (Смеется.) Богдан пока не справляется с этим. Я вообще стараюсь в своих детях воспитать самостоятельность. Но пока у меня не очень получается. Ну и, конечно, хотелось бы присутствия папы в жизни детей побольше. Все-таки, мне кажется, для мальчика видеть пример отца, общаться с мужчиной очень важно. Но пока у нас папа не очень инициативу проявляет. Он больше занят партией, написанием книг.

— Как вообще происходит общение с папой, кроме того, что он дарит свои книжки с подписями?

— Очень редко. Периодически он просто приглашает их к себе домой. Но это происходит раз в полгода. Для меня это вообще очень мало.

— Чем занимается ваша старшая дочь Валерия?

— Учится в Марбурге, заканчивает университет. Уже ведет практику — занимается психотерапией через танцы. Она очень увлеклась этой темой, поскольку учится на социолога и психолога, и еще танцует. Подрабатывает в баре, дает частные уроки. Она, конечно, уже самостоятельный человек. Говорит, что, возможно, летом выйдет замуж. Я немножко побаиваюсь этого, но, тем не менее, что делать — она взрослая, ей уже 25 лет.

— Это вы побаиваетесь? Вы в семнадцать лет ушли от мамы!

— Я имею в виду, что он иностранец, у нас разные менталитеты. Главное, чтобы это была действительно любовь и человек хороший. Я ее спрашиваю: вернешься, тебя ждать в России? Она отвечает, что уже сложно представить себя живущей только в России. Мы, конечно, скучаем по ней очень. Но это ее выбор. А знаете, когда любовь, отношения, то тут все понятно, где ей лучше.

— Дети дружат?

— Периодически дружат, потом расстаются, как нормальные брат и сестра. То вместе душа в душу, то что-то не поделили — тут же по разным комнатам.

— А как с Валерией?

— Она очень привязана к младшим. Возможно, поедет к ней. У детей будет практика на немецком. Потому что Богдан выбрал второй язык немецкий. Он учится в английской школе. У него, кстати, очень хорошо с учебкой, кроме географии почему-то. (Смеется.) А вот у младшей... Вообще она искренне не понимает, зачем ей нужно учить таблицу умножения, если она хочет просто петь. И мне пришлось перевести ее на отделение искусств.



У актрисы
трое детей

— И как?

— Поет! (Смеется.) Летом будем учить таблицу умножения. «Тройку» нам по математике поставили с большой натяжкой. Знаете, бывают такие дети, к которым надо искать подход.

— А тяжело быть многодетной мамой?

— Не так легко.

— Какие плюсы в наше время помимо бесплатной парковки в центре?

— Для многодетной? Освобождение от транспортного налога. (Смеется.) Самое главное, никогда тебе не скучно. Всегда есть чем заняться.

— Вы как-то сказали, что сумасшедшие — это ваша тема. В каком смысле?

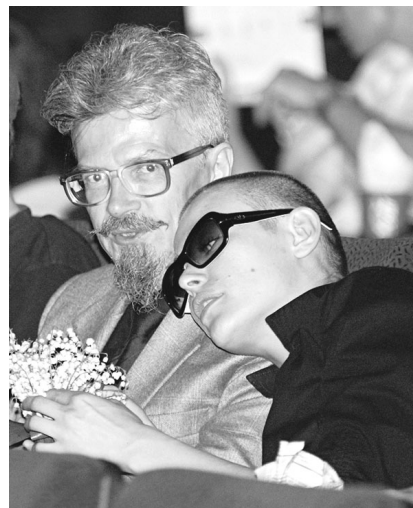
— Да, меня интересуют сумасшедшие люди, поэтому я периодически повторяю, что и я сумасшедшая. (Смеется.) Я очень страстный человек, увлекающийся, бывает, я действую как-то бездумно. Только по чувствам. Признаюсь, мне всегда была интересна природа людей, которые ходят по улицам и говорят вещи, которые остальным кажутся безумными. Не дай нам Бог сойти с ума, но это очень интересная природа для меня.

— Не от мира сего, на своей волне...

— Да у меня и мужчины были такими. (Смеется.) Мне всегда было интересно, почему они мыслят так, а не иначе. Почему так действуют, почему отказываются от каких-то социальных обычных благ. Я имею в виду Лимонова, например.

— К слову, о ваших мужчинах. Раньше много писали о тех, кто рядом с вами, — Эдуарде Боякове, Сергее Члиянсе, Эдуарде Лимонове. Сейчас меньше. Вы не даёте поводов, материала, чтобы СМИ сильно интересовались вашей личной жизнью?

— Просто сейчас я поняла, что не стоит говорить слишком много



Младшие дети родились в союзе с Эдуардом Лимоновым

о своей личной жизни, кричать, например, о счастье своем — счастье любит тишину. Я, видимо, в силу своей неопытности раньше этого не понимала. И очень была откровенна в каких-то рассказах о своем, о личном. Все-таки, мне кажется, в артистке главное для публичной информации — это ее творчество. Но это личное дело каждого, просто конкретно я перестала говорить о своей личной жизни.

— А что со спортом? С модными сегодня гимнастикой и йогой?

— Я стараюсь просто ходить, хотя бы. Бегать я не очень люблю. Тем более, у меня недавно была операция на колене. На спектакле у меня порвалась связка. И такая тяжелая была реабилитация, что теперь особо не побегаешь. Но по возможности хожу. Сейчас уже, наверное, пойду на йогу. Уже можно.

— Тем более, что вам Индия всегда нравилась.

— Ну, она и сейчас нравится. Просто нет возможности туда поехать. Пока. А дальше будет видно. Мы привязаны к школе. Пока у младшей будут «тройки», я ей сказала, что никаких Индий и пропусков занятий.

— А где проводите время?

— Знаете, такой год — все сразу и вместе. Я мечтала купить землю в деревне и приобрела вот 25 соток. Начала строиться. Скоро, надеюсь, новоселье.

— И играете, и детей воспитываете, и джаз поете. Катя, откуда силы?

— Ну, как-то я стараюсь. Я просто очень ответственный человек. И сильный, наверное, по своей природе. Я понимаю: как бы то ни было, как бы ты себя ни чувствовал, надо вставать и идти, делать дела, потому что никто ничего за меня не сделает.

Явление



БОДИПОЗИТИВ: ЗА И ПРОТИВ

Движение за любовь к собственному телу вербует все новых и новых сторонников. Главная идея кажется простой и понятной: любите свое тело таким, какое оно есть, и будет вам счастье.

Действительно, современное общество предъявляет завышенные требования к женской внешности. Индустрия моды и красоты кормится за счет наших страхов и комплексов. Среднестатистическая современная женщина часто сидит на диете, или борется с целлюлитом, или пытается избавиться от растяжек, или сражается с первыми морщинками на лице. А чаще - все вместе. Сторонники бодипозитива призывают остановить эту бесконечную гонку за ускользающей красотой и полюбить свое тело.

ДОЛОЙ СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ!

Последние лет пятьдесят общепринятым стандартом красоты считается худоба. Признанные идеалы красоты - знаменитые модели и актрисы - выглядят так, будто питаются исключительно утренней росой и половину своей жизни приводят в спортзале. Именно к этому идеалу мы все пытаемся приблизиться. При этом, ученые говорят о том, что только 5% людей обладают естественной склонностью к той худосочности, которую демонстрируют модели на страницах глянцевого журнала. Остальные могут добиться подобного результата только ценой невероятных усилий и с риском для собственного здоровья. Строгие диеты не проходят бесследно для женского организма. Расстройство пищевого поведения - этот диагноз все больше и больше беспокоит психологов и психотерапевтов.

Явление бодипозитив как раз и возникло как реакция на навязыва-

емые обществом недостижимые стандарты красоты. Хватит истязать себя диетами! Хватит гробить собственное здоровье, пытаясь похудеть до состояния скелета. Любое тело может быть прекрасным, неважно, какого оно размера - 44 или 54. Эта тихая революция медленно, но верно захватывает даже модные подиумы. Например, в европейских странах принимаются специальные законы, запрещающие брать на работу моделей с ярко выраженным недостатком массы тела, чтобы не пропагандировать нездоровую худобу. Все чаще в рекламных кампаниях принимают участие нестандартные модели plus size или модели зрелого возраста.

Сторонники бодипозитива призывают обращать меньше внимание на форму и больше - на содержание. Они напоминают нам: ум,



Сторонники бодипозитива призывают не переживать по поводу своей внешности и наслаждаться жизнью (а заодно и вкусными пирожными)

чувство юмора, доброта и прочие душевные качества важнее, чем размер одежды. И это позитивное послание.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

И все же находится немало критиков новомодного движения. Хорошо, конечно, проповедовать любовь к собственному телу, но где пролегал та граница, когда лишняя вес превращается из эстетической проблемы в медицинскую? Одно дело, когда женщина не переживает по поводу лишней складочки на талии или целлюлита на бедрах. И совсем другое дело, если лишние килограммы мешают ей жить полноценной жизнью. Диабет, большие суставы, сердечно-сосудистые заболевания - это далеко не полный перечень медицинских проблем, связанных с лишним весом. Может получиться так, что сначала вы любите все свои сто двадцать килограммов, а потом придется полюбить свой диабет.

Можно вооружиться популярным нынче лозунгом «Мое тело - мое дело», но когда человек, страдающий ожирением, сидит с вами на соседнем кресле в самолете, то это не очень приятное соседство. И тогда его тело уже становится вашим делом. Или вот аргумент денежного порядка: американская ассоциация здравоохранения уже давно говорит о том, что ежегодно тратит баснословные суммы на лечение болезней, связанных с ожирением. И если в стране существует бесплатная система здравоохранения, то получается, что на лечение толстяков государство тратит немалые деньги. А деньги эти берутся из «общего котла» - из тех налогов, которые платят люди, которые следят за своим весом и здоровьем.

Да и то движение бодипозитив, которое мы видим на страницах глянцевого журнала, на поверку оказывается обманом. Присмотритесь повнимательнее к моделям plus size. Да, они не страдают болезненной худобой и могут похвастаться роскошными формами. Кажется, что они такие же, как обычные женщины, которые не дотягивают до модельных параметров. А вот и нет! Модели «с формами» - это уникальные толстушки, у которых вес распределяется на удивление равномерно: пышная грудь, аппетитная попа, но при этом сохраняется талия и руки не теряют своей изящности. А лицо и вовсе не толстеет. Наверное, истина, как всегда, лежит посередине. Не стоит обрывать комплексами, если вам не удастся соответствовать модельным параметрам, но и запускать себя тоже не стоит.

Чьи руки теплее и нежнее, чем бабушкины? А бабушкина любовь - особенная, трепетная, безграничная. Как жаль, что не всегда удается отплатить за нее сполна...

Я ни в чем не виню своих родителей. Верю, что и у отца, и у матери были веские причины на то, чтобы уйти из моей жизни. Папа выбрал другую семью, когда мне было пять лет. Будучи маленькой, я не совсем понимала, что происходит. Помню только, как заплакала бабушка и произнесла: «Почти сиротка...»

Мама предпочла мне новое пылкое чувство. Его звали Михаил Сергеевич, и он был преуспевающим архитектором. Вместе они уехали в Москву, а меня, восьмилетнюю девочку, оставили с бабушкой. «Мы будем тебя навещать!» - заверила мама, и след ее простыл. Так бабушка Катя стала моим самым близким человеком.

Чувствовала ли я себя когда-нибудь обделенной? Вряд ли... Не знаю, как ей это удавалось, но бабуля окружила меня таким коконом доброты и участия, что я ни в чем не нуждалась. Вместе мы делали уроки, ходили гулять, бродили по музеям, которые у бабушки всегда были в почете. После прогулок обязательно пили горячий, ароматный чай, его бабушка научила меня наливать в блюдце, чтобы остыл, а затем оттуда отхлебывать.

Самым необыкновенным в бабушке мне всегда казались ее руки. На них год от года появлялось все больше морщинок, но они оставались все такими же мягкими и нежными. Если мне было грустно или со мной случалась беда, или просто плохую оценку приносила из школы, я бралась за бабушкину руку и долго-долго держала ее своими ладошками. Казалось, становилось легче.

Моя первая любовь, первые ссоры с одноклассниками, неудачи и успехи - мы через все прошли вместе. Некоторые подружки даже подшучивали надо мной: обычно держатся за мамину юбку, а ты за бабушкину. Но мне было все равно, что говорят. Для меня самым большим страхом было то, что бабушки однажды не станет. Увы, это была вполне вероятная перспектива: когда мне исполнилось восемнадцать, бабуле стукнуло уже восемьдесят два.

Помню, однажды мне позвонили, когда я была на занятиях в университете. В телефонной трубке я услышала голос соседки, которая просила меня не волноваться. Сердце тут же забилось чаще. Оказалось, бабуля зажгла конфор-



БАБУШКА, ПРОСТИ!

ки, не смогла справиться с газом и чуть не угорела сама. И я тут же понеслась к ней в больницу.

В тот момент я не придавала этому значения: подумала - случайность. Но она оказалась не последней... За конфорками пошла незакрытая входная дверь, лекарства, выпитые не в том количестве, забытая дорога домой из магазина. Вердикт врача был однозначен: прогрессирующее старческое слабоумие. Изменения, которые начали происходить в мозгу, не позволяли больше оставлять ее одну в квартире. Но кто, кроме меня, мог за ней ухаживать?

Я сбилась с ног в поисках сиделок, но все они были одинаковыми. Требовали много денег, а на деле оказывались бездушными. Одна стала повышать на бабушку голос, и я это заметила, другая и вовсе не обращала на нее внимание - сидела, уткнувшись в телевизор или сканворд. Пришлось отказаться от идеи оставлять дорогого мне человека наедине с посторонними. Казалось, это тупик...

Удивительно, но выход из него предложила мама. Приехав как-то раз навестить меня из столицы, она выдала: «Давай определим бабулю в дом престарелых». Я была против такого решения, а мама настаивала: если выбрать недорогой

проверенный вариант, за ней будут хорошо ухаживать. Мамин возлюбленный согласился спонсировать эту идею.

На дворе была зима, когда мы привезли бабулю в частный дом престарелых, находящийся за городом. Думаю, бабушка все понимала, хотя мы и твердили ей, что это санаторий и она здесь ненадолго. Бабушка только отстраненно улыбалась и качала головой.

Мама с тех пор ее не навещала, а вот я приезжала каждые выходные. Сначала бабуля меня радостно встречала, а потом, казалось, перестала замечать. Врачи объяснили: ситуация ухудшилась, с этим ничего не поделаешь. После каждого такого визита я рыдала несколько часов кряду. Чувствовала себя виноватой в том, что пришлось отдать любимую бабушку на попечение чужим людям. Получается, я ее бросила... А ведь она много лет назад не оставила меня, когда мои собственные родители отказались от воспитания своего ребенка.

Последние месяцы бабуля уже мало что понимала. Но я продолжала с ней разговаривать. Чаще всего просила прощения за все. Бесконечно долго целовала ее руки, которые оставались все такими же мягкими. Могла положить на них голову и сидеть так часами.

Бабушки не стало этой осенью. Мне позвонили и сухо сообщили об этом. Глупо говорить, что я не ожидала такого исхода, ведь все шло к нему. Но принять ее уход я не могу до сих пор. Теперь прихожу к ней на кладбище и все так же продолжаю просить прощения... за все.

Ольга П.

Думаю, бабушка все понимала, хотя мы и твердили ей, что это санаторий и она здесь ненадолго...



Наши героини так мечтали обрести идеальное тело, что разработали уникальные системы тренировок. И теперь щедро делятся советами со всеми страждущими.

ТРЕЙСИ АНДЕРСОН

43 года

Чем обязаны: Метод Трейси Андерсон

Где искать: Tracyandercon.com



Студентка Нью-йоркской академии музыки и драматического искусства казалась однокурсникам слишком уж пухлой для танцовщицы. И они безжалостно ее травили. Трейси и впрямь набрала лишнего в 19 лет (гормоны расшалились). Сбросить вес не помогли ни пилатес, ни другие модные программы. Зато у Андерсон появилось множество фитнес-идей, которые и легли в основу ее авторской методики: кардиотренировки, основанные на танцевальных движениях. Ее систему оценили Мадонна и Дженнифер Лопес (обе - в отличной форме). А Гвинет Пэлтроу занимается по методу Трейси уже 12 лет. Более того, Пэлтроу и Андерсон организовали прибыльный бизнес. Если персональные услуги Трейси доступны лишь звездам первой величины, то заниматься по ее системе онлайн могут все желающие за разумные деньги.

«Долго анализировала, как выглядят лучшие атлеты, пловцы, танцоры. Например, Барышников. Их тела восхитительно пропорциональны. И теперь помогаю другим добиться того же»

Джейн Фонда

80 лет

Чем обязаны: аэробика

Где искать: Youtube.com

Говорим «аэробика», подразумеваем - Джейн Фонда. Строго говоря, динамическую гимнастику под энергичные ритмы придумала вовсе не голливудская актриса (на авторство претендуют сразу несколько врачей и тренеров). Джейн просто демонстрировала комплек-

сы аэробики для ТВ, в том числе советского. Актриса делала это настолько вдохновляюще, что ее имя со временем стало ассоциироваться с целым фитнес-направлением. Фонда всегда была спортивной: именно занятия в зале помогли ей справиться с булимией и анорексией - наследием сложных отношений с матерью. Аэробика так увлекла актрису, что она открыла сеть спортзалов по всей Америке. Потом выпустила книгу упраж-

нений и видео к ней. В течение нескольких десятилетий Джейн снимала свои тренировки, и чем старше она становилась, тем солиднее был возраст тех, кому она адресовала свои программы.



«Я хорошо выгляжу на 30% благодаря генам, на 30% - спорту, на 30% - сексу. За оставшиеся 10% спасибо пластическому хирургу»

Кайла Итсинес

26 лет

Чем обязаны: Программа Bikini Body Guide

Где искать: Kaylaitsines.com

Ее называют австралийской сенсацией и фитнес-иконой нового поколения. Кайла «на спорте» с семи лет: в детстве она занималась баскетболом. За ее плечами Институт фитнеса в Аделаиде и несколько лет работы персональным тренером в спортклубах. Накопленный опыт позволил девушке разработать авторский 12-недельный комплекс тренировок, подходящий, как она утверждает, всем без исключения. Программа оказалась настолько хороша, что Кайла за считанные месяцы прославилась на весь мир. И это притом, что у нее не было клиенток-звезд, только подписчицы в «Инстаграме». Пока Итсинес тренируется, дает мастер-классы и вдохновляет на самосовершенствование миллионы (так и есть) женщин, ее бойфренд Тоби Пирс, увлеченный бодибилдер, работает над развитием их совместного фитнес-бизнеса. Недавно, кстати, он сделал Кайле предложение, она, разумеется, согласилась. Общее дело сближает.



«Неизбежно наступит момент, когда вам захочется бросить тренировки. Поэтому делайте ставку на порядок. Мотивация может вас покинуть, дисциплина - никогда»



Ирина Турчинская

43 года

Чем обязаны: Система «Три возраста»

Где искать: Turchinskaya.ru

Фитнес и бодибилдинг Ирина осваивала в Академии физической культуры. У нее внушительное количество титулов и достижений. Одно из них - работа тренером на телепроекте «Взвешенные люди». Даже свою любовь - спортсмена-силовика Владимира «Динамита»

Турчинского - она встретила в зале. Девять лет назад Владимир внезапно умер, и с тех пор Ирина, по ее словам, замужем за работой. Со свойственной ей дотошностью Турчинская углубилась в изучение физиологии, диетологии и психологии. Так родилась весьма эффективная программа «Система IT» (буквы можно расшифровать «Ирина Турчинская», а можно - «идеальное тело») и программы тренировок, адресованные женщинам в возрасте 18+, 30+ и 40+.

«Я жила в Подмоскowie, дорога в университет занимала 2,5 часа. Но каждый вечер шла в «качалку» к штангам и гантелям. По сути, это упорство и сформировало всю мою жизнь»

Синди Кроуфорд

52 года

Чем обязаны: Видеотренировки «Cindy Crawford: Shape Your Body» и др.

Где искать: Youtube.com

Вначале девяностых годов XX века видео с записями тренировок супермодели расходились миллионными тиражами. Сказывался, разумеется, авторитет Синди - женщины с поистине шикарным телом. Но был и второй важный аспект: Кроуфорд предлагала простые упражнения, для выполнения

которых не требовалось спецоборудования, а заниматься можно было где угодно. Автором, конечно, была не Синди, а ее личный тренер Раду Теодореску. Несмотря на успех, фитнес-эксперты критиковали его программу за потенциальную травматичность. В 2000 году, вскоре после рождения первенца, Синди выпустила видеокурс для молодых мам. На этот раз ей помогала фитнес-звезда Кэти Кэлер, которая как раз предлагает максимально безопасные комплексы упражнений.

«До сих пор стараюсь делать два разных кардио в неделю. Одним из них может считаться часовая прогулка в хорошем темпе».





САМЫЕ БОГАТЫЕ МУЗЫКАНТЫ

Журнал Billboard опубликовал рейтинг самых высокооплачиваемых музыкальных исполнителей 2018 года. В список вошло 50 групп и сольных артистов.

На первой строчке оказался ирландский коллектив U2, с начала года успевший заработать 54,4 миллиона долларов. Большую часть прибыли составил доход от концертного тура The Joshua Tree. Группа также стала лидером подобного рейтинга в 2017 году.

На втором месте — американский исполнитель кантри-музыки Гарт Брукс. По подсчетам издания, он заработал 52,2 миллиона долларов. Замыкает тройку группа Metallica с доходом в 43,2 миллиона долларов.

В рейтинг также попали такие артисты, как Бруно Марс, Эд Ширан, Леди Гага, Билли Джоэл, Guns N' Roses, Роджер Уотерс, Coldplay, The Weeknd, Кендрик Ламар, Red Hot Chili Peppers, JAY-Z и Пол Маккартни.

ГЛАВНЫЙ КИНОЗЛОДЕЙ ВСЕХ ВРЕМЕН



The Hollywood Reporter составил список из 25 главных антигероев и антагонистов из фильмов по версии представителей голливудской киноиндустрии. В опросе приняли участие около тысячи кинематографистов.

Лидером рейтинга стал Дарт Вейдер из фантастической киносаги Джорджа Лукаса «Звездные войны». Отмечается, что Вейдера называли своим фаворитом представители самых разных возрастных, социальных групп и профессий в Голливуде. Злодея в «Звездных войнах» сыграл Дэвид Прюз, озвучил Джеймс Эрл Джонс.

На втором месте — Ганнибал Лектер в исполнении Энтони Хопкинса («Молчание ягнят», «Ганнибал», «Красный дракон»). Третья строчка досталась Злой Ведьме Запада, главному

антагонисту из фильма 1939 года «Волшебник страны Оз». Роль ведьмы исполнила Маргарет Хэмилтон.

На четвертом месте оказался Джокер из «Темного рыцаря» в исполнении Хита Леджера. За ним следует медсестра Милдред Рэтчед (Луиза Флетчер) из экранизации «Пролетая над гнездом кукушки» с Джеком Николсоном. В топ-10 также вошли Миранда Пристли (Мерил Стрип) из «Дьявол носит Prada», Норман Бейтс (Энтони Перкинс) из «Психо», Энни Уилкс (Кэти Бэйтс) из «Мизери», полковник СС Ганс Ланда (Кристоф Вальц) из «Бесславных ублюдков» и Антон Чигур (Хавьер Бардем) из «Старикам здесь не место».

Завершает список агент Смит из трилогии «Матрица» в исполнении Хьюго Уивинга.

САМЫЙ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЙ АКТЕР НА ПЛАНЕТЕ



Голливудский актер Джордж Клуни стал самым высокооплачиваемым в мире актером, заработав за последний год 239 миллионов долларов. Об этом сообщает американский журнал Forbes, опубликовавший список из сотни финансово успешных знаменитостей.

Отмечается, что Клуни получил прибыль благодаря продаже компании по производству текилы Casamigos — в 2013 году он стал

одним из ее основателей. За Клуни следует Дуэйн Джонсон, по прозвищу Скала, с 124 миллионами долларов. По сравнению с 2017-м, прибыль артиста выросла почти в два раза. Третьим среди актеров стал Роберт Дауни-младший с 81 миллионом долларов.

В декабре 2017-го сообщалось, что Клуни раздал своим товарищам по миллиону долларов в благодарность за дружбу.

КАРИНА РАЗУМОВСКАЯ ТАЙНО ВЫШЛА ЗАМУЖ



Актриса Карина Разумовская, известная по сериалу «Мажор», вышла замуж за 35-летнего Егора Бурдина, с которым она училась в школе. Поженились возлюбленные на закрытой церемонии.

Карина рассказала, что они с Егором встречались еще в школе. Однако, когда Разумовская и Бурдин поступили в университет, их пути разошлись. Она вышла замуж, он женился. Но эти браки не увенчались успехом. Спустя много лет они нашли

друг друга в соцсети. И вот, влюбленные снова вместе.

Актриса призналась, что пара не планировала узаконивать свои отношения, но все решил случай. Однажды они гуляли по Санкт-Петербургу, забрели в ЗАГС и подали заявление.

«По радио играл любимый Стинг, в Петербурге шел проливной дождь - в общем, все по полной программе», - поделилась Карина в беседе с журналистами.

Ваш любимый сканворд

Белка					Сверло	Осно- вание	Рига	Кураж				
	Расхи- тель	Семеч- ко гри- ба		Не	Запрет				Знак Зодиа- ка		Дефис- гигант	
	Гречес- кий ос- тров	Срез		Трава на лугу					Парла- мент Украи- ны		Кабала	
				Поуче- ние								
	Для ногтей			Завтрак мар- тышки					Само- лет Ан- тонова		Лосось	
		Барби или Кен										
Опре- деляет пенсию	Цыган- ка...			Кит. гимна- стика	Гора поэтов						Томат- ный...	
		Толстая ветка										
	Ячейка в улье	Ар	Ошиб- ка	Пере- писчик							Прода- жа пар- тиями	
				Крутой перелом						Напар- ник ве- ника	Трава в стогу	
	Спорт на рин- ге	Спец- наз				Отара	Сласть в газир- ровке	Кокос				
				Недо- статки						Укра- шение платья	Вклад в банке	
Прода- жа то- вара		Све- тильник						Роман Войнич				
				Коро- лева де- тек- тива	Приток Куры						Форма, вид	
Большая дерев- ня	Тихий окоп		Штаны	...и Го- морра					Добыт- чица жемчу- га			
					Неми- лость царя						Инсти- тут	
	Бег											
	Лицо на ико- не										Бывает в фут- боле	

Шахматная фигура

Сидит женщина на скамейке. — Какая собака?! Мы новый диван купили!

Подходит к ней подруга и спрашивает:

- Ты почему одна, где твой муж?
- Он вместе со своим четвероногим другом...
- У вас разве собака есть?

●

Популярный рецепт говядины по-английски: возьмите большой кусок мяса и уйдите, не прощаясь.



ДЕВОЧКИ, НЕ ССОРЬТЕСЬ!

Женская дружба - явление противоречивое. Чуть не у каждой из нас есть подруга, с которой сложно. Очень. Годы ссор и изматывающих примирений, горы взаимных претензий и обид, километры нервов и море слез. Почему мы все это терпим и остаемся вместе?

Мы нашли пять типов «заклятых подруг», разобрали запутанные сценарии отношений, проверили дружбу на токсичность и попробовали понять, так ли она нам нужна. Все - с помощью нашего эксперта, психолога Елены Лавровой.

1 СОПЕРНИЦА

Подруга похудела на пять килограммов, а я сброшу все десять. Она учит английский, и я пойду на курсы итальянского, он красивее. Ей прибавили зарплату, и мне срочно нужно поговорить с шефом. Собирается на Бали? Куплю билеты в Крым и всем скажу, что там пляжи лучше. Отношения, в которых подруги поочередно выступают в роли убегающей и догоняющей, могут продолжаться всю жизнь. Впрочем, кто сказал, что в дружбе нет места соперничеству? И кто сказал, что соревноваться всегда плохо? Здоровая конкуренция - отличная мотивация для саморазвития. Ключевое слово - «здоровая». А это значит, что желание догнать, а лучше опередить «свою Машу» не отнимает у вас жизненные силы, не вгоняет в депрессию и не вдохновляет на подлости.

Одно дело думать: «Я хочу, чтобы в жизни Маши не было ни Бали, ни прибавки к зарплате, ни иностранных языков», и совсем другое: «Я хочу, чтобы у меня все это тоже было, поэтому пора действовать».

2 33 НЕСЧАСТЬЯ

Ее личный конец света наступает практически каждый день: то с мужем поссорится, то машина заглохнет, то собака заболит, то кошелек потеряется, то просто с утра взгрустнется без причины. В общем, спасите-помогите, люди добрые! В роли рыцаря в блестящих доспехах раз за разом приходится выступать лучшей подруге. Спасательные мероприятия отнимают уйму сил, и со временем начинает казаться, что такая дружба страшно несправедлива. Действительно, какой интерес подружке-спасительнице вкладываться в подобные отношения? Что это, чистый альтруизм, безграничная доброта и всепрощение? На самом деле, нет. В обмен на свое время, силы и прочие ресурсы спасительница получает ощущение собственной важности и, пожалуй, даже незаменимости. И это немаленькие дивиденды.

3 КОНТРОЛЕРША

Она решает, куда вы идете ужинать, где отдыхаете и какой фильм смотрите. Недвусмысленно дает понять, что не стоит выходить замуж за «этого романтика без гроша в кармане», и, вообще, твердо уверена, что лучше знает, как кому нужно жить. Подконтрольной подруге остается только слушаться и не роптать. Несимпатичная картина получается, не правда ли? Тем не менее, такой симбиоз ведомого и ведущего бывает очень жизнеспособным. Одна из пары получает возможность сбросить с себя ответственность за принятие решений и последствия поступков. Всегда можно сказать: «Вот ты советовала выбрать эту работу, а нам уже второй месяц зарплату не платят, что мне теперь делать?» - и с полным правом перевесить груз своих проблем на плечи Контролерши. Она, кстати, только этого и ждет.

4 КОРОЛЕВА

Такое можно часто наблюдать в подростковых девичьих группах. Вокруг Королевы класса собирается компания девочек попроще: менее ярких, острых на язык и популярных. Некоторые умудряются пронести подобную дружбу через годы, причем, расстановка сил не меняется. Зато, благодаря Королеве, ее «фрейлины» могут получить доступ ко множеству важных ресурсов: интересным мужчинам, веселым компаниям, хорошей работе, полезным знакомствам. Помимо этого, такое общение дает свите стимул к развитию и совершенствованию, и за это ее величество можно только благодарить. Но вот если рядом с Королевой вы ощущаете себя неудачницей, уродиной и отставшей от жизни занудой, дружба с ней вам явно не на пользу.

5 КРИТИКЕССА

Как можно считать своим другом человека, который постоянно делает вам замечания по поводу внешнего вида, поведения и

Ученые утверждают, что женская дружба - естественная реакция организма на стресс. В острой ситуации у нас вырабатывается окситоцин, гормон, отвечающий за привязанность: он заставляет нас заботиться о детях, близких и друзьях. Для мужчин более естественна реакция - «сражайся или беги»

окружения! Да еще публично и не слишком деликатно! Но и у любительниц резать правду-матку найдутся закадычные подруги. И дело не в мазохизме. Просто, критика порой дает ощущение, что рядом есть человек, которому на вас не наплевать. Это может идти из детства: равнодушие и излишняя требовательность родителей, забота о младших братьях и сестрах - причин, по которым мы недополучили внимания, множество. Когда такие девочки вырастают, они живут с убеждением: раз меня критикуют, значит, замечают и заботятся.

Дружеские связи влияют на продолжительность жизни. Австралийский центр изучения процессов старения установил, что пожилые люди с широким кругом друзей, в среднем, живут на 22% дольше



По данным психолога Айрин Левин, средняя продолжительность дружбы - семь лет. За это время люди успевают сильно измениться, и отношениям это не всегда идет на пользу. Тем сильнее стоит ценить старых школьных друзей

ТЕСТ НА ТОКСИЧНОСТЬ

Любые отношения, и дружба здесь не исключение, не могут быть постоянно цветущим садом, в котором порхают бабочки и пасутся единороги. Подруга нет-нет да и ляпнет что-то обидное или подведет в ответственный момент. Совершенно нормально, если иногда вы ссоритесь, злитесь и обижаетесь. Но, если кризис в отношениях не проходит, общение становится в тягость и вы не радуетесь новым встречам, то стоит провести инвентаризацию дружбы. Оценить уровень токсичности отношений, по мнению Елены Лавровой, помогут честные и подробные ответы на эти четыре вопроса:

1. Что вам дает эта дружба?

Причем подумайте не только о хорошем, но и о плохом. Например, если общение с Королевой вызывает у вас чувство болезненной неуверенности и недовольство собственной жизнью, стоит задуматься, нужны ли вам такие «бонусы». Если из всех возможных плюсов дружбы с конкретным человеком вам не приходит в голову ничего, кроме «я хотя бы не чувствую себя одинокой», стоит задуматься. Страх остаться одной - плохой цемент для любых отношений, будь то дружба или любовь.

2. Чего лишает эта дружба?

Если отношения с подругой отнимают что-то действительно важное и ценное, это явный признак токсичности. Скажем, ревнивая Контролерша может отвадить от вас других подруг, а 33 несчастья отнимает столько времени и сил, что муж и дети чувствуют себя брошенными. Ведь у подруги столько проблем, что вам регулярно оказывается не до родных.

3. Что вы потеряете, прекратив общение?

Предположим, без нее вам не с кем будет обсуждать мужа, босса, сериал «Анатомия страсти» и трамвайное хамство. И в бассейн придется ходить одной, и даже на йогу. А еще есть шанс, что общие друзья окажутся не такими уж общими. Насколько серьезны и невозможны будут эти потери лично для вас?

4. Что вы приобретете, если разорвете отношения?

Например, избавившись от постоянного соперничества с одной из подруг, вы, возможно, получите взамен больше времени, денег и, главное, обретете душевное спокойствие. А если выйдете из тени Королевы, то и сами сможете почувствовать себя не скромной обожательницей, а вполне царственной особой.

Теперь подведите баланс между «я даю» и «я получаю». И, если результат скорее отрицательный, подумайте, стоит ли тратить свою энергию на поддержание таких отношений?



Люди экс

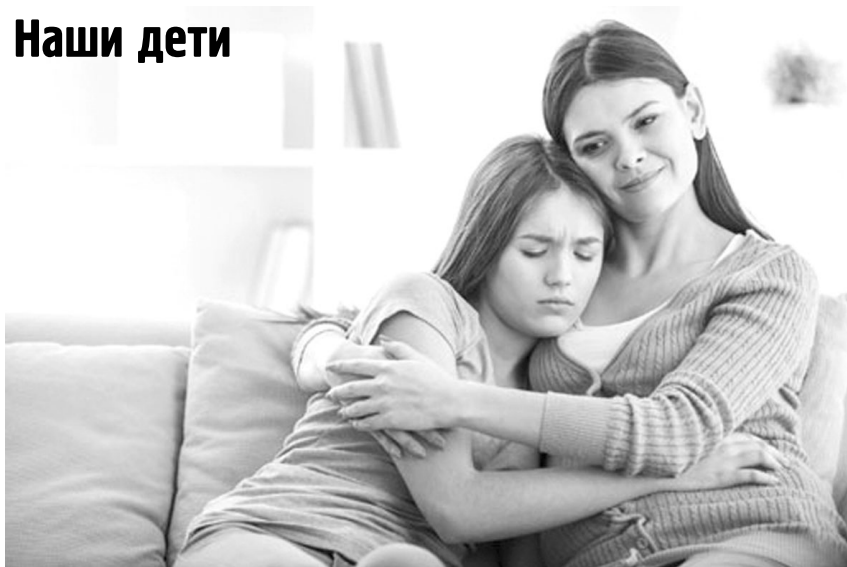
Милая «Подруга»! Подозреваю, что муж все еще любит свою бывшую. Никаких доказательств нет, но когда она звонит, у него голос меняется, теплеет. Он говорит, что я все выдумываю и любит он меня. Но добавляет, что она мать его ребенка и у них всегда будут особенные отношения, а мне нужно с этим смириться. И как же, скажите, с таким мириться!

Аня, 34 года.

ПОДРУГА: Я бы предложила вместо «смириться» другой глагол - «принять». Принять, что у вашего мужа до брака с вами были серьез-

ные отношения, что у него есть ребенок. Этот факт в любом случае будет оказывать влияние на вашу совместную историю, его нельзя

удалить или вычеркнуть. Второй важный момент: мы никак не можем управлять эмоциями другого человека. Но можем проявлять свои чувства и просить вести себя в нашем присутствии корректно и уважительно. В первую же очередь стоит заботиться о сохранении вашего с мужем общего теплого и доверительного эмоционального пространства, а не пытаться повлиять на его взаимодействие с бывшей женой.



7 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ трудному подростку

Если ваш очаровательный ребенок вдруг превратился в неуправляемого, эгоистичного, вечно недовольного человека, его не подменили! Просто пришло время подросткового бунта.

Как бы родители заранее ни готовились принять эту «возрастную чуму», кризис взросления ребенка все равно заставляет семью врасплох. Как свести к минимуму тяготы этого периода? Можно ли вообще стать ближе ребенку-подростку, когда он хамит, грубит, ухмыляется в ответ на ваши советы и всячески дает понять, что ваше поколение уже ничего не соображает в жизни?

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Возраст с 12 до 16 лет - это самый настоящий кризис, и перед будущими взрослыми возникает в этот период ряд важных психологических задач.

• **Психозомоциональное отделение от родителей.** Стать взрослым можно только через приобретение автономии. То есть, подростку в этот период предстоит отвергнуть опыт значимых взрослых и учиться принимать собственные решения, опираться на новые смыслы и установки.

• **Самоидентификация.** Не менее важная задача этого периода - понять, кто ты такой, что за человек, чего можешь добиться в этой жизни. «В чем я уникален и неповторим?» - этот вопрос задают себе

Если подростка не считают за взрослого, он начинает вести себя как ребенок.

подростки.

• **Выстраивание связей с миром.** Самая глобальная задача - открыть для себя мир других людей. Понять законы общения, построения отношений, тендерных схем поведения.

Для того, чтобы выполнить эти задачи, подростку, конечно, придется «наломать дров». Каких? Смело отрицать все то, что говорят взрослые. Ввязываться в разные истории, чтобы проверить свои силы и способности. Экспериментировать со своей внешностью. «Спустить на тормозах» учебу, чтобы потратить это время на общение со сверстниками.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Самое худшее, что сейчас могут сделать родители, - это попытаться подрезать крылья ребенку. Можно не пускать его к друзьям, запирает в четырех стенах, засадить за горы литературы. Но, если он сейчас не отделится психологически от родителей, то всю оставшуюся жизнь будет иметь трудности в построении отношений с окружающими. Таких людей называют «маменькин сынок» или «инфантильная девочка». Кризис все равно накроет несозревшую личность, но гораздо позже.

Понятно, что родителям в этот период нелегко. Они испытывают целую гамму новых чувств: им стыдно за своего «оболтуса» перед ок-

ружающими. Им тревожно, что он «наломает дров». Возникают и злость из-за его выкрутасов, и отчаяние, и чувство вины. Многим в этот период кажется, что они - плохие родители; упустили, недодали, проморгали... Все эти чувства толкают мам и пап на неправильное поведение и еще больше увеличивают пропасть между ними и ребенком.

Чтобы стать ближе своему подростку, работу придется начать с себя. Понимание того, что сейчас ребенок должен разрушить ваш авторитет, чтобы потом снова начать уважать вас, должно успокоить: все идет по плану!

СОКРАТИТЬ ДИСТАНЦИЮ

Психологи уверены: сократить дистанцию между родителями и ребенком-подростком помогут следующие советы.

1. Делегируйте ему те дела, решать которые он вполне уже может сам. Дайте подростку возможность ошибаться, прекратите контролировать каждый его шаг.

2. Относитесь с уважением к миру его увлечений, кругу друзей и интересов. Повышайте самооценку ребенка не прямой ластивой похвалой, а замечаниям по поводу того, что какая-то работа выполнена успешно.

3. Не навязывайте свою помощь заранее, просто будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы оказать помощь, когда вас об этом попросят.

4. Невзирая на бурные проявления чувств (неприятные слова, крики, обвинения), не отчуждайтесь! Оставайтесь в близких отношениях, теплых и принимающих. Маятник обязательно качнется в другую сторону.

5. Не обесценивайте чувства ребенка. Даже если вы считаете, что его проблема - пустяк, просто покажите, что вы готовы выслушать, не давая напрямую дельных советов, о которых вас не просили.

6. Никогда не разглашайте доверенные вам секреты - такой поступок может навсегда закрыть вам доступ к сердцу подростка.

7. Разговаривая с ребенком, не делайте сразу выводов относительно его мотивов и желаний. Дело в том, что родители продолжают воспринимать своих детей-подростков, как малышей, и не замечают, что они давно уже выросли. Слушайте ребенка так, как будто это ваша первая встреча, и вы еще ничего о нем не знаете.

Родители сами выбирают, хотя ли они знают заранее пол будущего ребенка. Кто-то принципиально предпочитает об этом не спрашивать до самых родов, а кто-то не может дождаться УЗИ, чтобы выяснить, будет у них сын или дочка.

Врачи часто жалуются, что едва во время процедуры УЗИ женщина узнает пол малыша, она начинает так волноваться, что не воспринимает любую другую информацию: о здоровье плода, о необходимых процедурах и предписаниях врача. Поэтому, многие доктора предпочитают сообщать эту новость в конце осмотра, чтобы будущая мамочка не стала строчить СМС прямо из процедурного кабинета.

В ПОЛНОМ НЕВЕДЕНИИ

«Мне абсолютно все равно, кто у нас будет; мальчик или девочка. Главное, чтобы малыш родился здоровым», - уверена Марина, ожидающая первенца. Она знает, что муж мечтает о сыне, и не хочет, чтобы будущий отец чувствовал себя разочарованным, если УЗИ покажет девочку. Вот когда он присутствует на родах, возьмет на руки этого маленького живого человечка, вот тогда ему уже будет все равно, какого пола их первый ребенок.

В некоторых странах законодательно запрещено выяснять пол будущего ребенка до рождения. Подобные запреты действуют, например, в Индии и Китае. И для этого есть серьезные основания. Дело в том, что в этих странах мальчик считается более ценным приобретением для родителей, ведь в старости они смогут рассчитывать на его материальную поддержку. Это было особенно важно для Китая, где долгое время действовала политика «одна семья - один ребенок». И тогда многие родители, узнав, что ждут девочку, делали аборт и снова «шли» за мальчиком. В отдаленных сельских районах, где про УЗИ и не слышали, поступали и того хуже: новорожденных девочек оставляли умирать где-нибудь в лесу, потому что в тяжелом крестьянском труде от них мало пользы. Подобная практика аукнулась обеим странам. Сейчас они пытаются справиться с тендерным дисбалансом: количество молодых мужчин превышает количество женщин детородного возраста. На 100 девочек в среднем приходится 116 мальчиков. И это серьезная проблема, которую страны не могут решить.

«Я ДОЛЖНА ЗНАТЬ!»

К счастью, в нашей стране такой проблемы нет, нормальные родите-



УЗНАТЬ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА Что это меняет?

ли одинаково радуются и мальчикам, и девочкам, но предпочитают узнавать пол ребенка из практических соображений. Если пара не боится предрассудков (до рождения ребенка ничего не покупать, чтобы не сглазить), то прежде чем идти по магазинам, они хотят узнать, кого им предстоит одевать - мальчика или девочку. А то розовый в цветочек гардероб на мальчишке будет смотреться несколько странно.

Другой важный аргумент - выбор имени. Мечтает, например, будущий отец передать сыну семейное имя Пантелеймон, а тут вдруг на свет появляется девочка. И получается конфуз. Можно, конечно, заготовить сразу два имени, но многие беременные женщины любят разговаривать с неродившимся малышом. Гораздо удобнее общаться с ним, звать его по имени, если вы уже точно знаете, кто подрастает в вашем животе.

Некоторые люди плохо переносят любую ситуацию неопределенности. Они теряют покой и сон, изводят себя догадками и предположениями. Если вы знаете за собой такую особенность, то нет нужды терзать себя тайной пола будущего ребенка. К тому же, рождение малыша - это событие, которое полностью меняет жизнь новоявленных родителей. Проще подготовиться к этим глобальным переменам, если вы будете более точно представлять, что вас

ждет. Ведь даже в наш век побеждающего тендерного равенства, мальчишки остаются мальчишками. Они обычно шаловливее, непоседливее девочек, и к этому нужно быть готовыми. Как только родители узнают пол ребенка, он перестает быть абстрактным маленьким человечком и становится сыном или дочкой. Так случилось и со Светланой: «Когда я узнала, что беременна, то, естественно, обрадовалась. Постоянно думала о будущем ребенке, но ловила себя на мысли, что не чувствую положенного трепета и всепоглощающей материнской любви. Меня, скорее, волновали бытовые вопросы, вроде покупки кровати и обустройства детской. Я даже стеснялась собственного прагматизма и бесчувственности. А потом на УЗИ врач с улыбкой сообщила, что у меня будет девочка. И вот тут меня накрыло! Я испытала такую бурю эмоций, что расплакалась прямо в кабинете. Тут же представила себе розовые пальчики, нежный пушок на голове, носик кнопочкой, крохотные пятючки. Именно тогда я по-настоящему поняла, что скоро стану мамой».

Анна, беременная пятым ребенком, тоже плакала в кабинете врача, но уже совсем по другой причине. У них с мужем уже было четыре дочери, и муж безумно хотел сына. Слова врача прозвучали как приговор - у них снова будет девочка. Муж, разумеется, очень расстроился, но потом за оставшиеся месяцы привык к мысли, что он теперь гордый отец пяти красавиц, и когда маленькая Эльвира появилась на свет, радовался рождению дочери, как в первый раз.

**Не верьте приметам:
процент совпадений
небольшой!**



Любимый не желает меняться

Милая «Подруга»! Мы с мужем в браке уже шесть лет, и все это время меня в нем что-то не устраивало. Его привычки, отношение ко мне, лень... Каждый раз я думала, что смогу его изменить, но ничего не получалось. Что же теперь, разводиться?

Екатерина.

ПОДРУГА: Единственный вопрос, который хочется вам задать: зачем вы выходили замуж за этого человека? Насколько я поняла, о его недостатках вы знали давно, и они не стали для вас неожиданностью. Более того, ваш возлюбленный наивно полагал, что вы принимаете его таким, какой он есть.

Может, разочарую вас, но люди меняются редко. Поэтому у вас есть два пути. Первый - отпустить супруга, подав на развод. Да, он радикальный, но подходит для тех случаев, когда понятно, что жить вместе уже не получается. Второй путь - изменить свое отношение к

происходящему. Принять тот факт, что ваш муж - человек со своими достоинствами и недостатками. Выпишите их все на лист бумаги в два столбика. Перечитав потом список, быть может, вы осознаете, что ваш супруг ничуть не хуже остальных мужчин. Допустим, он ленится мыть посуду, зато прекрасно справляется с дачными обязанностями. Или не дарит вам цветы, но всегда идет мириться первым после ссор. Мелочи вроде «не закрывает тубик с зубной пастой» или «раскидывает грязные носки» я советую вам попросту опустить. Стоит ли из-за них разрушать брак?

Поклонница мужа не дает покоя!

Милая «Подруга»! У моего мужа есть поклонница - женщина, которая обхаживает его со всех сторон. Я не знаю, было ли у них что-то, но супруг уверяет, что нет. Сама я уже на грани!

Натела.

ПОДРУГА: Главное, что должно вас волновать - это то, что думает о поклоннице ваш супруг. Попросите его об откровенности: вы точно должны знать, что связывало вашего мужа и эту женщину.

Не советую напрямую конфликтовать с соперницей. Вы просто потеряете собственные силы и спокойствие, не получив никакого результата. Спрячьтесь за спину мужа как хрупкая и ранящая женщина. Попросите его разобраться в неприятной для вас ситуации.

Объясните, что очень страдаете из-за этого. Чтобы не травить себе душу, не следите за соперницей в социальных сетях, не ищите ее взглядом на улице, не узнавайте о ней у знакомых. Она должна полностью исчезнуть из вашей жизни.

Другое дело, если муж начнет отвечать уклончиво, просить пожалеть его бедную воздыхательницу. В этом случае стоит задуматься, почему он так делает. Только открытый диалог поможет расставить все точки над «i».

Хочу нанять помощницу по хозяйству

Милая «Подруга»! У меня есть возможность нанять помощницу по хозяйству, чтобы немного разгрузить себя. Семья у нас небольшая (муж и двое детей), но иногда так хочется чуть больше свободного времени. Мама, подруги, сестра говорят, что я строю из себя «фифу»! Может, они правы?

Ольга Николаева.

ПОДРУГА: Ольга, ничего постыдного в том, что вы хотите нанять помощницу по хозяйству, нет. Это ваше собственное решение, обусловленное тем, что вам не хватает свободного времени. Муж и двое детей - немаленькая компания, за которой надо ухаживать, убирать, готовить им, гладить и т.д. Не умаляйте своих заслуг и объема работ по дому. Что касается вашего окружения, думаю, тут есть несколько причин подобной реакции. Вашей маме имеет помощницу по дому, скорее всего, непривычно. У нее такой возможности не было, она все успевала сама и судит вас по собственным меркам. Со стороны подруг и сестры я не исключаю зависть. Они пока не могут себе позволить такую, по их мнению, роскошь и злятся, что у вас появился подобный шанс. Единственное, что должно вас волновать, - это то, как относится к вашему решению супруг. Насколько я поняла по вашему письму, он не против. И это прекрасно! Мужья, ценящие своих жен и делающие все возможное, чтобы облегчить их труд, - на вес золота!

Интересный вопрос

почему люди опаздывают?

Зачастую, опозданием человек стремится подчеркнуть собственную значимость, важность. Он хочет, чтобы ожидающий поволновался, почувствовал нетерпение.

Порой это связано с нашим нежеланием идти в конкретное место на уровне подсознания. Вроде и хочется оказаться там вовремя, но нас будто специально что-то задерживает. Бывает, люди собственным опозданием желают подчеркнуть, что правила не для них написаны и они могут приходить, когда им заблагорассудится. Ну, а самый распространенный случай - банальное нарушение связи со временем. Человек не может рассчитать время, которое ему необходимо, чтобы собраться. Для борьбы с подобным желательно обучиться искусству индивидуального тайм-менеджмента.

Исследователи неоднократно отметили, что холодный чай стимулирует сжигание калорий, и делает это эффективнее и быстрее горячего напитка.

Многие замечают, что только занятия спортом и ведение активного образа жизни не помогают избавиться от лишних килограммов. Да, тело становится более подтянутым, пара килограммов уйдет, но существенного изменения в фигуре не наблюдается. Жир наотрез отказывается покидать «насиженные» места. Нередко люди жаловались, что не удается достигнуть желаемых объемов, соблюдая строгие диеты. Диетологи утверждают: главным орудием в борьбе с лишним весом является питание. А точнее - правильное питание! Все остальное - в помощь.

ИССЛЕДОВАНИЯ: ЧЕМ ПОМОЖЕТ ЧАЙ

Употребление несладкой жидкости способствует снижению веса. Множество диет построено на этом принципе. Но лидирует все же чайная методика. Данным способом пользуются многие женщины на Востоке, а в последнее время и в Европе. В нашей стране эта система пока не так популярна, а зря. С помощью чаепития можно не только утолить жажду, но еще и помочь своему организму в борьбе с жировыми отложениями (при условии, что вы не пьете чай вприкуску с конфетой или пирожком).

Чайные напитки могут быть очень полезными для здоровья в целом. Например, ряд исследований американских ученых показал, что ежедневное утреннее употребление чашки черного или зеленого чая может снизить риск инфаркта миокарда. Китайские исследователи в области диетологии утверждают, что зеленый чай может защитить от развития ожирения. Не так давно в Швейцарии ученые также провели ряд тестов и уверенно заявили, что чайные напитки стимулируют сжигание жира и таким образом помогают похудеть, особенно если употреблять напиток холодным.

Команда исследователей медицинского факультета университета Фрайбурга (Германия) сравнила сердечно-сосудистые и метаболические реакции женщин в возрасте от 30 до 50 лет после приема чая мате. В два разных дня испытуемые пили по 500 мл этого чая. Один день - холодный, в другой - горячий (около 55 градусов). После приема чая в течение 90 минут непрерывно измерялись различные переменные: артериальное давле-



ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ СЖИГАЕТ ЖИР!

ние, частота сердечных сокращений, количество крови, перекачиваемой сердцем, потребление кислорода и окисление жиров. Результат был следующим: потребление энергии при употреблении холодного чая увеличилось в два раза больше, чем при употреблении теплого чая. Ученые предполагают, что, помимо того, что травяной чай ускоряет метаболизм, тело расходует дополнительные калории, чтобы нагреть его.

КАК И КАКОЙ ЧАЙ ПИТЬ?

Если вас убедили результаты этих исследований и вы хотите попробовать сами, лето - самое лучшее для этого время. Во-первых, приятно пить холодные напитки; во-вторых, в теплое время года хочется меньше сладкого, а, как вы понимаете, чай для похудения надо пить без сахара.

Какой чай пить? На первом месте стоит зеленый чай. В нем есть витамины В, С, К, РР, а также важные для организма человека элементы: медь, фтор, марганец и цинк. Этот напиток способствует выведению тяжелых шлаков, металлов и токсинов из организма.

Вы завариваете его по всем правилам (разумеется, используете заварку, а не пакетированный чай), охлаждаете до комнатной температуры, при желании можно добавить кубики льда. Однако напиток не должен быть ледяным. В жару это чревато последствиями в виде ангины. Чай пьете утром, до приема пищи, далее - в течение дня, 3-4 раза. Вечером зеленый чай лучше не пить - это тонизирующий напиток, от которого вы рискуете не ус-

нуть. В холодный чай полезно добавлять дольку лимона. Именно в холодном напитке этот цитрус не теряет своих витаминов, особенно максимально сохраняет витамин С. Для разных вкусовых ощущений в зеленый чай можно добавлять мед, имбирь, корицу, молоко.

Чай каркаде также популярен у желающих похудеть. Этот сорт чая содержит много аминокислот, витаминов, он выводит из организма шлаки, обладает мочегонным и слабительным эффектами. Однако пить его в больших количествах не рекомендуется из-за высокого уровня кислотности. После его употребления лучше прополоскать рот водой, чтобы кислота не разрушала эмаль зубов. Каркаде пьют охлажденным после еды, спустя 20-30 минут. Употреблять этот чай натощак или вместо приема пищи нельзя - он стимулирует выделение желудочного сока, а это приводит к усилению аппетита. Зато выпитый после еды каркаде будет способствовать быстрому пищеварению.

Комментарии специалиста

Будьте осторожны, покупая, так называемые, «Чай для похудения». Это различные травяные сборы, в составе которых надо очень хорошо разбираться. Самый легкий возможный побочный эффект - аллергическая реакция. Перед применением таких продуктов лучше всего посоветоваться с диетологом или хотя бы с терапевтом. Также внимательно изучите инструкцию к выбранному вами травяному сбору.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-29)

Мэтт с притворной небрежностью откинул голову и прошелся бритвой по шее и челюсти:

— Именно так и сказал мой отец?

— Да. Это правда?

— Это имеет какое-то значение?

Мерedit поколебалась, отчего-то расстроенная направлением, которое приняла беседа, но честно ответила:

— Нет.

Мэтт отключил бритву, окончательно ослабев и чувствуя, что сейчас совершенно не способен говорить о будущем:

— Могу я попросить об одолжении?

— Да, конечно.

— Я ужасно устал за эти две недели и не мог дожидаться, пока приеду сюда и найду хоть немного мира и покоя...

Мерedit отшатнулась, как от удара:

— Прости, что нарушила твой покой. Неожиданно теплая улыбка осветила лицо Мэтта:

— Ты всю жизнь только и делаешь, что нарушаешь мой покой, Мерedit. Каждый раз, когда мы видим друг друга, раздражается космическая катастрофа. Я не имел в виду, что жалею о твоём приезде, просто хотел провести с тобой уютный, тихий вечер и не рассуждать ни о чем тяжелом.

— По правде говоря, я чувствую то же самое.

Оба в полном согласии замолчали, разглядывая друг друга. Наконец Мерedit отвернулась и взяла толстый махровый купальный халат с этикеткой универмага «Нейман — Маркус», висевший на спинке стула:

— Почему бы тебе не надеть его? Сможешь сесть за стол и пообедать.

Мэтт послушно натянул халат, завязал пояс, и Мерedit заметила, с какой настороженной опаской он глядит на блюда, прикрытые крышками.

— Что в той миске? — выдавил он наконец.

— Гирлянда чеснока, — бесстыдно солгала она, — чтобы повесить тебе на шею.

Он все еще смеялся, когда Мерedit сняла крышку.

— Даже я способна сунуть кусок мясного рулета между двумя ломтями хлеба, открыть банку и подогреть суп, —

РАЙ

сообщила она, улыбаясь.

— Спасибо, — чистосердечно поблагодарил Мэтт. — Ты очень добра.

Когда он поел, они спустились вниз и сели перед камином, который Мэтт вызвался разжечь. Завязалась приятная, ни к чему не обязывающая беседа о погоде, сестре Мэтта, книге, которую он читал. Очевидно, Мэтт обладает удивительной способностью быстро восстанавливать силы, думала она, но все равно видно, что он начинает утомляться.

— Может, ты хочешь пойти наверх и прилечь? — спросила она.

— Нет, здесь мне лучше, — отказался Мэтт, но все же растянулся на диване, положив голову на маленькую подушку.

Он проснулся через час и снова почти испугался той же мысли, что и утром, — это был всего лишь сон, и Мерedit вовсе не думала приезжать. Но, повернув голову, увидел ее, сидевшую в том же кресле, что и час назад, и понял, что все произошло на самом деле.

Она здесь, что-то увлеченно пишет в блокноте, разложив его на коленях, подвернув под себя ноги. Огонь камина играл в ее волосах, окрасил щеки слабым розовым румянцем, отбрасывал тени на длинные загнутые вверх ресницы. Мэтт улыбнулся про себя — уж очень она напоминала в этот момент прилежную школьницу, а не президента огромной компании. И чем дольше он смотрел на нее, тем больше это казалось правдой. Но иллюзия тут же рассеялась, когда Мэтт спокойно спросил:

— Над чем ты работаешь? Вместо почти ожидаемого ответа «алгебра» или «геометрия» женщина в кресле улыбнулась:

— Составляю сводку рыночных тенденций для представления совету директоров на следующем совещании, — пояснила она, — надеюсь убедить расширить ассортимент товаров с нашими этикетками. Универмаги, особенно такие крупные, как «Бенкрофт», получают значительные прибыли от продажи этих товаров, но мы не полностью используем наши возможности, как это делают «Нейман», «Блумингдейл» и остальные.

Как и на прошлой неделе, за обедом, Мэтта заинтересовала эта непривычная для него сторона ее жизни — жизни деловой женщины, отчасти из-за разительного контраста с мнением, которое он составил о ней в прошлом.

— А почему вы не полностью используете эти возможности? — попытался он.

Несколько часов спустя, когда они обсудили все — от объемов продажи «Бенкрофт» до финансовых операций, проблем с качеством товаров и ее планов расширения торговой сети, Мэтт был не просто заинтригован, а поражен, восхищен и неизвестно почему ужасно горд Мерedit.

Сидя напротив него, Мерedit смутно сознавала, что сумела заслужить его одобрение, она была так поглощена

разговором, так потрясена его способностью немедленно проникать в суть сложнейших проблем, что не замечала, как течет время. Страница блокнота была заполнена предложениями Мэтта, предложениями, которые ей не терпелось обдумать в будущем. Однако его последняя идея вряд ли была осуществима.

— Нам ни за что не удастся получить согласие совета, — объяснила она, когда Мэтт сказал, что лучше всего купить промышленные фабрики в Тайване и Корее.

— Почему нет? Владея собственными фабриками, ты смогла бы решить все проблемы контроля качества и потери доверия покупателей.

— Ты прав, но мне это не по карману. Ни сейчас и ни в ближайшем будущем.

Мэтт сосредоточенно нахмурил брови:

— Ты не понял! Я не считаю, что ты должна использовать свои деньги! Возьми кредит в банке. Для чего же тогда банкиры? — добавил он, совершенно забывая, что жених Мерedit — банкир. — Банкиры дают тебе деньги взаймы, если уверены, что ты потратишь их не зря, получают проценты, а когда возвращаешь долг, объясняют, как повезло тебе найти людей, которые готовы рисковать ради тебя. Да что я объясняю, ты сама все знаешь.

— Ты напоминаешь мне о моей подруге Лайзе! — разразилась смехом Мерedit. — На нее не производит ни малейшего впечатления профессия моего жениха! Она считает, что Паркер должен просто давать мне деньги, когда попрошу, и не требовать никакого залога.

Улыбка Мэтта немного поблекла при упоминании имени Паркера, но его ожидало новое потрясение, когда Мерedit почти небрежно объяснила:

— Поверь, я становлюсь экспертом по коммерческим кредитам. «Бенкрофт» по уши в долгах, да и я — нищая.

— Что значит «нищая»?

— Мы очень быстро расширяемся. Если покупать торговые комплексы, построенные другими, это обойдется очень дорого и снизит прибыли, так что, мы обычно строим их сами и часть сдаем в аренду. Стоит это тоже недешево, поэтому мы берем кредиты в банке.

— Понятно, но что это имеет общего с тобой?

— Нужно вносить залоги, — напомнила она. — «Бенкрофт энд компания» уже внесла все залоги, которые только было возможно, но после постройки нового магазина в Фениксе больше закладывать нечего. Я хотела открыть филиалы в Нью-Орлеане и Хаустоне, поэтому закладываю свои акции и трастовый фонд. Через неделю мне будет тридцать, и деньги, оставленные дедушкой, переходят в мое распоряжение.

Увидев, как Мэтт мрачно свел брови, она поспешно добавила:

— Нет причин расстраиваться. Нью-орлеанский магазин уже начал приносить доходы, так что, пока долги банку

выплачиваются, мне можно не тревожиться.

Мэтт был совершенно сбит с толку:

— Погоди, неужели ты хочешь сказать, что не только заложила собственные акции и фонд, но еще и лично гарантировала возврат долга за нью-орлеанский магазин?!

— Пришлось, — спокойно заключила она. Мэтт безуспешно попытался не вести себя словно разгневанный профессор, с высоты своих безграничных знаний, читающий гневное наставление ленивому студенту.

— Никогда больше этого не делай, — предостерег он. — Никогда, слышишь, никогда не рискуй собственными деньгами! Говорю же, для этого существуют банки! Они получают проценты, и делают на этом деньги. Так пусть они и рискуют! Если бизнес придет в упадок и нью-орлеанский магазин станет убыточным, банк одберет тебя как липку!

— Если нет другого способа...

— Если твой банкир сказал это, значит, он нагло лжет! — перебил Мэтт. — "Бэнкрофт энд компани" — процветающая солидная компания. Банк имеет право требовать персонального залога и гарантий возврата долга лишь в том случае, когда кредита просит непонятно кто, без достаточно надежной репутации кредитоспособного бизнесмена.

Меридит открыла было рот, чтобы возразить, но Мэтт повелительно поднял руку.

— Знаю, они попытаются заставить тебя поставить подпись под долговым обязательством, — кивнул он, — потому, что это устраняет риск. Но ты больше не смей делать этого, ни за что и никогда. Неужели хоть на одну чертову секунду можно вообразить, будто кредиторы заставляют администраторов «Дженерал моторе» подписывать документы на займы, выдаваемые компани?

— Нет, конечно, нет. Но наш случай немного иной.

— Именно это банки вечно стараются внушить тебе. И кто, черт возьми, банкир «Бэнкрофт»?

— Мой жених... Банк «Рейнолдс Меркентайл траст», — пояснила Меридит, наблюдая, как щеки Мэтта раздраженно вспыхнули.

— Да, вижу, твой жених сумел торговать себе великолепные условия, — язвительно пробормотал он.

Меридит невольно спросила себя, уж не говорит ли в Мэтте чисто мужское соперничество.

— Ты зря нападаешь на Паркера, — спокойно обронила она. — И при этом забываешь, что ревизоры пристально следят за всеми выданными кредитами, и теперь, когда так много банков разоряются, ревизоры не очень одобряют, если банкиры вкладывают слишком много средств в одну компанию. «Бэнкрофт энд компани» уже задолжала банку сотни миллионов. Паркер больше не может продолжать ссужать нам деньги без того, чтобы не вызвать осуждения, особенно теперь, когда мы объявили о помолвке. Мы просто обязаны внести залог.

— Но можно найти какую-нибудь иную форму залога. Как насчет твоего пакета акций компании?

Меридит, хмыкнув, покачала головой:

— Я уже сделала это, как, впрочем, и отец. Остался только один крупный держатель акций, который еще не заложил свой пакет.

— И кто это?

Меридит давно пыталась перевести беседу в другое русло, и Мэтт только сейчас, сам не желая того, предоставил ей эту возможность.

— Моя мать.

— Твоя мать?

— Да, как у всех людей, у меня тоже есть мать, — сухо сообщила Меридит. — Ей при разводе был выделен большой пакет акций в качестве компенсации.

— Почему же твоя мать не заложит акции? Вполне разумное решение, поскольку она получает доходы с магазинов. Стоимость акций растет с каждым днем, пока «Бэнкрофт» расширяется и процветает.

Отложив блокнот, Меридит взглянула на Мэтта:

— Никто не просил ее.

— Можно узнать, почему, или ты не хочешь говорить об этом? — спросил Мэтт, не желая, чтобы она подумала, будто он, вместо того, чтобы помочь, вмешивается в чужие дела.

— Она живет где-то в Италии, и ни я, ни мой отец — не имели с ней ничего общего с того времени, как мне исполнился год.

И, увидев, что Мэтт не проявил никаких эмоций, по крайней мере внешне, Меридит внезапно решила рассказать ему о том, что обычно предпочитала не вспоминать, и, пристально наблюдая за его лицом, с улыбкой объяснила:

— Моя мать... была... и есть... Кэролайн Эдварде. Темные брови недоуменно сошлись в прямую линию, но Меридит пояснила:

— Вспомни старый фильм с Гэри Грантом, там, где он на Ривьере, а принцесса сказочного королевства скрывается...

И по его улыбке поняла, что Мэтт вспомнил кинозвезду. Откинувшись на спинку дивана, он с веселым удивлением рассматривал Меридит.

— Она твоя мать?

Меридит кивнула.

Мэтт в задумчивом молчании сравнивал изысканное совершенство лица и фигуры Меридит с тем образом актрисы, который удалось вызвать в памяти. Мать Меридит была прекрасна, но дочь превзошла ее красотой.

Словно некий внутренний свет озарял ее, зажигал выразительные глаза, наполнял нежностью улыбку. Такому природному изяществу нельзя было выучиться в актерской школе. Природа подарила Меридит тонкий прямой носик, которому мог бы позавидовать любой скульптор, высокие скулы и полные, четко очерченные губы, словно зовущие мужчин целовать их, хотя весь ее вид предупреждал их о необходимости держаться на расстоянии.

Даже, если один из этих мужчин был ее мужем...

Мэтт постарался немедленно выбросить из головы тревожащие мысли. В конце концов, лишь по закону считается, что они муж и жена, на самом же деле они чужие люди.

«Чужие люди, познавшие наивысшую близость», — немедленно напомнил ему засевший в мозгу демон, и

Мэтту невольно пришлось вынуждать себя не опускать взгляда ниже выреза ярко-желтого свитера. Но ему не было нужды смотреть. Когда-то он ласкал и целовал каждый дюйм этих округлых грудей, так отчетливо выделявшихся сейчас под тонким трикотажем, и теперь по-прежнему отчетливо помнил, что испытывал, когда они наполняли его ладони: мягкая кожа, тугие соски, аромат...

Раздраженный постоянно возникающими в воображении чувственными картинками, Мэтт пытался сказать себе, что это, должно быть, естественная реакция мужчины при виде женщины с неотразимой способностью выглядеть одновременно невинной и соблазнительной в простом свитере и слаксах. И Мэтт, неожиданно сообразив, что молча усталился на Меридит, попытался связать прерванную нить разговора.

— Я всегда удивлялся, от кого ты унаследовала это очаровательное лицо — уж как Бог свят, наверняка не от своего папочки!

Выведенная из равновесия неожиданным комплиментом и необойчайно обрадованная тем, что Мэтт находил ее очаровательной даже сейчас, когда она приблизилась к порогу тридцатилетия, Меридит благодарно улыбнулась и слегка пожала плечами, поскольку совершенно не представляла, что ответить.

— Но как случилось, что я до сих пор ничего не знал о твоей матери?

— У нас просто не было возможности поговорить по душам.

«Потому, что мы почти все время проводили в постели», — подсказал ехидный демон, вновь возвращая картины тех жарких бесконечных ночей, когда он держал Меридит в объятиях, сливаясь с ней, стремясь удовлетворить глгучую потребность дать наслаждение и стать с ней единым целым.

Меридит обнаружила, как удивительно приятно открывать душу Мэтту, и поэтому решила поведать еще кое-что.

— Ты когда-нибудь слышал о «Сиборд консолидейтид индастриз»?

Мэтт, порывшись в памяти, очевидно, припомнил название.

— Это, кажется...на юго-западе, если не ошибаюсь, во Флориде. Холдингвая фирма, владевшая сначала парой больших химических компаний, а позже вложившая капиталы в горнорудное дело, авиацию, производство деталей компьютеров и сеть аптек.

— Супермаркетов, — поправила Меридит с той, легкой, беспечной улыбкой, которая неизменно возбуждала в нем жажду стиснуть ее в объятиях и целовать эту усмешку с ее губ, пока они не набухнут от желания.

— «Сиборд» основана моим дедом. — А теперь принадлежит тебе? — удивился Мэтт, вспомнив, что фирму, кажется, возглавляет женщина.

— Нет, второй жене деда и ее сыновьям. За семь лет до смерти дед женился на своей секретарше и усыновил ее детей, а когда умер, оставил им «Сиборд».

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА АВГУСТ

Если вы все лето неустанно трудились, то в августе 2018 самое время взять отпуск и отправиться на моря-океаны. В конце концов, вы заслужили полноценный отдых, значит, смело пакуйте чемоданы. Гороскоп на август 2018 года советует выбрать такой маршрут, чтобы не только наполниться бодростью и энергией, но и посмотреть достопримечательности других городов. Вот увидите, хандру и депрессию, как рукой снимет. В августе необходимо на время забыть о насущных проблемах и окунуться в атмосферу радости и комфорта. Есть шанс найти новых друзей, интересную информацию и поменять место работы. Кстати, про любимое увлечение гороскоп тоже советует не забывать. Ну, а если хобби у вас нет, то срочно открывайте в себе таланты. Ведь, вы замечательный портной, кулинару и художник, не так ли? Значит, необходимо оттачивать мастерство и удивить окружающих шедеврами.

Гороскоп на август 2018 года рекомендует заглянуть внутрь себя, узнать что-то новое и разрушить те стереотипы, к которым вы привыкли. Тем более, что твор-

ческий потенциал так и просится наружу. Учтите, если есть желание и вдохновение, то и успех обязательно придет. Вы достигнете всего, чего хотите, но оглядываться на прошлые ошибки и разочарования не следует. Главное, в августе 2018 года не сидите дома, смотря сериалы и скучные фильмы. Больше гуляйте, выезжайте на природу и любуйтесь красотами города. Астрологический прогноз на август 2018 года предсказывает перемены во всех областях, поэтому, взаимная любовь и финансовое благополучие не оставит вас в покое. Веселитесь, отдыхайте с друзьями и не позволяйте себе лениться. Только не стоит братья за те дела, которые изначально бесперспективные. Занимайтесь только тем, что поистине нравится и заряжает позитивом. В августе 2018 года гороскоп советует окружить себя искренними и доброжелательными людьми. Именно они поддержат во всех начинаниях, а также помогут решить текущие проблемы. От вашего усердия и решительности будет зависеть карьера, материальный достаток и душевное равновесие.

ОВЕН

Овен в августе будет упорно искать то, что поможет ему продвинуться в карьере и личной жизни. Что ж, судьба щедро вознаградит вас за такое рвение.



Придется сделать акцент на тех вещах, которые вас раньше мало волновали. Астрологический прогноз на август 2018 года Овну рекомендует быть осторожным в любви, иначе можно потерять человека, которым вы дорожите.

ТЕЛЕЦ

Гороскоп на август 2018 года Тельцу обещает такое восхитительное состояние души, что захочется творить, петь и танцевать от счастья. Ожидаются незабываемые встречи, любовный роман и финансовая прибыль. Только не смей-



те отказываться от мудрых советов родственников. Именно они пригодятся Тельцу в августе, чтобы не разрушить все то, что он с таким усердием строил.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам в августе будет хронически не хватать внимания и заботы со стороны близких людей. Такое ощущение, что все про вас забыли – обидно и досадно. Только не вздумайте уединяться и прятаться от тех, кто вас искренне любит. Гороскоп на август 2018 года Близнецам советует уравновесить свое душевное состояние при помощи йоги или медитации. И еще в бассейн возьмите абонемент.

РАК

Гороскоп на август 2018 года Раку не обещает ярких перемен в жизни. Хотя, зачем они вам, если все и так замечательно складывается. Вам спокой-

но, комфортно и уютно в кругу семьи. Что касается работы и денег, то и здесь придраться не к чему. Рак к августу добьется всего того, о чем долго мечтал. Значит, можно не переживать по поводу карьеры, финансового положения и любви.



ЛЕВ



Льву в августе не мешает поехать к морю или за границу. В крайнем случае, отправляйтесь в деревню к бабушке, где природа, рыбалка и банька. Ну, а если начальник будет против вашего отпуска, то популярно объясните ему – устали и точка. Гороскоп на август 2018 года Льву рекомендует заранее купить билеты или путевку. Тогда точно никто к вам не придерется. Не сдавать же их?!

ДЕВА



Гороскоп на август 2018 года Деве рекомендует больше думать о себе и своих проблемах, чем проявлять ежесекундную заботу о других людях. Конечно же, поддерживать друзей и близких нужно, но и личная жизнь сама собой не наладится. В августе Дева будет постоянно пропадать на работе, забывая про дом, семью и бытовые дела. Если продолжите в том же духе, то подорвете здоровье.

ВЕСЫ

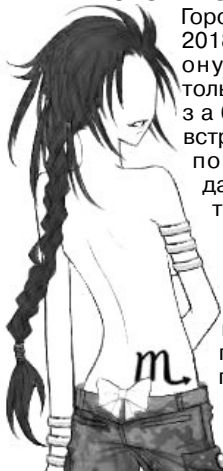


Перед тем, как приняться за новую работу, или вложить деньги в какое-нибудь пред-

приятие, Весам нужно обдумать все до мелочей. Не спешите с выводами и решениями, иначе наделаете массу непоправимых ошибок. Астрологический прогноз на август 2018 года Весам советует сделать акцент на том, что может вывести их на вершину успеха и укрепить авторитет. Только

будьте во всем благоразумным и осмотрительным.

СКОРПИОН



Гороскоп на август 2018 года Скорпиону обещает не только новые и незабываемые встречи, но и море позитива. Вы даже не огорчитесь, что лето прошло, ведь оно запомнилось любовью, карьерным ростом и приятным отпуском. Скорпион в августе ни на минуту не останется в одиночестве, наоборот, вы окажетесь в эпицентре событий. Главное, что быстро и без проблем получится достичь заветных целей.

СТРЕЛЕЦ

Стрелец в августе будет разменивать свою энергию на всякую ерунду и бестолковые связи.



Может быть, полезнее будет записаться на курсы, найти хобби по душе и покопаться в своем внутреннем мире? Для того, чтобы избавиться от негатива, нужно использовать йогу или медитацию. Гороскоп на август 2018 года Стрельцу рекомендует слегка откорректировать внешний образ, чтобы стать еще привлекательнее.

КОЗЕРОГ



Астрологический прогноз на август 2018 года Козерогу предсказывает трудный период, когда придется доказывать свою компетентность во всех жизненных ситуациях. Но, если научитесь быстро и без паники решать насущные проблемы, то станете еще крепче и выносливее. В эмоциональном плане Козерогу нужно быть сдержаннее, чтобы в августе не угодить в конфликтные ситуации.

ВОДОЛЕЙ



В августе Водолею надобно слушать советы

и нотации близких людей. Вы, как говорится, и сами с усами, поэтому не

нужно вас учить жизни. Но не пытайтесь грубить и хамить тем, с кем придется работать в одной команде. Гороскоп на август 2018 года Водолею советует ставить перед собой конкретные, а не размытые цели, если есть желание стать успешным и всеми любимым человеком.

РЫБЫ



Гороскоп на август 2018 года Рыбам предсказывает немало сюрпризов в любви и работе. Главное, не следует браться за все, и сразу же, иначе окажетесь в западне. Вам нужно жить по четко разработанному графику, чтобы добиться желаемых результатов. В личной жизни в августе будьте истинными романтиками, чтобы встретить свою «вторую половинку».

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



У ПРОДАВЦОВ МНОГО РАЗНЫХ УЛОВКОВ...

Верить на слово тем, кто стоит за прилавком, нельзя. Разберемся в некоторых их хитростях.

1 Как отличить домашнего цыпленка от фабричного? Домашняя курица гораздо лучше. Кожица у домашнего цыпленка бледная, слегка с желтизной. Может быть повреждена, потому что птицу ощипывали вручную при помощи кипятка.

2 Может ли быть такое, что у продавца много разных видов меда с одной пасеки? Чтобы убедиться, что вам кладут правильный мед, смотрите, откуда продавец его набирает и что написано на таре. Неподписанная тара - первый звоночек. И требуйте свидетельство на каждый вид меда, а не одно на все.

3 Ледяная рыба или охлажденная? Ледяная рыба всегда продается только в замороженном виде. А торговцы размороженную рыбу выдают за охлажденную. В итоге, стоит она в 2-3

раза дороже. Запишите названия рыбы, которая никогда не может быть охлажденной: это ледяная, горбуша, нерка, кета, кижуч, чавыча, окунь, барабулька, рыба-меч, скумбрия. И отправляясь в рыбный магазин или на рынок, имейте этот список при себе.

4 У продавцов есть много способов обмануть при взвешивании. Поэтому не покупайте там, где весы прячут от вас, где они стоят на коробке, картонке... Весы должны стоять на ровной неподвижной поверхности, и вы должны их видеть.

P.S. Запоминайте продавцов. Свой продавец, боясь потерять клиентов, как правило, говорит правду: что свежее, что выйдет дешевле. Хлеб желателно покупать в магазинах при хлебозаводах.

К. Кондырина, товаровед.

От запахов

* Запах масляной краски в комнате быстро исчезнет, если в нескольких местах расставить тарелки с солью.

* Если на кухне что-то сгорело, прокипятите на плите в течение получаса с открытой крышкой 0,5 л воды, в которую добавлен сок лимона и 5 штук гвоздики.

* Запах на кухне исчезнет, если положить на нагретую конфорку любую цитрусовую корку. Или насыпать на горячую плиту чуть-чуть соли.

* В холодильнике появился неприятный запах? Насыпьте в стакан соду (зерна кофе) и поставьте на полку, На следующий день от запаха не останется и следа.

* Чтобы избавиться от неприятного запаха пластиковые контейнеры, протрите загрязненные участки долькой лимона, дайте соку высохнуть и ополосните контейнеры водой.

* В спортивной сумке всегда будет приятный запах, если держать в ней 2-3 пакетика черного или зеленого чая.

ПРИВОДИМ

КРОССОВКИ В ПОРЯДОК

* На испачканные белые кеды нанесите стиральный порошок с уксусом (1:1). Через 2 часа протрите щеткой. Чтобы отбелить подошву кроссовок, потрите ее жидкостью для снятия лака.

* Если у шнурков отскочили наконечники и они разлохматились, намажьте их бесцветным лаком для ногтей. Когда подсохнут, снова будут легко проходить в отверстия.

* Чтобы вернуть блеск потускневшей кожаной обуви, смажьте ее вазелином или глицерином (продаются в аптеке). Когда средство впитается, обработайте крем-краской подходящего цвета.

* Разносившаяся или слегка великоватая обувь не будет спадать с ноги, если к внутренней поверхности ее задника приклеить клеем «Момент» полоску поролона шириной 2-3 см и толщиной 5-6 мм.

* Чтобы избавиться от неприятного запаха в кроссовках, насыпьте в два старых носка наполнитель для кошачьих туалетов. Положите их в кроссовки и оставьте на ночь. Наполнитель впитает в себя запах. Вместо него можно использовать соду.

Мыльница «Два в одном»

Примерно раз в полгода делаю мягкую мыльницу, которая еще и служит губкой для мытья. Беру небольшую банную губку для тела, кладу на нее кусок мыла, обвожу карандашом. По намеченному контуру канцелярским ножом вырезаю сердцевину губки, но не насквозь. В получившееся отверстие кладу кусочек мыла или обмылок. Губка все время пропитывается мыльной водой, поэтому ею удобно мыть посуду без добавления специальной жидкости. Экономично и удобно.

И. Ермакова.

Игрушка пахнет резиной

Смешайте по 1 ст. ложке сухой мяты и сушеной мяты и сушеной мяты (для маленькой игрушки). Залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте до теплого состояния. Поместите игрушку в теплый настой и оставьте на 6-7 часов. Затем тщательно помойте. От игрушки больше не будет неприятно пахнуть.

И. Голубева.



РАЗМЕР

40 см (ширина) x 35 см (высота)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (70% хлопка, 30% нейлона; 74 м/100 г) — 500 г коралловой; круговые спицы №7; спицы №7; 2 чулочные спицы №6; цепочка для ручки длиной ок. 70 см; 2 подвески и 3 кнопки.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Круговые ряды: только лицевые петли.

МАЛЕНЬКИЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

Круговые ряды (нечетное число петель).

1-й круговой ряд: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, закончить 1 лицевой;

2-й круговой ряд: попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая, закончить 1 изнаночной.

Постоянно повторять 1-й и 2-й круговые ряды.

ЗИГЗАГООБРАЗНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 3 + 1 + 2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

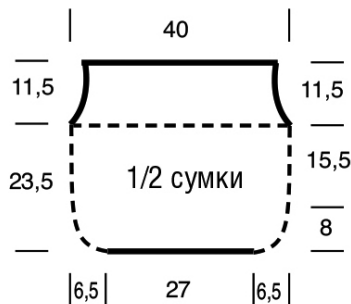
Лицевые ряды: * 1 изнаночная, 2 зигзагообразные лицевые (= следующую 2-ю петлю провязать за 1-й петлей лицевой скрещенной, но петлю не спускать с левой спицы, затем 1-ю петлю провязать лицевой и спустить обе петли со спицы), от * постоянно повторять, закончить 1 изнаночной;

изнаночные ряды: * 1 лицевая, 2 зигзагообразные изнаночные (= 2-ю петлю провязать перед 1-й петлей изнаночной, но петлю не спускать с левой спицы, затем 1-ю петлю провязать изнаночной и спустить обе петли со спицы), от * постоянно повторять, закончить 1 лицевой.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

10,5 п. x 18 р. = 10 x 10 см.

ВЫКРОЙКА



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать на круговые спицы 56 п., замкнуть в кольцо и связать 1 круговой ряд лицевыми.

Продолжить работу следующим образом: 1 п. лицевой гладью (= правый боковой край), 27 п. маленьким жемчужным узором, 1 п. лицевой гладью (= левый боковой край), 27 п. маленьким жемчужным узором.

Одновременно в 3-м круговом ряду от начального ряда прибавить для бокового скоса с обеих сторон перед и после бокового края соответственно



СУМКА

КОРАЛЛОВОГО ЦВЕТА

Сегодня без удобной, вместительной сумки не обойтись! Перед вами отличный экземпляр с ручкой из серебристой цепочки.

по 1 лицевой скрещенной из поперечной нити и включить в узор 2 = 4 прибавленные петли в каждом круговом ряду. Эти прибавки выполнить еще 6 раз в каждом 2-м круговом ряду = 84 п.

Через 23,5 см = 42 круговых ряда от начального ряда продолжить работу для планки следующим образом: из петлю бокового края прибавить по 1 п. (= из петли вывязать 1 лицевую и 1 лицевую скрещенную) и далее провязывать эту петлю, как кромочную.

В следующем ряду разделить работу по боковым краям = по 43 п. на каждую половину и между кромочными продолжить работу зигзагообразным узором, при этом в 1-м ряду равномерно прибавить 2 п. = 45 п. При ширине планки 11,5 см закрыть все петли, как лицевые.

ПЕТЛЯ ДЛЯ РУЧКИ (2 ДЕТАЛИ)

Набрать на 2 чулочные спицы 4 п. и

вязать следующим образом: * 4 лицевые, затем петли сдвинуть назад к началу спицы, при этом нить протянуть за работой и плотно затянуть, от * постоянно повторять. Через 7 см от начального ряда закрыть все петли.

СБОРКА

Петли начального ряда сшить трикотажным швом. Аналогично выполнить боковые швы планки.

Выполнить 2 петли для ручки согл. инструкции и начальный ряд петель пришить с внешней стороны к верхнему краю планки бокового шва; сложить пополам, вложить подвеску и пришить закрытый край петли с внутренней стороны к верхнему краю планки бокового шва.

На внутренней стороне планки на расстоянии ок. 2 см от верхнего края равномерно прикрепить 3 кнопки.

В завершение пристегнуть цепочку к подвескам.

Салон красоты

ЛЕТНИЙ МАНИКЮР НА КОРОТКИЕ НОГОТКИ

Этим летом в тренде смелые сочетания цветов в маникюре, необычный дизайн. Выбирайте нейл-арт, который придется вам по душе!

В моде короткие ногти. Какой маникюр лучше всего сделать? Стилисты рекомендуют придать ногтям квадратную или миндалевидную форму, которая смотрится максимально естественно. А вот покрытие и рисунок - на ваш вкус!

Ты морячка, я моряк!

Летнее настроение создаст маникюр в морском стиле. Что важно учесть? Такой дизайн предполагает использование множества оттенков, которые отразят тему лета, солнца и моря. В частности, это цвета морских волн - от нежно-голубого до темно-синего; цвета солнца - от бледно-желтого до ярко-оранжевого; цвет песка - от бежевого до золотого. На ногтях можно изобразить якорь, дельфинов, пальмы - все, что пожелаете!

✓ **Собираясь в отпуск, сделайте в салоне или дома покрытие гель-лак. С ним вы сможете забыть о маникюре на 2-3 недели!**

Фруктов не желаете?

Маникюр с фруктами и ягодами - это вариант стильного дизайна, который прекрасно подойдет для теплого времени года. В чем особенность такого оформления ногтей? Фруктовый маникюр предполагает буйство красок! Не надо бояться экспериментировать с цветом. Выбирайте насыщенные тона: лимонный, цитрусовый, кислотный, ва-

сильковый, пурпурный. Это яркое решение в дизайне ногтей, которое способно привлечь внимание, а также поднять ваше настроение. На ногтях можно изобразить сочные ломтики арбуза, дольки апельсина, клубнику, черешню... Обьедините!

«Розовый фламинго

- дитя заката...»

Животные и птицы также будут уместны на ногтях в отпуске.

Этим летом настоящий тренд - розовый фламинго. Изящная птица, о которой даже поют песни, стала персонажем дизайна ногтей. Фламинго «полюбит» любой фон: от нежно-бежевого до кислотного. Вы можете обратиться к мастеру или приобрести специальные наклейки, чтобы сделать такой маникюр в домашних условиях.

На коротких ногтях красиво смотрятся яркие и темные цвета лаков.

Для сладкоежек

Если вы не можете представить свою жизнь без сладостей, вам подойдет сахарный дизайн ногтей. Для его создания используется пудра меланж. Ногти будто украшает сахар, окрашенный розовым, зеленым, желтым, синим, голубым цветом. «Сладкий» дизайн может быть выполнен как с обычным лаком, так и с гель-лаком.



Массаж асахи получил популярность благодаря Ююко Танаке, которая создала эту технику на основе древнеяпонских методик массажа лица. Суть простая: затрагиваются не только поверхностные слои кожи, но и мышцы. А воздействие на лимфатические сосуды позволяет стимулировать питание всех тканей лица, ускорить вывод токсинов. Выполняя упражнения, вы отложите появление морщин, повысите упругость дермы, подтянете овал лица и снимите отечность. Движения выполняйте с нажимом, но у вас не должно возникнуть болезненных ощущений.

Перед массажем обязательно очистите кожу, удалите макияж.



Лифтинг области вокруг глаз
Подушечками средних пальцев прикоснитесь к внешним уголкам глаз. Слегка нажимая, подведите пальцами глаза снизу, двигаясь к внутренним уголкам. Затем пройдите пальцами по области под бровями, остановитесь у висков. Еще раз пройдите подушечками от внешних уголков глаз к внутренним и в обратную сторону. Сделайте 15-20 повторений.

Подтяжка щек
Указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук положите на подбородок (рис. 1-а). С сильным нажимом двигайтесь вокруг губ к ноздрям, затем выше - к области под глазами (рис. 1-б). Задержитесь там на 5 секунд и ведите пальцы к вискам (рис. 1-в). Ослабьте нажим и двигайтесь к ушам. Затем плавно опустите руки вниз, к подбородку. Повторите 20-25 раз.

Устранение второго подбородка

Положите подбородок на большие пальцы, а указательные соедините в области переносицы. У вас должен получиться треугольник. Большие пальцы оставьте на месте, а указательные с уси-

10 МИНУТ ДЛЯ МОЛОДОСТИ ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Чтобы поддерживать кожу в тонусе и замедлить процессы старения, выделите 10 минут в день для массажа лица по новой японской технологии. Это быстро, просто и эффективно!

лием разведите к вискам. Пальцы должны двигаться под глазами. Переместитесь кушам и опустите руки на исходную позицию. Сделайте не меньше 30 повторений.

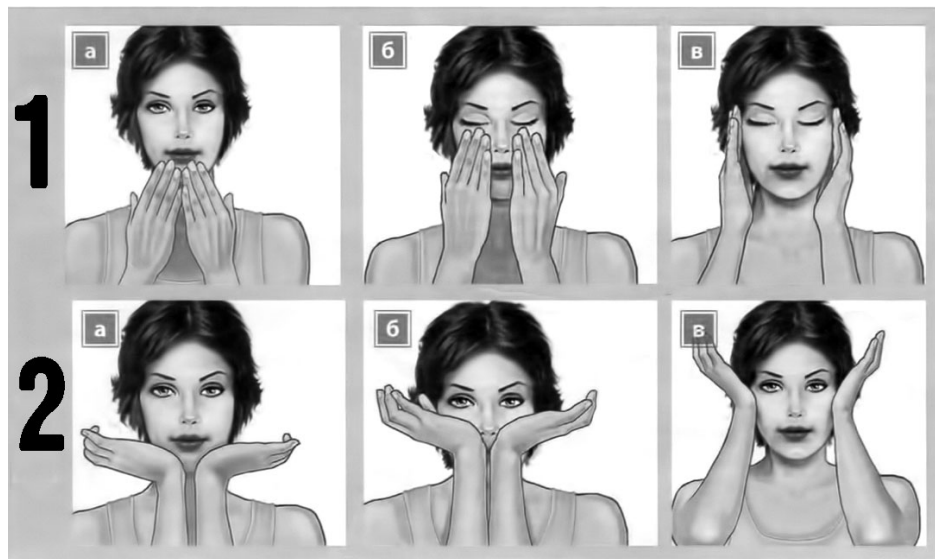
вниз, к подбородку. Повторите 20 раз.

Коррекция овала лица

Держите руки перед собой на уровне груди под углом 90 градусов. Основания ладоней прижмите к подбородку на 5-7 секунд (рис. 2-а). Двигайтесь ладонями вверх к носу (рис. 2-б), затем по скулам к вискам и ушам (рис. 2-в). Плавно опустите ладони

Разглаживание морщинок на лбу

Прижмите указательный, средний и безымянный пальцы ко лбу. Пальцы должны лежать горизонтально. Зигзагообразными мягкими движениями двигайтесь от виска к виску и в обратную сторону. Затем повторите то же самое с усилием. Чередуйте мягкие и сильные нажимы. Сделайте не меньше 30 повторений.



ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЗЕН МАССАЖ?

Массаж лица - это не только процедура для поддержания тонуса кожи. Конечно, в первую очередь его используют для придания коже эластичности и предотвращения морщин. Однако в то же время не стоит забывать и о расслабляющем действии массажа: он снимает напряжение и усталость, помогает расслабить мышцы.

Кроме того, массаж положительно влияет на кровообращение. Кровь начинает лучше приливать к кожным покровам, что улучшает ее состояние, обеспечивает упругость дермы и здоровый цвет лица. Сплошные плюсы!



МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ

Лето - время малосольных огурцов. Ароматные, сочные, хрустящие - что может быть лучше в жаркий летний день!

В каждой семье их готовят по-своему: кому-то нравятся поострее, кто-то предпочитает пряный вкус, но и у классического рецепта, с солью и чесноком, немало верных поклонников. Отварная картошечка, посыпанная укропом и щедро сдобренная маслом, а к ней - пупырчатые, изумрудные малосольные огурчики... Отказаться просто невозможно!

Классические

Понадобятся: огурцы молодые, некрупные (одинакового размера) - 1 кг, соль каменная - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., укроп (зонтики) - 4-6 шт., хрен (листья) - 1-2

шт., лист лавровый - 2-3 шт., перец черный горошком - 8 шт., перец красный жгучий (стручок) - 1 шт.

Огурцы вымойте, залейте холодной водой и оставьте на 3-4 ч. У вымоченных огурцов срежьте кончики.

Вскипятите 1 л воды, растворите в ней соль и сахар. Готовый рассол охладите до комнатной температуры.

На дно эмалированной кастрюли выложите зелень укропа и листья хрена. Сверху уложите часть огурцов, на них - лавровый лист и оба вида перца. Далее выложите оставшиеся огурцы и зонтики укропа.

Влейте рассол в кастрюлю с огурцами, накройте крышкой. Оставьте в прохладном месте на сутки.



С горчицей



«5 минут»

С горчицей

Понадобятся: огурцы - 3 кг, чеснок - 2-3 зубчика, укроп (зелень) - 3 веточки, сельдерей - 2-3 веточки, укроп (зонтики) - 2 шт., горчица (порошок) - 2 ст. л., соль и сахар для рассола.

Огурцы вымойте, вымочите.

Подготовьте стеклянные банки. Все специи выложите на дно банок, затем - вымоченные огурцы. Посыпьте огурцы сухой горчицей.

Для рассола вскипятите воду, добавьте соль и сахар, прогрейте 1-2 мин. (на 1 л воды - 2 ст. л. соли без горки и 1/2 ч. л. сахара). Залейте огурцы горячим рассолом.

Закройте банки пластмассовыми крышками и оставьте при комнатной температуре на 12 ч.

«5 минут»

Понадобятся: огурцы - 1 кг, соль каменная - 2 ст. л., зелень укропа - 1 пучок, чеснок - 2-3 зубчика.

Огурцы вымойте, вымочите в холодной воде и нарежьте кружочками. Выложите в контейнер с крышкой, заполнив 1/3 объема.

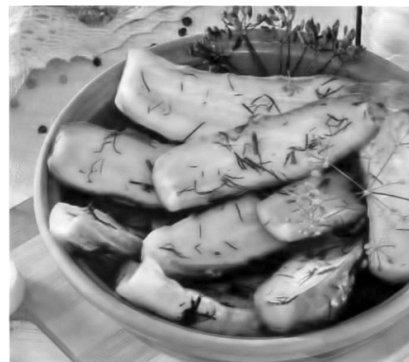
Измельчите укроп и чеснок, смешайте с солью. Добавьте пряную смесь к огурцам. Закройте контейнер крышкой и встряхивайте в течение 2-3 мин. Оставьте на 2 мин., затем встряхните еще раз и подавайте к столу.

В пакете

Понадобятся: огурцы - 1 кг, соль каменная - 1 ст. л., зелень укропа - 1 пучок, чеснок - 4-5 зубчиков, сок лимона (свежевыжатый) - 2 ч. л., кориандр, листья смородины и вишни, веточки базилика - по вкусу.

Огурчики и зелень тщательно промойте, чеснок очистите. У огурцов срежьте кончики, разрежьте вдоль на 4 части. Чеснок нарубите ножом, укроп также измельчите.

Сложите огурцы в плотный пакет, полейте их соком лимона, добавьте соль, чеснок, укроп, кориандр, листья смородины и вишни, базилик. Плотно завяжите пакет, потрясите его и оставьте в тепле на 1,5-2 ч.



В пакете



АРОМАТНЫЙ СМУЗИ

Кто сказал, что полезная еда обязательно невкусная? Попробуйте приготовить смузи: рецептов этого напитка множество. Или придумайте свой!

Смузи - это коктейль из фруктов, ягод или овощей с небольшим количеством мякоти. Для его приготовления понадобится блендер и немного кулинарной фантазии. По желанию в смузи можно добавить зелень, измельченные орешки и злаки, молочные продукты, охлажденный чай, мед, молотые пряности, пряности, молоко. Смешайте все ингредиенты до однородного состояния, охладите и подавайте к столу.

✓ **Плотные ингредиенты предварительно нарежьте на мелкие кусочки, чтобы облегчить задачу блендеру.**

Смузи прекрасно подойдет для завтрака, ужина и в качестве легкого перекуса днем.

«Тропический». Ананас - 300 г, киви - 2 шт., молоко кокосовое - 250 мл, листья мяты (для украшения) - 10 шт., лед - 6 кубиков.

Ягодный с йогуртом. Малина - 100 г, черника - 150 г, ежевика - 75 г, йогурт натуральный (без добавок) - 250 мл.

Морковный с фруктами. Морковь - 1 шт., банан - 1 шт., яблоко - 1 шт., апельсин (сок) - 1 шт., листья мяты - 10 г, имбирь (порошок) - щепотка.

Фруктовый с йогуртом. Яблоко - 1 шт., банан - 1 шт., киви - 1 шт., мед - 1 ч. л., йогурт натуральный - 250 мл.

Из сухофруктов с хлопьями. Курага - 80 г, изюм (темный) - 95 г, мед - 1 ст. л., хлопья овсяные быстрого приготовления - 3 ст. л., молоко миндальное - 2 стакана. Курагу и изюм промойте, залейте стаканом горячей воды. Хлопья также предварительно распарьте.

Зеленый с сельдереем. Сельдерей - 2 стебля, киви - 1 шт., яблоко зеленое - 1 шт., петрушка - 1 пучок, мед - 1 ч. л., вода - 150 мл.

Малиновый с хлопьями. Малина - 100 г, йогурт натуральный - 150 мл, мед - 2 ч. л., хлопья овсяные быстрого приготовления (предварительно распарить) - 2 ст. л., вода - 4 ст. л.

Из манго с йогуртом и хлопьями. Манго - 2 шт., йогурт натуральный - 150 мл, лимон (сок) - 1/2 шт., хлопья овсяные быстрого приготовления - 1 ст. л., вода - 1/2 стакана. Для приготовления такого

смузи овсяные хлопья нужно сначала залить горячей водой, чтобы они разбухли, а затем смешать блендером с остальными ингредиентами. Готовый напиток украсьте ягодами черники.

Молочно-ягодный. Смородина красная - 100 г, малина - 100 г, ежевика - 50 г, молоко - 200 мл.

С клубникой и мороженым. Клубника - 100 г, мороженое сливочное - 100 г, молоко - 200 мл, мед - по вкусу.

Миндально-вишневый. Вишня - 200 г, миндаль (дробленый) - 2 ст. л., хлопья овсяные быстрого приготовления (предварительно распарить) - 2 ст. л., банан - 1 шт., молоко - 1 стакан, йогурт натуральный - 2 ст. л., мед - по вкусу.

Манго, йогурт, хлопья



Киви, яблоко и сельдерей



Малина и хлопья



Ананас, киви и мята

Советы садоводов



ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ ДЛЯ ЖУЧКОВ

Чтобы избавиться от жучков древо-точцев, которые часто заводятся в ножках деревянных скамей на даче, я пользуюсь таким способом. Сначала пораженный участок очищаю с помощью пылесоса, чтобы максимально убрать труху. Потом заполняю медицинский шприц смесью скипидара и

нафталина (1:1). На иглу предварительно нанизываю резиновую пробку, чтобы закрыть ходы. Ввожу иглу в ходы древоточца и впрыскиваю состав. После этого поврежденные места можно зашпаклевать и обработать антисептиком.

Антонина Медведева.

ЧТОБЫ ЦВЕЛИ ЛУКОВИЧНЫЕ



Весенние луковичные перед началом цветения поливать обязательно, а вот подрыхлить землю и подкормить нужно. Самую первую подкормку делаю, когда появились листья. Использую азотосодержащие удобрения: мочевину или аммиачную селитру (15 г на кв. м). Второй раз подкармливаю, когда появились бутончики: беру комплексное минеральное удобрение (15-20 г на 10 л воды). Тогда весенние луковичные вырастят сильные и здоровые.

Ольга Баруздина.

ЧЕСНОЧОК С КУЛАЧОК

Чтобы вырастить крупный чеснок, нужен отборный посадочный материал. Поэтому отбираю самые крупные зубчики из внешнего круга головки. Замачиваю их на 2 ч. в растворе марганцовки. Это нужно, чтобы у зубчиков быстрее появились корешки. Сажаю чеснок рано, сразу после того, как сойдет снег. Чеснок, посаженный в сухую землю, плохо укореняется. Сажаю на грядку, где в прошлом году росли огурцы. Важно правильно выбрать глубину посадки (не глубоко и не слишком мелко). Оптимальная глубина - 5-7 см.

Светлана М.



ПОКОРМИТЕ РАССАДУ!

Подскажу цветоводам-любителям, как ускорить цветение астры. Ее надо кормить... супом! Предположим, вы приготовили обед, поели и моете посуду водой. Вот и вылейте после мытья эту воду под корни астр. Мы летом провели такой эксперимент со своими цветами. Одни астры раз в неделю поливали супом, а другие - чистой прохладной водой. Те, что получали суп, были крупнее, пышнее и зацвели раньше.

Ирина Агеева.

ОСТОРОЖНО, МОРКОВНАЯ МУХА!



Чтобы отпугнуть морковную муху, беру ведро воды и развожу в нем 1 ст. л. красного или черного молотого перца (хватит на 10 кв. м). Настаивать не нужно, только полить морковь раствором перед первым прореживанием. В это время муха как раз начинает летать, а перцовый запах ее дезориентирует. Чтобы морковь не уродилась рогатой, не трескалась, прореживайте ее, оставляя между растениями расстояние не менее 5 см.

Елизавета Кириллова.

ДЫШИТЕ, СЕМЕНА!

Выращиваю тыкву через рассаду, сею в конце апреля в торфяные горшочки. Не вынимая из горшочка тыкву, рассаду высаживаю прямо в грунт. Только днище и боковые стенки горшка при посадке разрываю, чтобы корням легче было преодолеть преграду.

Перед посадкой пакетик с семенами сутки держу на батарее, прогреваю, а потом семена на сутки замачиваю в растворе золы и воды, чтобы зародыши тыквы проснулись и задышали, а потом легко пробивались через плотную шкурку семечка. В почву высаживаю в фазе третьего листочка, в середине мая.

Лена.



Поздравления

Аллу ТИТВИНДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Пусть Бог пошлет тебе терпенья, и душевного умиротворенья.
С большим уважением
к тебе твои друзья – эрудиты.

Аллу ТИТВИНДЗЕ поздравляем с днем рождения.
Несмотря на все пережитое, желаем крепкого здоровья и долгих лет жизни.
Суважением, Анна Орфаниди, Татьяна Элердашвили, Вера Уварова, Оксана Танасова, Тамара Константиновская, Алла Рувинская, Аделаида Немсадзе, Марина Киракосян-Мосесова, Лали Шатиришвили и все, кто вас любит.

Марию СТРОМОВУ поздравляем с днем рождения.
Желаем быть особенной, необычной красивой и привлекательной.
Суважением, Анна Орфаниди, Лина Радева-Нергадзе, Лада Николова, Донка Младенова, Малуза Горанова, Кристина Димитрова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Йонка Христова, Мальвина Кидикова, Стефка Дончева, Маргарита Ганева, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Алла Фридман, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Елена Шишкина и все, кто тебя любит.

Иванку КОСТОВУ, нашу красавицу, поздравляем с днем рождения.
Будь всегда красивой и стройной.
Суважением, Анна Орфаниди, Венера Кростева, Красимира Русилова, Лана Стоева, София Светлинова, Лали Дгебуадзе, Мадонна Карсанова, Медея Чхидзе, Нанули Варазашвили, Ия Перадзе, Анжела Геворкян, Лариса Степаненко, Нино Балавадзе, Лили Тодадзе и все, кто тебя любит.

Лию КОДУА поздравляем с днем рождения.
Желаем быть активной, быстро находить выход из любой сложной ситуации.
Суважением, Анна Орфаниди, Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Мария Кондролова, Манана Масхарашвили, Виктория Дарбинян, Елена

Иваницкая, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Пепела Копалеишвили, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Вектра Дионова, Марина Карадочева, Лили Чоговадзе и все, кто тебя любит.

Лидию Михайловну ЛИТВИНЕНКО-НАДИРАДЗЕ поздравляем с 85-летием со дня рождения.
Желаем от всей души крепкого здоровья, долгих лет жизни. Пусть Господь хранит Ваш семейный очаг.
Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Манана Агдгомелашвили, Екатерина Зелинская, Анастасия Левандовская, Изольда Сулаберидзе, Анна Янтар, Валентина Хмелевская, Саломе Бокучава, Иза Мелуа, Татьяна Фролова, Майя Райкова, а также все ваши друзья, подруги, коллеги.

Тамту ГАГОШИДЗЕ поздравляем с днем рождения.
Светись яркой звездой и никогда не падай духом.
Суважением, Анна Орфаниди, Марина Гоциридзе, Нана Даушвили, Ирма Тавадзе, Алла Изверская, Наили Лагазашвили, Диана Мцитури, Писо Калмахелидзе, Сильвия Оганесян, Ксения Спиранди, Майя Венкова, Нино Шаламберидзе, Замира Цотадзе, Иза Самхарадзе и все, кто тебя любит.

Оксану ТАНАСОВУ поздравляем с днем рождения 27 июля.
Пусть 27 радостных событий ждут тебя в этом месяце!
Суважением, Анна Орфаниди, Ирина Санадзе, Елена Микелашвили, Веста Квернадзе, Алла Титвинидзе, Ксения Родионова-Хелая, Измина Леониди, Мелина и Эмилия Родаки, Параскева Минчева, Ирина и Спирула Икономиди, Натали Сацерадзе, Наргиза Оганова и все, кто тебя любит.

Улыбнитесь

На въезде в Одессу гаишник останавливает авто:
– Почему нарушаете?
– Ой, я вас умоляю! А вы такие будто не рады!

+ + +

Где справедливость, спрашивается?! Почему жена у своей подружки может заночевать, а муж у своей нет?

+ + +

У всех начальников есть любимое выражение: "Незаменимых людей нет!". Но как подходит время отпуска, все — ты единственный и незаменимый...

+ + +

Сержант, еще раз проверьте личное дело новобранца Петрова. Каждый раз после учебной стрельбы он стирает отпечатки пальцев на оружии.

+ + +

Две женщины в автобусе:
— Скажите своей дочери, чтобы она меня не передразнивала!
— Анечка, не корчи из себя дуру.

+ + +

— Была я сейчас в пещере ужасов — это аттракцион такой. Там с жутким скрипом открывается крышка гроба, встает в меру сгнивший мертвец. Открывает глаза, издает сдавленный вскрик, ложится обратно, спешно захлопывает крышку. Я что, такая страшная?

+ + +

— Пора потихоньку запастись едой на черный день. — Хватит называть ночь черным днем.

+ + +

**На сцене чревоуещатель с плюшевой уткой на руке. Утка раскрывает рот:
— А сейчас еще один анекдот про блондинок! В зале поднимается блондинка: — Ну хватит! Надоело! Делают из нас дураков, понимаешь! Чревоуещатель, весь красный, начинает извиняться. Зрительница ему:
— Так, а тебя спрашивали? Я с уткой разговариваю.**

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сорочка. Амур. Тени. Кнопка. Па. Азиат. Круп. Док. Титул. Нимб. Тау. Хибара. Едок. Соломина. Гит. Мел. Ерш. Клубок. Ямб. Лото. Аспид. Ураган. Гурт. Ка. Пот. Бур. Спаржа. Опахало. Короб. Бал. Абсент. Главарь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Стрельба. Рем. Паб. Танкист. Душ. Барка. Мина. Ухо. Старое. Отклик. Хрип. Пакт. Каунас. Дно. Сова. Пирог. Торг. Мали. Круг. Пол. Отел. Жаба. Улан. Отчим. Бог. Баба. Пика. Немота. Улар. АББА. Увал. Контрель.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)

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



МОЙ ПИТОМЕЦ - ЗВЕЗДА ИНТЕРНЕТА

Знаете ли вы, что самый обычный Барсик, лежащий у ваших ног, может стать настоящей звездой Интернета? Не сомневайтесь! Ну а вам придется превратиться в его личного пиар-менеджера.

Если открыть популярную социальную сеть «Инстаграм», то среди аккаунтов людей можно найти и звериные. Поражает численность аудитории: например, на котика из Техаса или Мадрида могут быть подписаны более миллиона человек! Как тут не задуматься о том, что и собственный кот не такой уж бесполезный, каким кажется на первый взгляд?

Что в котике тебе моем?

Хотите сделать своего питомца звездой «Инстаграм»? Первое, что вам важно увидеть, - отличительная особенность животного. Никто не захочет наблюдать за жизнью среднестатистического пушистого обормота. А вот если этот обормот приносит тапочки, или оригинально проказничает, или имеет интересный окрас - тогда совсем другое дело! Следующий шаг - правильная презентация. Подумайте над тем, как можно использовать отличительную особенность своего питомца себе во благо. Допустим, он уморительно умудряется стащить с хозяйского стола ужин. Тогда можно создать серию снимков, где кот тянется лапой то за куриной ножкой, то за пирожком с капустой.

Рождение фотографа

Если вы до этого не были фотографом, теперь придется им стать! Ведь чем краше, ярче и интереснее по композиции будут ваши фото, тем более широкому кругу читателей они будут интересны. Практикуйтесь в фотосъемке, приобретите хороший фотоаппарат, научитесь работать в фоторедакторе. Также нужно включить внутри себя жесткого цензора. Из двухсот снимков барсика или Барбоса придется выбрать только один - тот, который должен «выстрелить».

Знакомство с читателями

Когда подписанных людей на ваш аккаунт станет больше трехсот человек, самое время задуматься о концепции

кошачьего (или собачьего) «Инстаграма». Это могут быть просто красивые фотографии вашего питомца. Или же полезные заметки от его имени или связанные с ним. Еще один вариант - рассказ о его жизни, привычках и повадках, но написанный таким слаженным языком, чтобы текст захотелось читать снова и снова.

Не бойтесь вступать в диалог с читателями, если они будут идти на контакт и задавать вопросы. Моделируйте плохие комментарии, оставляя только адекватные подписчиков.

Также не стоит забывать о том, что с тех пор, как ваш питомец станет звездой «Инстаграма», он должен выглядеть на все 100! Внимательнее, чем когда-либо, следите за его здоровьем, внешним видом, настроением. Чем веселее и краше питомец - тем больше откликов!

Кстати, если их будет очень много, а количество человек, подписавшихся на ваш аккаунт, перевалит за тысячу, а то и две-три, вы можете начать зарабатывать в Интернете. Например, рекламировать собачий корм или кошачий шампунь. Правда, заработком придется честно поделиться с пушистым другом. Что скажешь, заслужил!



Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)

22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с женщиной 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.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



Кукла Крупеничка считается самой главной куклой - оберегом любого дома. Ее задача сохранить и приумножить все, что в семье ценно и дорого.

«Крупеничка»

Вам потребуется (фото 1):

х/б ткань разных расцветок; х/б прочные нитки («Ирис»); бусины; подвеска «ключик»; кружева; монетка; гречка (перловка, рис, пшеница); ножницы.

Для создания куклы помимо натуральных тканей и нитей используется зерно. Чаще всего это гречка - как символ достатка, а также обязательно вложите внутрь куклы монетку. Традиционно куклы шились без использования ножниц и иглолки. Немного отступим от этих правил, оосовременив процесс создания оберега. Заготовки выкроем ножницами и основу куклы сметаем иглолкой. В дальнейшем к самой куколке ничего не пришиваем иглолкой. Делать куклу следует в хорошем настроении, с позитивными мыслями, не отвлекаясь на другие дела.

1. Приступим к раскрою. Высота куклы при указанных размерах заготовок - 15 см.

Для тельца куклы (белая ткань) - 20x20 см.

Для нижней рубахи - 20x10 см.

Для верхней рубахи - 20x10 см.

Для зипуна (кафтана) - 40x10 см.

Для повойника (2 шт.) - 20x10 см.

Для платка (треугольник) - 60x15 см.

Для фартука (3 шт.) - 9x7 см., 8x6 см., 7x5 см.

Готовые детали отпарьте через влажную ткань.

2. Белую ткань сложите пополам и красной нитью сметочным швом сметайте с одной стороны. Затем также наметочным швом прошейте оба края заготовки по окружности. Узелки не делайте, а оставляйте длинные концы нитей. Стяните нижний край основной заготовки, оберните нитью несколько раз и прочно завяжите узел. Выверните заготовку налицо,

всыпьте в полученный чехол крупу и вложите монетку. Верхний край заготовки стяните и также завяжите на узел, концы нитей заправьте вовнутрь. Возьмите ткань для нижней рубахи, оберните ее основу (лицевой стороной к основе), завяжите красной нитью по окружности на узел и расправьте рубаху вниз. Таким выворотным способом крепления получается ровный край (фото 2).

3. Короткие края нижней рубахи немного подверните и таким же способом наденьте рубаху на куклу. Для зипуна скатайте с каждой стороны ткани валики, приложите заготовку к основе и оберните ниткой, завяжите узел (фото 3).

4. Срезы деталей фартука обрежьте фигурными ножницами или вытяните несколько нитей по краю для создания бахромы. Сложите заготовки вместе от большего фартука к меньшему и выворотным способом завяжите на кукле (фото 4).

5. Сложите заготовки вместе, а сверху на них отрез кружева. Примерьте заготовку на куклу и закрепите нитью каждый слой отдельно.

6. Длинный край платка отогните на 1 см наизнанку, прогладьте. Повяжите платок кукле. Узел платка располагается с обратной стороны куклы. Из ниток сплетите пояс, на него наденьте ключик и повяжите на куклу. Дополнительно украсьте пояс бусинами (фото 5).





БЕЛАЯ ОКРОШКА

5 яиц, 3 клубня картофеля, 1 морковь, по 50 г лука и укропа, 200 г ветчины, 4 огурца, 6 шт. редиса, 1,5 л кефира (жирность 1%), соль, молотый черный перец.

Яйца сварить вкрутую. Охладить, очистить и отделить белки от желтков. Картофель и морковь отварить до готовности, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп промыть, обсушить, затем по отдельности мелко нарезать. Лук растереть с желтками и щепоткой соли. Ветчину нарезать кубиками. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать небольшими ломтиками. Редис вымыть, обсушить, срезать хвостики, плоды нарезать соломкой. Дичинные белки порубить, осторожно перемешать с картофелем, морковью, зеленым луком, укропом, ветчиной, огурцами и редисом. В миску с подогретыми ингридиентами влить кефир, посолить, поперчить, перемешать и убрать в холодильник на 15 мин. Затем разлить по тарелкам, украсить укропом и подать на стол.

Если заменить ветчину отварной говядиной, суп будет более диетичным и, пожалуй, полезным.



РОЛЛЫ ИЗ ЦУККИНИ

2 стручка сладкого перца, 2 огурца, 4 цуккини, сок 1 лимона, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 10 мл яблочного уксуса, 20 мл соевого соуса, 2 маленькие луковичы, 200 г творожного сыра, 200 г сметаны.

Перец вымыть и нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать подогретенные огурцы. Цуккини вымыть, обсушить и овощечисткой нарезать тонкие длинные полоски. Для маринада половину сока лимона, сахар, соль, соевый соус и уксус перемешать. Залить получившейся смесью полоски цуккини и оставить на 20 мин. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Залить оставшимся соком лимона и оставить на 5 мин. В миске соединить творожный сыр и сметану. Тщательно перемешать. Ломтики цуккини вынуть из маринада и хорошо обсушить бумажным полотенцем. На каждый выложить сметано-сырную смесь, лук, сладкий перец и огурцы. Свернуть рулетиками и скрепить деревянными зубочистками.

Творожный сыр можно заменить нежирным творогом, но в этом случае начинку нужно посолить.



ДАЧНЫЙ САЛАТ

1 куриное филе, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г листового салата, 50 г зеленого лука, 1 огурец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. очищенных кедровых орешков, соль, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла, выложить филе и обжарить (примерно по 7 мин с каждой стороны). Можно также обжарить на гриле. Листья салата перебрать, тщательно промыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце и порвать. Огурец вымыть и нарезать крупной соломкой. Зеленый лук вымыть, хорошо обсушить и нарезать тонкими колечками. Все подогретенные ингридиенты перемешать в большой миске. Для соуса чеснок очистить и пропустить через пресс. Соединить с лимонным соком и оставшимся оливковым маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Ингриденты салата полить соусом, сверху выложить жареное куриное филе. Посыпать орешками.

Если вы на диете, филе можно не жарить в масле, а отварить или запечь в духовке.



РЫБА НА ШПАЖКАХ

По 300 г филе красной и белой рыбы, 1 ч. л. сушеной душицы, 1 красная луковича, 2 ст. л. оливкового масла, 200 мл белого сухого вина, цедра и сок 1 лимона, 500 г помидоров черри, по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца, 300 г мелких шампиньонов, 150 мл натурального йогурта, 2 ст. л. рубленой петрушки, соль, молотый белый перец.

Рыбное филе вымыть и обсушить. Нарезать крупными кубиками, посыпать душицей. Для маринада лук мелко порубить, перемешать с маслом и цедрой. Влить вино, посолить и поперчить. Поместить в маринад рыбу и оставить на 1 ч. Помидоры черри вымыть и обсушить. Сладкий перец нарезать квадратами. Шампиньоны разрезать на половинки. Немного поперчить. Подогретенное рыбное филе, чередуя с овощами и грибами, нанизать на шпажки и обжарить на мангале или гриле до готовности. Для соуса в йогурт добавить лимонный сок и рубленую зелень. Хорошо перемешать и подать к рыбе отдельно.

Для таких шашлычков подойдет любая белая рыба с плотной мякотью - треска, дорада, морской язык.