

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№36

сентябрь 2018

цена:

1,5 лари

Диагностика

по лицу

стр.11

Выбираем

средства от пота

стр.36

Секрет

счастливого брака

стр. 18

Астрологический

прогноз на сентябрь

стр.32-33

Даниил Страхов

Тайна за семью печатями

стр.20-21

Анна Семенович

стр.16-17

Девушка с аппетитными формами

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Одежда, которая стройнит

«Убрать» несколько килограммов можно с помощью фактуры ткани, выреза горловины, фасона и пошива, цвета. Правильно подобранная одежда позволит вам выглядеть стройнее.



Брюки и джинсы

Джинсы с завышенной талией в последнее время стали популярны, благодаря своему свойству - они визуально удлиняют ноги. Выбирайте насыщенные, глубокие цвета денима, откажитесь от эффекта потертости и принтов, а также лишних элементов декора, например накладных карманов. Это может создать дополнительный объем. Основная задача брюк - скрыть полноту бедер. Поэтому отдавайте предпочтение свободным и даже расклешенным моделям, в том числе моделям со стрелками.



Юбки

Юбка А-силуэта подойдет обладательницам любого типа фигуры. Вещь может быть плиссированной, выполненной из нежного струящегося шелка. Такие юбки обозначают линию талии, вытягивают силуэт. Выбирая юбку-карандаш, придерживайтесь длины от низа коленной чашечки до середины икры. Также присмотритесь к юбкам с запахом, они создают дополнительную вертикальную линию, придают фигуре стройность.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

СОВЕТЫ ОТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Найти копеечку - к удаче?

Слышали присказку «копейка рубль бережет»? Те, кто ей доверяет, как правило, проблем с деньгами не испытывают, так как знают им цену. Только вот возникает вопрос: что же теперь, мимо монетки и пройти нельзя? Например, увидел - лежит на земле, сверкает. Надо ли ее поднимать, в свой кошелек класть? На этот счет существует много разных мнений. Но у меня свое собственное, основанное на личном опыте.

Точно знаю, что монетку, найденную на дороге утром, поднимать не стоит. Лучше пройдите мимо. В любое другое время обязательно поклонитесь монетке (можно сделать это еле заметно, кивком головы), поднимите ее, но себе не забирайте. Она принесет неудачу и слезы, а вам это нужно? Такую монетку надо отдать нуждающимся - в этом случае она станет счастливой. Сами заметите: в тот же день или в самое ближайшее время вам улыбнется удача.

Бывает, на дороге находишь не копейку, а довольно внушительную сумму. И тут уже сложно решиться отдать ее кому-то другому. Особенно, если сам нуждаешься... Настоятельно вам советую все же попытаться отыскать хозяина. А если он не нашелся, сделайте следующее. Деньги заверните в бумагу и три раза скажите над ними слова: «Не мои вы, но станьте моими. Удачу принесите, богатство подарите». Затем положите сверток в укромное место на три дня. Если и за эти три дня хозяин не объявится, можете использовать на свои нужды.

Кстати, если хотите привлечь в свой дом удачу, позаботьтесь о приобретении, так называемых, дырявых монеток. Их еще часто перевязывают красной нитью - для усиления энергии денег. Держите их в кошельке или дома на видном месте.

Дочка от рук отбилась

Я одно воспитываю дочь-подростка. Последнее время она вообще перестала во что либо меня ставить. Слушает только своих подружек - весьма сомнительных личностей. А мне грубит, может плохим словом обозвать. Долго мне еще это терпеть?

Анна М.

Сами наверно знаете, Анна, как непросто обычно проходит подростковый возраст. Не только вы - все родители мучаются, жалуясь на то, что их детки от рук отбились. Ваша дочь - не исключение. Волноваться вам не стоит, она хорошая девочка и глупостей не натворит. Так что, вам просто надо быть рядом сейчас и постараться смягчить ее ожесточенное сердце. Поверьте, ей и самой сейчас нелегко...

Вот придет она вечером после встречи с подружка-

ми домой, ляжет спать, а вы подойдите к ее кровати, погладьте дочку по волосам да прошепчите ей прямо на ушко:

«Дочка-доченька моя, любимая, родная. Как в младенчестве ты за моей тяткой тянулася, так и сейчас потянись. Нужен совет - ко мне иди, я успокою, от врагов закрою, все невзгоды скрою. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Ложитесь спать. Вскоре увидите, как дочка смягчится.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

Кети Мчедлидзе

**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.**

НАЗВАНА ЛУЧШАЯ ПЕСНЯ ГОДА



В Нью-Йорке объявили победителей музыкальной премии MTV Video Music Awards 2018.

Лучшей песней года стал трек Rockstar исполнителей Post Malone и 21 Savage. В категории «Видео года» победил клип на композицию Havana певицы Камилы Кабельо. Она также получила статуэтку как артист года.

В номинации «Видео с социальным посланием» лучшим стал клип This is America артиста Childish Gambino. Лучшим хип-хоп видео объявили ролик на Chun-Li рэперши Ники Минаж. Рок-видео года стал клип Whatever It Takes группы Imagine Dragons.

Ваш шанс

ДЛЯ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНЫЕ СЕАНСЫ И БЕСПЛАТНЫЕ ДИАГНОСТИКИ

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги “Хранительница очага”. Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека



от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают

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

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут 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).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ Залейте 2 ст. ложки любого из этих растений 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, процедите, отожмите и добавьте теплой воды (до объема стакана). Пейте в течение дня по глотку через час.

✓ Залейте 10-12 цветков кабачка 0,5 л кипятка и настаивайте 3 часа. Принимайте по 1/3 стакана 5 раз в день в перерывах между едой в течение месяца. Затем сделайте перерыв на неделю и снова продолжите лечение. Собирайте только те цветы, которые сами упали на

Очень полезен настой листьев черной смородины или полевого хвоща.

Успокоим аллергию

землю, потому что именно они обладают полезными свойствами.

✓ Еще одно действенное народное средство - отвар череды. Этот простой рецепт обещает полное избавление от заболевания. Нужно пить чай из череды, заваривая ее в течение 20 минут. Напиток дол-

жен быть золотистого цвета, а не зеленого или мутного. Пить его рекомендуется свежим в течение длительного времени.

✓ При аллергической реакции в виде зуда и высыпаний на коже полезно принимать глиняные ванны. Разведите 4 ст. ложки сухой бе-

лой глины в 0,5 л теплой воды и вылейте смесь в ванну. Вода не должна быть очень горячей. После процедуры ополоснитесь прохладной водой.

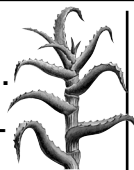
✓ Самое эффективное средство от весенней аллергии - мумие. Приготовьте раствор в пропорции: на 1 л воды - 1 г мумие. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до завтрака. Учтите, средство может иметь мочегонный и послабляющий эффект. Этим же раствором можно смазывать пораженные аллергией участки кожи.



Сам себе доктор

✿ Смешайте 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки. Делайте компрессы на больные суставы.

✿ При ревматизме помогают также компрессы с собственной свежей мочой.



Можно полечиться прополисом

Трахеит - болезнь неприятная, по себе знаю. Надо сдать анализы и убедиться, что нет бактериальной инфекции. Потому что это может быть затяжная недолеченная инфекция. Обычно назначают антибиотики пенициллинового ряда. Плюс параллельно выписывают лекарство для поддержания микрофлоры кишечника и антигистаминное средство. Горло я обычно полощу фурацилином или «Хлорофиллиптом». Плюс, можно просто капнуть на язык масляный «Хлорофиллипт» (это природный антибиотик), после чего нельзя ни есть, ни пить. Если нет аллергии, можно полечиться прополисом - тоже хорошо помогает. Есть даже очень эффективный спрей для горла с прополисом. Еще я рассасываю таблетки от боли в горле. Они смягчают его и избавляют от надрывного кашля. И, конечно, побольше теплого питья с медом и лимоном.

О. Абазова.

Спасается мама

ударно-волновой терапией

У моей мамы шпоры уже 10 лет. Не буду перечислять все, чем она про-

бывала лечиться, - это долго и местами смешно. Не тратьте время на разные компрессы, примочки и ванночки - эффекта от них ноль. Плантарный фасциит - это разросшаяся кость. Снаружи этот отросток никакое средство не уберет. Теоретически, где-то есть хирурги, которые могут сделать операцию и удалить его, но мы таких не нашли. Спасается мама ударно-волновой терапией. Эффект эта процедура, конечно, приносит временный, поэтому ее приходится делать регулярно. Сейчас проходит курс из 3-5 процедур один раз в 7-8 месяцев (раньше чаще). В перерывах пьет противовоспалительные средства, старается снизить нагрузку на ногу, носит стельки. Когда есть плоскостопие, то стельки очень даже кстати будут. Только их надо делать по индивидуальному заказу. Ортопедическая обувь и стельки из магазинов - ерунда. Держитесь и не запускайте болезнь. Судя по маме, из года в год заболевание прогрессирует.

Ирина.

→ Посыпьте место ожога пищевой содой.

→ Снимет боль и предотвратит образование волдырей повязка из свежего творога.

От потливости

✿ Залейте 2 ст. ложки травы кровохлебки 1 стаканом кипятка. Настаивайте час. Делайте компрессы, примочки, ванночки.

✿ Втирайте в потеющие участки тела разведенный водой уксус (1/3 часть уксуса и 2/3 части воды).

✿ При усиленной потливости протирайте кожу настоем березовых почек на водке (5 ст. ложек почек на 1 л водки) 1-2 раза в день.

✿ Заварите 1 ст. ложку смеси листьев, лепестков и плодов шиповника 2 стаканами кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.

✿ От повышенной потливости и при опрелостях кожи прокипятите цветки бузины черной в молоке (1:10) в течение 2-3 минут. Молоко слейте, а из цветочной массы сделайте примочки.

✿ Залейте 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея 200 мл кипятка. Пейте настой по глотку в течение дня.





КАКУЮ БОЛЬ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ?

Большинство предпочитают боль перетерпеть или принять обезболивающее. Но бывают ситуации, когда правильной реакцией будет срочный визит к врачу или даже вызов скорой.

Если раньше говорили, что принимать обезболивающее надо как можно реже, боль лучше перетерпеть, то сегодня у медиков подход иной. Боль терпеть нельзя! В ряде случаев необходимо принять обезболивающее для устранения болевых ощущений и в ближайшее время обратиться к врачу. В других случаях необходимо срочное вмешательство. На какую боль нельзя «закрывать глаза»?

Область живота

Нельзя списывать боль в животе на то, что съели вредный продукт. Опасность очевидна, когда боль острая и не зависит от еды, питья, смены позы, приема лекарств и прочих манипуляций. Если состояние не улучшится от приема средств, нормализующих работу кишечника - срочно обратитесь к врачу. Такая боль может свидетельствовать даже о проблемах с сердцем, не говоря уже о серьезных гинекологических заболеваниях.

Если боль внизу живота, в области малого таза и она не похожа на обычную, предменструальную, а более сильная - нужна консультация гинеколога. Особенно это важно сделать как можно быстрее, если боль появилась впервые. Причина может крыться в разрыве кисты яичника, миоме, эндометриозе, внематочной беременности и т.п. Если к болевым ощущениям добавилось повышение температуры - срочно звоните в скорую.

Ноет по ночам

Ночная боль - тревожный сигнал. А если спина ноет днем и боль не пропадает с принятием горизонтального положения - это может свидетельствовать о воспалении в позвонках, дисках и суставах. Или о меж-

позвоночной грыже или сдавливании нерва мышечным спазмом. Причем, днем вы можете боли не чувствовать из-за естественной анестезии: надпочечники вырабатывают гормон кортикостероид - природный анальгетик. Ночью боль наступает, потому что выработка гормона сокращается.

Зуб, сильно разболевшийся именно ночью, - симптом пульпита (воспаления внутренних тканей зуба). Пульпа находится внутри зубного канала, содержит нерв, сосуды, клетки соединительной ткани - ничего удивительного в том, что обезболивание здесь малоэффективно. Иногда удается боль перетерпеть, но тогда пульпит становится хроническим, и боль в любой момент может возобновиться. Нередки и осложнения: отек, периодонтит. Бывают крайне печальные последствия даже с летальным исходом - когда гнойный мешок лопается и начинается сепсис. Возьмите себе за правило: на следующий день после приступа ночной боли идите к врачу.

Опоясывающая боль

Кожная боль свидетельствует о заражении вирусом опоясывающего лишая - он не имеет ничего общего с грибковыми заболеваниями, а является разновидностью герпеса. Если же опоясывающая боль исходит от внутренних органов, это может быть симптомом дисфункции желчного пузыря (холецистит), поджелудочной

железы (панкреатит), язвенных поражений двенадцатиперстной кишки, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Острая опоясывающая боль - сигнал или о резко наступившей дисфункции, или об обострении уже имеющегося заболевания.

Ваш алгоритм действий при возникновении опоясывающей боли - лечь, приложить к предполагаемому источнику боли холод, вызвать скорую помощь и ничего не есть до ее приезда.

Головная боль, глазная

Резкая головная боль с нарушением мимики и зрения - симптом возможного инсульта. Нужно безотлагательно вызвать скорую помощь, даже если пострадавший молод и внешне здоров.

Если человек испытывает боль от движения глазного яблока, это может быть симптомом неврита зрительного нерва, спутника рассеянного склероза. Необходимы срочная консультация у офтальмолога и медицинское обследование.

Поясничная боль

Если болит поясница и возникает желание посетить туалет очень часто или, напротив, позывы к мочеиспусканию крайне редки - велика вероятность проблем с почками. А это повод для визита к урологу - сама по себе боль не пройдет, необходимо лечение.

Обморок

Тут уж вовсе не важно - где болит. Если боль стала причиной потери сознания - однозначно необходимо вызвать скорую. Обморок сам по себе опасен, а если его причиной стала боль - это та «красная черта», переступив которую нужно пройти срочное медицинское обследование.

✓ Из 100 человек среднего возраста каждый третий живет с хронической болью. Помните: любая хроническая боль - повод для медицинского обследования.

На заметку

Душевная боль тоже не должна доставаться без внимания. Многие предпочитают страдать молча, но это чревато развитием многих заболеваний. «Все болезни от нервов!» - помните такое выражение? Не держите в себе наболевшее. Коллекционирование негативных эмоций до добра не доведут. Высказывайтесь, проговаривайте, ищите техники расслабления, обсуждайте. Не терпите боль, а пытайтесь справиться с ней!

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ГРУДИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЕЕ УПРУГОЙ И НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Упругая и красивая! 8 фактов о здоровье груди

Приведем наиболее важные факты, касающиеся красоты и здоровья молочных желез.

Кто в группе риска

Больше шансов получить заболевание молочных желез имеют женщины:

- ✓ имеющие наследственную предрасположенность;
- ✓ ведущие малоподвижный образ жизни;
- ✓ страдающие ожирением;
- ✓ имеющие вредные привычки.

Загорать топлес - вредно!

Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами (или в солярии) вредит здоровью в принципе, что уж говорить о загаре «без верха». Тем, кто мечтает о ровном загаре без «белых пятен», следует помнить: ультрафиолет очень коварен и может запустить процессы образования опухолей, в том числе злокачественных.

Особенно опасен загар, если женщина страдает мастопатией: возможен быстрый рост кист и даже перерождение клеток в злокачественные.

Маленькая грудь - не гарантия ее здоровья

Некоторые считают, что к заболеваниям молочных желез более склонны обладательницы пышного бюста. Это ошибочное мнение. На здоровье молочной железы влияет не ее размер, а гормоны, которые вырабатываются органами эндокринной системы - яичниками, щитовидной железой, надпочечниками. И если гормональный фон нарушен, не исключено развитие патологий молочных желез.

Самообследование не заменяет визита к врачу

Несмотря на то, что ежемесячное самообследование молочных желез активно рекомендуется врачами, не

стоит полагаться только на него. Ведь если новообразование легко прощупывается, значит, опухоль уже разрослась, и в 80% таких случаев женщину уже не спасти. Только регулярный осмотр у маммолога позволяет «поймать» рак груди на ранней стадии, когда у пациентки высокие шансы справиться с недугом.

Хронический стресс - враг красоты

Поскольку молочная железа - гормонозависимый орган, то на ее здоровье влияют нервные перегрузки, хронический стресс, депрессивное состояние, длительное пребывание в состоянии тревоги, вызывающие колебания гормонального фона. Наиболее частое следствие таких состояний - мастопатия. Стрессовое состояние негативно сказывается и на внешнем виде груди, поскольку снижает эластичность кожи.

Из-за лишнего веса грудь опускается сильнее

Даже, если в молодости у вас идеальная форма груди, со временем она, в силу естественных причин, начинает опускаться - говоря простым языком, обвисает, теряя красивую форму. Растяжение связок и провисание груди определяется генетической предрасположенностью, количеством беременностей, размером груди до беременности и, конечно же, возрастом: с годами в организме вырабатывается все меньше коллагена и эластина, необходимых для упругости кожи и мышц. Однако процесс провисания может усугубиться, если у женщины имеется избыточный вес.

Спать в бюстгальтере не имеет смысла

Часто можно услышать мнение: если носить бюстгальтер круглые сутки, то грудь сохранит свою форму



и не опустится. К сожалению, даже самое «правильное» белье не способно победить в схватке со временем - провисание произойдет в любом случае. Более того, ряд исследований доказывают: если женщина не носит бюстгальтер постоянно, сила и упругость связок молочных желез дольше сохраняются. И этому есть объяснение: бюстгальтер позволяет связочному аппарату «лениться», в итоге, не имея «тренировки», тот быстрее становится дряблым.

Правда, есть исключения. Например, если грудь большая, постоянное ношение бюстгальтера замедлит ее провисание, обусловленное гравитацией. Также надевать его необходимо, если предстоят нагрузки, связанные с бегом или прыжками. Для занятий спортом выпускаются специальные бюстгальтеры, фиксирующие молочные железы в правильном положении и предотвращающие чрезмерное растяжение. Обязателен бюстгальтер и для кормящих мам.

Ушибы могут быть опасны

При ушибе (например, если вас задела локтем в транспорте) происходит повреждение кровеносных сосудов - образуется гематома. Из-за нарушения питания жировой ткани (которой в молочных железах довольно много), ее локального омертвления может образоваться стеариновая бляшка. Это не опасно, однако, лучше все же перестраховаться: ушиб, пусть и в небольшом проценте случаев, способен запустить развитие раковой опухоли. Поэтому, если вы после ушиба обнаружили уплотнение, обязательно обратитесь к маммологу.

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

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРИБЛИЖЕНИЯ ИНФАРКТА

Их можно заметить за несколько недель и даже месяцев. Вот симптомы, которые ни в коем случае нельзя игнорировать.

Жертвами инфаркта миокарда ежегодно становятся около 4,5 миллиона жителей Земли, каждый второй от него умирает. Думаете, инфаркт развивается внезапно и предупредить несчастье невозможно? Это не так. Признаки приближающегося инфаркта можно заметить за несколько недель и даже месяцев. Симптомы, которые нельзя игнорировать.

1. Головокружение. При нарушении кровообращения первым страдает головной мозг. Главный признак кислородного голодания - часто повторяющиеся головокружения. Они могут возникать на фоне переутомления, стресса, при резких наклонах и поворотах головы.

2. Есть признаки простуды, но это не простуда. Нарушения кровообращения ослабляют организм, делая его воспри-

имчивым к инфекциям. Установлено, что накануне развития инфаркта миокарда пациенты часто простужаются. Кроме того, недостаточная вентиляция легких вызывает симптомы, которые бывают при начальной стадии ОРВИ. Большой ощущает першение в горле, постоянно откашливается. Иногда кратковременно повышается температура тела. При приближении инфаркта состояние, похожее на вялотекущую простуду, может держаться в течение нескольких месяцев.

3. Боль в груди. Бытует мнение, что инфаркт миокарда - всегда сопровождается настолько сильной болью, что невозможно не заметить его приближение. Это заблуждение. Многие люди, особенно молодые мужчины, могут неделями игнорировать опасные признаки: чувство сдав-

ливания за грудиной или боли в левой части груди, отдающие в руку или плечо. Такие ощущения действительно можно перетерпеть.

Они возникают при усталости или стрессе, но в этом случае вскоре проходят самостоятельно. Если же это боль сердечная, игнорировать ее и откладывать визит к врачу недопустимо.

4. Усталость. Ухудшение работы сердечно-сосудистой системы сказывается на всем организме. Признаками приближения инфаркта миокарда могут быть быстрая утомляемость, вялость, невозможность сосредоточиться. Опасность состоит в том, что такие жалобы бывают у всех людей, выполняющих напряженную и ответственную работу. Усталость становится привычной, и человек просто не успеваешь заметить, что

Большинство погибших от инфаркта - мужчины в возрасте от 30 до 50 лет.

неприятные симптомы усилились. Внимательно относитесь к своему организму. Если вам неделями не удается выспаться, отдохнуть в выходные дни и даже отпуск не приносит заметного облегчения, надо идти к врачу. Тревогу должна вызвать и дневная сонливость в сочетании с нарушениями ночного сна

5. Одышка. Инфаркт миокарда - острое проявление ишемической болезни сердца. Это состояние не возникает внезапно, оно развивается в течение длительного времени. При инфаркте нарушается кровоснабжение не только сердца, но и других органов и тканей. Легкие тоже начинают работать хуже, чем раньше, затрудняется процесс их вентиляции. Сбои в работе дыхательной системы проявляются одышкой. Она мучает человека даже при незначительных нагрузках. Если стало сложно отдышаться после подъема на один лестничный марш или небольшого ускорения ходьбы, обратитесь к врачу.

Д. Краснов,
кардиолог, кандидат
медицинских наук.

У меня много лет был пародонтоз

Сильно кровоточили десны. Лечилась у стоматолога, пользовалась средствами народной медицины, но особых успехов не было. Как-то нашла замечательный рецепт. Он-то и помог справиться с пародонтозом. Я делала смесь из 3 ст. ложек коры дуба, 1 ст. ложки травы чабреца, 2 ст. ложек цветков календулы, 1 ст. ложки цветков ромашки аптечной и 4 ст. ложек ягод черники (их можно заменить ягодами шиповника или красной рябины). Заливала 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала 15 минут и процеживала через ситечко. Теплым (не горячим!) настоем полоскала рот 4 раза в день. Уже на другой день десны побелели, а через трое суток они уже не кровоточили. Но я про-



должала процедуры месяц, а после 10-дневного перерыва повторила курс лечения.

И. Даушева.

От пролежней - мазь из лука и воска

Расскажу, как лечила маму от пролежней при помощи луково-восковой мази. Две средние мелко порубленные луковицы томила в 2 ст. ложках растительного масла на маленьком огне 20 минут (использовала только эмалированную посуду). Когда лук становился золотистым, аккуратно снимала его шумовкой, а в оставшемся масле растапливала 1/4 маленькой церковной восковой свечи. Смесь переливала в чашку и хранила в холодильнике. Дважды в день обильно смазывала пораженные участки кожи. Чтобы мазь не растекалась, накладывала бинт и закрепляла пластырем. Лечила

маму, пока раны полностью не зажили.

И. Михалкова.

У сына лицо воспалилось от прыщей

Одолела сына моего напасть - во время переходного возраста появились у него прыщи, все лицо воспалилось. Что только не делали: и мази, и гели, и кремы разные использовали - ничего не помогало. Совсем отчаялась, но на счастье встретила одноклассницу. Она и посоветовала смазывать лицо смесью из 1 части сока свежих листьев малины и 4 частей сливочного масла. Смесью надо держать на лице 20 минут, затем смыть теплой водой. Масло можно заменить вазелином. Через 2 недели лицо сына было чистым и гладким.



И. Рахманова.

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.

Симптомы поражения:

- ✓ мерцательная аритмия;
- ✓ алкогольная кардиомиопатия с сердечной недостаточностью и нарушениями сократительных функций миокарда;
- ✓ одышка при нагрузке
- ✓ нестойкая тахикардия;

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК.

Симптомы поражения:

- ✓ алкогольный гастрит;
- ✓ жировой гепатоз, гепатит, цирроз печени;
- ✓ острый хронический панкреатит (поражение поджелудочной железы).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.

Симптомы поражения:

- ✓ частые пневмонии, бронхиты и т. д.;
- ✓ фиброз легочной ткани.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ.

Симптомы поражения:

- ✓ снижение памяти;

Алкоголь разрушает не только сознание человека, но и внутренние органы. Они тоже страдают от отравления спиртными напитками.

Органы-мишени



- ✓ алкогольная деградация личности;
- ✓ расстройство координации произвольных движений;
- ✓ нарушение зрения с выпадением центральных областей поля зрения;
- ✓ неустойчивая походка, падения;
- ✓ онемение, жжение в стопах, спазмы икроножных мышц;
- ✓ атрофические процессы.

ПОЧКИ.

Симптомы поражения:

- ✓ алкогольная нефропатия (двустороннее поражение почек);
- ✓ алкогольный гломерулонефрит (хронический воспалительный процесс в клубочках почек);

- ✓ пиелонефрит;
- ✓ отечно-асцитический синдром (задержка натрия и воды в организме);
- ✓ протеинурия;
- ✓ микрогематурия (кровь в моче, не определяемая на глаз, не обнаруживаемая при ее лабораторном исследовании);
- ✓ гипертония;
- ✓ почечная недостаточность.

Кстати. Особенно опасен любой алкоголь для юного организма. Он более чувствителен к любым токсинам. У подростков, приобщившихся к спиртному, раньше, чем у взрослых, наступает алкогольная зависимость и появляются тяжелые осложнения со стороны внутренних органов.

И. Степанян, нарколог.

СКАЖИ "НЕТ" ЛИШНЕЙ ВОДЕ!

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ ОТЕКОВ

- ✿ Для лечения водянки, отеков сердечного происхождения, усиления сердечной деятельности пейте по 30 капель настойки календулы 3 раза в день до еды. Курс лечения - месяц.
- ✿ Отвар плодоножек вишни эффективен при отеках любого происхождения. Залейте 2 ст. ложки плодоножек вишни 2 стаканами воды, кипятите на водяной бане 15 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Выпейте в 4 приема в течение дня.
- ✿ При внутренних отеках эффективен отвар из 4 чайн. ложек льняного семени и 1

- л воды. Кипятите на маленьком огне 5 минут, снимите кастрюлю с огня, заверните в полотенце и настаивайте 3-4 часа. Процедите, можно добавить сок лимона. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Результат появится через 1-2 недели.
- ✿ Смешайте в равных частях листья крапивы, зверобоя, толокнянки, подорожника и плоды шиповника. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 0,75 л воды и кипятите 5 минут. Настаивайте час, процедите и выпейте в 3-4 приема в течение дня.

- ✿ Ежедневно пейте сок черной редьки с медом - по 1/2 стакана. Постепенно увеличивайте дозу, доведя ее до 2 стаканов в день.
- ✿ Вечером нарежьте тонкими полукольцами 2 средние луковицы и пересыпьте их сахаром. Утром отожмите сок и выпейте 2 ст. ложки сока.
- ✿ Залейте 2 чайн. ложки измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- ✿ При любых отеках ешьте тыквенную кашу и пейте сок из тыквы.

Недавно ученые подсчитали, сколько лет жизни мы теряем из-за нездорового образа жизни.

Теряем годы жизни

- 5 лет** - из-за хронического недосыпания.
- 6 лет** - из-за сидячего образа жизни.
- 8 лет** - теряют имеющие лишний вес.
- 10 лет** - отнимают повышенное давление, курение 20 сигарет в день.
- 23 года** - теряют люди, злоупотребляющие алкоголем.
- 34 года** - употребляющие наркотики.

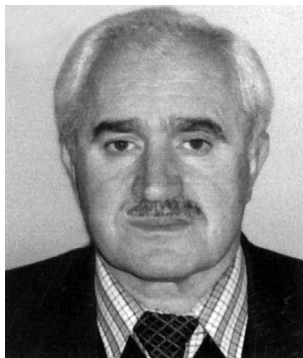
Как быстро справиться с порезами и ранами

Тот, у кого есть дачный участок, оценит мои советы, как быстро справиться с порезами и ранами. Поранились? Сразу же растворите 1 чайн. ложку меда в 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Промойте порез этим раствором, затем приложите к нему смазанный медом бинт. Держите повязку 3-5 дней,

ежедневно меняя ее. Сняв повязку, подзажившую рану несколько раз в день смазывайте соком свежих листьев подорожника или чистотела до полного заживления. Если рана глубокая и не затягивается больше недели, попробуйте в течение нескольких дней посыпать ее порошком из сушеных цветков толокнянки.

Это восстановит ткани. Появилось воспаление вокруг раны (краснота, припухлость)? Приложите к ней свежий чистый лист лопуха, картофель, кашицу из чеснока или свеженатертый лук. Забинтуйте рану на несколько часов, затем поменяйте повязку.

И. Волобуева.



БОЛЕЗНИ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ

Детская кардиология включает в себя большое количество различных заболеваний, в основе которых лежит, преимущественно, поражение сердца и сосудов. Это, в основном, врожденные пороки сердца, аритмия, ревматизм, неревматические воспалительные заболевания сердца. Некоторые из них приводят к инвалидности, а в тяжелых случаях, к сожалению, и к смерти ребенка, особенно если своевременно не был поставлен правильный диагноз и не назначено соответствующее лечение.

Сегодня наш собеседник – кардиолог с многолетним стажем, доктор медицины Демури ЧАПАНДЗЕ.

К сожалению, - говорит он, - родители не всегда уделяют должное внимание ряду признаков, указывающих на наличие у ребенка заболевания сердечно-сосудистой системы, или же просто не придают им значения. Как правило, в основе первичной диагностики этих заболеваний лежит достаточно просто и доступный метод – внимательное наблюдение. Родители могут очень рано заподозрить, что с ребенком творится что-то неладное. Необходимо серьезно отнестись к его жалобам: на сердцебиение, боли в области груди, одышку при нагрузке, например, при беге, подъеме по лестнице, и особенно в покое. Так, боли в области сердца могут возникнуть при нарушениях кровообращения в сердечной мышце. Боль в левой половине грудной клетки может быть обусловлена также заболеваниями легких, позвоночника, невралгией. Одышка же – один из первых признаков развития сердечной недостаточности. При этом, вначале появляется отечность ног, в дальнейшем отеки становятся более распространенными.

Большое значение в диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы ребенка, наряду с электрокардиографией, рентгенологическим исследованием сердца, приобрела эхокардиография – ультразвуковой метод исследования (УЗИ сердца). Возможности эхокардиографии довольно велики. Это исследование позволяет определить объем, размер желудочков и предсердий, рассмотреть клапаны сердца, их строение, функционирование, обнаружить патологические образования в сердце – опухоли, тромбы...

Как сказал далее Д. Чапандзе, немалую опасность для здоровья ребенка представляют врожденные пороки сердца, которые возникают вследствие нарушений нормального развития системы кровообращения в период внутриутробного развития плода. В их формировании имеют различные неблагоприятные влияния на организм беременной женщины. Из неблагоприятных факторов в первую очередь следует отметить вирусные заболевания, перенесенные женщиной в

первые три месяца беременности – грипп, краснуха, острые респираторные инфекции, герпес. Необходимо отметить, что вероятность рождения детей с врожденным пороком сердца у матерей, страдающих сахарным диабетом – 3-5%, хроническим алкоголизмом – 30%. У матерей, имеющих врожденный порок сердца, в 5% случаев рождаются дети с пороком сердца.

При тяжелом течении порока дети отстают в физическом развитии, плохо прибавляют в весе. Часто болеют респираторными заболеваниями. Основными жалобами являются быстрая утомляемость, одышка при нагрузке, а затем и в покое. Кожа бледная.

Хотелось бы немного рассказать об аритмии. Они наблюдаются у детей любого возраста. Возникновение их может быть связано с функциональными расстройствами нервной системы, могут появиться на фоне миокарда, порока сердца и других заболеваний. Опасна для здоровья мерцательная аритмия – нарушение ритма, характеризующееся чередованием неправильных как по силе, так и по продолжительности, сокраще-

ний сердца. Причинами такой аритмии у детей могут быть тяжелые заболевания сердца или интоксикация. Дети с мерцательной аритмией должны постоянно находиться под наблюдением кардиолога.

В заключение нашей беседы, подчеркнул Д. Чапандзе, хотелось бы коснуться, т.н., вегетососудистой дистонии, когда происходят комплексные функциональные изменения сердечно-сосудистой системы, что очень опасно для здоровья. Она наблюдается у 20-45% детей. Ее развитию способствуют наследственные факторы, благодаря которым возникает склонность сердечно-сосудистой системы к усиленному реагированию на различные воздействия внешней среды. Как правило, вегетососудистая дистония развивается у подростков. Ее появлению способствуют эмоциональные стрессы, чрезмерные физические и учебные нагрузки, гиподинамия, аллергия, инфекции, интоксикации, травмы черепа. При лечении этой болезни необходимы индивидуальный подход к ребенку и использование комплекса мероприятий, включающих правильную организацию режима дня, достаточный сон, отдых, прогулки. Детям показаны водные процедуры – ванны, душ, занятия физкультурой, но без соревнований. Медикаментозная терапия вегетососудистой дистонии назначается врачом-кардиологом.

*Беседу записал
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Сын стал плохо видеть, лечила сама

Сын стал плохо видеть, врачи определили катаракту, сказали, что надо в город ехать лечиться. А сынок меня одну оставлять не хотел. И везти-то его самого некому, так как супруга померла, а детей они не нашли. К тому же, я сама знаю, как с этим недугом справляться. Отправила его в погреб, чтобы он мне глазков

картофеля собрал. Я их высушила, взяла 1 ст. ложку ростков, залила 0,5 л водки. Неделю настаивала. А потом сыночек пил по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день, пока не закончилась. И сейчас видит хорошо, даже письмо мне помог написать, чтобы другим тоже польза была.

С. Титаева.

Еще древние греки считали лицо человека «визитной карточкой» его физического здоровья. Согласно с этим и современные медики.

ДИАГНОСТИКА ПО ЛИЦУ

Кожа

Землистая и сухая - проверьте почки. Серый оттенок - нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Желтизна на коже и белках глаз - проблемы с печенью, следствие приема некоторых лекарств от гипертонии и сахарного диабета. Белая, сухая, склонная к морщинам кожа - дисфункция щитовидной железы.

Нависшие веки

Признак перегрузки печени. Мешки под глазами - признак усталости. Если они появляются постоянно - под вопросом артериальная гипертония.

Брови

Чрезмерно густые, кустистые - гиперфункция яичников, повышенная выработка андрогенов. Слишком редкие - недостаток гормона тироксина, обеспечивающего доступ питательных ве-

ществ к волосяным фолликулам.

Волосы

Тусклые - организм нуждается в белке, цинке, селене, железе и аминокислотах. Если волосы выпадают, причин может быть несколько: гормональный дисбаланс, в том числе после прекращения приема противозачаточных таблеток.

Нос

Красная, бугристая, с прожилками кожа носа, частые носовые кровотечения - признак гипертонии.

Щеки

Постоянный зуд кожи щек - симптом аллергии или дисфункции щитовидной железы, а также почечной недостаточности или болезней крови. Нетипичная бледность - признак анемии. Этот диагноз подтвердят и сопутствующие симптомы - коричневые крапинки на



нижнем веке, побелевшие уши, жжение языка.

Желтые пятна вокруг глаз

Говорят о недостаточном уровне холестерина и триглицеридов в крови. Ободок бледно-желтого цвета вокруг радужной оболочки - признак гипертонии. Если вы соблюдаете жесткую диету, может появиться желтизна вокруг глаз. Это сигнал о нехватке питательных веществ.

Глаза

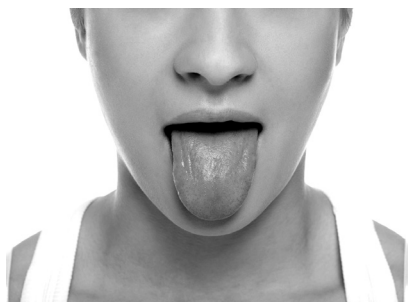
Частая припухлость век - проблемы со щитовидной железой, почечная недостаточность. Подергивание век - дефицит магния. Видимые сальники или прыщики на коже вокруг глаз - организм плохо перерабатывает жиры.

Морщинки

Глубокие поперечные на лбу, появившиеся за короткий промежуток времени, - признак нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Глубокая морщина над одной бровью или на переносице - признаки частых приступов головной боли.

Губы

Любой дисбаланс в организме сразу же отражается на губах. Трещины в уголках губ - недостаток железа, цинка, витамина В12. Это чревато расстройствами нервной системы и снижением зрения. Заметные «усики» над верхней губой - сигнал о дисбалансе уровня эстрогена и тестостерона. Частые язвочки - проблемы с легкими и дыхательной системой. Белые точки на губах - наличие паразитов. Неестественно бледные губы - анемия.



ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ?

✓ Обратите внимание на язык и шею. Белый налет на языке, появляющийся постоянно, - признак гастрита. Сухость, трещины на языке - риск сахарного диабета. Ощущение кома в горле - симптом увеличения щитовидной железы, проблем с миндалинами и лимфатическими узлами.

✓ Обследуйте ротовую полость. Покрасневшие десны - симптом периодонтита или гингивита (тем более если десны кровоточат). Бледность слизистой оболочки рта - признак анемии. При малейших тревожных признаках обратитесь за помощью к специалисту.



ГЕМОРРОЙ НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗА ОДИН ДЕНЬ

И лечить его надо долго, особенно если он находится в запущенной стадии. Нередко требуется хирургическое вмешательство. Все зависит от своевременного обращения к врачу.

Почему возникает геморрой

Образ жизни предполагает его появление. Ведь как живем?! Кто-то проводит полдня сидя за компьютером на работе. Такое положение тела вызывает застой крови в органах малого таза, опухание вен. А чрезмерное расслабление мышц таза, в свою очередь, приводит к выпадению участков прямой кишки - геморроидальных узлов. Добавьте сюда неправильное питание, злоупотребление жирами и сладостями. Это ухудшает состояние сосудов. Острая и пряная пища также плохо влияет на пищеварение. Все вместе вызывает частые запоры и диареи. Они способствуют развитию геморроя.

Не совсем хорошо, если, просидев день на работе, человек отправляется в спортзал и поднимает тяжести. Такое «оздоровление» - слишком большой перепад между нормальным и спортивным внутренним давлением, кроме геморроя, это может привести к серьезным проблемам с позвоночником.

Геморроем часто страдают и те, кто занимается не просто тяжелым физическим трудом, а получает такие физические нагрузки, которые вены не выдерживают. Если все это приправлять нездоровым питанием и алкоголем, то в итоге появляется геморрой.

Четыре стадии геморроя

1 стадия. Начинается кровотечение при дефекации, когда кал повреждает стенки прямой кишки. Но выпадения геморроидальных узлов еще нет.

ВЫПАДЕНИЕ УЗЛОВ – ЯВНЫЙ ПРИЗНАК ГЕМОРРОЯ. ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ К ПРОКТОЛОГУ, ТЕМ ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО.

2 стадия. Если тужиться, сидя на унитазе, выпадают участки прямой кишки. Такие узлы появляются сами собой и точно так же могут исчезнуть.

3 стадия. Геморроидальные узлы не исчезают, их можно «засунуть» вручную. Сначала такое выпадение случается только при дефекации, а потом - практически при любом изменении брюшного давления - кашле, подъеме тяжестей.

4 стадия. Геморроидальные узлы не исчезают и причиняют невыносимые страдания. В последней стадии единственный способ лечения - операция.

При первых трех стадиях врач назначает медикаментозное лечение, в том числе и народными средствами.

Какие симптомы у геморроя

На начальной стадии геморроя появляется зуд и

кровь алого цвета во время дефекации. Если же кровь, перемешанная с калом, имеет темный цвет, речь может идти о других заболеваниях. Выпадение геморроидальных узлов - явный признак геморроя. Чем раньше вы обратитесь к проктологу, тем проще

и быстрее избавиться от него. Иначе кровотечения станут чаще и будут появляться не только при дефекации, но и на белье при любом напряжении мышц брюшной полости. К симптомам геморроя относят раздражение анального отверстия, неприятные выделения, боли в заднем проходе. Эти боли обычно сопровождаются появлением трещин, тромбозом выпавших участков.

СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ С ПРОПОЛИСОМ, МАСЛОМ ОБЛЕПИХИ, «ОЛЕСТЕЗИН», «ПОСТЕРИЗАН» ХОРОШО СНИМАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ, УСМИРЯЮТ КРОВОТЕЧЕНИЕ.

Какое лечение пропишет врач

Все зависит от стадии геморроя. Прежде всего надо отрегулировать стул и избавиться от запоров. Помогут очистительные клизмы, благодаря которым прямая кишка очищается от каловых завалов. Для обезболивания при остром геморрое назна-

чают аналгетики - свечи и мази («Вольтарен», «Кетонал», «Найз», «Ультрапрокт», «Проктогливенол»). Чтобы снять воспаление, используют мазь Вишневского, левомеколь. Их наносят на бинт, прикладывают его к шишкам и закрепляют пластырем. В зависимости от препарата назначают определенные промежутки времени. Для лечения геморроя могут быть назначены мази «Безорнил», «Постеризан», мазь Флеминга, ихтиоловая, гепариновая.

Свечи от геморроя хорошо снимают воспаление, усмиряют кровотечение, стимулируют дефекацию. Неплохо помогают свечи с прополисом, маслом облепихи, «Олестезин», «Постеризан». Геморроидальные узлы и кожу вокруг анального отверстия смазывают обле-

пиховым маслом. Оно способствует быстрому заживлению ран, трещин и обладает бактерицидным эффектом. Но ни один метод лечения не сочетается с употреблением алкоголя! При геморрое алкоголь опасен - он усиливает кровотечение и ослабляет мышцы таза, стенок сосудов.

Целебные настои и отвары

С помощью травяных чаев, отваров, настоев

ГЕМОРРОЕМ ЧАСТО СТРАДАЮТ ТЕ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ НЕ ПРОСТО ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, А ПОЛУЧАЕТ ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ВЕНЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ.

можно избавиться от главной проблемы - запоров. Можно сделать целебные мази, свечи или готовить ванночки и примочки. Рецептов народной медицины много, и они дают хороший эффект, если совмещать их с назначенным врачом лечением.

✓ **Внутрь** рекомендуется принимать такой настой. Залейте 1 ст. ложку травы горца почечуйного 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 8-10 часов (можно оставить на ночь). Это суточная порция, и выпить ее надо в течение дня в 3 приема. Настой останавливает кровотечение и снимает воспаление.

✓ Для укрепления сосудов рекомендуется настой шиповника. Плоды растолките или залейте кипятком и настаивайте ночь. Или приготовьте отвар: 2 ст. ложки плодов шиповника залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите минут пять. Снимите с огня и полностью остудите. В чай можно добавить сахар или мед.

Ванночки тоже помогут

После гигиенических процедур - подмывания и очищения прямой кишки,

Самые первые упоминания о геморрое можно найти в трудах Гипократа. На Руси геморрой был известен как «царская болезнь». И, вероятно, название это закрепилось за недугом по причине того, что многие бояре и князья думали, сидя на геморроидальных узлах. Исторические данные говорят о том, что этой болезнью страдали Борис Федорович Годунов, Алексей Михайлович и Петр III. Многие историки считают, что именно из-за геморроя Наполеон проиграл битву при Ватерлоо.

если она забита калом, - осторожно раздвиньте ягодичы и сядьте в таз с теплым целебным отваром. Время проце-

дуры - 15 минут. Такие ванночки никогда не делают горячими, это плохо отразится на состоянии вен. Отвар может быть с травами - ромашкой, календулой, луковой шелухой, зверобоем, дубовой корой, березовыми листьями и другими ранозаживляющими или снимающими воспаление травами.

Некоторым помогают ванночки с холодной водой. Такая процедура снимает воспаление геморроидальных шишек, тонизирует мышцы. Для тех, кому слово «холодная» не нравится, можно рекомендовать воду комнатной температуры.

Как приготовить паровую баню

Важно, чтобы отвар был настолько горячим, чтобы от него шел пар. Большой должен присесть над настоем, чтобы пар доходил до анального отверстия. Лучше снизу, от пояса до пола, утеплиться пледом, плотным полотенцем или одеялом. Это поможет дольше сохранить тепло и получить максимальный эффект от процедуры. Такие бани часто делают с отваром ромашки и календулы.

И. Пермяков, проктолог, врач высшей категории.

Инъекции ботокса - от недержания мочи

Их стали использовать как лекарство для людей с неврологическими заболеваниями, страдающих недержанием мочи, которое вызвано гиперактивностью мочевого пузыря. У 80% пациентов с неврологическими заболеваниями, например, после

травмы спинного мозга, при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, уже через неделю после инъекций ботокса появляются заметные улучшения. Недержание мочи - это седьмое по счету заболевание, которое теперь лечат с помощью ботокса.

Гормон роста ставит на ноги

В исследовании приняли участие пациенты с полным повреждением спинного мозга. У большинства из них был выявлен дефицит гормона роста. В течение 6 месяцев больные проходили лечение гормоном роста, дозировка которого подбиралась индивидуально. И еще все участники проходили интенсивную физиотерапию в течение двух часов еже-

дневно. Результаты показали, что благодаря гормону роста после 6 месяцев лечения была восстановлена чувствительность ниже места повреждения позвоночника. Разумеется, это еще не решение проблем при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга, однако может существенно повлиять на качество жизни лежачих пациентов.

Пригодится

✓ Хорошо справляется с кровотечением при геморрое свекольный сок. Принимать его надо по 1/4 стакана, в день 1 стакана достаточно. А еще свекла избавляет от запоров.

✓ Воспаление геморроидальных узлов снимают малиновые листья. Заваривайте их как чай - 2 ст. ложки листьев на стакан крутого кипятка. Достаточно принимать по глотку 2 раза в день.

✓ Прикладывают к геморроидальным шишкам на 10-20 минут примочки из настоя листьев земляники и горца почечуйного.

✓ Народные целители рекомендуют при геморрое свечи из сырого картофеля и ледяные из настоев трав. Их поглубже вставляют в прямую кишку на ночь.

СТАЛИ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ?

Тревожные сигналы:

- вашим собеседникам часто приходится повторять слова;
- трудно следить за разговором, в котором участвуют больше двух человек;
- кажется, что все говорят вполголоса или бормочут себе под нос;
- трудно слушать речь в шумной обстановке, при большом скоплении людей;
- приходится увеличивать громкость телевизора;

- ощущаете звон в ушах;
 - в вашей семье есть люди с потерей слуха;
 - принимали лекарства, которые могут повредить слух;
 - находились недалеко от места взрыва или длительное время подвергались воздействию громких звуков.
- Если несколько из приведенных выше утверждений относятся к вам, нужно идти к врачу.



Молодая свекла богата витаминами и веществами, которые помогут сохранить здоровье. Используют свеклу в сыром, отварном или запеченном виде, а также сок и молодую ботву.

МОЛОДАЯ СВЕКЛА ВИТАМИНЫ И ЛЕКАРСТВО В ОДНОМ!

Свекла обладает целебными свойствами. Оказывает заживляющее, противовоспалительное, общеукрепляющее действие. Кроме того, молодые корнеплоды снижают риск развития склероза, рака, помогают снизить давление. Свекла содержит медь, фосфор, магний, марганец, калий, железо, фолиевую кислоту, витамины А, С, В1, В12, РР. Кстати, на листьях овоща также стоит обратить внимание: в их составе есть витамины Р, U и другие. Тарелка свекольного салата, конечно, не вылечит запущенную болезнь. Однако станет одним из средств, способствующих выздоровлению, улучшению самочувствия.

Проблемы с ЖКТ

Корнеплод содержит клетчатку, которая полезна при запорах. Можно отварить несколько корнеплодов и ежедневно готовить салаты - с чесноком и майонезом, яблоком и сметаной, луком и растительным маслом или классический винегрет.

Настой из листьев. При хронических запорах употребляют настой из листьев свеклы. 2 ст. л. свежих измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 1 ч. Принимайте по 2 ч. л. 4-5 раз в день перед приемом пищи.

Гипертония

Гипертоникам рекомендуется употреблять свеклу, поскольку она сни-

жает артериальное давление. Молодые плоды - крепкие, сочные - дадут сок. Правда, в чистом виде его не пьют.

Напитки на основе свекольного сока

✿ Выжать из свежей молодой свеклы сок с помощью соковыжималки. Смешать 200 мл сока с 200 мл чистой воды. Пить по 0,5 стакана перед едой.

✿ Смешать сок свеклы с соком моркови - сначала в пропорции 1:10, затем постепенно увеличивать количество свекольного сока до обратного соотношения. Пить по 50 мл дважды в день.

Для лучшего эффекта свекольные напитки нужно принимать в течение месяца.

✓ Употреблять сырую свеклу и свекольный сок не стоит людям с болезнями желудка, кишечника, поджелудочной железы. В этом случае корнеплод нужно отварить или приготовить на пару.

Атеросклероз

Свекла снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию склеротических бляшек в сосудах. Вводите ее в рацион для профилактики атеросклероза и инфаркта. Салаты, супы, соусы - подойдет свекла в любом виде.

Заболевания печени

Отвар из свеклы поможет очистить печень и наладить ее работу. Считается, что он может облегчить состояние больного при камнях.

Отвар свекольный. Тщательно помойте корнеплод среднего размера, положите в кастрюлю и залейте 3 л воды. Варите до тех пор, пока 2 л жидкости не выпарятся. Затем достаньте свеклу из кастрюли, натрите на мелкой терке, верните в кастрюлю и варите еще 25-30 мин. После этого процедите смесь и пейте в течение дня (каждые 4 часа по 0,5 стакана).

Профилактика раковых заболеваний

Ботва свеклы богата антиоксидантами, которые выводят свободные радикалы из организма и таким образом защищают клетки от рака. Молодую свекольную ботву можно добавлять в салаты, супы, тушеные овощи, начинку для пирогов.

Опухоли и раны

Нередко свеклу применяют для снятия опухоли и заживления ран. В этом случае понадобятся листья корнеплода. Если вас беспокоят трещины на пятках, измельчите 100 г листьев до кашеобразного состояния и приложите к пяткам на 20-30 мин. Можно зафиксировать листья бинтом.

Соус к мясу

Маленькую свеклу отварить и натереть на мелкой терке. Кубиками нарубить маринованный огурец. Смешать со свеклой, посолить, добавить 1 ст. л. натертого хрена. Добавить стакан сметаны и перемешать. По желанию в соус можно добавить


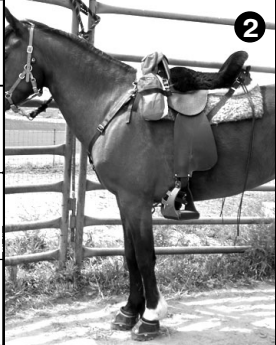


2 натертых зубчика чеснока, измельченный лук.

Салат из сырых овощей

Одну среднюю свеклу и среднюю морковь очистить и натереть на терке. Половину кочана молодой белокочанной (или ко-

чан пекинской капусты) тонко нарезать. Овощи смешать, посолить. По желанию можно добавить лук - репчатый или зеленый. Заправить салат нерафинированным маслом. Употреблять в качестве перекуса, самостоятельного блюда или гарнира к мясу.



1	Тригонометрическая функция											2
	1	 Соус к макаронам	Мультик в японском стиле	Астролог Павел ...	Глюкозный сироп	Фильм с Кайдановским						
			Сладкая добавка в газировку	Оценка силы шторма		Долька в чашке чая						
	Наука задач и уравнений											Остров без середины
	Ошибка при вычислении	Медная монета в Др. Риме	Руководитель НКВД	Генетическое чудовище	Кайма платья, кант							Свидетель на Руси
					Жук-древоточец							
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вы брали взятки?</p> <p>- Брал.</p> <p>- Один.</p> <p>- Много взяли?</p> <p>- Ну, как вам сказать...</p> <p>- На двоих хватит?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>На футбольном матче один из зрителей спрашивает мальчика:</p> <p>- Где же ты деньги-то взял на такой дорогой билет?</p> <p>- Отец купил.</p> <p>- А где он сам?</p> <p>- Дома. Билет ищет...</p>			Пуля на кабане					Композитор-органист	"Пони" в семье ВАЗов			
							Раковинная "валюта"	Политическая коалиция				
			Территория бедствия								Гурьба ребятни	Азовская плотва
			Команданте Кубы	Деталь колесной ступицы	Конфета-"со-сулька"		Прочная нить в по-крышке					
									Объем ствола дуба		Крепость на Дону	
			Диаметр пули	ДВП подругому	Восточная лютя							
	3		2					Начитанный человек	Фильм Кохана "Цыганка ..."			
	Любитель лясы точить	Черный "бу-мер"	Повод надорвать животики	Строгая взбучка								
					Консервированный перец			Покойник у древних славян				
	3	 Комнатное растение						Поклонная гряда камней				4
			Вихоревое гнездо на дубе									
			4		Марка кофе							
	Плата за труд											

Лицо с обложки



АННА СЕМЕНОВИЧ:

«ДА, Я ДЕВУШКА

С АППЕТИТНЫМИ ФОРМАМИ»

Фигура певицы — предмет зависти тысяч девушек. Впрочем, чтобы оставаться красивой, ей приходится работать над собой. Своими секретами Анна поделилась с нами.

— Анна, вы выглядите шикарно. Как поддерживаете форму?

— Спасибо большое за комплимент. Мое главное правило — не запускать. Минимум 40 минут в день я посвящаю работе над фигурой. Иногда через «не могу», но правило есть правило. Недавно мне подарили портативную беговую дорожку, которую можно брать с собой даже на гастроли или отдых. Недавно я сняла очень смешной летний клип на песню «Стори», его уже посмотрело более 2 миллионов человек. На экране много соблазнительных образов. Конечно, хотелось блеснуть в этой работе идеальной фигурой. Вот как раз этот тренажер и стал моим помощником. Возила его в багажнике машины, занималась при каждом удобном случае. Однажды даже вела эфир на радио, шагая по дорожке. Что касается моего рациона, то он довольно простой и понятный. Акцент в питании — на белковую пищу и овощи. Особенно на рыбу, а вот с мясом я веду себя аккуратно. Старюсь есть его не больше двух раз в неделю. Обязательно раз в день ем легкий суп на овощном или курином

бульоне. Если очень хочется сладкого, то съедаю половину кусочка торта. И никаких газированных напитков! Только чистая вода с лимоном, зеленый чай. Если вино, то исключительно сухое. Да, я девушка с аппетитными формами, они мне, а главное мужчинам, нравятся. Но со всем лишним я незамедлительно борюсь.

— Сидели ли вы когда-либо на диете?

— Мне кажется, что про диеты я могу написать уже целую книгу (смеется). Одно время я очень ими увлекалась. Но в конечном итоге стало понятно, что универсальной диеты не существует. Приведу простой пример. Многие мои подруги феноменально худели на гречке. Я же стала прибавлять в весе, когда решила попробовать ее на себе. Всем, кто садится на диету, могу дать совет: делайте это под присмотром специалистов, слушайте себя и свое тело. Просто выработайте для себя правильные пищевые привычки и культуру питания.

— Какую часть вашей жизни занимает спорт?

— Я большое внимание уделяю кардиотренировкам. Дома у меня есть небольшой тренажерный зал — это экономит время. Делаю упражнения на растяжку, практикую комплекс упражнений, который для меня разработал профессор Бубновский, делаю упражнения на специальном большом мяче, приседания. Особое место занимает плавание. Я Рыбы по гороскопу и могу в воде практически жить. По большому счету, в спортивный клуб я хожу именно ради бассейна.

— Вы как-то рассказывали, что быть обладательницей большой груди не так уж и легко: непросто найти купальник и красивое белье. Сейчас ситуация изменилась?

— На днях подруга прислала мне смешную открытку: «Девушки с большой грудью мечтают спать с миллионерами. А на самом деле, они просто мечтают поспать на животе» (смеется). Конечно, в этой шутке есть доля правды. Жить с таким «богатством» иногда не очень удобно, покупка купальника — это целая проблема. Если купальник раздельный, то мне приходится покупать две штуки разного размера. Нижняя часть у меня размера S, а вот верх явно больше. Так и приходится «миксовать» из двух комплектов.

— Некоторые девушки — обладательницы большой груди — даже идут на операцию по уменьшению бюста. Вы поддерживаете такую идею или стоит нести свое богатство с гордостью?

— Вы совершенно правы. Если природа наградила, то надо нести это с гордостью. Это нелегко, появляются проблемы со спиной. Мне проще, у меня хороший мышечный спинной каркас благодаря спортивному прошлому. Но я постоянно поддерживаю его специальными упражнениями. Всем девушкам с большой грудью советую обращать на это внимание. В повседневной жизни отдавайте предпочтение белью со специальными широкими перекрестными поддерживающими ляжками. Идею с уменьшением груди по собственному желанию не поддерживаю. Только, если для этого есть серьезные медицинские показания.



БИОГРАФИЯ

Уже в три года маленькую Аню родители отдали на фигурное катание. А после школы девочка продолжила заниматься спортом и поступила в Академию физической культуры в Москве. Мало кто знает, что занятия спортом стали вынужденными. В два года Аня тяжело заболела и шесть месяцев пролежала в больнице с диагнозом ревматоидный артрит. После выписки врачи посоветовали отдать девочку в спорт.

Учили Анну вести себя на льду такие известные спортсмены, как заслуженный тренер СССР Елена Чайковская, заслуженный тренер России и заслуженный мастер спорта Геннадий Карпоносов и заслуженный тренер России Наталья Линичук. Профессионально на льду Анна Семенович выступала с Владимиром Федоровым и Максимом Качановым с 1995 по 1999 года, затем до 2000 года с Романом Костомаровым и в 2001 году с Денисом Самохиным. Сейчас же девушка является мастером спорта международного класса по фигурному катанию на коньках и танцах на льду.

Анна Семенович не раз завоевывала призовые места на различных международных соревнованиях, а так же входила в список из шести сильнейших фигуристов мира в танцах на льду. Роман Костомаров и Анна Семенович с тренером Натальей Линичук были чемпионами России, их считали вторым дуэтом в России после Ирины Лобачевой и Ильи Авербуха.

Из большого спорта Анна Семенович ушла из-за травмы мениска и последующей операции. Три года фигуристка жила в Соединенных Штатах Америки и там же тренировалась. А в 21 год она вернулась в Россию.

Здесь ей предложили продолжить работу в балете Игоря Бобриня, Татьяны Тарасовой и Натальи Бестемьяновой. Но Анна отказалась. И спустя месяц после возвращения на родину Семенович приняла решение стать певицей. В этом ей помог продюсер Даниил Мишин. Аня вошла в его коллектив под названием «Ангелы Чарли». Группа была широко известна в узких кругах, и даже дала ряд успешных концертов и выпустила клип. Но финансовые трудности не позволили раскручивать музыкальный коллектив, и «Ангелы Чарли» существовать перестали. Семенович же пригласили работать на телевидении. Сначала Аня была ведущей спортивных программ на телеканале «7ТВ» и «3 канале», после чего ее приняли в музыкальную программу канала «ТВС», а так же в передачи «Ночь» и «Утро» канала «СТС». Там-то девушка впервые появилась рядом с девичьей группой «Блестящие», правда в качестве ведущей. Анна Семенович вела пилотный проект на канале «СТС» «Адресалин па-ти» и брала интервью у Жанны Фриске, Юлии Ковальчук и Ксении Новиковой. После записи продюсеры Андрей Грозный и Андрей Шлыков предложили Анне войти в состав «Блестящих». Девушка тут же отказалась от



ДИЕТИЧЕСКИЙ РАТАТУЙ ОТ АННЫ СЕМЕНОВИЧ

Для приготовления любимого блюда певицы вам понадобятся: 1–2 баклажана; 1–2 кабачка; 2–3 помидора; 1 луковица; 1–2 болгарских перца; 2 зубчика чеснока; соль по вкусу; 2–3 ст. ложки оливкового масла; зелень свежая или сухие прованские травы.

Для начала готовим соус: шинкуем луковицу и обжариваем, добавляем в сковороду протертые помидоры и нарезанный на кубики болгарский перец. Тушим, пока соус немного не загустеет. Далее нарезаем на кружочки овощи и складываем их поочередно в форму, после чего поливаем соусом. Смешиваем оливковое масло, соль и рубленый чеснок, поливаем сверху овощи. Посыпаем зеленью или прованскими травами, чтобы было совсем по-французски. Накрываем форму фольгой и отправляем в духовку. Запекаем при температуре 170° С около часа. Подавать можно как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу. А главный кулинарный секрет — готовьте с душой и любовью!

работы на «Муз ТВ» и посвятила все свое время работе в музыкальном коллективе. К этому времени Анна уже успела завоевать титулы «Мисс бюст» и «Мисс Обаяние».

В группе «Блестящие» Анна Семенович блистала не долго. Но за несколько лет она успела показать свои пышные формы в нескольких клипах («Апельсиновая песня», «Новогодняя песня», «Пальмы парами», «Брат мой десантник», «Восточные сказки»), покорила публику своим обаянием, а также обеспечить себе дальнейшую карьеру. В 2007 году Семенович покидает девичий коллектив и полностью погружается в сольную музыкальную карьеру, кино и телевидение. В 2008 году последовали первые видео с участием пышногрудой девушки: «На моря» и «Тирольская песня», спустя год выходит клип на песню «Боже мой», а в 2011 году сразу два ролика «Не Мадонна» и «Обманутые люди».

А еще будучи в составе «Блестящих» Анна успела сняться в нескольких лентах: в 2004 году в сериале «Холостяки», тогда же в картине «Бальзаковский возраст, или все мужики сво», спустя год она показала свои актерские задатки в «Обреченной стать звездой» и «Студентках», в 2006 году фигуристка играла в «Клубе». Одни из наиболее заметных ролей Семенович – в фильмах «Ночной дозор» и «Гитлер, Капут!». Кстати, главную роль девушка сыграла в комедийном сериале «Вся такая внезапная».

В 2006 году Аня вернулась на лед. Она стала участницей проекта Первого канала «Звезды на льду». Сначала предполагалось, что вместе с артисткой выступить будет Андрей Малахов, однако он отказался, и парой Семено-

вич стал Вячеслав Разбегаев. Дуэт занял лишь седьмое место. В 2007 году певица уже вышла на лед телешоу «Ледниковый период». На этот раз с ней в паре катался Алексей Макаров.

Несмотря на то, что Анна Семенович красива, популярна, безусловно талантлива и обеспечена, в личной жизни ей сопутствует неудача. Своих ухажеров певица старается держать подальше от посторонних глаз, тем самым только нагнетая множество сплетен вокруг. Семенович приписывали романы абсолютно со всеми партнерами шоу «Ледниковый период». Впрочем, на обсуждения сама девушка не обращала никакого внимания, работала и не сшивала карьеру с личной жизнью. Кстати, супруга Алексея Кортнева, партнера Ани, была категорически против участия музыканта в проекте. Но узнав, что он будет кататься вместе с Семенович, успокоилась и разрешила.

Долгое время артистка никак не могла найти себе спутника жизни. Но единственного все-таки дождалась. Им стал бизнесмен по имени Дмитрий, который на пять лет старше Ани. С ним певица познакомилась на вечеринке в компании общих знакомых. Молодой человек сразу обратил на себя внимание и начал ухаживать за Анной. Причем, он не просто дарил ей подарки и цветы, а буквально чувствовал настроение и состояние Семенович. Во время шоу «Ледниковый период» Дмитрий на тренировки Ане привозил обед из ресторана. Причем, не ей одной, а всем участникам. Такая забота артистку тронула, и она согласилась с бизнесменом жить. Сейчас Семенович утверждает, что нашла мужчину своей мечты. Все свободное время влюбленные стараются проводить вместе.



СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

По-настоящему счастливые браки - большая редкость. Все чаще встречаются союзы, которые для других выглядят как «у нас все нормально», а на самом деле оба партнера несчастливы.

Внашей культуре сложился стереотип, что девушки всегда хотят замуж, а молодые люди как бы делают им одолжение своим предложением руки и сердца. Для женщины штамп в паспорте - это статус, одобрение окружающих, иногда материальная стабильность, возможность родить и воспитывать детей, «как положено». Для мужчины это бесплатный секс, обед, порядок в доме, которые, в принципе, он может получить и без уз Гименея. Выходит, что брак больше нужен женщинам?

КОМУ НУЖЕН ШТАМП НА САМОМ ДЕЛЕ

А как же у большинства пар выглядит жизнь после свадьбы? Муж приходит с работы и ложится в берлогу - на диван перед телевизором или усаживается на стул перед компьютером. Он устал, его не трогать. А жена, проработавшая не меньше, заступает на вторую смену - ужин приготовить, белье постирать, погладить, квартиру прибраться, с детьми позаниматься. А ночью отдохнувший муж возмущается: «Да от чего ты устала? Вечно у тебя сил нет!» Так кому нужен брак на самом деле? Не случайно по статистике большинство разводов происходят по инициативе женщин. Перед решительной мерой женщина часто

пытается спасти брак. Кто-то борется своими силами. Кто-то обращается к психологу или ищет подсказки в статьях и книгах. Какие советы по сохранению семьи в них даются? Чаще всего - это откровение, что над отношениями надо работать. Кому? Конечно же, женщине. Но она работала, затем приводела в порядок дом, занималась детьми - откуда взять силы на милую улыбку, ласковый вопрос: «Дорогой, тебе к котлетам какой гарнир подать - рис или спагетти?», костюм соблазнительницы и свежесть утренней розы после ублажения благоверного в постели?

ЖЕРТВА ИЛИ РАДОСТЬ

Правда в том, что отношения, над которыми нужно работать, - это не семья. Брак - уютная гавань, в которой можно отдохнуть после рабочего шторма, поделиться проблемами и быть уверенной, что тебя выслушают, поймут и поддержат.

Чаще всего после свадьбы образ жизни мужчины не особенно меняется: ходил после работы к маме, стал приходить к жене, хобби остались прежними, встречи после работы с друзьями за пивом тоже никуда не делись. Другое дело - женщина. От чего вы отказались ради «счастливого брака»? Вспомните свою жизнь в девичестве - ухожен-

ную внешность, посиделки с подругами, путешествия и отдых, хобби, занятия спортом, дискотеки, театры. Женщина жертвует ради семьи всем, а что получает взамен?

КУРС НА СПАСЕНИЕ

Ни один совет психолога, даже идеально исполненный, не сохранит вашу семью, потому что есть только один секрет: счастливый брак - это партнерство, в котором счастлива женщина. Без самообмана, по-настоящему, на десять баллов из десяти. Перестать быть жертвой, не откликаться на манипуляции близких, заявить о своих желаниях бывает чрезвычайно трудно. И окружающие обязательно воспримут это в штыки. Когда женщина знает, кто она такая, чего она хочет, отвечает за свои решения, то и отношения внутри семьи становятся другими и разворачиваются к счастью, как лепестки цветка к солнцу. Многим женщинам тяжело отказаться от привычки все везти на себе, при этом оставаясь всегда неправой и виноватой. Правда в том, что жертвы жены и матери, на самом деле, никому не нужны, и рано или поздно такой путь приведет к точке невозврата.

В вашей голове должен возникнуть щелчок, переключаящий тумблер из положения «жертва» на показатель «счастливая женщина». Определите сами, что приносит вам радость. Освободите себе один вечер и постарайтесь остаться в одиночестве. Вы можете уйти на прогулку в парк или просто закрыться в спальне - решать вам. Сделайте глубокие вдох-выдох, сядьте и спокойно составьте список вещей, которые вы хотели бы изменить в вашем браке. Не упустите ничего и будьте откровенны сами с собой. Может быть, настало время сказать, что жить под одной крышей со свекровью вам надоело и пора обустроить свое гнездышко? Или вас гнетет груз домашних обязанностей и по выходным вы хотите ходить в спортзал или встречаться в кафе с подругами? Заявите о своих желаниях настойчиво, корректно и конкретно. Вместо крика «Вы все спиногрызы!» составьте список обязанностей по хозяйству и распределите его между домочадцами. Скандальное «Надоело жить в нищете!» замените листком, где расписан семейный бюджет в цифрах - покажите мужу, сколько денег и на что вам не хватает. В ответ на все ворчания, упреки и обвинения объявите, что вы работаете над сохранением семьи по программе «Счастливая женщина - счастливый брак!» Все как в самолете: кислородную маску сначала надевают себе, затем уже спасают остальных.

5 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ЦЕЛИ

Как часто мы обещаем себе начать новую жизнь с понедельника? Заняться спортом, есть только здоровую еду, учить английский, не раздражаться по пустякам... Чтобы намерения превращались в дела, нужно научиться правильно ставить цель.



**Найди цель, а ресурсы найдутся.
Махатма Ганди**

В последние годы особую популярность получила методика постановки цели по системе SMART. Эту теорию разработал экономист Питер Друкер, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента. В переводе с английского слово smart означает «умный». Эта практика активно применяется в бизнесе, но она подойдет и для постановки жизненных целей, будь то «сбросить 10 килограммов» или «сделать ремонт в квартире». Итак, цель должна быть...

КОНКРЕТНАЯ

Когда вы ставите перед собой цель, нужно четко представлять конечный результат. Максимально предметно ответьте на вопрос: «Чего я хочу достичь?» Не просто «приобрести хорошую фигуру», а «похудеть на пять килограммов».

Второй важный вопрос: «Зачем мне это нужно?» Вы должны хорошо понимать, какая будет польза от достижения цели. Если вы учите иностранный язык просто так, «чтобы было», то, вероятнее всего, скоро бросите учебу. Найдите конкретную мотивацию: «Чтобы устроиться на работу в международную компанию» или «Чтобы увереннее чувствовать себя в зарубежных поездках».

ИЗМЕРИМАЯ

Хорошо, если конечный результат можно измерить и выразить цифрами. «Каждый день делать не меньше 5000 шагов», «выучить 2000 иностранных слов», «научиться готовить 50 новых блюд». Количественный результат может быть привязан к цели опосредованно: «Сделать ремонт в кухне и уложиться при этом в тысячу лари». Формулировка вашего желания должна отвечать на вопросы: «Сколько?», «Как часто?» и самое главное: «Как я узнаю, что цель достигнута?» Именно поэтому не стоит ставить перед собой задачи, как «стать хорошим кулинаром». Такую цель нельзя измерить, а значит, не-

возможно достичь, поэтому человек быстро охладевает и сдаётся.

ДОСТИЖИМАЯ

Важно реалистично оценить, есть ли у вас ресурсы для достижения цели. Подумайте, сколько времени и денег вы можете потратить. Хватит ли их для выполнения поставленной задачи? Например, вы хотите научиться шить для себя одежду. И даже можете посвятить этому два часа каждый вечер. Платить за специальные курсы не обязательно - в Интернете полно бесплатных обучающих роликов. Однако нет денег на хорошую швейную машинку. Если вы сможете решить эту проблему (одолжить машинку, взять напрокат, купить в кредит), то цель сразу же становится достижимой.

РЕАЛИСТИЧНАЯ

Здесь вы уже должны реально оценить свою способность достичь желанной цели. Скажем, можно сколько угодно мечтать о том, чтобы за три месяца подготовиться к марафону, но если последний раз вы бегали на уроке физкультуры в школе, то вряд ли это реалистичная задача. Старайтесь избегать «сложносочиненных» целей, вроде «приучить себя вставать в пять утра, отправляться на полчасовую пробежку, принимать холодный душ и есть на завтрак овсянку вместо бутербродов». Когда человек пытается улучшить все и сразу, он терпит неминуемое поражение. Исследования показывают, что для приобретения новой привычки нам требуется как минимум 21 день. Поэтому, сложные задачи, связанные с приобретением полезных привычек, лучше разбить на не-

сколько этапов с интервалом в три недели. То есть, сначала вы приучаете себя есть на завтрак полезную овсянку, затем привыкаете вставать в пять утра и только потом выходите на первую утреннюю пробежку.

ОПРЕДЕЛЕННАЯ ВО ВРЕМЕНИ

Нужно поставить четкие сроки достижения цели. Ключевой вопрос: «Когда я хочу добиться желаемого результата?» Сроки, разумеется, должны быть реальными. Если вы пообещаете себе похудеть на 10 килограммов за месяц, то это вряд ли получится осуществиться. А если и получится, то только во вред своему здоровью. Когда цели глобальные и вам трудно определиться с конкретными сроками, то начните вести «Дневник достижений». В красивой тетрадке каждую неделю (день, месяц) записывайте результаты, которых вам удалось достичь. Через какое-то время вам станет понятен и дедлайн.

Пожалуй, самое сложное на пути к цели - это сделать первый шаг. Поэтому прямо сейчас возьмите лист бумаги и напишите на нем список того, что вы можете сделать сегодня для достижения своей цели. Не завтра, не в понедельник, не с нового года, а именно сегодня. Пусть это будет что-то мелкое и несложное - тем проще взяться за дело. Дальше будет легче. Честное слово!

• Формулировка вашего желания должна отвечать на вопросы: «Сколько?», «Как часто?» и самое главное: «Как я узнаю, что цель достигнута?»



ДАНИИЛ СТРАХОВ

Тайна за семью печатями

У него внешность рокового красавчика и соответствующее амплуа. Своей улыбкой и пронзительными синими глазами он покоряет женщин по обе стороны экрана. Но после съемок вот уже двадцать лет идет домой, к единственной любимой.

В актерской среде не так много прочных семейных союзов. Даниил Страхов и Мария Леонова – одно из редких исключений. «Мария для меня не просто жена, она – часть меня, моя половинка», – говорит Даниил.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

У Даниила Страхова было довольно необычное детство. Его мама, психолог с прогрессивными взглядами, считала, что детям не нужно ничего навязывать и запрещать. Мальчику разрешалось практически все, и, как ни странно, он был очень дисциплинированным ребенком. Без давления взрослых Даниил быстро научился самосто-

ятельно планировать свое время.

Будущий актер учился в экспериментальной школе при Академии педагогических наук, и она кардинально отличалась от обычных советских учебных заведений. Ученикам разрешалось выбирать предметы, учителя применяли самые передовые методики. Дети каждое утро с удовольствием бежали в школу, никому не хотелось прогуливать занятия.

У Даниила Страхова обнаружились выдающиеся способности, он с легкостью решал задачи по алгебре и писал глубокие, вдумчивые сочинения. Гуманитарий в нем мирно уживался с технарём – универсальный человек! Школу он закончил с высокими отметками, перед ним

были открыты дороги практически в любой столичный вуз. Сам он планировал поступать на юридический факультет. Но буквально за пару месяцев до поступления передумал и заявил, что пойдет в театральный.

Это было огромной неожиданностью для его родных. Но мама, верная своим принципам, перечить не стала, а вместо этого наняла ему репетитора, и не абы кого, а известного актера Олега Вавилова. Тот ничего не гарантировал, ведь у мальчика совершенно не было сценического опыта. После упорной подготовки Даниил подал документы во все театральные вузы Москвы и везде провалился.

Провалился – провалился, но не успокоился и уговорил педагога школы-студии МХАТ Авангарда Леонтьева прослушать его еще раз. Даниил так старался, так хотел прыгнуть выше головы, что педагог сказал: «Этот упорный, точно своего добьется». И взял его на свой курс.

«ПОРХАЕТ КАК БАБОЧКА»

Он так часто менял театры, что Страхова нередко обвиняют в непостоянстве. «Даниил Страхов порхает по разным сценам как бабочка», – писали о нем театральные критики. «Я просто искал себя, свою интонацию», – отвечает на это актер.

Ему повезло: сразу после окончания Щукинского училища, в 1997 году, Даниила пригласили в Московский драматический театр имени Гоголя, да еще и дали главную роль. Конечно, это не понравилось старожилам театральной труппы: пришел какой-то выскочка и потеснил их на сцене! На режиссера давили, спектаклю предрекали провал, но все вышло ровно наоборот. Премьера прошла с большим успехом, и Даниил Страхов прочно занял место в театре и в сердцах зрителей.

Через два года Страхов ушел в



Даниилу приписывали роман с главной героиней сериала «Бедная Настя» – Еленой Кориковой

театр Моссовета: не смог отказаться от роли в «Двенадцатой ночи» Шекспира, которую ему предложил режиссер Марк Вайль. Параллельно участвовал в спектаклях театра Армена Джигарханяна, снимался в кино- и телепроектах. В 2001 году он попал в театр на Малой Бронной и служит там до сих пор. Даниил много раз уходил, нередко принимал предложения других театров и продюсерских центров. И все же всегда возвращался – потому, что нашел то место, где его понимают и где ему самому комфортно.

Таков Даниил Страхов в профессии: ему нужно попробовать все, чтобы понять, что лучше. Он и во время учебы успел сменить два вуза: сначала поступил в Школу-студию МХАТ, а потом перевелся в Щукинское училище. Хотел испытать на себе разные стили преподавания, разные театральные школы. Актер сумел взять все лучшее в обоих вузах. И пусть критики говорят, что он непостоянен, зрители его любят, чем бы Страхов ни занимался!

ОСАДА НЕПРИСТУПНОЙ КРЕПОСТИ

Зато в личной жизни о непостоянстве не может быть и речи: актер двадцать лет женат на Марии Леоновой и не устаёт повторять, что до сих пор влюблен в жену.

Они познакомились на втором курсе Щукинского училища. Даниил был новичком, впервые пришел на занятия и увидел девушку с пшеничными волосами, смеющимися глазами, теплой улыбкой. Это была любовь с первого взгляда. Привыкший к благосклонности слабого пола, Даниил сразу же бросился покорять однокурсницу, но не тут-то было! Его чары на девушку не действовали.

Даниил был обескуражен, но продолжал атаковать ее изысканными комплиментами и смелыми намеками, старался все время, как будто случайно, оказаться поблизости. Но Мария не поддавалась его обаянию. Она считала Страхова непостоянным ветреным красавцем и не хотела стать его очередной победой. А чтобы неповадно было и дальше ее атаковать, завела роман с другим, прямо на глазах Даниила.

Этого гордый Ромео не перенес. Он оставил девушку в покое и, стараясь отомстить коварной «изменнице», тоже завел роман. Потом еще один, и еще... Но как он ни старался отвлечься, воспоминания о теплой улыбке и смеющихся глазах Маши актера не отпускали.

А потом судьба дала ему еще один шанс. Бывшие студенты оказались в одном театре, играли в одной пьесе. Оба на тот момент свободны и одиноки.

В этот раз не было никаких игр, они просто начали встречаться и с каждым днем все больше убеждались, что созданы друг для друга. Маша увидела, что Даниил – серьезный, вдумчивый человек, а вовсе не ветреный красавчик. Даниил нашел в ней опору и поддержку, которых ему в то время так не хватало.

СЛУХИ И СПЛЕТНИ

В 2004 году вся страна, во всяком случае, вся женская половина населения, сходила с ума от сериала «Бедная Настя» и от его главного героя, которого играл Даниил Страхов. Казалось, он создан для роли самоуверенного, вспыльчивого и невероятно красивого поручика Владимира Корфа. Какие страсти кипели на экране! Как зрители болели за то, чтобы он и главная героиня Настя были вместе!

И, конечно же, сразу пошли слухи о романе Даниила и Елены Кориковой, игравшей Настю. Они так органично изображали любовь на съемочной площадке, что многие решили: их и в жизни связывают тайные отношения. Папарацци сбились с ног, пытаясь сделать компрометирующие снимки, но тщетно. После окончания съемок Даниил ехал домой, к жене, и с Еленой не встречался. Слухи о романе еще какое-то время подогревались, но потом утихли сами собой.

Конечно, это был не единственный случай, когда красавцу актеру приписывали отношения на стороне. Каждый раз, когда рядом с ним появляется привлекательная партнерша, желтая пресса трубит: Страхов изменяет жене.

Ни сам Даниил, ни Мария уже не обращают на эти выпады внимания. Хотя поначалу супруге актера приходилось несладко. Трудно сохранять душевное равновесие, когда со всех сторон кричат об интрижках мужа. Но со временем Мария научилась не переживать из-за этого. Она просто не читает желтую прессу и верит любимому.

УЮТНАЯ КРОЛИЧЬЯ НОРА

Даниил и Мария поженились не сразу, для пары официальная регистрация брака не имела никакого значения – они и без штампов принадлежали друг другу! В загс влюбленные пришли в джинсах и кроссовках, в промежутке между спектаклями и съемками. «А где молодые?» – спросила регистратор, когда они в спешке ворвались в зал бракосочетаний. «Это мы», – смеясь, ответили Маша и Даниил.

До того как Даниил снялся в «Бедной Насте» и начал получать заманчивые предложения, они с женой жили очень скромно. Редкие роли в эпизодах приносили копейки, и был



Спектакль «Драма на охоте» в постановке режиссера Антона Яковлева (театр Et Cetera)



Несмотря на то, что поклонницы Страхова недоумевают: «Что он нашел в женщине, на которой женился?», актер считает ее самой привлекательной

период, когда семья неделями питалась одними макаронами. Жили тогда в убогой комнатке в коммуналке, которая принадлежала брату Марии. Но пара не унывала, строила свой рай в шалаше, где главное – не материальные блага, а душевная близость.

Несмотря на публичную профессию, Даниил не любит тусовки и светские мероприятия и почти никогда на них не бывает. После работы он торопится домой, в свою «кроличью нору», где можно спрятаться от всего мира и остаться вдвоем с женщиной, которая дарит ему счастье.

В их безоблачной жизни есть только одно темное пятно: пара так и не смогла завести детей. Даниил как-то обмолвился, что в этом вопросе они с женой полагаются только на Бога. Возможно, в их жизни все же появится маленькое чудо. Ну, а если нет – значит, такова судьба этой пары: всегда быть вдвоем и жить друг для друга.

СТИВУ ГУТТЕНБЕРГУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

24 августа исполнилось 60 лет популярному американскому актёру кино и телевидения Стиву Гуттенбергу, памятному зрителям по роли Махоуни, выпускника «Полицейской академии».

Стивен Роберт Гуттенберг родился 24 августа 1958 года в нью-йоркском боро Бруклин. У актёра ирландские и еврейские корни, мать — Энн Айрис Ньюман — была ассистентом хирурга, а отец — Джером Стэнли Гуттенберг — инженером. Ещё в школе увлёкся кино и театром, с интересом присутствовал на уроках драмы преподавателя Джеральда Кирби в Джульярдской школе. После окончания средней школы изучал актёрское мастерство в школе искусств Нью-Йоркского университета, продолжил обучение в университете Калифорнии в Лос-Анджелесе.

В 1977-м дебютировал на телевидении в ленте Луи Антонио «Кое-что о Джой» и на большом экране в эпизоде фильма «Русские горки». Спустя пять лет получил главную роль в трагикомедии Барри Левинсона «Забегаловка», в которой компанию ему составили Микки Рурк, Кевин Эйкон, Элен Баркин и Дэниел Стерн. Мировая известность



к актёру пришла когда он сыграл Махоуни в четырёх частях «Полицейской академии», Джека Боннера в фантастической дилогии «Кокон», Ньютона Кросби в «Коротком замыкании» Джона Бэдхэма и Майкла Келлама в ремейке французской комедии «Трое мужчин и младенец» и его сиквеле «Трое мужчин и маленькая леди». В 1987 году исполнил драматическую роль Терри Ламберта в триллере Кёртиса Хэнсона «Окно спальни», но зрители не приняли его в новом амплуа.

На счету Стива Гуттенберга более 90 ролей в кино и на телевидении. Он снимался у Франклина Шеффнера («Мальчики из Брази-

лии»), Питера Хортона («Амазонки на Луне»), Николаса Мейера («На следующий день»), Нила Джордана («Бодрость духов»), Джоди Фостер («Домой на праздники»), Энди Теннанта («Двое: Я и моя тень»), Джорджа Миллера («Зевс и Роксана») и Стива Майнера («Кинозвезда в погонах»). В 90-х его популярность пошла на спад, и он переключился на работу на телевидении и в низкобюджетном кино. В частности, его можно увидеть в сериалах «Вероника Марс», «Закон и порядок. Преступное намерение», «Футболисты», а также в четвёртом «Акульем торнадо».

В 2000 году основал продюсерскую фирму Mr. Kirby productions, названную в честь любимого школьного преподавателя драмы. Занимался театральными постановками, снял свой первый фильм «P.S. Ваш кот мёртв», в котором выступил в качестве продюсера, сценариста, режиссёра и актёра. Озвучил одного из персонажей игры Law & Order: Criminal Intent. Обладатель двух наград за фильмы «Не оставьте музыку» и «Это не ты», а также именной звезды на Аллее славы в Голливуде.

САМЫЙ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЙ АКТЕР

Журнал Forbes составил рейтинг самых высокооплачиваемых актёров за последние 12 месяцев. Список, опубликованный на сайте издания, возглавил Джордж Клуни.

Клуни за прошедший год сумел заработать 239 миллионов долларов, несмотря на то, что не вышло ни одного кассового хита с его участием. Большую часть заработка составила прибыль от продажи компании-производителя текилы Casamigos, одним из основателей



которой был Клуни. На второй строчке оказался Дуэйн Джонсон, известный как «Скала», — он заработал 124 миллиона долларов. Замыкает тройку Роберт Дауни-младший с 81 миллионом долларов.

Также в десятку вошли такие актёры, как Крис Хемсворт, Джеки Чан, Уилл Смит, Акшай Кумар, Адам Сэндлер, Салман Хан и Крис Эванс. Вместе они заработали 748,5 миллиона долларов до вычета налогов.

НОВЫЙ ФИЛЬМ СПЕЙСИ СТАЛ САМЫМ ПРОВАЛЬНЫМ В КАРЬЕРЕ АКТЕРА

Фильм «Клуб миллиардеров» (Billionaire Boys Club) с участием Кевина Спейси за первый уикенд американского проката собрал всего лишь 618 долларов, сообщает Vice.

Картина Джеймса Кокса вышла в США в одиннадцати кинотеатрах. При средней цене билета 8-9 долларов получается, что сеансы фильма посетили около 66 человек. Это самый большой кассовый провал в карьере Спейси.

«Клуб миллиардеров» — первый фильм со Спейси в кадре после скандала с обвинениями артиста в сексуальных домогательствах. Ра-




нее он был выведен из актерского состава сериала «Карточный домик», а его сцены в драме «Все деньги мира» Ридли Скотта были переняты с Кристофером Пламмером в роли, ранее отведенной Спейси.

Для сравнения, «Малыш на драйве» — последний фильм Спейси до скандала — в первый уикенд заработал 5,7 миллиона долларов. В нем, как и в «Клубе миллиардеров», главную роль сыграл Энсел Элгорт.

«Клуб миллиардеров» основан на реальных событиях и рассказывает о преступлении группы молодых бизнесменов из Калифорнии 1980-х.

Ваш любимый сканворд

...вече- ра муа- рнее	Время года	Крик, театр	Гиппо- потам								
Механ. сопро- тивл.				Часть света	Осадки	Балтий- ское		Движ. сила			
Минер	Про- катный	Сопро- вожд. лица				Повре- ждение тела		Моющ. сред- ство			
			Деталь подъём. крана	Нечто путаное	Полусон						
	Для мусора	"Дочь Монте- сумы"				Гнет		Охот- ничья сумка	Само- лет		
			Торопит кого-н.								
	Оро- шение	Рос. поляр- ник				Стра- винский, балет					
							Агата...	Ударная часть машины	Франц. компо- зитор		
Несч. судьба	Единица счета										"Побе", реж.
Ар.-рус. муз. инстр-т	О-ва, Тихий океан								Дама...	Гора, джай- низм	
								Све- тильник			
	Ячейка, пчелы						Содер- жит металл	Крис.... певец			
	Мебель	Англ. драма- тург	Предмет разго- вора	Орна- мент		...Драй- зер					
			Мешо- чек для рук								
...Сам- прас	Сын Дедала	Монета, Кавказ				Аромат. поду- шечка		Чувство меры			
		Деньги, Литва	"...?Бао!", группа	Сорняк							
Круп. пох- лебка				Парла- мент, Украина							
Масса	Осел					Потря- сение					
				...ногу сломит							

- Недавно купил себе утюг с искусственным интеллектом.
 - И как?
 - Реально экономит моё время. Когда я глажу рубашку для работы, он позволяет мне погладить воротничок и грудь, а затем говорит: "Зачем гладить спину? Под пиджаком всё равно не видно!" И отключается.

❖ ❖ ❖
 - Милый, я тебя люблю и всегда буду с тобой!
 - Ты мне здесь не угрожай!



ГЛЯЖУ В ТЕБЯ, КАК В ЗЕРКАЛО...

Что чувствует человек, когда у него неожиданно появляется двойник? Окружающие вдруг начинают приписывать тебе несуществующие поступки, возникают откуда-то странные знакомые, и ты, сама того не замечая, вдруг начинаешь жить не своей жизнью...

Когда Марине было шесть лет, к ним с мамой на рынке подошла седая цыганка. Провела тяжелой от перстней рукой по голове девочки, сверкнула золотыми зубами и сказала:

- Хоть и бросила тебя мамка, а судьба счастливая. Красивой и любимой будешь, только волосы не стриги - удачу упустишь.

Мама вспылила, увела Марину и сказала:

- Придумала тоже: «Мамка бросила!» Не слушай, доченька, этих шарлатанов, им только и нужно, что мозги запудрить да кошелек стащить.

ПРЕДСКАЗАНИЯ СБЫВАЮТСЯ

Пятнадцать лет спустя этот случай забылся. Но цыганка не наврала, на судьбу Марине грех было жа-

ловаться. Профессию она выбрала по душе и призванию - стала воспитателем в детском саду. Выросла Марина красавицей, с глазами нефритового отлива и копной длинных волос. Была Марина счастлива и в личной жизни: всего через два месяца, в сентябре, собиралась выйти замуж за Дениса, давнего своего поклонника.

Тем летом все разговоры в доме велись о грядущем торжестве. Отец выбирал свадебное меню. Мама обсуждала детали праздника с тамадой:

- Уберем из моего напутствия дочери фразу: «Я носила тебя под сердцем». Обойдемся без физиологических подробностей.

- Ох и счастливая ты, Маринка! - приговаривала подруга Настя,

свидетельница, парикмахер и визажист невесты, когда Марина приходила к ней в салон красоты, чтобы обсудить прическу. Марина и не спорила. Одно невесту расстраивало: дата бракосочетания приближалась, а того единственного свадебного платья она так и не нашла. Девушка обошла все салоны для невест в городе, изучила каталоги интернет-магазинов, но ни один наряд не запал ей в душу: то платье казалось слишком скучным, то чересчур объемным.

За месяц до свадьбы Марина заглянула в один из магазинов, где недавно было поступление товара. Среди вороха новопривывших платьев невеста неожиданно для себя выхватила одно: длинной до колена, отороченное воздушным кружевом, с вырезом-лодочкой. Именно о таком Марина и мечтала: не слишком традиционное, но зато скромное и удобное. Село платье на Марину, как влитое, и невеста без раздумий купила наряд.

С обновкой помчалась к Насте - посоветоваться, какая же прическа к платью подойдет. Подруга наряд оценила и предложила:

- К этому платью подойдет прическа более озорная, чем твои крашенные локоны. Как насчет того, чтобы подстричься и вернуться к натуральному цвету?

Уговаривать Марину не пришлось: подруге она доверяла, да и радость от покупки платья подталкивала к смелым поступкам. Настя состригла крашенные пряди, подобрала оттенок краски, близкий к естественному цвету волос невесты. Результат лишил Марину дара речи: короткая объемная стрижка придавала лицу утонченность, а глаза, в сочетании с темным цветом волос, казались просто бездонными.

- Настя, ты волшебница! - выдохнула Марина. - Мне так идет, а лучшего образа для свадьбы и не придумаешь.

Родители одобрили новую прическу дочери. Денис же сказал:

- Красиво, только... непривычно как-то.

НОВАЯ ПРИЧЕСКА - НОВАЯ ЖИЗНЬ

За три недели до свадьбы в разгар рабочего дня Денис позвонил Марине и рявкнул:

- К кому это ты в машину села?

Марина как раз вывела детей из своей группы на прогулку и в гомоне голосов решила, что ослышалась. Но Денис настаивал:

- Я только что видел, как ты села в зеленую «девятку», за рулем которой был какой-то лысый мужик. Это точно ты, я тебя узнаю из миллиона.

- Денис, дорогой, ты обознался, - возразила девушка. - Я же на работе.

Двумя днями позже Марина после работы позвала Настю в кафе.

- Мне кажется, Денис так до конца и не поверил, что не я в ту злополучную «девятку» садилась, - жаловалась подруге невеста, - хотя я на работе была. Бывают же совпадения!

Спустя пять минут - девушки и заказ сделать не успели - произошло совпадение еще более невероятное. К Марине подошел администратор и попросил покинуть заведение: якобы на днях она устроила тут дебош, подралась с официантом, и в обслуживании ей отказано.

- Я впервые в вашем кафе! - возмутилась Марина.

Но подругам все-таки пришлось уйти: администратор пригрозил вызвать полицию.

- Обознались, - бормотала Марина, - совпадение.

А про себя думала: не слишком ли много совпадений обрушилось на ее голову?

День свадьбы приближался, а Денис продолжал обижаться. Звонил Марине каждый час, встречал после работы, будто надеялся уличить в измене. Невеста к ревнивым выпадам жениха относилась с пониманием: до свадьбы оставалось чуть больше недели, ничего удивительного, нервы на пределе.

- Еще чуть-чуть, и мы станем мужем и женой, - щебетала Марина на ухо Денису, когда они вечером возвращались домой.

Почти семейную идиллию нарушил неопрятный мужчина с осоловевшим взглядом и многодневным перегаром в дыхании. Он выплыл из потока прохожих, по-хамски обнял Марину, будто Дениса рядом не было, и с сальной улыбкой сказал:

- Ну, ты той ночью и зажгла! А куда потом испарилась? Если что, я не прочь повторить, а где меня искать, ты знаешь.

- Не знаю! - крикнула Марина. - Я вообще вас не знаю!

Но Денис уже побледнел от ярости. Посмотрев презрительно на Марину, он заявил:

- Свадьбы не будет!

МОЕ ВТОРОЕ «Я»

Неделю Марина рыдала и не выходила из комнаты. Мама даже еду ей в постель приносила, но девушке кусок в горло не лез.

- Тебя сглазили, - уверяла Настя, из свидетельницы превратившаяся в утешительницу. Всю неделю от подруги не отходила, с работы отпросилась.

Марина в мистику не верила, но свадьба расстроилась так внезапно, что впору было задуматься, не вмешались ли темные силы. Тем более, что в потоке слез наружу просилось одно детское воспоминание, озаренное блеском золотых зубов.

- Цыганка! - всхлинула Марина, когда тот случай на рынке ясно вырисовался в ее памяти. - Она предупреждала, что если я подстригусь, то потеряю свое счастье.

И разрыдалась еще горше. Напрасно Настя утешала подругу:

- Я тебе наращу волосы длиннее, чем были, и перекрашу опять в блондинку.

Подлил масла в огонь и Денис, прислав сообщение: «Могла бы ради приличия выждать время, а не уходить сразу в разгул. Я был о тебе лучшего мнения!» К сообщению бывший жених прикрепил ссылку на сайт ночного клуба. Недоумевающая Марина - в чем на этот раз она провинилась? - перешла по ссылке и увидела фотографию. Настя и Елена тоже прильнули к экрану.

В клубах сухого льда отплясывала девушка в микроортах и прозрачном бюстгальтере. Но не это поразило Марину. Лицо! Ее собственное лицо, прическа, короткие темные волосы.

- Это ты? - изумилась Настя.

Надпись к фотографии гласила «Жаркая пятница». И дата значилась - вчерашня.

- Это не я, - растерялась Марина. - Я вчера даже из дома не выходила. Но в то же время... я, мое лицо.

Подруги заспорили: бывает ли так, чтобы два незнакомых человека были похожи друг на друга как две капли воды? Лишь Елена молчала, терла щеки, покрасневшие красными пятнами, и нервно притоптывала.

- Я знаю, кто это, Мариша... - сказала она неожиданно для девушек. - Это твоя сестра.

ОДИНАКОВЫ С ЛИЦА

Прозвучавшая из маминых уст новость была такой оглушительной, что Марина даже позабыла о расставании с Денисом. Не до сердечных переживаний становится, когда узнаешь, что твои родители приемные и выросла ты не в родной семье.

- Когда мы тебя впервые увидели, тебе всего неделя была. Я сразу поняла: вот она, моя доченька, - рассказывала Елена и дмурилась, чтобы не расплакаться. - Нам с папой незадолго до этого сказали, что детей своих у нас не будет, посоветовали усыновить. И тут такая удача: совершенно здоровая, совсем крохотная девочка оказалась в отказниках. Мать родила тебя в шестнадцать лет, да не одну, а с сестрой-близнецом. Папашу девочек она даже толком не знала, родители у нее были неблагополучные. Вот и испугалась эта мать-подросток, что одна двух дочек не вырастит. И одну - тебя - в роддоме оставила. Только имя дать успела. Она родом была из какой-то деревни, говорила, что туда со второй дочкой уедет. И мы на вся-

кий случай в другой район переехали, чтобы никто из окружающих не знал, откуда у нас дочка появилась. Надеялись, что и ты никогда не узнаешь, но прошлое само тебя нашло.

«И что теперь с этим прошлым делать? - размышляла Марина. - Плакать или смеяться?»

Радовалась тому, что разобралась в царивших вокруг нее недоразумениях и могла теперь помириться с Денисом. И огорчалась, что мама с папой, после того как правда выплыла наружу, затосковали, будто была в случившемся их вина, будто Марина могла их бросить.

- Я люблю вас больше всех на свете, - заверила девушка родителей. - Вы моя семья, о другой я и слышать не хочу. Но мне нужно найти... ту женщину, которая... В общем, мать моей сестры-близнеца. Я хочу доказать Денису, что не изменяла ему.

Среди комментаторов той фотографии из клуба Марина нашла некую Ирину Кольцову, с чьей аватарки улыбалось ее собственное, Марино, лицо. Девушка написала сестре, рассказала историю своего удочерения, поделилась личными проблемами и попросила о встрече. Ирина ответила коротко и просто: «Прикольно! Давай встретимся».

Марина уговорила Дениса поехать с ней вместе. Ирина снимала комнату в бараке на окраине города. Грязный обшарпанный подъезд, такая же виды выдавшая дверь. Позвонили.

- Одно лицо! Невероятно! - воскликнул Денис после разглядывания девушки.

- Ничего удивительного, - отозвалась Ирина. - Наша мамашка так зажигала, что запросто еще паратройка сестер может объявиться.

Ирина рассказала про свое детство: мать пила, часто пропадала из дома. Два года назад она умерла, и Ира уехала из деревни. Учиться особо не хотела: скучно. Работу меняла, дольше полугода нигде не задерживалась. Зато нашла много приятелей, самых разных. Вот с ними и по кафе гуляла, и по клубам.

- А что, - хмыкнула Ирина на удивленный взгляд Марины, - пока я молодая, себя на кухне с кастрюлями и пеленками загирать не собираюсь. Я вообще через месяц уезжаю в другой город, потом еще куда-нибудь махну. Не пропаду!

Одинаковые вешние, сестры были такими разными...

Денис молча взял Марину за руку, попрощался с Ириной.

На улице он крепко обнял свою невесту.

- Как хорошо, что ты - это ты! А, помолчав, добавил:

- Пожалуйста, верни свою прежнюю прическу. Надо было еще тогда сказать, что тебе она больше к лицу.



НЕПОСЕДЛИВЫЙ РЕБЕНОК Что за этим кроется?

Что делать, когда ребенок неуправляем? Как реагировать, когда он бежит сломя голову по квартире, а в саду не желает сидеть на занятиях и игнорирует воспитателя?

Спервого взгляда, неуправляемый ребенок похож на избалованного, которому в семье разрешают решительно все. Однако непоседливость вместе с непослушанием может иметь и совершенно другие причины.

ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ?

У детей дошкольного возраста есть масса причин непослушного и гиперактивного поведения, из-за которого ругать ребенка бесполезно. Нужно находить и устранять эти причины. Одна из них заключается в том, что малыш не в состоянии справиться со своими моторными функциями. Он чрезмерно подвижен от природы. Это нормальные физические проявления ребенка, которые можно и стоит немного корректировать.

Есть и обратная сторона медали. Высокая активность, резкие перепады настроения и истеричность могут быть вызваны психоэмоциональными нарушениями. У детей 2-5 лет они встречаются часто.

Психика ребенка в этом возрасте очень ранимая и отзывчивая к любым изменениям в жизни, как отрицательным, так и положительным. Это нам, взрослым, все обычно, а ребенок переживает все впервые, соответственно, и реагирует на это ярче и эмоциональнее.

Очень важно уловить первые звоночки психоэмоциональных нарушений. Это беспокойный сон, каприз-

ность, слезливость, тревожность, гиперактивность, расторможенность. В данных случаях лучше всего проконсультироваться с детским неврологом и психологом.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

Главное, что нужно сделать для своего непоседливого ребенка, - это создать дома предсказуемый микромир. Вещи всегда на своих местах, события запланированы, никакой спешки, нервозности. У него не должно возникать ситуаций, вызывающих сильные эмоции.

Составьте распорядок дня и строго его придерживайтесь. А для того, чтобы он не был скучен малышу, придумайте как можно большее количество ритуалов игровой и сказочной форм. Кстати, непоседливых детей не рекомендуют рано отдавать в детский сад. Это негативно сказывается на их и так гиперактивном поведении. С такими детьми лучше всего подойдут домашние занятия.

Для выработки усидчивости и концентрации внимания можно использовать любые настольные игры, в том числе на развитие мышления и логики ребенка. Помимо этого, раскрашивайте с ребенком раскраски, рисуйте, лепите из пластилина.

Для выплеска энергии нужен спортивный уголок. Играйте с ребенком в подвижные игры, чаще гуляйте, как можно больше времени

проводите со своим чадом. Дети, которым уделяют много внимания, сами со временем становятся внимательными и послушными.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ... НЕ СЛИШКОМ ЧУДЕСНЫЕ

Нужно смотреть правде в глаза: дети приходят в школу физически неподготовленными к длительному сидению. У них недостаточно еще сформирована сенсорная система, чтобы воспринимать информацию от учителя, сидя неподвижно за партой. Их мозг буквально засыпает. В результате дети начинают вертеться, не усваивая и половины материала, который им дается на уроке. Перемена слишком коротка для восполнения детским организмом дефицита движения.

Конечно, существуют и другие причины гиперактивности ребенка в этом возрасте. К примеру, ребенку неинтересно на уроке, у него не сформирована мотивация учиться, он не готов к школе.

Влияет на нервную систему и неправильное питание. А изменение распорядка дня при переходе ребенка из детского сада в школу не способствует сохранению прежнего режима питания. Отсюда - дефицит витаминов и микроэлементов, которые активизируют мозговую деятельность.

ЧЕМ ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ?

Реальная помощь школьнику заключается в активном стимулировании его физического развития. Как говорится, в здоровом теле - здоровый дух. Для детей школьного возраста существуют разнообразные спортивные секции. Выброс адреналина хорошо влияет на мозговую деятельность, развитие мышечной массы позволит подготовить тело ребенка к 45-минутному сидению за партой.

Если раньше этого не сделали, начинайте формировать у ребенка мотивацию к учебе, объясняя ему ее значимость для жизни, лучше всего на собственном примере. В первые годы учебы с таким ребенком лучше делать уроки вместе, но, при этом, излишне не контролировать. Достаточно показывать вашу заинтересованность в его делах, проявляя искреннюю радость в случае успеха.

На заметку

В некоторых случаях решить проблему гиперактивности ребенка может только врач. Курсы витаминов, препаратов, улучшающих мозговое кровообращение, назначают неврологом после дополнительных обследований.

За что Господь посылает болезни?

У меня тяжело болеет сын. Мальчику всего 16 лет, а ему уже посланы такие испытания! Он ведь еще и пожить не успел! За какие грехи Господь его так наказывает?

О. Муромцева.

Зачастую болезни посылаются людям за их грехи. Причем, для этого не обязательно совершать преступление, ведь уныние и гордыня, например, тоже греховны. В этом случае человек исцеляется через болезнь. Страдает его тело, но душа очищается.

Кажется несправедливым, когда недуги посылаются хорошим людям или тем, кто еще и пожить-то не успел - например, детям. Но и здесь все происходит не просто так. Таким образом Господь Бог заботится о духовном совершенстве. Важно не роптать, не жаловаться, стойко переносить испытания и молиться. Значит, такова судьба и таков крест человека.

Нередко болезни детей посылаются в наказание родителям за их грехи, призывая к раскаянию и изменению своей жизни.



Особое испытание - быть рядом с человеком, который болен. Родственники и близкие люди страдают вместе с ним, не понимая порой, что для них это тоже шанс исцелиться. Помощь ближнему в этом случае совершенствует саму природу человека, делая его добрым, мягкосердечным.

Если болезнь оказывается неизлечима и Господь забирает близкого человека, остается только молиться и благодарить, что страдания закончены и сейчас раб Божий находится в лучшем месте.



Как правильно прикладываться к иконам?

Я хожу в храм и замечаю, что все по-разному прикладываются к иконам. Кто-то их целует, кто-то прикасается руками, другие - лбом. Как все-таки правильно?

Елизавета.

В церкви существуют свои негласные правила обращения к святым и прикладывания к иконам. Прежде всего, лицо должно быть чистым. Это касается женщин, которые приходят в храм с накрашенными губами. Делать этого не стоит. В противном случае, на стекле, защищающем икону, останутся следы. Если вы зашли в церковь с сумками, их лучше оставить рядом и подойти к иконе со свободными руками.

Обращаться к образу лучше всего с молитвой. Она может быть прочитана наизусть или выражена своими словами. Во многих храмах сейчас рядом с иконами стали размещать тексты с молитвами тому или иному изображенному святому. После молитвы нужно трижды перекреститься, по желанию сде-

лать три земных поклона и подойти к иконе. Целовать лик или нет - решение каждого. В целом, целование иконы в храме - это выражение любви и почитания. Когда чувствуете подобный порыв - обязательно приложите губами. Если святой изображен в полный рост, целовать нужно его ноги или края одежды. Если по пояс - руки или края одежды. Если только один лишь лик - волосы.

Многие прихожане не прикладываются к иконам губами, боясь подхватить инфекцию. Но, если человек пришел в церковь с добрыми помыслами, крепкой верой и устремляется к иконе, он не заболеет после этого. Когда же появляются сомнения или нет сильного желания целовать лик, делать это через силу не стоит.

Зачем идти в храм, если можно помолиться дома?

Я хоть и верующий человек, но все равно до конца не понимаю необходимости посещать храм. Если Бог все время с нами и молиться ему можно дома, зачем тогда ходить в церковь?

Мария К.

Господь Бог действительно все время рядом, более того, он в нашем сердце. Творить ему молитвы можно где угодно и как угодно. Однако у Господа Бога есть свой дом Божий на земле - это церковь. Место, где верующие люди могут почувствовать единение друг с другом и с Господом Богом, где могут помолиться. Недаром храмы считаются намоленными местами, потому что человек испытывает там особые чувства. Церковные стены ежедневно слышат столько молитв и просьб, что буквально пропитаны человеческой верой в Иисуса Хри-

ста. Создаются приходы, церковные хоры, Чтобы люди почувствовали единение.

Нет никакого правила касаясь того, сколько раз нужно посещать церковь. Кто-то посещает храм раз в месяц, а кому-то необходимо ходить в церковь еженедельно. Чтобы почувствовать значение храмовой молитвы, нужно несколько раз прийти на службу, отстоять ее рядом с верующими, обратиться к иконам.

Домашняя молитва доступна каждому и может совершаться вне зависимости оттого, как часто человек посещает храм.



После того, как меня чуть не покусал несговорчивый доберман, я стала отбирать модели более тщательно.

ла насморк, порезала травой палец и вдобавок получила укусы пчелы. Но на третий день мучений у меня все-таки была тысяча кадров, из которых после компьютерной обработки удалось выбрать десять достойных. Это был эксперимент чистой воды, и весьма рискованный, но подруга, заказчица, надеюсь, животные остались мною довольны. Это придало мне уверенности в себе, и я решила стать анималистом.

НЕСГОВОРЧИВЫЕ МОДЕЛИ

Конечно, экспедиции на Северный полюс или в тропики меня уже не манили, как в юности. Но я стала специализироваться на профессиональных фотографиях собак разных пород. Мои основные заказчики - организаторы выставок, редакции журналов о животных, и основная часть - владельцы животных, которым нужны снимки любимцев для портфолио или просто для домашнего альбома. Мне пришлось изучить не только технические стандарты и требования к снимкам, компьютерные фотопрограммы и современные фильтры, но и анатомические и поведенческие особенности многих пород, с которыми пришлось работать. Все собаки очень разные, и любящих фотографироваться среди них мне еще не попадалось. После того, как меня чуть не покусал несговорчивый доберман, я стала отбирать модели более тщательно и беру на фотосъемку только неагрессивных и хотя бы немного дрессированных животных. Впрочем, озорникам я тоже нахожу подход, но тогда процесс вместо стандартных 45 минут может затянуться до трех часов.

Самая долгая моя фотосессия заняла два дня. Мне нужно было сделать фото джек-рассел-терьера, прыгающего на траве среди огромных мыльных пузырей. Хорошо, что такая работа отлично оплачивается, и мне не нужно искать клиентов - они звонят сами по рекомендации хозяев моих прошлых моделей.

Не обхожу стороной и волонтерство. Раз в месяц бесплатно приезжаю в приют и делаю фото хвостатых моделей. Кстати, в приюте говорят, у меня рука счастливая. Все, кого я фотографирую, очень быстро уезжают в новые дома. У меня тут есть маленький секрет. Перед каждой съемкой я на ушко говорю своей модели: «Давай постараемся, и у тебя все будет в жизни прекрасно!» Сбывается!

КАК Я ФОТОГРАФИРУЮ ЖИВОТНЫХ

Ежедневно в соцсетях мы любимся забавными фотографиями животных, особенно всех восхищают коты. Мало кто задумывается, что за каждым кадром стоит огромный труд фотографа-анималиста.

После неожиданного сокращения в фирме, где я семь лет проработала бухгалтером, у меня началась самая настоящая депрессия. Единственным моим развлечением было валяться в постели часами и листать большую глянцевую книгу с фотографиями дикой природы. Красивые, в целый разворот, изображения акул, охотящихся львов, жующих травку жирафов, доставляли мне настоящее удовольствие. Я и сама с детства любила животных и увлеклась фотографией, мечтала когда-нибудь отправиться со своим фоторужьем на сафари в Африку, а потом устроить выставку своих работ. И пусть несколько из них опубликуют в толстых глянцевых журналах, а мне дадут премию «Золотая черепаха» как лучшему фотографу-анималисту.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Мечты так и остались бы мечтами, если бы не подруга, пытающаяся вытянуть меня из болота. Наташа работала программистом-фрилансером и каждый день приносила мне распечатку вакансий бухгалтеров с сайтов по поиску работы, но мне не хотелось даже смотреть их. Увидев, как загорелись мои глаза при упоминании о том, что она ищет фотографа животных для сайта одного частного зоопарка, Наталья

решила рискнуть и поручить эту работу мне: «А что? Ты же собак моих и котов своих так классно фотографируешь, хоть сейчас на выставку!» Предложение было заманчивым, но в свои силы я не верила. С пинка подруги и поддержки мамы, которая одолжила мне денег на покупку нового фоторужья, я запаковала чемоданы и отправилась в трехдневную командировку в соседнюю область, где находился небольшой частный заповедник и по совместительству - зоопарк. Снимки основных животных уже были из прошлогоднего каталога, а мне предстояло только отснять новых жителей - семью коз, лису и двух породистых лошадей. У меня был опыт съемки только домашних животных, но я уже знала, что задача предстоит не из легких. Когда фотографируешь зверей, нужно быть и зоопсихологом, и биологом, и немного дрессировщиком. Уметь где надо прикрикнуть, а в другом случае - подкупить модель лакомством, и самое главное - ловить момент, ведь хвостатого не попросишь застыть на минутку или показать зубы. С дикими животными все по-другому: они еще более подвижны и непредсказуемы. Поэтому, все основное время моей командировки мне пришлось ждать в засаде, а еще мечтать о том, чтобы я не стала обедом для зверей покрупнее.

Я промокла насковзь, заработа-

ПЕРЕЕДАНИЕ Как остановиться?

Не всегда стоит списывать переедание на слабохарактерность. Диетологи утверждают: у этой проблемы есть медицинские причины.

От гормонального фона организма зависит снижение или повышение аппетита, поэтому, соблазнить съесть лишний кусочек могут не только приятный вид еды и аппетитный запах. Некоторые гормоны отвечают за то, какое количество пищи попадет в наш желудок.

КТО КОНТРОЛИРУЕТ АППЕТИТ

Гормон лептин отвечает за чувство насыщения. Он вырабатывается жировыми клетками. Логично было бы предположить, что чем больше у человека жировых клеток, тем меньше ему хочется есть. Но все совсем не так! Оказывается, некоторые люди, у которых есть лишний вес, страдают лептиновой резистентностью. Если человек часто переедает, уровень лептина в его крови повышается, а значит, мозг перестает к нему прислушиваться. Организм не получает сигнала о насыщении.

*** Лептиновая резистентность не безобидна для организма: она идет рука об руку с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом второго типа, инсулиновой резистентностью.**

Избавиться от лептиновой резистентности непросто. Если будете есть меньше, спровоцируете набор лишних килограммов. Ведь организму поступает сигнал о том, что наступили «голодные времена», и он вновь запасает жиры.

После строгой диеты мозг становится особо чувствительным к лептину и реагирует даже на малое его количество. А это повышает чувство голода. Человек испытывает постоянный голод, бороться с которым сложно. В итоге с трудом сброшенные килограммы возвращаются обратно очень быстро. Поэтому не стоит сидеть на быстрых и жестких диетах. Ученые выявили продукты, которые способствуют формированию лептиновой резистентности. В первую очередь, это блюда с высоким содержанием углеводов. Даже жирная пища не так страшна.



Потрясающая фигура - это когда есть чем потрасти!

«ГОРМОН ГОЛОДА»

Грелин (его называют «гормоном голода») активизирует нейроны, повышающие аппетит. Перед приемом пищи уровень грелина возрастает, после этого - падает.

Интересно, что грелин провоцирует выработку гормона роста, который у взрослых регулирует правильный обмен веществ, укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, увеличивает мышечную массу и сжигает жиры. Три фактора, способствующие выработке гормона роста, - голод, сон и спорт. Достаточно полностью воздерживаться от еды раз в неделю на 18-24 часа (с учетом ночного сна).

«СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ»

Инсулин вырабатывается поджелудочной железой и отвечает за уровень сахара в крови, а также за снабжение клеток глюкозой и ее сохранение в виде гликогена. Проще говоря, если человек «наелся» углеводов, то скачок инсулина в крови дает сигнал мозгу делать жировые запасы. Кроме того, чувство сытости после употребления углеводов недолгое - скоро снова хочется есть.

Безусловно, не все углеводы портят фигуру. Самые опасные для стройности - это мучные изделия, сладкая газировка, соки из пакетов, крахмалистые продукты (картофель, рис, кукуруза).

ГОРМОН УДОВОЛЬСТВИЯ

Дофамин - гормон удовольствия и хорошего самочувствия. У склонных к перееданию людей он вырабатывается слабо, ведь они привыкли есть вкусно и много, поэтому, обычное лакомство уже не

способно принести им наслаждение. А значит, человек продолжает искать удовольствия и опять переедает.

КАКИЕ БЛЮДА ВЫЗЫВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Почему люди особенно любят жирные, сладкие и соленые блюда? Все дело в дофамине: лакомства быстрого насыщения запускают его выработку в огромных количествах. Это касается и продуктов быстрого питания, насыщенных ароматизаторами и усилителями вкуса.

Был проведен интересный эксперимент. Людей на сутки оставили в номере с бесплатными автоматами, в которых было все, что душе угодно, - переработанные мясные блюда, картофель фри, сыр, булочки, сладости, чипсы, газировка. Были автоматы и со здоровой едой. Большинство испытуемых выбрали фастфуд, многие умудрились за сутки съесть 7000 калорий. Исследователи сделали вывод, что блюда, содержащие много сахара, жира или соли всегда съедаются в чрезмерном количестве.

На заметку

Действие вкусной еды на мозг подобно наркотику. Комбинация ингредиентов стимулирует мозг человека, и ему хочется добавки. Это может быть одной из причин безуспешной борьбы с перееданием. Так что, привыкание к фастфуду - это вовсе не миф.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-35)

Он обмяк на ней, с трудом переводя дыхание, обжигая ее раскаленным телом, и прошло немало времени, прежде чем он перекатился на бок, увлекая ее за собой, не выходя из нее, и, продолжая обнимать, запустил пальцы в золотистый атлас ее волос. Молчаливый, погруженный в чувственный туман, Мэтт осторожно провел ладонью по спине Мередит, наслаждаясь ощущением ее влажного тепла и прикосновением к тугой груди.

Он закрыл глаза, стремясь продлить счастливое мгновение, полный благоговения к этой непостижимой женщине. Одиннадцать лет назад Мэтта обманом лишили рая, но он сумел снова отыскать его и теперь пойдет на все, лишь бы опять не потерять обретенное. Тогда он не мог ничего предложить Мередит, кроме себя самого, теперь может дать ей весь мир в придачу.

Мэтт услышал ровное дыхание, понял, что Мередит засыпает, и улыбнулся, немного смущенный собственной несдержанностью, которая так быстро и окончательно измотала обоих.

...Он позвонит и ей и себе поспать немного, решил Мэтт. А потом... потом разбудит и снова станет любить, на этот раз по-настоящему, медленно, нежно и страстно. А потом они поговорят. И все обсудят. Нужно подумать о планах на будущее. И хотя Мэтт понимал, что Мередит не решится сразу разорвать помолвку лишь из-за того, что, совершенно потеряв голову, отдалась ему, однако чувствовал, что сможет убедить ее, открыть глаза на простую истину: они предназначены друг для друга. И всегда были предназначены...

Пробудил его какой-то странный звук в глубине дома. Мэтт открыл глаза и с легким недоумением уставился на пустую смятую подушку. В комнате было темно, и он перевернулся на бок, пытаясь разглядеть, который час. Почти шесть.

Мэтт приподнялся на локте, удивленный тем, что проспал почти три часа. Несколько мгновений он лежал неподвижно, прислушиваясь, пытаясь решить, куда исчезла Мередит, но первый же звук, услышанный им, оказался последним, которого он мог ожидать.

РАЙ

Звук донесся со двора — выхлоп, потом треск мотора. Сначала он в благословенном неведении подумал, что Мередит беспокоится, как бы не разрядился аккумулятор. Мэтт встал, отбросил покрывало и, подойдя к окну, отодвинул занавеску, намереваясь окликнуть Мередит и сказать, что он сам обо всем позаботится. Но увидел лишь красные габаритные огни удаляющейся машины.

Совершенно сбившись с толку, Мэтт вначале испугался того, что Мередит несется на огромной скорости в такую погоду! Но тут же до него дошло, что случилось. Она уехала! Бросила его!

На какое-то мгновение его мозг откасался воспринять ужас происходящего. Мередит потихоньку выбралась из постели и умчалась в ночь!

Яростно бормоча проклятия, Мэтт включил лампу, рывком натянул слаксы и остановился, свирепо глядя на пустую кровать в состоянии, близком к параличу. Просто невозможно поверить, что она сбежала, словно сделала что-то, чего нужно стыдиться, и не могла больше видеть его лицо при свете дня.

И тут Мэтт увидел ее записку, прислоненную к часам на ночном столике, написанную на листе, вырванном из того блокнота, в котором она делала заметки. Надежда загорелась в груди Мэтта. Может, она просто уехала в магазин за продуктами?

«Мэтт, то, что случилось сегодня, не должно было случиться. Это было не правильно и нехорошо для нас обоих, хотя и вполне понятно, но, тем не менее, ужасно! У каждого из нас своя жизнь и свои планы на будущее, и в этой жизни есть люди, которые любят и доверяют нам. И мы предали их, сделав то, что сделали сегодня. Я стыжусь этого, но, тем не менее, всегда буду помнить сегодняшний день как нечто прекрасное и особенное. Спасибо тебе за все».

Мэтт продолжал стоять, с недоверчивой яростью глядя на написанные аккуратным почерком слова, охваченный дурацким, абсурдным ощущением, что его изнасиловали! Нет, не изнасиловали, использовали как наемного жеребца, которого она могла потащить в постель каждый раз, когда хотела чего-то особенного, а потом избавиться от него, словно от жалкого ничтожного раба, с которым стыдилась показаться на людях.

За все эти годы она ничуть не изменилась! По-прежнему испорченная, самовлюбленная и так убеждена в собственном превосходстве, что до нее даже не доходит, как это выходит из непривилегированных слов, возможно, всего лишь возможно, стоит хотя бы малейшего внимания. Нет, она ничуть не изменилась, по-прежнему трусиха, по-прежнему...

Мэтт внезапно осекся и покачал головой, пораженный тем, как гнев может полностью стереть из памяти все, что он обнаружил несколько часов назад. Почему он снова судит ее лишь на основе всех ошибочных заключений, в которые верил все одиннадцать лет? В

нем говорила давнишняя привычка. Но реальность заключалась в том, что Мэтт узнал сегодня от Мередит истину, столь прекрасную и одновременно печальную, что сердце до сих пор болезненно сжималось при одной мысли об этом. Нет, Мередит не трусиха, она никогда не убегала от него, от материнства, даже от тирана-отца, с которым все эти годы была вынуждена считаться на работе и дома. Мередит было восемнадцать, и она считала, что любит Мэтта...

Легкая улыбка сверкнула в глазах Мэтта при мысли о ее поразительном признании, но тут же исчезла, когда Мэтт вспомнил о том, как она лежала в госпитале и ждала его. Она послала цветы их ребенку и назвала его Элизабет в честь его матери... И поняв, что Мэтт не вернется, она склеила осколки разбитой жизни, поступила в колледж и смело принимала все, что приготовило ей будущее. Даже сейчас Мэтт корчился от стыда при мысли о том, что он ей говорил и делал последние несколько недель. Иисусе, как же она, должно быть, ненавидела его!

Он угрожал ей, пытался запугать... и все же, узнав правду от отца Мэтта, Мередит не побоялась добраться до его дома в метель, чтобы все объяснить, зная, что придется столкнуться с его нескрываемой враждебностью, просто с грубостью.

Прислонившись к кровати столбику, Мэтт снова взглянул на постель. Его жена, решил он со всевозрастающей гордостью, не скрывается и не бежит от вещей, заставивших бы большинство его знакомых поджать хвост и исчезнуть.

Но сегодня она бежала от него.

Что же побудило Мередит улепетывать, словно испуганному кролику, именно в тот момент, когда впервые за последние два дня между ними воцарилась полная гармония?

Мэтт быстро перебрал в памяти события этих дней, пытаясь найти ответ. Он увидел, как она тянется к его руке, умоляя о перемирии, как смотрит на их соединенные ладони... словно это мгновение было необыкновенно важным для нее, как улыбается ему большими сияющими сине-зелеными глазами: «Я решила быть как ты, когда вырасту...»

Но самое главное, Мэтт не мог забыть, как Мередит плакала в его объятиях, когда рассказывала об их ребенке, обнимая его, прижимая к себе так естественно, словно лежала с ним в постели... как стонала, извиваясь под ним, принимая в себя с такой же безрассудной, безудержной страстью, как в восемнадцать лет.

Мэтт медленно выпрямился, ошеломленный наиболее очевидным ответом. Мередит, вероятно, сбежала именно потому, что случившееся сегодня было для нее таким же потрясением, как и для него. И все ее планы на будущее с Паркером и на остальную жизнь были поставлены под угрозу тем, что произошло в этом доме и особенно в этой постели.

Нет, она не трусиха. Просто слишком осторожна. Мэтт заметил это, когда они говорили об универмаге. Она рискует, но обдуманно, и только когда награда достаточно велика, а возможность неудачи сравнительно мала. Мерedit сама признавалась в этом.

И если принять все во внимание, вряд ли Мерedit захочет снова поставить на карту свое сердце и будущее ради Мэтта Фаррела, если можно избежать этого. Последствия связи с ним, возникновения прежних отношений слишком огромны для нее. Тогда, одиннадцать лет назад, именно эти отношения превратили ее жизнь в ад. Мэтт понял, что для Мерedit вероятность неудачи была огромна, а в награду... в награду...

Мэтт тихо рассмеялся. Она и в самых безумных мечтах не могла представить, каким великолепным будет вознаграждение. Только от него зависит убедить ее в этом. Но ему необходимо время, а Мерedit не собиралась дать ему лишней минуты. Собственно говоря, учитывая ее сегодняшнюю поступок, скорее можно ожидать, что Мерedit немедленно помчится в Рино, чтобы навсегда, и как можно быстрее оборвать все связи с ним. И чем больше Мэтт размышлял, тем больше убеждался, что Мерedit вполне на это способна. Но еще больше он был уверен: Мерedit по-прежнему питает к нему нечто большее, чем дружеские чувства, и она станет его женой. Настоящей женой. И для того, чтобы эта мечта сбылась, Мэтт был готов перевернуть небо и землю. И по правде говоря, был готов даже отказаться от удовольствия разыскать ее негодяя-папашу и оставить Мерedit сиротой.

Но в этот момент еще одна мысль заставила тревожно сжаться сердце: дороги, по которым придется ехать Мерedit, наверняка очень опасны, а она вряд ли способна сейчас сосредоточиться.

Повернувшись, он быстро направился в свою спальню, вынул из портфеля телефон и позвонил сначала начальнику эдмонтонской полиции с просьбой выслать патрульную машину, засечь на перекрестке черный «БМВ», не привлекая излишнего внимания водителя, сопроводить его до Чикаго и убедиться, что машина благополучно добралась до места назначения.

Второй звонок раздался в доме Дейва Левинсона, старшего партнера фирмы «Пирсон энд Левинсон». Мэтт велел Левинсону быть вместе с Пирсоном в его офисе ровно в восемь утра. Левинсон не подумал возражать. Мэтью Фаррел платил им огромный гонорар — двести пятьдесят тысяч долларов в год за безукоризненное выполнение всего, связанного с юридической стороной дела, и само собой подразумевалось, что они обязаны являться по первому зову.

И наконец, Мэтт связался с Джо О'Хара и приказал ему немедленно ехать за ним на ферму, но Джо начал юлить и отговариваться. Мэтт Фаррел платил ему большие деньги, но Джо считал себя также телохранителем и другом, и, по его мнению, не стоило давать возможность Мэтью скрыться с фермы, если Мерedit хочет, чтобы он остался. Вместо того, чтобы немедленно согла-

ситься, Джо спросил:

— А что, между тобой и женой все улажено?

Мэтт, не терпевший вмешательства в свои дела, мрачно нахмурился.

— Не совсем, — нетерпеливо бросил он.

— Твоя жена все еще там?

— Уже уехала.

Расстроенный голос Джо заставил Мэтта забыть о раздражении и снова осознать глубину преданности водителю.

— Значит, ты все-таки отпустил ее, Мэтт?

— Я еду за ней, — с улыбкой в голосе ответил Мэтт. — Ну, а теперь тащи сюда свою задницу, О'Хара.

— Уже бегу!

Мэтт отложил телефон и долго смотрел в окно, планируя стратегию на завтрашний день.

ГЛАВА 39

— Доброе утро, — поздоровалась Филлис, тревожно глядя на Мерedit, когда та, опоздав на работу на два часа, прошла мимо без единого слова.

— Что-нибудь случилось? — спросила она, поднимаясь из-за стола и провожая Мерedit в кабинет. Мисс Поли, двадцать лет прослужившая секретарем у Филипа Бенкрофта, решила взять давно заслуженный отпуск, пока ее начальник будет отсутствовать.

Мерedit уселась, оперлась локтями о стол и начала массировать виски. Случилось? Да она не знает, как жить дальше!

— Ничего особенного. Немного болит голова. Мне звонили?

— С самого утра. Я записала все, что велели передать. Сейчас принесу. И чашку кофе. Он тебе, похоже, не повредит.

Мерedit дождалась ухода Филлис и устало откинулась в кресле, чувствуя себя так, словно постарела на сто лет. События двух последних дней не прошли даром, и мало того, что Мерedit была совершенно измотана, физически и душевно, она еще умудрилась растоптать собственную гордость, отдавшись Мэтью, предать жениха, в довершение всего повести себя словно последняя трусиха и сбежать от Мэтта, сделавшись запиской. Угрызения совести и стыд преследовали и терзали ее всю дорогу домой. Мало того, она никак не могла отделаться от какого-то спятившего патрульного из Индианы, не отстававшего от нее всю дорогу и исчезнувшего лишь в нескольких кварталах от ее дома. К этому времени Мерedit окончательно извелась, и это было до того, как она прослушала все сообщения на автоответчике и узнала голос Паркера. Он звонил в пятницу вечером, чтобы сказать, как скучает и хочет услышать ее голос. В субботу он, по всей видимости, был немного озадачен тем, что ее нет дома. К вечеру он окончательно встревожился и спрашивал, уж не заболел ли Филип. В воскресенье утром он сказал, что сходит с ума от страха и собирается позвонить Лайзе. К несчастью, Лайза, по-видимому, объяснила, что Мерedit решила поговорить с Мэттом и рассказать ему всю правду. Вечернее сообщение было взбешенным и коротким:

— Позвони мне, черт возьми! Я хочу верить, что у тебя были веские причи-

ны провести уик-энд с Фаррелом, но, как ни стараюсь, не могу найти подходящих.

Мерedit вынесла эту часть куда с большим мужеством, чем следующие слова, полные нежности и недоумения:

— Дорогая, где ты? Я знаю, что ты с Фаррелом. Прости, что сказал это, мое воображение оказывает мне плохую услугу. Он согласился на развод? Или убил тебя? Я ужасно волнуюсь.

Мерedit закрыла глаза, пытаясь прогнать тяжелые предчувствия и заняться делами. Записка, оставленная Мэтью, была по-детски трусливой, и теперь она просто не могла понять, почему не подождала, пока он проснется, и не попрощалась с ним, как взрослый, отвечающий за собственные поступки человек. Каждый раз, оказываясь рядом с Мэтью Фаррелом, она говорила и делала вещи, на которые никогда бы не отважилась в определенных обстоятельствах, — дурацкие, не правильные, опасные! Меньше чем за сорок восемь часов, проведенные с ним, она отбросила все моральные принципы и забыла о том, что всегда имело такое значение для нее, — о порядочности и верности. Вместо этого она переспала с человеком, которого не любила, и изменила Паркеру. Такое почти невозможно вынести.

Мерedit вспомнила, как жадно и безоглядно отдавалась Мэтью, «на бледных щеках расцвели два красных пятна. В восемнадцать лет она была потрясена тем, что Мэтт, казалось, точно знал, каких местечек надо коснуться, какие слова прошептать на ухо, чтобы бросить ее в море беспомощно-лихорадочного желания.

Но обнаружить, что он по-прежнему способен на это... и на гораздо большее... Мысль об этом наполняла Мерedit безмерным стыдом. Вчера она буквально молила его подарить ей наслаждение, она, чересчур застенчивая и скованная даже с собственным женихом!

Мерedit одернула себя. Эти упреки, бесконечные сетования просто несправедливы по отношению к ней и Мэтью. Все, рассказанное Мерedit, глубоко потрясло его. И они просто... просто попытались утешить друг друга. Он вовсе не использовал ее откровения как средство затаскать Мерedit в постель. По крайней мере, думала она растерянно, в ту минуту ей так не казалось.

Мерedit с досадой осознала, что опять вернулась к тому же — теряет суть вещей, не способна сосредоточиться на главном. Просто нерационально сидеть здесь в одиночестве, едва сдерживая слезы, страдать от угрызений совести и печалиться по таким дурацким вещам, как сексуальный опыт мужчины, сумевшего сделать тебя счастливой.

— Пришлось подождать, пока сварится свежий кофе, — объявила Филлис, входя в кабинет с дымящейся кружкой в одной руке и пригоршней розовых листочков с записками — в другой.

— Вот все, что накопилось за утро. Не забудь, на одиннадцать назначено совещание администраторов.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА СЕНТЯБРЬ

Не стоит отчаиваться, что вам не удалось провести отпуск на море. Возможно, что в сентябре 2018 года вам представится такая возможность. Вы сможете не только прекрасно отдохнуть, но и проведете «бархатный» сезон в желанной стране. Кстати, даже познакомьтесь с интересным человеком, как вам такая перспектива? Гороскоп на сентябрь 2018 года обещает любовный роман вдали от дома. Если вы свободны, то не упустите такой шанс. Главное, не пытайтесь делать поспешные выводы, а хорошенько присмотритесь к новому избраннику. Если появится душевная близость, то это уже благоприятный знак.

А тем, кто в сентябре не отдыхает, нужно уверенно взяться за работу. Тогда можно рассчитывать на прибавку к жалованью и повышению в должности. Не робейте перед трудностями, ведь они вас закалят. В Но-

волуние (9 сентября) не стоит начинать новые дела, они вряд ли приведут к успеху. Зато есть возможность пообщаться с любимыми людьми и поделиться планами на будущее.

Астрологический прогноз на сентябрь 2018 года советует осторожнее отнестись ко всему, что мало знакомо. Это особенно касается профессиональных дел. Повезет в начале осени тем, кто усерден и ответственный. Возможны выгодные контракты и деловые связи с западными партнерами.

Финансовое положение будет стабильным, как предсказывает гороскоп на сентябрь 2018 года. Но излишняя суета может помешать, поэтому нужно заранее планировать вложения и покупки. Для того, чтобы не подорвать здоровье, закаливайте организм и занимайтесь спортом. Ну, и про рацион питания не забывайте, чтобы укрепить иммунитет в разгар простуд.

ОВЕН



Овну в сентябре 2018 года захочется окружить вниманием и заботой не только близких людей, но и малознакомых личностей. Вы предстанете перед многими истинным альтруистом, о чем ни капельки не пожалеете. Вот только свои экстравагантные выходки и импульсивный характер стоит усмирить. Гороскоп на сентябрь 2018 года рекомендует быть терпимее к родственникам. Сделайте скидку на их пожилой возраст и не спорьте из-за ерунды.

ТЕЛЕЦ



Гороскоп на сентябрь 2018 года Тельцу советует быть сдержаннее в чувствах, даже если очень хочется признаться в любви или излить душу. Вас могут понять не так, как нужно. В личной жизни появится человек, который поможет решить все насущные проблемы. Рабочая сфера позволит Тельцу отвлечься от неприятностей, а в конце месяца принесет желанную прибыль. Только не пытайтесь искусственным образом изменить все то, что уже случилось. Иногда полезно плыть по течению, а не против него.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам в сентябре 2018 года придется доказывать свой профессионализм, как на словах, так и на деле. В личной жизни возможны разочарования и расставания, но отчаиваться не стоит. Особенно, если мысленно вы уже были готовы к таким радикальным переменам. Гороскоп на сентябрь 2018 года советует больше общаться с родственниками, решать хозяйственные проблемы и обустраивать жилище.

РАК

Гороскоп на сентябрь 2018 года Раку предсказывает далеко не безоблачное



настроение, справиться с которым помогут верные друзья и любимый человек. На протяжении месяца вы испытаете все «прелести» жизни – от депрессии, до эмоционального всплеска. Но, если Рак будет с чувством юмора смотреть на некоторые моменты, то выйдет победителем. В конце сентября есть шанс проявить себя в творчестве.

ЛЕВ



В сентябре Льву будет приходиться в головусамые разные мысли, поэтому нужно четко анализировать все происходящее. Даже не вздумайте плакать и рыдать, если в любви случится непредсказуемое. Гороскоп на сентябрь 2018 года рекомендует быть сдержаннее в чувствах, чтобы не навредить самому себе. Начало осени принесет немало приятных сюрпризов, поэтому утрите слезы и смотрите на мир позитивным взглядом.

Астрологический прогноз на сентябрь 2018 года Деве советует больше подумать о своей жизни, а не быть для всех «жилеткой» и помощником. Учтите, что благие дела хороши лишь тогда, когда не идут в разрез личным планам и желаниям. Вам в сентябре 2018 года нужно смело браться за работу и новые проекты. Ну, а также не забывать про домашние и бытовые дела. Практичная по натуре Дева сможет не только сохранить накопленные средства, но и приумножить капитал.



ДЕВА

ВЕСЫ



Весам в сентябре 2018 года нужно делать все возможное, чтобы жизнь стала счастливее и перспективнее. Пусть осенняя хандра уйдет в сторону, ведь вы так оптимистичны от природы. Море удовольствий вы получите от общения с новыми и старыми друзьями.

Личная жизнь тоже заиграет сочными красками, как обещает гороскоп на сентябрь 2018 года. Пусть перемены вас не пугают, а радуют. Тем более, что близкие люди не оставят вас один на один с проблемами и апатией.

СКОРПИОН



Гороскоп на сентябрь 2018 года советует быть осмотрительнее, даже если все вокруг кажется вам достижимым и легким. Даже, если энергия вас переполняет, все равно сто раз обдумывайте свои шаги к цели. Возможно появление завистников в работе и личной

сфере. Скорпион может стать мишенью для тех, кто не умеет так же уверенно и серьезно добиваться результатов.

СТРЕЛЕЦ



В сентябре 2018 года Стрелец сам не поймет, куда девать ту энергию и силы, которых у него в избытке. Может быть, нацелиться на активную и продуктивную работу? Или наконец-то заняться устройством личной жизни? Гороскоп на сентябрь 2018 года Стрельцу советует меньше копаться в своих мыслях, а начать действовать конструктивно. С конкурентами в работе ведите себя принципиальнее, чтобы не потерять то, к чему так долго стремились.

КОЗЕРОГ



Астрологический прогноз на сентябрь 2018 года Козерогу предсказывает сложный месяц, когда ни в любви, ни в финансах проблемка не будет. Жизнь покажется такой проблемной, что вы отчаеетесь по-настоящему. Козерогу помогут близкие друзья, которые предложат мудрый выход из ситуации. Если вы достойно пройдете все испытания,

то жизнь подарит массу ярких событий и впечатлений. В конце сентября не мешает поупражняться и отдохнуть.

ВОДОЛЕЙ



Водолею в сентябре 2018 года придется так распланировать свою жизнь, чтобы хватало времени на работу и на любовь. Одинокие Водолеи могут познакомиться с достойным человеком, с которым не захочется расставаться. Вот только от легкомысленных романов гороскоп на сентябрь 2018 года Водолею рекомендует отказаться. Они загонят вас в угол и приведут к депрессии. Позаботьтесь о денежном положении, чтобы не подсчитывать каждую копейку.

РЫБЫ

Гороскоп на сентябрь 2018 года Рыбам предсказывает успешное разрешение даже тех проблем, которые придут из прошлого. Вам даже не придется особенно стараться, чтобы преодолеть трудности. Рыбы прекрасно реализуют себя в творчестве и смогут получить перспективные предложения на будущее. Финансовая прибыль позволит укрепить материальное положение на всю осень.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЕТА

- ★ **Вода в искусственном прудике будет прозрачной, если периодически добавлять в него воду из природного водоема (реки, озера): в ней содержатся рачки, которые питаются зелеными водорослями.**
- ★ **Прежде чем работать граблями или лопатой, оберните ручки инструментов пищевой пленкой – и мозолей не будет.**
- ★ **Если дома есть ржавые садовые инструменты, которые больше не используются, не выбрасывайте их. Вместо этого вымочите в смеси уксуса и соленой воды. Возможно, после этого инструменты придется почистить. Затем их останется только высушить.**

ГОРЧИЦА В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

- ★ Добавьте в таз с водой 1 ст. ложку горчичного порошка, перемешайте его и замочите в нем вещи на 40 минут. Они будут чище, чем после стирки порошком.
- ★ Горчичный порошок поможет отмыть посуду. Делать это можно разными способами. Например, макать в него губку. А можно развести готовую горчицу водой и мыть ею, как пастой. Еще проще – налить в раковину или таз воду, добавить 2 чайн. ложки горчицы, мыть посуду и ополаскивать ее.
- ★ Чтобы избавиться от жирного пятна, насыпьте на него сухой порошок. Подождите, пока горчица впитает жир. После покройте пятно разведенным порошком горчицы. Дальше стирайте как обычно.
- ★ Насыпьте горчицу в тканевые мешочки и разложите их на полках шкафа. Так избавиться от неприятного запаха.

БУЛАВКА - НЕ ТОЛЬКО ОБЕРЕГ ОТ ЗЛА

Для многих английская булавка - оберег от зла.
Как еще она может пригодиться в быту?

- ★ Булавка поможет почистить забитую перечницу, солонку, пресс для чеснока.
- ★ Бретельки бюстгальтера так и норовят выглянуть из-под платья? Пристегните их к изнаночной стороне одежды с помощью булавок.
- ★ Чтобы самостоятельно застегнуть молнию на спине платья, прицепите булавку к язычку молнии, привяжите к булавке длинную нить и тяните вверх.
- ★ Если штаны электризуются и прилипают к ногам, вколите во внутренние



- швы каждой брючины по булавке - металл снимет статическое электричество.
- ★ В людном магазине или на рынке защитите кошелек от карманников, прикрепив булавкой язычок его застежки-молнии к подкладке сумки.
- ★ Скрепите грязные носки парно булавкой перед закладыванием в стиральную машину (лучше в мешке для стирки), и не придется их сортировать.
- ★ Английская булавка (предварительно продезинфицированная) из домашней аптечки поможет вытащить занозу или закрепить бинт.

Соль вместо кондиционера

Кондиционер для придания мягкости белью стоит очень дорого, что для нас, пенсионеров, ощутимо. Я делаю так: добавляю в воду для полоскания соль (на 5 л воды - 2 ст. ложки соли). Немного держу в этом растворе белье, затем ополаскиваю и сушу. Использую такой способ при стирке махровых полотенец и халатов.

Н. Семенова.

Таблетки для посудомойки делаю сама

Выкладываю в миску и перемешиваю ложкой 1,5 стакана кальцинированной соды, 3 ст. ложки соли, 35 капель эфирного масла лимона, 1/2 стакана воды. Смесь переливаю в силиконовую форму для льда (важно, чтобы она была мягкой, иначе трудно будет доставать таблетки). Оставляю высыхать на двое суток - за это время они затвердеют и примут нужную форму. После этого их можно хранить в любой банке с крышкой.

И. Кустова.

Ароматный уксус для уборки

Во время уборки дома часто пользуюсь уксусом. Но не обычным, а ароматизированным, чтобы убить резкий запах. Думаю, мой опыт понравится многим хозяйкам. Соберите хвойные иголки или небольшие веточки и уложите их в чистую банку. До краев заполните ее уксусом и настаивайте в темном сухом месте несколько недель. Чтобы ускорить процесс, прежде чем залить, уксус можно немного подогреть в микроволновке. Примерно через 4-6 недель ароматный уксус будет готов. Содержимое банки можно отливать в бутылку с распылителем через ситечко и разводить водой в пропорции 1:2.

И. Коваленко.

Шторы выбиваю полотенцем

Этой хитрости меня научила тетя, которая работает горничной в гостинице. Шторы - источник пыли, поэтому их надо часто стирать. Но можно очистить их по-другому - отбить мокрым полотенцем. Возьмите полотенце среднего размера - оно должно быть тяжелым, чтобы удар был сильным, но достаточно легким, чтобы рука не устала. Сверните его в трубочку и отбейте шторы. Выбейте всю пыль на пол, а затем пропылесосьте его.

А. Татишвили.

БЕЖЕВО-СЕРЕБРИСТЫЙ УДЛИНЕННЫЙ ДЖЕМПЕР

Зауженный удлиненный джемпер полностью связан простым структурным узором, который полнее раскрывает все очарование серебристой мерцающей пряжи.

РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (83% вискозы, 10% льна, 7% полиэстера; 125 м/50 г) — 450 (500) 550 г бежево-серебристой; спицы №4 и 6; круговые спицы №3.

УЗОРЫ И СХЕМЫ ОСНОВНОЙ УЗОР



Число петель кратно 4 + 3 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с кромочной и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и кромочной. Постоянно повторять 1—4-й ряды.

Внимание!

Лицевые ряды постоянно провязывать на спицах №6, изнаночные ряды — на спицах №4.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 21,5 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №4 набрать 101 (113) 125 петель и для планки связать 1 см = 1 изнаночный ряд лицевыми, а также 2 ряда изнаночными.

Затем продолжить работу основным узором, при этом обратить внимание на толщину спиц. Через 43 см = 92 ряда (42 см = 90 рядов) 40 см = 86 рядов от планки закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 4 п. = 93 (105) 117 п.

Через 63 см = 136 рядов от планки закрыть для горловины средние 53 (53) 55 п. и обе стороны закончить раздельно.

Через 64 см = 138 рядов от планки закрыть оставшиеся по 20 (26) 31 п. плеч.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 57,5 см = 124 ряда от планки закрыть средние 37 (37) 39 п., затем для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 4 x 2 п.

РУКАВА

Набрать на спицы №4 для каждого рукава по 57 (61) 65 петель и связать планку, как на спинке.

Продолжить работу основным узором, при этом обратить внимание на толщину спиц.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон попеременно в каждом 8-м и 10-м ряду от планки 10 x 1 п. (в каждом 8-м ряду 12 x 1 п.) попеременно в каждом 6-м и 8-м ряду 14 x 1 п. согл. узору = 77 (85) 93 п.

Для низкого оката рукава через 46,5 см = 100 рядов от планки закрыть с обеих сторон 1 x 4 (5) 6 п., затем в каждом 2-м ряду 3 x 4 (5) 6 п.

Через 50 см = 108 рядов от планки закрыть оставшиеся 45 п.

Своими
руками



СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 106 петель и связать 4 круговых ряда лицевыми. Затем свободно закрыть все петли, как лицевые.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

ВЫКРОЙКА





СРЕДСТВА ОТ ПОТА ЧТО ВЫБРАТЬ?

Летом проблема повышенного потоотделения становится особенно актуальной. Как быть, если пот мешает жить?

Потеть - это нормально! Благодаря этому процессу охлаждается и очищается организм (вредные вещества выходят). Сплошные плюсы, если бы не одно но. Порой потоотделение становится обильным и сопровождается неприятным запахом. Тогда на помощь приходят специальные средства. Дерматологи советуют подходить к их выбору ответственно.

Дезодорант или антиперспирант?

Вопреки распространенному мнению, эти средства отнюдь не взаимозаменяемы.

Дезодоранты устраняют неприятный запах пота. Потливость при этом остается в прежнем объеме. По сути, они работают лишь в качестве маскировки. Дезодоранты необходимо наносить каждый день на сухую чистую кожу. Действуют они, как правило, от 10 до 24 часов.

Цель антиперспиранта - сократить ко-

личество выделяемого пота за счет сужения потовых желез. Использовать его рекомендуется лишь тем, кто страдает гипергидрозом - повышенной потливостью. Антиперспирантом нужно пользоваться раз в неделю, нанося его тонким слоем на сухую чистую кожу. Не так давно на рынке появилась еще и третья категория средств - дезодоранты-антиперспиранты. Они не только скрывают запах, но и регулируют выработку пота. Если вы хотите, чтобы средство действительно работало, лучше покупать проверенные и недешевые варианты.

Зайти в аптеку

Бывает, гипергидроз проходит в столь выраженной форме, что приносит значительный дискомфорт. В этом случае желательнее идти за специальными средствами в аптеку. Например, можно приобрести квасцы. Это порошок, полученный из минералов природного происхождения. Он абсолютно безобиден и разрешен даже детям и бере-

менным женщинам. Квасцы помогают справиться с потом, нормализуя работу потовых желез и уничтожая бактерии. Все, что нужно, - растворить порошок в воде и полученным лосьоном обрабатывать область повышенного потоотделения.

Я уколов не боюсь!

Тем, кто устал регулярно покупать средства от пота, подойдет более радикальный метод - инъекции. Сделать их можно практически в любом салоне красоты, но лучше выбирать медицинские клиники, где профессионалы отвечают за результат.

С помощью небольшого шприца в определенную область (подмышечные впадины, ладони, подошвы стоп) делается несколько уколов ботулотоксина. Это вещество блокирует нервные импульсы так, что сигнал потовым железам больше не поступает. Хватает инъекций в среднем на полгода, потом процедуру придется повторить.

Физиотерапия в помощь

Дерматолог в поликлинике при гипергидрозе может прописать физиолечение. С этой проблемой неплохо справляется ионофорез. За счет тока слабой силы в кожу проникают специальные ионизированные вещества. Процедура выполняется на ладонях и на подошвах стоп. У нее есть значительный плюс: можно купить прибор для ионофореза и заниматься лечением в домашних условиях.

Домашние способы

В некоторых случаях, когда проблема не слишком запущена, способны помочь натуральные средства.

Перекись водорода. Разведите 1 ч. л. перекиси в 1 стакане холодной кипяченой воды. Полученным раствором протирайте те области, которые потеют больше всего. Также составом можно удалить пятна от пота с одежды.

Сода. Соедините 2 ч. л. соды и 1 стакан холодной кипяченой воды. Для дополнительного эффекта можете добавить к раствору несколько капель эфирного масла чайного дерева или лимона. Протирайте им ступни, ладони или подмышечные впадины.

Тальк. Присыпьте небольшим количеством талька сухую чистую кожу в нужной области.

В КАКОМ ВИДЕ?

	Аэрозоль	Твердый стик	Роликовый
Следы на коже	Почти не оставляет, распределяется равномерно	Часто оставляет	Часто дает ощущение липкости
Следы на одежде	Практически не оставляет	Часто оставляет катышки	Оставляет
Время действия	3-5 часов	6-8 часов	8 часов
Запах	Имеет отдушку	Иногда отсутствует	Иногда отсутствует
Удобство нанесения	Быстро, легко	Быстро, легко	Необходимо время, чтобы высохнуть

НА ЗАМЕТКУ

В интернет-магазинах можно найти специальные вкладыши, которые помогают бороться с излишней потливостью. Они тонкие, незаметны под одеждой, выполнены из спрессованной целлюлозы. Один слой - липкий - крепится к изнаночной стороне одежды. Другой - пропитан действующим веществом. Пара вкладышей рассчитана на однократное применение.

Самый простой и доступный способ депиляции - бритве. Но у него есть минусы: волосы отрастают очень быстро, становятся жесткими, может появиться раздражение. Косметологи советуют отказаться от бритвенного станка.

Шугаринг

В чем принцип? Эпиляция выполняется с помощью густой сахарной пасты. Пасту наносят на нужный участок кожи и удаляют вместе с волосками (перед процедурой важно распарить кожу).

Плюсы. Это средство 2 в 1: эпиляция и скраб одновременно. Кроме того, гарантирован длительный эффект: в среднем держится около двух недель. Вязкая сахарная масса способна удалить даже короткие и незаметные волоски и подходит для удаления волос на лице.

Минусы. Процедура болезненная, а натуральные компоненты могут вызвать аллергическую реакцию. Сахарную эпиляцию, в отличие от бритвы, на скорую руку не сделаешь, для этой процедуры нужно выделить как минимум час.

Противопоказания. Не стоит делать шугаринг, если на коже есть ранки, ссадины, раздражение.

Зоны депиляции должны быть сухими, чистыми, без высыпаний.



КАКАЯ ДЕПИЛЯЦИЯ ПОДХОДИТ ВАМ

Крем-депилятор

В чем принцип? На кожу наносят крем для депиляции, который, спустя указанное в инструкции время, удаляют специальной лопаткой вместе с волосками.

Плюсы. Процесс абсолютно безболезненный. При регулярном применении крема для депиляции волосы становятся более мягкими и незаметными, а результат держится не меньше 7-10 дней.

Минусы. В подобных средствах содержатся химические элементы, за счет которых может происходить растворение волоса. Кроме того, возможна аллергическая реакция на компоненты крема.

Противопоказания. Крем-депилятор не стоит использовать обладательницам чувствительной кожи. В большинстве случаев эти средства справляются со своей задачей максимум на 80-90%.

Пляжный сезон у многих ассоциируется не только с морем и солнцем, но и с депиляцией. Чтобы ножки были гладкими, выберите вариант удаления волос, который подойдет именно вам.

Эпилятор

В чем принцип? Эпилятор выдергивает волоски один за другим, не удаляя луковицу волоса. Он убирает практически все волосы, однако некоторые могут остаться незахваченными.

Плюсы. Процедура осуществляется быстро. На обработку обеих ног уйдет не больше 10-15 минут. Волосы начинают расти не раньше, чем через 1,5 недели.

Минусы. Будет больно! Особенно тем, кто пользуется устройством впервые. Начать следует с самой простой области - ног, где чувствительность низкая.

Противопоказания. заболевания периферических вен (варикоз, тромбоз); нарушение целостности верхнего слоя эпидермиса.

воздействуют на определенные участки тела и удаляют волоски.

Плюсы. Стойкий результат (от двух до четырех недель) - это главное преимущество. После курса процедур волосы становятся тоньше, уменьшается их количество.

Минусы. Процедура не из дешевых. Если у вас чувствительная кожа, эпиляция может быть болезненной. Также важно учитывать долгий период реабилитации.

Противопоказания. загар, порезы, ссадины, раны, беременность, грудное вскармливание, онкология, варикоз.

Горячий воск

В чем принцип? Горячий воск наносят на нужную область (волосы должны быть не длиннее 5 мм), а сверху прижимают салфеткой для эпиляции, чтобы она прилипла. Через 1-2 минуты нужно оторвать полоску - на ней останутся волоски.

Плюсы. При регулярном использовании воска исчезают вросшие волосы. Результат сохраняется до 2,5 недель.

Минусы. Процедура не из быстрых (от 45 минут и выше). Кроме того, будьте готовы к болезненным ощущениям.

Противопоказания. болезни сердца, нестабильное артериальное давление, индивидуальная непереносимость, варикоз, порезы, ссадины.

Лазер

В чем принцип? Вспышки света

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗНЫХ СПОСОБОВ ДЕПИЛЯЦИИ

Бритва 1-3 дня	Крем-депилятор 7-10 дней	Воск 2-3 недели	Эпилятор 1-3 недели	Лазер Возможно полное избавление от нежелательных волос

ОГУРЧИКИ И ПОМИДОРЧИКИ



ОГУРЧИКИ «ДИЖОНСКИЕ»

Понадобится: огурцы (мелкие) - 700 г, лист лавровый - 2 шт., чеснок - 3 зубчика, укроп (зонтики) - 1 шт., тархун - 1 веточка, хрен (лист) - 1 шт., перец черный горошком - 5 шт., перец душистый горошком - 3 шт., соль каменная - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л., эссенция уксусная - 1/2 ч. л., горчица (семена) - 1 ч. л.

- * Сложите в литровую банку пряности и зелень, плотно уложите огурцы. Вскипятите 1 л воды, растворите в ней соль. Залейте огурцы. Оставьте на 10 мин.
- * Слейте рассол обратно в кастрюльку, добавьте сахар, вскипятите. Добавьте горчицу и оставьте на 2-3 мин. Снимите с огня, влейте эссенцию, перемешайте.
- * Залейте маринадом огурцы в банке и закупорьте стерилизованными крышками. Переверните и укутайте до остывания.



Настала пора заготовок на зиму. Хрустящие огурчики, сочные помидорчики, вкуснейшие овощные закуски и салаты - разве могут магазинные консервы сравниться с полными витаминов домашними закрутками!

- 1 Для консервации подходят только свежие овощи без повреждений. Подгнившие или вялые не годятся!
- 2 Чтобы огурцы оставались хрустящими, используйте негорькие зеленые плоды с темными пупырышками. Перед консервированием обязательно погрузите их на несколько часов в очень холодную воду - это предотвратит появление пустот.
- 3 Листья дуба, смородины или вишни помогают увеличить срок хранения и помогают овощам сохранить форму и консистенцию.
- 4 Для закруток используйте не переспелые помидоры с плотной мякотью: при консервации их кожица не потрескается. Для этой же цели до заливки маринадом проткните плоды со стороны плодоножки зубочисткой в 2-3 местах.



ПОМИДОРЫ «ИЗУМРУДНЫЕ»

Понадобится: помидоры зеленые (некрупные) - 1,2 кг, чеснок - 1 головка, петрушка (зелень) - 1/2 пучка, соль - 1,5 ст. л., сахар - 1,5 ст. л., уксус (9%) - 5 ст. л., перец острый - 1 шт. (или по вкусу).

- * У помидоров вырежьте плодоножки и разрежьте каждый на 4 дольки. Мелко нарежьте петрушку, острый перец и чеснок.
- * К помидорам добавьте соль, сахар и уксус, затем перец, чеснок и петрушку. Перемешайте и дайте постоять 10-15 мин. Плотно уложите помидоры в сухие стерильные банки, долив выделившийся сок.
- * На дно кастрюли положите хлопковую салфетку, поставьте на нее банки. Прикройте крышками, ошпаренными кипятком. Залейте в кастрюлю холодную воду до «плечиков» банок и поставьте на огонь. Стерилизуйте поллитровые банки 10 мин. на среднем огне (литровые - 15 мин). В самом конце в каждую банку долейте кипятка, банки сразу закатайте, переверните и укутайте до остывания.

СОЛЕННЫЕ В КАДКЕ

Понадобится: помидоры - 5 кг, хрен (корень) - 20 г, чеснок - 1 головка, листья смородины - 6 шт., листья вишни - 7 шт., соль каменная - 250 г, сахар - 50 г, листья хрена - 10 шт., укроп (зонтики) - 7-8 шт.

* Корень хрена нарежьте пластинами, чеснок - кубиками или половинками.

* На дно дубовой кадки выложите листья хрена и помидоры в один слой. Помидоры посыпьте чесноком и хреном, затем покройте листьями хрена, смородины и вишни. Таким образом выложите все помидоры, прослаивая их листьями и пересыпая чесноком и хреном.

* В 5 л кипятка растворите соль и сахар, рассол охладите, залейте им помидоры, положите гнет. Оставьте на 7-10 дней.



ТОМАТЫ РАЗНОЦВЕТНЫЕ

Понадобится: помидоры (мелкие) - 2 кг, перец болгарский сладкий (по желанию) - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, укроп (зонтики) - 2-3 шт., петрушка - 2 веточки, хрен (корень) - кусочек, листья вишни и черной смородины - по 3-4 шт., лист лавровый - 1 шт., перец черный горошком - 10-15 шт. Для маринада: вода - 1,5 л, сахар - 2 ст. л., соль - 1 ст. л., уксус (9%) - 2 ст. л., горчица (семена) - 1/2 ч. л.

* На дно стерильных банок выложите все специи, листья, зелень.

* Приготовьте маринад, опустив в воду соль, сахар и семена горчицы. Снимите с огня и влейте уксус.

* Наполните стерильные банки помидорами и кусочками сладкого перца. Понемногу влейте кипящий маринад. Закатайте.

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Понадобится: огурцы (средние) - 5 кг, лук репчатый - 1 кг, сахар - 5 ст. л., соль - 2 ст. л., уксус (9%) - 100 мл, укроп - по желанию, перец черный горошком - 1/2 ст. л.

* Репчатый лук очистите, нарежьте колечками или полукольцами, высыпьте в глубокую емкость. Огурцы нарежьте кружочками или полукружьями, выложите к луку. Добавьте черный перец, соль, сахар. Перемешайте руками. Оставьте на полчаса, чтобы выделился сок.

* Мелко нарубите зелень укропа, добавьте к огурцам, аккуратно перемешайте. Влейте уксус, снова перемешайте.

* Разложите огуречный салат по стерильным банкам и пастеризуйте в течение 15 мин. Закатайте банки, переверните и укутайте до полного остывания.



С ЧЕСНОКОМ

Понадобится: на 1-литровую банку: чеснок - 1 головка, огурцы (средние) - 8-10 шт. Для заливки: на 1 л воды: соль - 60 г, сахар - 30 г, уксус (5%) - 4 ст. л., лист лавровый - 5 шт., перец черный горошком - 5-8 шт., листья черной смородины - 3-4 шт., укроп (зонтик) - 1 шт., листья черной смородины - 4-5 шт., петрушка - 2-3 веточки.

* Огурцы обдайте кипятком и вместе с чесноком разложите по стерильным банкам.

* Прокипятите воду с солью, сахаром и специями 10-12 мин.

* Огурцы 2 раза залейте кипятком. Каждый раз выдерживайте их 2-3 мин. Затем воду из огурцов нужно слить, влить горячую заливку, добавить уксус и закатать.

(Продолжение следует).

Зеленый подоконник



РОЗАРИЙ НА УЧАСТКЕ

Изучите привычки, вкусы королевы сада, выберите свиту, и тогда роза не покажется вам слишком капризной. Розарий на участке будет на зависть всем!

Главное разочарование садовода в том, что в реальности розарий получается не таким, как на картинке в журнале. Не забывайте, что над его созданием трудились лучшие мастера своего дела, а шикарного вида он достиг не за один год. Поэтому идеи заимствуйте, но выбирайте сорта и цвета, которые не только нравятся вам, но главное - подходят к климату вашего региона.

Да будет свет!

Роза очень любит свет, поэтому место для посадки выбирайте самое светлое. Розы вырастут и в тени, но листья получатся бледными, а стебель изо всех сил будет тянуться к солнцу, поэтому растение может оказаться однобоким. Идеальный вариант - южная сторона, защищенная от ветра и сквозняков, к ним розы очень чувствительны. Учас-

ток, где с утра до вечера жарит солнце, - тоже плохой вариант. Розы нежные создания и могут сгореть.

Почва

Почва должна быть плодородной, уровень кислотности 5-6. Если у вас на участке только глинистая почва, тогда улучшайте ее, добавляйте песок или торф. Главная беда розовых кустов - не морозы, как это принято считать, а вымокание. Их корни выпревают от частой смены заморозков и оттепелей, поэтому место для розария не должно быть расположено там, где близко проходят грунтовые воды. Посмотрите, где после дождя не застаивается в ямках вода, там и сажайте.

Место

Лучше всего розарий расположить у

беседки, в палисаднике, у зоны отдыха - там, где цветами можно любоваться и вдыхать аромат. Хороший вариант - у окна спальни или гостиной. Плетистые сорта сажайте у дорожек, заплетайте ими арки. В цветнике хороши компактные розы Флорибунда и полиантовые.

Миллион алых роз

Сегодня выбор роз просто огромный. Часто на распродажах, заигнотизированные картинкой и ценой, мы становимся обладателями растений, названия которых и агротехнику изучаем только дома. А ведь каждый вид роз требует совершенно разного ухода.

Очень условно розы делятся на три большие группы. Первая - кустарниковые, довольно компактные. Вторая - плетистые, которые взбираются на опору, третья - парковые, образуют мощные кусты высотой, до 2 м, усыпанные ароматными цветками. Исходя из размеров и требований участка, выберите группу, а уже потом сорта.

Подготовка

Схема цветника обязательно нужна. Она может быть сделана простым карандашом на тетрадном листке, но не забудьте определиться с масштабом. Разметьте на листочке места посадки и закрасьте их цветом тех растений, которые планируете сажать. Сразу станет понятно: хорошее сочетание или нет. Задумывая собственную идею, следуйте законам жанра. Розы ярких, веселых цветов чередуйте с белыми. Размещайте растения так, чтобы к ним можно было подойти, обустройте тропинки.

Выбираем стиль

Пейзажный. Если участок небольшой, отдайте предпочтение пейзажной планировке, она создаст впечатление, будто розы растут сами по себе, есть в этом некий налет небрежности. Главное, чтобы эффект не получился обратный: небрежность не превратилась в запущенность.

Регулярный. Если участок аккуратный, с четкими формами, то и розарий должен быть идеально ухоженным. Розы можно высадить в клумбы геометрической формы. Это могут быть треугольники, квадраты. На заднем плане



Laurent Cabroe



Summer Song



Versigny

такого розария красиво смотрятся хвойные (туи, голубые ели, пихты). Но содержать розарий в регулярном стиле очень непросто, он должен выглядеть идеально.

Смешанный. В условиях Средней полосы лучший вариант - смешанный розарий, и это оправданно. Подумайте сами: розы в прохладном климате цветут недолго, менее устойчивы к заболеваниям, после зимы выходят не всегда «в форме». Поэтому есть смысл поместить их в смешанной компании, чтобы скрыть все недостатки.

Свита для королевы

Свита королевы должна не заглушить, а подчеркнуть красоту розы. К счастью, таких растений много.

Хвойные. Это классическое сочетание. Хвойные строгие и торжественные, они подчеркнут романтичность роз. Подойдут ели, туи, кипарисовики, можжевельники. Плакучие формы только приветствуются.

Клематисы. Часто можно увидеть арки, увитые с одной стороны клематисом, с другой - плетистой розой. Настоящие райские врата!

Злаки и травы. К сожалению, у нас злаки воспринимаются чаще всего как сорняки, хотя среди них есть шикарные, например, мискантус, молиния, чистец, осока повислая. Роскошная королева среди живописных метелок выглядит очень стильно. Впечатление, будто травы салютуют королеве. На заднем плане располагайте злаки голубого и зеленого цветов, а золотые - в середине цветника.

Декоративные кустарники. Во время цветения они послужат фоном, но потом, когда розы отцветут, возьмут внимание на себя. Это барбарис, спирея, лох серебристый.

Однолетники и многолетники. Даже у царицы цветов есть слабое место - это «голые ноги». Их прикроют однолетние лобелии, алиссум, виола. На помощь придут многолетняя лаванда, цинерария морская, чистец шерстистый. Подойдут ирисы, котовник, пионы, незабудки, лилейники.

Поздравления

Валентину Васильевну ЯРОСЛАВЦЕВУ-ШЕМСУР
поздравляем

с 83-м днем рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни, жить счастливо и не болеть. Пусть Господь Всевышний хранит Вас и всех Ваших близких.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Ситникова-Комарова,
Галина Васильева-Кобас,
Инна Ячевская-Седыкина,
Валентина Чернышова,
Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова,
Натела Швангирадзе,
Ирина Кобаля-Данелия,
Людмила Тевдидзе,
Наталья Меладзе,
Ирина Бериташвили.

Ларису СТЕПАНЕНКО
поздравляем с днем рождения.
Пусть перед тобой будет открыт звездный простор и твоя фантазия не будет знать предела.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Зоя Кучеренко,
Анастасия и Маргарита Зарейчук,
Любовь Искренко,
Алла Есаулова,
Елена Яровая,
Валентина Неженцева,
Мадонна Карсанова,
Лали Дгебуадзе, Этери Шенгелия,
Лела Турашвили,
Зоя и Иванка Костовы,
Ия Перадзе, Манана Кавтарадзе,
Раиса Икртчян,
Майя Пирцхалаишвили, Джеджило
Эристави, Венера Кростева и все,
кто тебя любит.

Марию (Мариам) КАНТИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Желаем хорошего настроения, необыкновенной радости. Пусть твоя голова-

лая дочь Миранда будет достойна тебя и всех твоих близких.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Цицо Нозадзе,
Нелли Жужунашвили,
Марина Ментешашвили,
Изо Мелуа, Наили Харაзишвили,
Анна Адамия, Галина Вислинская,
Олеся Яроцкая, Марина Кукарская,
Эльмира Яцкевич,
Лариса Домбровская, Анна Янтар,
Светлана Арутюнова,
Тина Шония, Татьяна Чубинидзе,
Майя Райкова,
Любовь Щербаева-Нугешидзе,
Нанули Чалвардишвили,
Ирина Гогишвили,
Валентина Хмелевская и все,
кто тебя любит.

Галину Григорьевну ВАСИЛЬЕВУ-КОБАС
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше радости и света, жить в уютном и просторном доме.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Валентина Ярославцева-Шемшур,
все родные, близкие, соседи,
друзья и коллеги.

Диану МЦИТУРИ
поздравляем с днем рождения.
Пусть сбывается твоя мечта, а мечтаешь ты всегда о прекрасной земной любви. Мира и благоденствия тебе.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Нино Шаламберидзе,
Наили Лагазашвили,
Роза Вартамян, Гулсунда Схиладзе,
Марина Манджavidze,
Алла Изверская, Писо Капмахеидзе,
Наира и Тамта Гагошидзе,
Нино Арабули, Дали Мхитарян
и все, кто тебя любит.

Улыбнитесь

- У вас в холодильнике мышь повесилась.
- Все намного хуже. Она умерла с голоду, а мы сымитировали самоубийство.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД
НА СТР. 15



СКАНВОРД
НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Прикус. Порог. Скелет. Арг. Овсов. Рог. Шалаш. Начало. Есаул. Овал. Тон. Акт. Пот. Ква. Гол. Аноа. Сан. Рур. Лорен. Али. Риони. Мортале. Чертог. Учет. Пальма. Титр. Чак. Алэн. Дым. Ату. Бра. Па.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Спесь. Падуб. Рикша. Левитан. Лямка. Колбаса. Дочь. «Шалако». Немо. Сито. Квартира. Валюта. Упас. Грамота. Он. Логик. Трава. Клир. Туча. Гарант. Горбач. Лаг. Рол. Омо. Лепет. Леггорн. Лангет. Нуга.



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



САМЫЕ ОТВАЖНЫЕ

Не каждый человек способен на поступки, которые порой совершают братья наши меньшие, поражая своей храбростью.

Сколько известно случаев, когда кошка или собака спасали хозяев от неминуемой гибели.

«Алло, это 911?»



Бадди не было еще и года, когда у него появился хозяин - Джо Сталнекер. Мужчина завел собаку неспроста: периодически у него случались приступы, и Джо надеялся, что пес однажды ему поможет. Сталнекер завел на своем телефоне кнопку быстрого вызова с перенаправлением на 911 и научил Бадди нажимать на нее.

Однажды диспетчер, работавший на линии службы спасения, подняла трубку и не услышала на том конце провода ни единого слова. Только протяжный вой. Сначала она подумала, что это шутка, но решила не рисковать и, определив, откуда исходит звонок, отправила туда спасателей. Оказалось, Джо стало плохо, и Бадди нажал заветную кнопку. Благодаря находчивости пса медики подоспели вовремя!

Хм, странный запах...

Хозяйка кота Винни спала безмятежным сном, когда ее дом начал наполняться газом. Видимо, в подвале произошла утечка. Первым неладное почувал пушистый домосед. Он тут же ворвался в спальню хозяйки, запрыгнул ей на грудь и начал отчаянно царапаться и кусаться. Первая реакция женщины - сбросить кота. Но, к счастью, она быстро догадалась, в чем дело. Тут же была вызвана служба спасения.

В глубине морской



Китаянка Янг Юн собиралась участвовать в соревнованиях дайверов. Задача перед ней стояла очень сложная - без акваланга погрузиться на дно 6-метрового бассейна с ледяной водой. Все шло хорошо, но когда Янг собралась плыть наверх, то почувствовала, что ей судорогой свело ногу. Двигаться она не могла... Но вдруг девушка почувствовала, как ее резко толкают вверх. Оказалось, умная белуха пришла на помощь.

Хорошо, что попугай говорящий!



Няня Меган Говард, как всегда, сидела со своей подопечной - двухлетней малышкой Ханной. В качестве лакомства женщина испекла ребенку вкусный пирог и оставила ее лакомиться кусочком. Сама же отошла ненадолго. Спустя несколько минут Меган услышала отчаянные крики попугая Вилли, жившего в семье. Он повторял: «Мама! Малыш!» Няня тут же бросилась в комнату и увидела Ханну, подавившуюся пирогом. Девочке была оказана первая помощь, и она не пострадала.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иностранцев 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. Иностранцев 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.

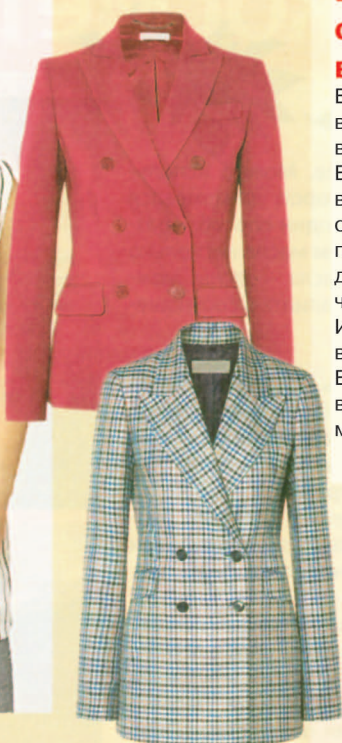


Платья

Выбрать платье, которое будет стройнить, не самая простая задача. Важно учитывать такие аспекты, как фактура ткани, размер и крой. Платье-футляр выглядит элегантно, женственно. Подчеркивает силуэт и как бы держит вас «в рамках», не дает сутулиться. Модели с контрастными вставками по бокам «скрадывают» объем в нужных местах, зрительно создают иллюзию более стройного силуэта.

Блузки и топы с V-образным вырезом

Блузки и топы с V-образным вырезом зрительно удлиняют верхнюю часть тела. Визуально вы будете выглядеть выше и стройнее, а соблазнительный вырез притянет внимание к вашему декольте, оставляя другие части тела вне поля зрения. Идеально, если топ с таким вырезом выполнен с запахом. В данном случае смело выбирайте яркие оттенки или мелкий принт.



Жакеты и пиджаки

Выбирая верх, всегда помните, что он должен быть максимально удобным и сидеть на фигуре идеально. Если эта вещь мешковатая, то вы добавите своей фигуре объем. Приталенные модели простого классического кроя - то, что нужно. Обязательно обращайте внимание на цвет изделий. Он должен сочетаться с низом и не контрастировать с ним.





ЛАПША С ТЕЛЯТИНОЙ

300 г мякоти телятины, 1 морковь, 250 г брокколи, 1 луковица, 1 небольшой кабачок, 2 зубчика чеснока, кусочек корня имбиря (2 см), 1 стручок сладкого перца, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. соевого соуса, 300 г лапши, **молотый черный перец**.

Телятину вымыть и нарезать очень тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Брокколи разделить на мелкие кочешки. Лук очистить и крупно порубить. Кабачок нарезать небольшими кубиками. Чеснок пропустить через пресс, корень имбиря натереть на мелкой терке. Переч нарезать тонкими полосками. Лапшу сварить по инструкции на упаковке. В сковороде вок влить масло и жарить лук, чеснок, имбирь 2 мин. Добавить мясо и жарить, помешивая, на сильном огне 5 мин. Положить морковь, брокколи и готовить 3 мин. Добавить сладкий перец и кабачок, жарить 5 мин. Влить соевый соус, перемешать, немного поперчить и тушить еще 5 мин. Положить лапшу и прогреть все вместе в течение 2 мин.

Все ингредиенты нужно жарить на сильном огне, благодаря этому они сохраняют форму и не теряют сок.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ

3 отварные свеклы, 3 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. консервированного тертого хрена, 1 свежий огурец, 70 г листового салата, 100 г феты, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 200 г сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. горчицы, соль, **молотый черный перец**.

Свеклу нарезать толстыми кружками. Уксус перемешать с растительным маслом, хреном, солью и молотым черным перцем. Получившимся маринадом полить свеклу и оставить на 30 мин. Огурец вымыть, обсушить, нарезать вдоль пополам и затем нарезать ломтиками. Листья салата вымыть, свеклу выложить на тарелку. Сверху распределить огурец, салат и фету. Грецкие орехи поджарить на сковороде без жира и дать остыть. Для соуса сметану смешать с лимонным соком и горчицей. Посолить и перемешать. Получившимся соусом полить ингредиенты салата и посыпать жареными грецкими орехами.

Для этого салата лучше использовать некрутую свеклу темно-бордового цвета, у нее более сладкий вкус.



МЕДОВЫЙ КЕКС С ГРУШАМИ

2 яйца, 100 г корицевого сахара, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, 50 г измельченного миндаля, 250 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. молотой корицы, 2 некрупные груши.

Яйца взбить миксером с корицевым сахаром до получения пышной массы однородной консистенции. Сливочное масло нарезать кубиками и, помешивая, распустить на горячей водяной бане вместе с медом. Дать немного остыть. Миндаль насыпать в большую миску. Сверху просеять муку с разрыхлителем и корицей. Добавить слегка-медовую смесь, яйца, взбитые с сахаром, и быстро перемешать. Груши вымыть, очистить и удалить сердцевинку с семенами. Мякоть нарезать сердцевинки или кубиками и подмешать в приготовленное ранее тесто. Выложить его в форму для кекса (в идеале - с отверстием посередине) и выпекать около 50 минут при 170 градусах. Готовому кексу дать немного остыть и осторожно выложить из формы на тарелку. Корицевый сахар придаст кексу приятный карамельный вкус, но можно использовать и обычный белый.



АРБУЗ С ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ

1 небольшой арбуз, 1 апельсин, по 100 г малины и черной смородины, 2 абрикоса, 100 мл лимонного сока, 70 г сахара, 20 мл белого рома, 200 г пломбира, веточки мяты для украшения.

Арбуз вымыть, обсушить и горизонтально срезать верх (примерно 1/3). Затем ложкой осторожно вынуть мякоть (семена удалить) и вырезать из нее небольшие шарiki. Уложить их в отделившую емкость. Край получившейся «корзинки» фигурно вырезать. Апельсин вымыть, очистить и разделить на дольки. Затем каждую разрезать на небольшие кусочки и удалить пленки. Ягоды вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Абрикосы вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Мякоть нарезать тонкими дольками. Шарики арбуза, апельсин, ягоды и абрикосы перемешать и поместить в получившуюся «корзинку». Из лимонного сока и сахара сварить сироп. Влить ром и довести до кипения. Дать остыть и полить фрукты. Сверху уложить шарiki пломбира. Украсить мятой.

У больших арбузов мякоть более плотная и сладкая, поэтому, лучше выбирать именно их.