

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОУСТА

**№38**

сентябрь 2018

цена:  
**1,5 лари**

**Из отпуска**

**в офис**

стр.19

**Обрести счастье**

**за 60 секунд**

стр.32

**Как часто**

**сдавать анализы?**

стр.13

**Арбуз - выбираем**

**сладкий и полезный**

стр.39

**Наталья Гундарева**

**Расплата за успех**

стр.20-21

**Мануэла Бортоламеолли**

**Секреты счастливого брака**

стр.16-17



# Как носить кружево:

## стильные и женственные образы



Тончайшие переплетения нитей, образующие изящные узоры, не могут оставить равнодушной ни одну женщину. Но важно знать, как и с чем носить кружево.

### Изящная деталь

Кружево может стать удачным и привлекающим внимание элементом одежды. Кружевные воротнички, манжеты, рукава способны украсить обычную повседневную вещь. Таким способом вы можете сами дать вторую жизнь привычным вещам, купив кружево в магазине для шитья. Попробуйте добавить к рубашке кружево в цвет основной вещи, но на несколько тонов темнее. Получится очень эффектно и оригинально. Кружево сочетается со многими материалами: шелком, трикотажем, хлопком и даже кожей.







**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.

**ОТВЕЧАЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

**Как вырастить дочку женственной?**

Моей дочери 15 лет. Все ее сверстницы носят платья, делают макияж, пытаются понравиться мальчикам. Моя же одевается, как пацанка, интересуется компьютерными играми и машинами. Очень хочу вырастить из нее настоящую женщину, но не знаю как.

**Марина Водовозова.**

Дочка ваша и правда больше похожа на мальчика. Но хочу вас успокоить: это не было заложено в ней генетически. В душе и в голове она настоящая принцесса, которая просто не может найти себя. Растили вы ее, насколько я понимаю, без отца, и это наложило свой отпечаток. Дочь решила, что должна быть сильной, чтобы вас защитить от всяких угроз и несчастий.

Вот что я вам посоветую. Купите ей красивый браслет, желательно не безделушку, а подороже, чтобы она его обязательно носила. Когда дочка заснет на своей кровати, подойдите к ее голове вместе с этим браслетом. Перебирая его пальцами и глядя на дочку, прочтите слова:

«Дочка моя, красавица, рождена, чтобы всем нравиться. Браслет тебе дарю, доченька, чтобы раскрылись твои оченьки. Стань барышней пригожей, на мальчишку не похожей. Пусть будет так, как я сказала. Аминь».

Браслет положите рядом с ней на подушку, а утром скажите, что это ваш подарок. Дочь должна хотя бы какое-то время проносить этот браслет на руке - он будет оказывать на нее особое воздействие.

А вам, Марина, я хочу посоветовать стать сильной и меньше при дочери показывать свои слабости. Тогда у нее не будет возникать мыслей о том, чтобы от чего-то или от кого-то вас защищать.

**Боюсь начальника. Что делать?**

Я работаю уже пять лет на одном месте и за все это время так и не смогла побороть страх перед своим начальником. Как только он вызывает меня к себе, у меня аж ноги подкашиваются! Подскажите, как справиться с этим страхом?

**Анна П.**

Анна, ваш начальник - вовсе не злой человек, и вы сами это знаете. Да, он суров, но всегда справедлив. Так что ваш страх перед ним ничем не обоснован! Вы сама по себе человек робкий, скромный, оттого и все ваши беды.

Вот что я вам скажу - начальника не бойтесь! Побороть вашу робость поможет безотказный заговор. В ближайшее время каждое утро по пути на работу читайте про себя несколько раз такие слова: «Мышка боится

кошку, Кошка боится собаку, Собака боится волка, А я, раба Божья (ваше имя), никого не боюсь!

Да будет так!»

Со спокойным сердцем идите на работу, страх значительно уменьшится. А если вдруг начальник позвонит к себе в кабинет, прежде чем идти к нему, топните под столом правой ногой и прошепчите: «Нога правая, а я тем более правая!» Вот увидите, у начальника не будет к вам никаких претензий!



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

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

Тел.: 5.93-200-223

**Кети Мчедлидзе**

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**



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

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).

272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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.

## ЧУЖАЯ РОДНЯ

Часто бывает, что самые близкие люди становятся чужими. И очень часто посторонние – становятся родными. В своей практике я столкнулся с такими фактами, от которых волосы могут стать дыбом. Мать делает порчу на сына, сестра на брата. Сегодня я представлю вам материалы из архивов нашей ассоциации, и многие могут узнать схожие ситуации.

Рассказ Лидии М. «Мне пошел восьмой десяток. В Грузию я попала очень давно. Муж служил в нашем городе в армии. И там мы познакомились и поженились и так я попала в Грузию. Не могу сказать, что я пришла моим грузинским родственникам по душе. Непонимания были сразу. Я в Грузии родила троих дочерей и все вроде бы налажилось. Дочери вышли замуж и уже давно живут, кто в Украине, а кто в России. Я ухаживала долгие годы за больной свекровью до самой ее смерти, смотрела за домом и хозяйством. Но несколько лет назад, скончался мой муж и все поменялось. Я стала ненужной и меня начали гнать из дома, в котором я прожила 50 лет! На меня ополчилась родня моего деверя. Слава Богу, что добрые люди мне посоветовали обратиться к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Он мне помог отстоять мои права на имущество и дом, который у меня хоте-



ла отнять родня моего мужа. Его волшебные ритуалы заставили моих врагов дать задний ход. Дмитрий снял с меня порчу, которую навела злодейка - жена деверя. Я, благодаря господину Дмитрию жива, здорова и все у меня хорошо. На днях я продала дом и виноградник, на который покушалась моя чужая родня и скоро я уезжаю к старшей дочери».

Рассказ Натальи Т. «Не быть мне сейчас живой, если бы не экстрасенс Дмитрий Алексеевич. В Грузию я попала в далеких 70-х. Заворожил меня гарный хлопец Гиви, который приехал на работу к нам в село. Увез он меня в Грузию. Свадьбы пышной не было, так как его родня меня не хотела принимать. Родила двоих сыновей и дочку инвалида. Сыновья погибли на войне в Абхазии в один

день. Муж от горя спился и умер. Так я и осталась с больной девочкой на руках. А родня мужа – моя чужая родня, меня стала поедом есть и выгонять из дома, который строил мой муж и я. Свекровь за меня заступалась, пока была жива. А как померла моя золовка стала пуще прежнего, меня и мою девочку изводит. Какие только подклады я не находила! Слава Господу, что нашлись люди и отвели меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Дмитрий Алексеевич укоротил руки и помыслил злодейке-золовке, снял с меня и моей доченьки смертельную порчу. Благодаря его ритуалам и талисманам, я смогла отстоять мой дом и сад. Грузия моя вторая родина и я счастлива, что, благодаря моему спасителю господину Дмитрию, смогу и дальше жить на земле моего мужа!»

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

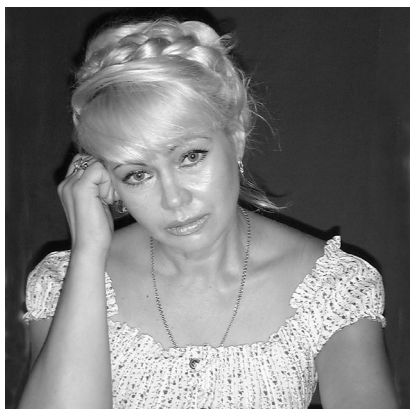
На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## «ЗА ДЕНЕЖКОЙ НАГНЕШЬСЯ – БЕДЫ НЕ ОБЕРЕШЬСЯ!»

«Здравствуйте, моя спасительница Ольга Александровна! Вы много лет назад мне помогли. Десять лет назад я стала многовнучатой бабушкой и появились новые проблемы. Мой старший внучок все с улицы в дом тянет. А я слышала, что нельзя в дом нести вещи, найденные на кладбище и на перекрестке.»

Рассказ Аруси Т. г. Ереван. «Обошла всех гадалок в своей стране. Ничего мне не помогает. Я родилась в богатой семье, вышла замуж тоже в богатую семью. Ели и пили только с сервиза «Мадонна». Все у нас было. Но как говорится – «жадность фраера сгубила!». Поехали мы в Тбилиси на похороны. И там на кладбище я нашла 5 лари. Я подняла эту денежку и положила в кошелек. С той поры и пошло у меня в семье все хуже и хуже. Сейчас даже на хлеб денег не бывает. Может причина моей проблемы в тех деньгах поднятых на кладбище?»

«Мой маленький сын пошел за хлебом. Вскоре он вернулся довольный – принес хлеб и высыпал на стол горсть мелочи, сказав, что он эти деньги нашел на перекрестке, воз-



ле магазина. Малыш был счастлив и доволен и положил деньги в копилку. Вот с той поры и началось. Все деньги, что зарабатываем – уходят на лекарства и больницы. Взяли кредит в банке. Ничего не получается. Что делать. Слышала, что нельзя брать деньги найденные на перекрестке. Нана Б.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. С кладбища в дом ничего не приносится. Нельзя на кладбище подбирать деньги и

вещи – часто на могилках делают сброс, своих проблем, болезней и порчи с помощью денег или других вещей. Если вы на кладбище уронили что-то, то перед тем как поднять свою вещь надо сказать – «Беру не у тех кто в земле лежит».

Приучите детей ничего не брать с перекрестка, какая бы там купюра не лежала, а о мелочи вообще разговора нет. На перекрестке тоже сбрасывают свои проблемы и болезни с помощью вещей и денег. Это называется откуп! Тот, кто возьмет на перекрестке что-то – тот и получит все проблемы и болезни, которые сбросили на вещи и деньги.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Лекарства, несовместимые с загаром

После приема некоторых лекарств можно не только загореть, но и обгореть за 20-30 минут.

Причина повышенной чувствительности к ультрафиолету - реакция организма на медикаменты. Входящие в состав препаратов химические вещества делают кожу более чувствительной к солнечному свету. В результате появляется зуд, покраснение, волдыри, темные пигментные пятна. Хотя, как правило, люди не связывают это с приемом лекарств, думают, что столкнулись с солнечным ожогом. Какие именно лекарства приводят к солнечным ожогам? Антибиотики из группы тетрациклиновых,

хинолонов и фторхинолонов; обезболивающие - пироксикам, напроксен или диклофенак; мочегонные на основе фуросемида; антиаритмические и многие антидепрессанты.

Если вы принимаете такие средства, от пляжного отдыха придется отказаться. Максимально прикрывайте тело одеждой и обязательно наносите солнцезащитные средства с фактором защиты не ниже 40, даже если просто выходите на улицу. Проблемы возникают абсолютно у всех людей, принимающих эти средства.

Загар во время приема лекарства может привести и к солнечной аллергии. На солнечный ожог она не похожа, но кожа может зудеть и покрываться сыпью. Дать о себе знать такая аллергия может не сразу, а через несколько дней или даже недель после загара. К появлению солнечной аллергии приводят и гормональные оральные контрацептивы.

**P.S.** Провоцировать аллергию на солнце могут не только лекарства, но и духи, дезодоранты, свежая петрушка и сельдерей - в них содержатся вещества, вызывающие солнечную аллергию.

## Не кури!

У курильщиков, как правило, больной желудок. Табачный дым нарушает выделение желудочного сока и повышает его кислотность. К тому же, никотин заглывается со слюной и раздражает стенку желудка. Все это приводит к гастриту, а затем к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При массовом обследовании курящих язва желудка у них обнаруживается в 12 раз чаще, чем у некурящих.

Если человек курит, в 4 раза увеличивается риск возрастной дегенерации макулы, которая поражает сетчатку глаза и приводит к снижению зрения после 55 лет. Это неизлечимо. Чем раньше бросить курить, тем меньше риск развития этой болезни, - предупреждают французские офтальмологи.

Попытка женщин бросить курить будет более успешной, если попасть в нужную фазу менструального цикла. По мнению американских ученых, женщины, прекращающие курить в начале месячных, значительно чаще возвращаются к вредной привычке.

## Новости

### Сказки про клюкву

Клюкву и клюквенный сок часто рекомендуют для профилактики инфекционных заболеваний мочевыводящих путей. Считается, что содержащиеся в клюкве вещества меняют кислотность в мочевом пузыре и болезнь не развивается, даже если вызывающие ее бактерии уже попали в организм. Однако новые исследования доказали, что это миф. Клюкву есть бесполезно, пить из нее сок тоже.



### Ложимся спать, когда хотим

На Западе провели эксперимент - людей поместили в комнаты без окон, телевизора, радио и отняли у них часы. Каждый ложился спать, когда хотел, не зная, который час. Выяснилось, что большинство ложилось спать за полночь и просыпалось к обеду. Желающих ложиться пораньше и вставать с рассветом оказалось гораздо меньше. То есть, человеческому организму вовсе не требуется «полезный ночной сон».

От шума в ушах залейте 2 ст. ложки сухих цветков клевера 500 мл кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Принимайте по 1/2-3/4 стакана утром и днем за 30 минут до еды.

При печеночных коликах 2 ст. ложки сухой мяты залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.



## ЧЕМ НИЖЕ РОСТ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ПАДАТЬ

Человеческое тело похоже на автомобиль. Чем оно больше, тем труднее замедлить его движение.

Разумеется, чем ниже рост, тем с меньшей высоты приходится падать, поэтому, высокие люди в течение жизни чаще получают травмы. А у женщин ростом более 173 см чаще случаются переломы шейки бедра. Почему одни люди так и остаются низкорослыми,

а другие все растут и растут? Рост зависит от питания в детском возрасте. Более здоровые дети вырастают более высокими. Но чем крупнее человек, тем больше у него в организме клеток и тем выше риск мутаций, которые могут вызывать рак. Кроме того, большое

тело сжигает больше энергии. Это приводит к накоплению токсичных продуктов жизнедеятельности. Как результат - сокращается жизнь. Еще одно исследование, в котором приняли участие 1,3 млн. человек, показало, что каждый дополнительный сантиметр роста уменьшает продолжительность жизни на 0,7 года.



# ГЕРОНТОЛОГИЯ

Это наука о старении. Чтобы победить его, конечно же, необходимо знать, что представляет собой процесс старения. У большинства специалистов уже появляется общее видение того, что оно такое. Геронтологи считают: живые организмы изнашиваются, как изнашивается и стареет все в природе. Организм теряет способность к самообновлению и восстановлению. Эта способность наблюдается в первой половине жизни и постепенно исчезает во второй.

**К**аковы же причины старения организма? Действительно, понятие «старый» применяется нами к любым объектам, неважно – живым или неживым. Все в природе подвержено старению. Наш организм просто-напросто изнашивается. Со временем в генах накапливается большое количество повреждений и мутаций, что нарушает работу организма. Геронтологи едва ли не решающее значение в разрушении организма придают повреждающему действию свободных радикалов. Это достаточно агрессивные молекулы, которые образуются в процессе обмена веществ. Они отнимают не один десяток лет жизни у человека, являются виновниками таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, рак и т.д.

Организм стареет также из-за радиационного излучения, недостатка кислорода, стрессов, накопления вредных веществ внешнего и внутреннего происхождения, хронического переутомления и др. Кроме того, с годами наш организм теряет способность к самообновлению и самовосстановлению. Наши клетки очень интересно устроены. На первом этапе жизни они способны довольно быстро обновляться. При этом, какие бы повреждающие факторы ни действовали на организм, но если клетки обновляются быстрее, чем происходит процесс накопления повреждений, то организм остается молодым и здоровым. Однако с определенного мо-

мента процесс обновления замедляется, а затем и вовсе прекращается, и организм погибает.

Почему же должны умирать клетки человеческого организма? Да в том-то и дело, отвечают ведущие геронтологи, что они, как правило, не умирают от старости. Они кончают самоубийством. Как ни парадоксально это звучит, но есть все основания полагать, что смерть клетки запрограммирована. Так же, как запрограммировано отмирание органов. И уже появилась новая область науки – биология клеточной смерти. Она утверждает, что в организме действуют программы не только на жизнь, но и на смерть, и клетка умирает не потому, что она может стать потенциально опасной или просто ненужной для окружающих тканей.

Как считают геронтологи, причин, ведущих к старению и смерти, множество. Поэтому старение, скорее всего, будет побеждено не в результате появления какой-либо чудодейственной таблетки, а благодаря целому ряду появляющихся одно за дру-

гим научных достижений. По мнению специалистов, есть три главных причины, ведущих организм к старению и смерти. Это обычное старение, в основном, под влиянием разрушающих факторов, замедление обновления клеток и, наконец, запуск механизмов, ведущих к саморазрушению, фактически самоубийству. На сегодня врачи в состоянии лишь бороться с повреждающими факторами и стимулировать организм для восстановления. Это позволит выиграть от 10-20 и, возможно, более лет. Геронтологи пока не могут существенно повлиять на прекращение процесса самообновления клеток и на процессы, ведущие клетки к самоубийству, так как они закреплены генетически. Решить эти проблемы напрямую сможет наука, видимо, через несколько десятилетий. Однако, она сейчас уже может повлиять на эти процессы косвенным образом. Используя специальные меры, которые замедляют обмен веществ в организме (диета, физические упражнения, например), способны растянуть жиз-

ненный цикл, и тем самым существенно отдалить запуск тех процессов, что ведут к прекращению обновления и самоубийству клеток. То есть, если обычно уже лет после сорока в организме начинаются процессы, ведущие к старению, и годам к 70-ти человек умирает, то, замедлив обмен веществ, продолжительность жизни увеличится до 90-100 и более лет. Важно уже сегодня использовать все возможные меры для продления жизни, чтобы гарантированно дожить до времени вечной молодости.

Некоторые меры для долголетия и продления жизни оказывают многостороннее положительное действие на организм. Например, изменив питание, можно и уменьшить разрушительные процессы и существенно замедлить обмен. Геронтология поможет жить долго, если мы будем придерживаться рекомендаций. Так, необходима профилактика стрессов, хронического утомления, исключить систематическое физическое перенапряжение (лишь полноценный отдых и особенно сон), отказаться от курения, употребления высококалорийных продуктов, использовать парные ванны, очистительные процедуры, укреплять иммунитет (он играет решающую роль в обновлении клеток организма)...

Словом, продление жизни в немалой степени зависит от нас самих!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Для дам

✓ **Нужно быть осторожными, принимая противозачаточные средства.**

✓ **Особенно чувствительны к солнечному воздействию соски. Ожог сосков может плохо отразиться на любом гинекологическом заболевании. Не нужно находиться под прямыми солнечными лучами с обнаженной грудью. И особенно тем, у кого есть фиброзно-кистозная мастопатия.**

✓ **При эндометриозе и дисфункции яичников не стоит долго сидеть на горячем песке, так как начинается прилив крови к органам малого таза. Чтобы избежать этого, загорайте цивилизованно - на лежаках.**



**Первый год после рождения ребенка, пожалуй, самый непростой период для женщины. Малыш приносит много радости, но, чтобы его маме вернуться в прежнюю форму, требуется время. И речь идет не только о фигуре.**

# Вернуть форму после родов

**Д**аже абсолютно здоровая женщина в первые месяцы после родов может чувствовать недомогание. И это неудивительно. Идет гормональная перестройка, организм переживает стресс. В этот период женщине нередко требуется помощь специалистов.

## Плохая работа кишечника

Во время беременности, особенно в последнем триместре, быстро увеличивающаяся матка сдавливает кишечник. Результат - запоры. После рождения ребенка у многих женщин эта проблема остается. Наладить работу пищеварительной системы помогает употребление продуктов, богатых клетчаткой и калием: моркови, кураги, чернослива, цитрусовых, бобовых. Благодаря этим микроэлементам и достаточному количеству жидкости, каловые массы без затруднения выводятся из организма. Ежедневно необходимо выпивать стакан чистой воды натощак, а затем 1,5-2 л в течение дня. Также помогают специальные упражнения, которые, с одной стороны, укрепляют мышцы живота, а с другой - заставляют работать «ленивый» кишечник.

Еще одна причина запоров - геморрой. В этом случае справиться с проблемой помогут врачи - проктолог и флеболог.

## Проблемы с грудью

В период лактации происходит резкое изменение формы груди, теряется ее чувствительность. Болезненные ощущения могут возникать при застое в протоках молочных желез (лактостаз), когда выход молока затруднен. В этом случае необходимо как следует промассировать молочную железу, особенно в болезненных местах, как можно чаще прикладывать ребенка к груди. Если боль усиливается, появляется жжение, покраснение, повышается температура тела, необходимо, не от-

кладывая, обратиться к гинекологу или маммологу.

Даже если женщина не кормит грудью, в молочных железах под воздействием гормонов продолжают происходить различные изменения. Кожа и сами железы теряют упругость. Улучшить ситуацию помогают упражнения, направленные на укрепление мышц груди, а также использование специальных масел и кремов.

## Послеродовая депрессия

С первых дней материнства эмоциональный фон у большинства женщин нестабильный - эйфория может смениться резким упадком настроения. Это связано с гормональной перестройкой организма. Обычно такое состояние женщина переживает первые две-три недели после рождения ребенка, но примерно в 10% случаев оно может сохраняться на месяцы и даже годы. В этом случае требуется помощь врача - терапевта или психиатра. Оставлять данную проблему нерешенной нельзя. В запущенной форме она представляет опасность для психологического и физического здоровья молодой мамы.

Послеродовую депрессию можно узнать по характерным симптомам: угнетенное настроение - плаксивость, тревожность, чувство вины; нарушение сна; потеря аппетита или, наоборот, «волчий аппетит»; отсутствие интереса к жизни, периодически появляющиеся мысли о смерти. Точный диагноз может поставить только врач.

## Отсутствие сексуального влечения

В послеродовом периоде у женщин нередко притупляется сексуальное желание. Причина этому - снижение уровня эстрогена в крови. Усугубляет ситуацию постоянное чувство усталости, сосредоточение всех мыслей вокруг ребенка.

Чтобы вернуть сексуальное влечение, необходимо выполнение не-

скольких условий: желание самой женщины изменить ситуацию, поддержка близких и супруга, возможность решить бытовые неудобства. Молодой маме необходимо выделять время для себя - и это не блажь, как думают многие, а залог хорошего настроения женщины, ее эмоциональной уравновешенности.

Не последнюю роль играет настрой - можно вспоминать, каким радостным был секс раньше, представлять, каким замечательным он будет сейчас. Если либидо отсутствует более полутора лет, и самостоятельно проблема не решается, возможно, причина в гормональном расстройстве.

## Изменения фигуры

Лишний вес, изменение фигуры, дряблость мышц и кожи после рождения ребенка вызывают у большинства женщин недовольство собой и, как результат, снижение самооценки. В этой ситуации помогут простые физические упражнения, которые надо выполнять по 10-15 минут ежедневно.

Не ждите быстрых результатов - восстановление организма происходит поэтапно. Если молодая мама кормит грудью, в течение года-полутора вес нормализуется без дополнительных усилий. Как правило, набирают лишние килограммы женщины, резко изменившие режим питания (не в лучшую сторону!), который они соблюдали в период лактации. Вторая причина - нарушение гормонального фона, в этом случае необходима консультация эндокринолога.

**Татьяна Н.,  
врач высшей категории,  
акушер-гинеколог.**



## Пригодится

❖ **Если горло слабое и часто мучает ангина.** Смешайте по 1 ст. ложке коры дуба и цветов и листьев липы. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Добавьте в настой 1 чайн. ложку соли и перемешайте. Процедите настой через марлю. Полощите им горло по 3-4 раза в день.

❖ **Травяной сбор от болей в сердце.** Смешайте в равных частях зверобой, мяту и ягоды боярышника. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 10-14 дней.

❖ **Для укрепления вен пейте пряный мускатный напиток.** Измельчите в кофемолке в порошок мускатный орех. Залейте 1 чайн. ложку порошка 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером.

## Полощем горло при ангине

➔ Залейте 2 ст. ложки измельченного корня алтея 0,5 л холодной воды, доведите до кипения, кипятите на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Полощите горло слегка теплым отваром.

➔ Залейте 50 г измельченных листьев земляники или малины 1 л холодной воды. Оставьте на ночь, а утром доведите до кипения и варите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут. Настаивайте, укутав, несколько часов, процедите. Теплым отваром полощите горло каждые 2 часа.

➔ Залейте 1 ст. ложку измельченной коры дуба 0,5 л кипятка, варите в закрытой посуде 30 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Полощите горло через каждые 2 часа.



## От мигалгии

Смешайте желток, 1 чайн. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса и натрите смесью больные места перед сном. Сверху сделайте теплую повязку.

Растирайте больное место меновазином.

Сварите в мундире картошку, истолките ее вместе с кожурой, выложите на сложенную в несколько слоев марлю и прибинтуйте к больному месту. Сверху обмотайте теплым шарфом и держите ночь.

Мазь из лавра и можжевельника: на 6 частей сухих лавровых листьев возьмите 1 часть веточек можжевельника, измельчите в муку, добавьте 12 частей растительного масла или вазелина. Натрите мазью больное место 2-3 раза в сутки.

Смешайте 40 г сала или масла с 10 г сизмельченного до состояния муки полевого хвоща и нанесите на проблемное место - хорошо снимает боль.

## ПОЧЕМУ МОЖЕТ БОЛЕТЬ В ОБЛАСТИ ГРУДИНЫ И КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМЫ.

# БОЛЬ В ГРУДИ НЕ БЕРЕДИ...

## Сердце болит из-за атеросклероза

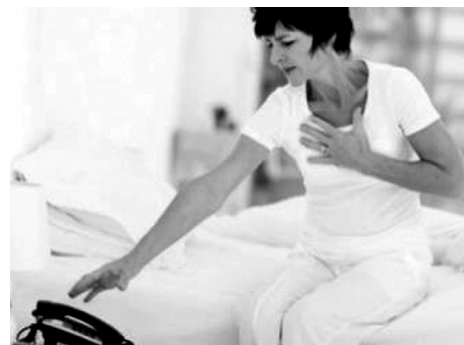
Сердце снабжается кровью с помощью системы кровеносных сосудов. Когда один из них перекрывает атеросклеротическая бляшка, в спокойном состоянии мы можем ничего не ощущать. Но при стрессе, когда кровь начинает циркулировать усиленно, перекрытый сосуд не может в достаточной степени снабжать кровью сердце. На этом участке возникает состояние, которое называется ишемия, - патология из-за нехватки кровоснабжения, приводящая со временем к разрушению органа.

Ишемия легко выявляется на электрокардиограмме при нагрузке. Чтобы провести это исследование, на пациента прикрепляют датчики и отправляют, например, на беговую дорожку, постепенно ускоряя ее темп. При патологиях сердца такой стресс-тест даст совершенно четкую клиническую картину, которая покажет врачу-кардиологу направление лечения.

## Желудочный рефлюкс

При изжоге и отрыжке, когда содержимое желудка опять забрасывается в пищевод (на медицинском языке это называется рефлюкс), кислота начинает разъедать его стенки. Человек чувствует боль в груди, напоминающую стенокардию. Изжога - это не только дискомфорт. Если кислая среда желудка регулярно обжигает пищевод, со временем в этом месте есть риск возникновения рака. Так что пускать на самотек эту проблему нельзя.

Необходимо сделать гастроскопию, когда в полость пищевода и желудка вво-



дят зонд с камерой и врач может оценить, не разъела ли кислота стенки пищевода. Современные стандарты медицины призывают врачей делать гастроскопию, пока пациент спит под наркозом. Это менее травматично для него. Если вам необходимо сделать это исследование, ищите клинику, где пациента погружают в сон.

## Межреберная невралгия

Из всех перечисленных проблем эта самая безобидная. Хотя болеть при межреберной невралгии может постоянно и довольно сильно. Однако хорошая новость в том, что невралгия не опасна. Поэтому при хронической боли в груди обязательно нужно исключить опасные состояния - сделать ЭКГ и гастроскопию. Если по результатам этих исследований у пациента все хорошо, можно говорить о межреберной невралгии. Обычно при ней можно обнаружить болезненный участок, например точку на ребрах. Если нажать на нее, человек аж подпрыгивает от боли. Это лечится приемом обезболивающих средств.

**Е. Кок, терапевт, врач высшей категории.**

✓ При сильных головных болях полезно нюхать порошок плодов можжевельника обыкновенного.

✓ Кружится голова? Заварите 1 ст. ложку крапивы 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, добавив по вкусу мед.



# Об алкоголе лучше забыть для тех, у кого удален желчный пузырь.

**- Как действует алкоголь на оставшиеся после операции органы пищеварения?**

- К сожалению, спустя какое-то время у многих людей, лишенных этого пищеварительного органа, возникает вопрос, когда после перенесенной операции можно употреблять алкогольные напитки. Так вот: никогда! Почему? Алкоголь после операции по поводу удаления желчного пузыря наиболее опасен. Попав в организм, он провоцирует неукротимую рвоту и сильнейшую боль. Как правило, сильная боль при тяжелом течении желчно-каменной болезни заставляет человека обратиться за помощью к хирургу. После операции по удалению желчного пузыря (холецистэктомии) пациент ощущает значительное облегчение, хотя некоторое время все-таки будет ощущаться неприятная болезненность. Также не исключена рвота после физической перегрузки и несоблюдения диеты. Но, если придерживаться всех рекомендаций лечащего врача, боли и другие последствия операции затихнут и постепенно исчезнут. А вот если через несколько дней после перенесенной операции употребить алкоголь, сильнейшие и мучительные боли возвратятся с прежней силой. Чтобы избежать этой беды, придется навсегда вычеркнуть алкоголь из своей жизни. Обязательно нужно придерживаться диеты и здорового образа жизни. Серьезные физические нагрузки тоже противопоказаны. Разрешаются легкая зарядка и такие же спортивные тренировки - они не нанесут вреда организму. Только полный отказ от ал-

коголя и вредной пищи позволит избежать болей в правом подреберье после удаления желчного пузыря.

**- Какие последствия могут быть у тех, кто начнет пить, не слушая врачей?**

- Попадая в организм, алкоголь затрудняет поступление желчи в двенадцатиперстную кишку, а также тормозит движение других, не менее важных веществ, поступающих из поджелудочной железы. Такой сбой нарушает работу всей пищеварительной системы. Это часто провоцирует развитие панкреатита, холецистита и холангита. Опытные врачи после удаления желчного пузыря запрещают употреблять даже слабоалкогольные напитки, особенно в восстановительный период, когда оставшиеся пищеварительные органы вынуждены перестраивать свою работу. Чтобы избежать осложнений, лучше вообще отказаться от алкоголя, даже в маленьких дозах. Соблюдение диеты тоже важно. Она позволяет наладить функцию пищеварительной системы и избежать других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Такой режим надо соблюдать как минимум два года после перенесенной операции. В рационе должны быть продукты питания, приготовленные только на пару или отварные. Нужно избегать не только жареной, но и жирной пищи и пить как можно больше простой воды. Алкоголь допустим только после полного восстановления, и то некрепкий.

**И. Анисимова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

Мучительные боли после операции возвратятся с прежней силой, если не слушать врачей.

## КОМПРЕССЫ ДЕЛАЮ НА НОЧЬ, ПОКА НЕ ПРОЙДУТ БОЛИ В СПИНЕ

Я уже давно на пенсии. Меня, как и многих в моем возрасте, беспокоит остеохондроз. Я готовлю настойку корня лопуха - она быстро снимает боль. В мае или сентябре выкапываю корни лопуха (2-летнего), так как именно в то время корни сохраняют целебную силу. Промываю, очищаю от пленки и пропускаю через мясорубку. Укладываю в литровую банку и доверху заливаю водкой (корней должно быть полбанки). Плотно закрываю и ставлю на неделю в темное место. Настойку использую для компрессов на позвоночник - смачиваю в ней сложенную в несколько слоев марлю и прикладываю к больному месту. Сверху прикрываю полиэтиленом, обвязываю полотенцем и теплым платком. Компрессы делаю на ночь, пока не пройдут боли в позвоночнике. Мне хватило 5 сеансов, и боль ушла надолго. Эта же настойка лечит больные колени.

**И. Головков.**



**Дедушка даже от одеяла ощущает боль**

**У моего 78-летнего дедушки полинейропатия. Совсем отказали ноги. Мы сначала думали, что это атеросклероз его совсем подкосил. Положили в больницу, где поставили вторичный диагноз - полинейропатия. Сказали, что на ноги он уже не встанет. Сейчас у деда сильные боли в ногах. Памперсы надевать не разрешают, потому что все болит. До ног дотрагиваться не дает, даже от одеяла ощущает боль. А недавно появилась еще одна проблема - тремор. Руки трясутся, дедушка сам не может есть. Трясутся и ноги, но меньше. До этого, при любом движении ноги просто подергивались, как будто их сводило судорогой. При этом дедушка испытывал такую боль, что боялся шевелиться. А теперь добавилась еще и тряска. Сейчас он принимает «Тромбо Асс», «Трентал», «Энап», «Лирики». Может, это от «Лирики»? У нее куча побочных эффектов. Перестали давать этот препарат, но дедушки все равно трясет...**

**А. Гафуров.**

Если руки трясутся из-за полинейропатии, то стоит назначить препараты липоевой кислоты («Тиоктацид») и витамины группы В. Но это должен определить невролог после осмотра больного.

## У мужа алкогольная полинейропатия

**У мужа диагноз алкогольная полинейропатия. Почти год алкоголь он не употребляет, но с каждым днем ему все хуже. Он не может долго стоять, у него ноющие боли в области крестца, то запор, то диарея, не чувствует ног, они отекли. Эффекта от лечения нет, обезболивающие не помогают. Сделали ЭМГ нижних и верхних конечностей...**

**Ирина Л.**

Необходимо проверить еще и сосуды ног. При атеросклеротических процессах в артериях ног, то есть закупорке артерий, неврологическое лечение может не дать надлежащего результата. И второе: нет ли у мужа сахарного диабета? При нем тоже могут быть такие боли, трудно поддающиеся лечению.

## КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЭРОЗИИ ПИЩЕВОДА

Правильное питание – ключевое лечение этого заболевания. Ведь пища может травмировать изъязвления на слизистой. При эрозии надо соблюдать правила.

- ✓ Еда должна быть теплой. Слишком горячая или холодная пища дополнительно повреждает пищевод.
- ✓ Не рекомендуется пить во время приема пищи.
- ✓ Питаться нужно 5-6 раз в день небольшими порциями.
- ✓ На столе должна быть простая домашняя еда. Никаких фастфудов и перекусов, сухомятки и бутербродов.
- ✓ Пищу готовьте отварной или на пару, протертой, однородной консистенции. Любые грубые кусочки могут повредить пищевод.

### ЧТО МОЖНО:

- ✓ теплые отварные блюда из фруктов и овощей (овощные и фруктовые пюре и супы);
- ✓ протертые каши;
- ✓ нежирное мясо и рыба;
- ✓ молочные продукты;
- ✓ травяные чаи, некрепкий черный и зеленый чай, некислые фруктовые и овощные соки.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ:

- ✓ жареные, печеные блюда;
- ✓ жирную пищу, особенно жиры животного происхождения;
- ✓ острые, пряные, соленые блюда, соусы и специи;
- ✓ колбасы, консервированные продукты, копчености;
- ✓ сырые овощи и фрукты;
- ✓ мороженое;
- ✓ газированные напитки, кофе, алкоголь.

Огурцы входят в состав большинства диет, но при болезнях желудка с ними нужно быть осторожнее. На вопросы отвечает диетолог, врач высшей категории Евгения Ивановна Василенко.

# Огурцы при гастрите

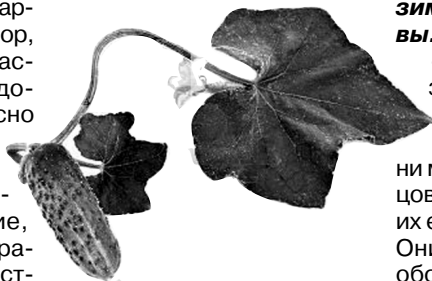
**- Как огурец, почти полностью состоящий из воды, может навредить желудку?**

- Несмотря на то, что этот овощ на 95% состоит из воды, остальные 5% - просто кладезь полезных веществ. Это углеводы, клетчатка, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, РР, микроэлементы (железо, калий, марганец, медь, цинк, фосфор, кальций), ферменты, расщепляющие белки. Здоровый желудок прекрасно справляется с таким химическим составом. Но, когда на слизистой оболочке есть воспаление, клетчатка может раздражать ее и вызывать обострение. Огурцы, усиливая секрецию, раздражают железы, которые выделяют желудочный сок. С одной стороны, огурцы стимулируют перистальтику кишечника, поэтому они полезны при запорах. С другой, если кишечник воспален, такая стимуляция может вызвать обострение со спазмами и метеоризмом.

**- Если обобщить, чем огурцы могут помочь при гастрите, а чем навредить?**

- Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурцах, улучшают восстановление клеток. Железо, которого много в этом овоще, помогает устранить анемию (она ча-

сто сопутствует гастриту). Благодаря огуречным ферментам лучше перевариваются белки, улучшается пищеварение. Это плюсы. Теперь о минусах. При воспалениях слизистая оболочка раздражается, может появиться отек, образоваться эрозии и язвы. При гастрите с повышен-



стой кислотностью усиленная выработка желудочного сока опасна - это может усугубить воспалительный процесс.

**- В каких случаях огурцы полностью противопоказаны?**

- В период обострения заболевания. При эрозивном гастрите, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. И еще при повышенной секреции (гиперацидном гастрите).

**- Гастритом сегодня страдает больше половины населения, а огурцы - желанный гость на столе у всех. Как быть?**

- Свежие огурцы можно есть только в период ремиссии и при условии, что

не повышена кислотность желудочного сока. Они подходят больше страдающим хроническим атрофическим гастритом со сниженной кислотностью, но, опять-таки, вне обострения. В сутки при ремиссии гастрита рекомендуется употреблять 100-150 г огурцов.

**- Многие делают на зиму овощные консервы. Их можно есть?**

- В такие заготовки обязательно входят соль, уксус, острые приправы. Поэтому, как бы ни манил запах и вкус огурцов из банки, при гастрите их есть не рекомендуется. Они легко могут вызвать обострение.

**- А малосольные или бочковые, приготовленные по бабушкиному рецепту?**

- Для здорового человека они только на пользу, а обладателям гастрита придется воздержаться. Большое количество соли не только раздражает желудок, но и нейтрализует всю пользу.

**- Получается, что при гастрите разрешены только свежие огурцы?**

- Да, не часто и в небольшом количестве, предварительно очищенные от кожуры, чтобы клетчатка не вызвала обострения. Нежелательно их есть на пустой желудок, как принято, например, начинать завтрак с салата.

### Полезно знать

☀ Белокочанную капусту, полезно есть сырой. Салаты из нее рекомендуются особенно осенью. Она помогает при ослаблении организма.

☀ Кольраби - хороший источник витамина С и глюкозы. Эту капусту можно есть с огурцами и луком. Салаты из кольраби полезнее заправить растительным маслом.

☀ Брокколи и цветную капусту чаще всего едят в запеченном виде.

☀ Краснокочанную капусту полезно есть при сбоях в работе сердечно-сосудистой системы.

☀ Пекинскую капусту используют в салатах. Полезна она для тех, кто следит за своей фигурой. Капусту можно сочетать, например, с яблоками. И вкус приличный, и витаминов масса.



# ДВА БЕЛКА НА НОЧЬ

Людам с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь, чтобы похудеть. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот.

Белок куриного яйца богат протеином, содержит минимум углеводов и жиров, поэтому, съеденный на ночь, поможет похудеть. Белок на 25% состоит из воды, на 12,7% - из белка, на 0,3% - из жира, на 0,7% - из углеводов. Также в нем содержатся ферменты, витамины группы В и глюкоза. Его калорийность всего 44 ккал на 100 г - этого достаточно, чтобы насытиться и не набрать вес. Чуть хуже усваиваются кисломолочные продукты (нежирные кефир, простокваша, творог). За ними идут постные сорта морской рыбы (треска, хек, камбала, минтай).

Важно съедать перед сном именно белок. Благодаря этому выделяются гормон роста и гормон радо-

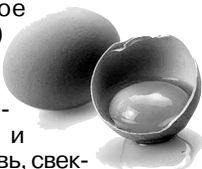
сти. При употреблении белка одновременно с жирами (желток, любое масло, сало), крахмалистыми углеводами (хлеб, каша, картофельное пюре) и ли сырыми овощами (морковь, свекла, картофель) выделяется инсулин, который блокирует гормоны роста и радости.

Людам с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот. Благодаря этому, всю ночь будут обновляться клетки и расти мышечная ткань. Если за-

менить перед сном обычную еду яичным белком, человек будет постепенно худеть, уйдет жир внутри живота.

Яйца обязательно нужно есть вареными - так они легко расщепляются и быстро всасываются. Желток можно есть за 3 часа до сна или во время любой дневной трапезы, со свежими овощами и зеленью без хлеба. Достаточно одного куриного или двух перепелиных яиц.

Кроме всего вышеперечисленного, белок улучшает работу мозга, полезен после и во время болезней, особенно простудных, так как в нем нет жиров и холестерина, и он обладает бактерицидными свойствами. Белок укрепляет иммунную систему, подходит для профилактики катаракты.



## Корки граната помогут при ожогах

При ожоге важно устранить воспаление и ускорить заживление. Сначала ожог протрите соком граната, разбавленным водой (в соотношении 1:5). Потом присыпьте порошком из кожуры граната. Под повязкой из марли образуется корка, и восстановление тканей пойдет быстрее. Также для ран и ожогов используют спиртовую настойку корок граната. Сначала необходимо приготовить спиртовую вытяжку гранатовых корок: измельчите кожуру с одного плода, залейте 100 мл спирта 40%-ной крепости и настаивайте 1 неделю. Когда спиртовая вытяжка будет готова, смешайте ее с водой и глицерином в соотношении 1:1:1. Полученной эмульсией смазывайте ожоги несколько раз в день.



## Пригодится

- ✓ Повышен холестерин? В сезон ешьте арбуз без ограничений за 1-1,5 часа до еды.
- ✓ Болят суставы? Утром и вечером съедайте по 3 ломтика спелой дыни.
- ✓ При витилиго смазывайте кожу мякотью зрелой дыни.

## КУРКУМА - природный антибиотик

Эта приправа ценится в медицине благодаря своим уникальным целебным свойствам.

- ✓ При простуде и других респираторных заболеваниях, а также для очищения кровеносных сосудов от холестериновых отложений заварите пол чайной ложки порошка куркумы половиной стакана кипятка, размешайте, остудите до температуры тела и добавьте чайную ложку меда. Дайте напитку настояться 5 минут и выпейте. Повторите прием целебного эликсира еще два-три раза в течение дня.
- ✓ При тонзиллите или фарингите возьмите по одной щепотке порошка куркумы и соли и растворите их в по-

ловине стакана кипяченой воды комнатной температуры. Полощите этим раствором горло 4-6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна.

- ✓ От синяков, травматических отеков можно избавиться быстрее, если использовать для компрессов пасту из куркумы. Разведите кипяченой водой пол чайной ложки куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанесите ее на больное место, прикройте марлевой салфеткой и держите, пока не высохнет. Повторите процедуру несколько раз.



## От козочки молочко

Козье молоко широко применяется в народной медицине. При простудах, грудном кашле, бронхитах целители рекомендуют пить козье молоко с добавлением меда. А чтобы восстановить мужскую силу, надо есть репу, сваренную в козьем молоке, или запивать им грецкие орехи. Сыворотку использовали от трещин на пятках, похмелья и геморроя. Женщины умывались козьим молоком, чтобы быть блеем лицом (оно осветляет кожу, от него бледнеют пигментные пятна). А также мыли молоком волосы, чтобы придать им мягкость и шелковистость.

## Спасла ногу луковым компрессом

Пару лет назад выходила из автобуса и подвернула ногу. Она тут же распухла до колена. В больнице наложили гипс и сказали, что кроме растяжения есть трещина. Велели прийти через неделю. К концу третьего дня у меня поднялась температура, нога болела и распухла так, что пришлось снять гипс. До горячей, почерневшей ноги невозможно было дотронуться. На мое счастье у нас гостила моя тетя. Она измельчила на терке 5 крупных луковиц, завернула в марлю и обвязала ногу. Вскоре боль начала стихать, и я наконец-то спокойно уснула. Проснулась - боли не было, температура спала. Сняла повязку - лук стал коричневым, а на ногу можно было даже наступить. Кожа посветлела и не была горячей. Правда, к вечеру опять поднялась температура, и я повторила лечение еще два вечера подряд. Краснота и отек прошли.



И. Ромашкина.



# Крепкий сон без снотворного

**Снотворное - это радикальный способ борьбы с бессонницей, использовать который лучше как можно реже. Наладить здоровый сон можно без лекарственных препаратов.**

**В**о время сна в организме человека восстанавливается баланс гормонов, расслабляются мышцы, идет процесс регенерации кожи, полученная информация обрабатывается мозгом и отправляется на хранение. Утром, выспавшись, мы ощущаем себя отдохнувшими физически, умственно и эмоционально. Именно поэтому, крайне важно полноценно выспаться. Если вам часто бывает трудно заснуть, сон прерывистый, необходимо срочно принимать меры.

## Правильный режим

По вечерам сидеть допоздна в Интернете, вставать с постели в последнюю минуту перед выходом на работу, а в выходные отсыпаться до обеда - знакомая картина? К сожалению, выспаться впрямую невозможно. Чтобы лучше чувствовать себя утром, обязательно наладьте режим сна. Разным людям может потребоваться разное время для того, чтобы выспаться. Кому-то нужно 8 часов, кому-то - 10, другим же достаточно и 6 часов (меньше не рекомендуется).

Ложиться и вставать нужно в одно и то же время. Ученые считают, что время с 22 до 2 часов наиболее благоприятное для выработки гормонов сна, поэтому, желательно засыпать не позже 23 часов.

## Удобная постель

Постель должна быть ровной, в меру твердой, матрас - хорошо поддерживать позвоночник. Стоит ответственно подойти и к выбору подушки. Если она неподходящая, возможны боли в голове и шее не только ночью, но и на следующий день. Лучше всего спать на ортопедической подушке или подушке средней мягкости. Оптимальной высотой считается 10-15 см.

## В какой позе спать

Лучший вариант - на боку, в позе эмбриона. Это полезно для спины - в таком положении позвоночник отдыхает максимально. Кстати, сон на боку снижает вероятность храпа. Если вы не склонны к храпу и любите спать на спине, продолжайте! А вот положение на животе считается неподходящим для здорового сна.

## Вечерние нагрузки

Физическая активность полезна: в меру уставший человек расслабляется в покое и засыпает быстрее. Однако после больших нагрузок заснуть не удастся или человек просыпается несколько раз за ночь. Особенно заметно это у маленьких детей: после вечерних активных игр они с трудом успокаиваются. Поэтому, за пару часов до сна работа по дому или спортивные тренировки должны закончиться. Допустима прогулка на свежем воздухе. То же касается и эмоциональной, умственной активности. Подойдут спокойные занятия, а вот компьютер и другие гаджеты желательно исключить перед сном.

✓ *Вечерний секс считается умеренной физической нагрузкой, после которой многих клонит в сон.*

## Легкий ужин

Когда все мысли о еде, какой тут сон! Но и наедаться на ночь нельзя: лишняя нагрузка на органы пищеварения не даст вам быстро

## Это интересно

**Стремитесь похудеть - в первую очередь наладьте здоровый сон. Среди прочих гормонов во сне синтезируется лептин - гормон сытости. Если сон нарушен, человек будет чувствовать излишний голод на следующий день.**

уснуть. Ужин должен быть не слишком тяжелым и, как минимум, за три часа до сна. Перед сном, если разыграется аппетит, можно выпить стакан кефира или съесть легкий овощной салат.

Пить на ночь чай, воду и другие напитки не рекомендуется. Это чревато походами в туалет среди ночи и утренними отеками. Алкоголь, хотя и расслабляет эмоционально, качественному сну не способствует: мозг и другие органы под его воздействием испытывают возбуждение и активно работают.

## Если бессонница застигла врасплох

Выполнили все правила, а заснуть не получается? В голове мысли - о работе, бытовых делах, отношениях с близкими? Нужно постараться не думать об этом, иначе заснуть так и не удастся. А бывает, никаких мыслей нет, но сон не приходит. Что можно сделать, кроме подсчета овец?

**1.** Проветрить комнату. Свежий воздух и прохлада способствуют засыпанию.

**2.** Выпить чашку травяного чая (подойдут ромашка, мята, пустырник, валериана). Существуют специальные успокаивающие сборы, которые можно приобрести в аптеке.

**3.** Почитать спокойную книгу, не требующую эмоционального и умственного напряжения. Как только начнет клонить в сон, отложите чтиво, выключите свет и расслабьтесь.

**4.** Переключиться. Вместо того, чтобы часами мучиться в постели без сна, встаньте и займитесь чем-либо. Вязание, шитье, складывание одежды - занятие должно быть спокойным. Как только почувствуете сонливость, сразу ложитесь!

**Современная лабораторная медицина позволяет не только контролировать течение болезни, но и предсказать возможность ее появления. Для этого достаточно сдавать некоторые анализы ежегодно.**

## КАК ЧАСТО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ?

**З**а последние 5 лет люди стали сдавать анализы в 20 раз чаще (особенно анализы крови). Это значит, что большинство из нас более ответственно относится к своему здоровью. Какие исследования стоит делать часто, а какие - реже?

### Если вы здоровы

Если вас ничего не беспокоит, дважды в год сдавайте общий и биохимический анализы крови - для выявления лейкоза и отклонений в работе сердечно-сосудистой системы.

Прежде всего, следует обратить внимание на уровень холестерина в крови. Норма - 3,61-5,21 ммоль/л. Если показатель выше нормы, налицо риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Для диагностики лейкоза важен уровень тромбоцитов - при заболевании он ниже нормы в 4-5 раз.

Кроме того, желательнее сдавать раз в год анализ крови на гормоны щитовидной железы - для выявления эндокринных заболеваний. Уровень гормона ТТГ (основного регулятора работы щитовидки) должен быть в норме-0,4-4,0 мЕд/л.

### Сахарный диабет

Когда в семье у кого-либо есть сахарный диабет, родственникам нужно дважды в год сдавать анализ крови на сахар из пальца - для исключения сахарного диабета. Сдается строго натощак. Важный показатель-уровень глюкозы в крови. Норма - 3,3-5,5 ммоль/л.

### Болезни почек

Если у вас проблемы с почками, нужно сдавать ежегодно анализ мочи (общий). Вместе с избытком воды из организма выводятся продукты распада, токсины, шлаки, гормоны и другие вещества, поэтому анализ мочи очень информативен. С его помощью можно выявить различные заболевания почек, печени, мочевого пузыря, предстательной железы, выявить опухоли, пиелонефриты и прочие патологии. Когда вы подозреваете у себя одно из этих заболеваний, это повод провести исследование урины в ла-

боратории. Обратите внимание на концентрацию белка - в норме она должна быть не ниже 0,140 г/л.

✓ *Повод перенести сдачу анализа - менструация, повышение температуры тела или скачок вверх артериального давления.*

### Женские заболевания

Ежегодно женщинам нужно проходить гинекологические осмотры, во время которых делается цитологический мазок из шейки матки для ранней диагностики рака этого органа и выявления других патологий.

После 45 обязательно дважды в год посещать маммолога (делать маммографию) для выявления патологий молочной железы. Поводом срочно записаться к врачу могут быть: втянутость соска, длительные болевые ощущения в молочных железах и др.

### Анемия

Если у человека наблюдаются косвенные признаки анемии (слабость, холодные конечности, быстро устае-те), стоит уточнить уровень железа в крови. Этот же анализ показан при сахарном диабете, остеопорозе.

### Повышенный уровень холестерина

Сосудистая сеточка на коже, густая кровь, повышенный уровень

### Для контроля здоровья

**Е**сли вы следите за своим здоровьем и ни на что не жалуетесь, помимо основных анализов раз в год медики рекомендуют проводить следующие исследования всем, независимо от возраста:

- ✿ электрокардиограмма - для контроля работы сердца;
- ✿ флюорография - для выявления болезней легких (туберкулез, опухоли, болезни плевры);
- ✿ осмотры окулиста (исключить катаракту и глаукому, проверить остроту зрения).



холестерина или сахара - повод узнать об уровне гликированного гемоглобина. Этот анализ отразит среднее содержание сахара в крови за длительный период (в отличие от обычного анализа «на сахар», который показывает уровень глюкозы только на момент исследования).

Если вы хотите выяснить причину повышения холестерина, сдайте анализ крови на липидный комплекс (HOL, ZBL, ABL, TRIGL), а также апо-липопротеины A1 и B.

### Если вы принимаете оральные контрацептивы

Прием контрацептивов обязывает контролировать церулоплазмин - медьсодержащий белок плазмы крови. Этот же анализ назначают при нарушении тонуса мышц, наличии колец Флейшера (коричневого ободка вокруг радужки), замедлении роста, трудностях при глотании или ходьбе, желтухе и подозрении на опухолевые и аутоиммунные заболевания.

### Вирусные инфекции

При подверженности вирусным инфекциям, болезнях костей и суставов, вынужденном приеме лекарственных средств, стоит знать общий уровень витамина В3 (никотиновой кислоты) в крови. Этот витамин очень важен для поддержания здоровья.

### Колит и болезни кишечника

Раз в год стоит делать колоноскопию (исследование толстой кишки) - для исключения полипов и рака в толстой кишке и для диагностики колита. А также копрограмму (уреазный дыхательный тест) - для выявления болезни кишечника, желчевыводящей системы, поджелудочной железы.



# ГРИБЫ СОХРАНЯЮТ МОЛОДОСТЬ!



**Грибы богаты белком, но не только. Эти дары природы содержат еще немало полезных веществ, которые помогут сохранить здоровье и молодость!**

**Н**есъедобные грибы или съедобные, но неправильно приготовленные могут быть опасны. Однако качественные грибы обладают целебными свойствами и полезны для здоровья человека.

## Белки и витамины

Основная ценность всех грибов - высокое содержание белка. В некоторых видах, например в белом грибе, оно превышает 30% - это даже больше, чем в мясе. Грибы практически не содержат жира, за исключением небольшого количества растительных эфирных масел. Богаты они, как все представители флоры, клетчаткой, которая способствует пищеварению.

Какие витамины содержат грибы? Необходимые для развития организма витамины D и E - их немало в шампиньонах. Витамином A, отвечающим за красоту кожи, волос, хорошее зрение, богаты лисички и рыжики. А подберезовики и подосиновики содержат витамин PP, который защищает от заболелаваний сосудов. Витамин C в большом количестве есть в маслятах и лисичках.

Полезные для организма человека микроэлементы в грибах тоже содержатся. В частности, медь, цинк, фосфор, калий, кальций, железо. Неслучайно из грибных вытяжек готовится ряд лекарств.

## Против болезней

Если у человека серьезное заболевание, то грибной суп или жульен его, конечно, не вылечат. Однако правильно приготовленное блюдо из грибов хотя бы раз в неделю поможет избежать проблем со здоровьем, сохранить молодость и красоту.

**Выводят холестерин.** В грибах содержится лецитин и ряд ферментов, которые расщепляют гликоген и жиры, препятствуют отложению «вредного» холестерина. Благодаря этому снижается вероятность развития атеросклероза, возникновения инсульта и инфаркта миокарда.

**Какие грибы есть?** Вешенки, белый гриб, шампиньоны.

**Обладают противораковым действием.** Это связано с содержанием линолевой кислоты и полисахаридов, известных антиканцерогенными свойствами. В первую очередь вещества полезны для профилактики рака груди у женщин и рака предстательной железы у мужчин.

**Какие грибы есть?** Шиитакэ, белый гриб, опята.

**Оказывают противовоспалительное действие.** Грибы содержат природные антибиотики. Ведь первый выделенный учеными антибиотик - пенициллин - был найден именно в грибах.

## Домашняя косметология

**Чтобы увлажнить кожу, сделайте грибную маску раз в неделю. Измельчить в кашу белый гриб (2 шт.), добавить 1 ст. л. сметаны и 1 взбитый желток. Кожу очистить и распарить. Нанести маску на лицо и область декольте на 10 минут. Смыть водой. Косметический лед из чайного гриба помогает ухаживать за проблемной, комбинированной кожей, регулирует секрецию. Разлить по формочкам напиток из выдержанного чайного гриба, заморозить и протирать лицо кубиками льда каждое утро.**



но в грибах. Они улучшают работу иммунной системы, подавляют рост патогенных микроорганизмов.

**Какие грибы есть?** Лисички, рыжики, моховики, сыроежки, опята.

**Помогают при диабете.** Грибы не содержат жиров, зато богаты белком, клетчаткой. Именно такие продукты показаны диабетикам. К тому же, витамины, природный инсулин, ферменты помогают снижать уровень сахара в крови, улучшают работу печени и поджелудочной железы.

**Какие грибы есть?** Вешенки, рядовки.

**Выводят токсины.** Клетчатка и другие вещества, которые не перевариваются пищеварительной системой человека, делают грибы довольно тяжелой пищей. Но эти продукты обладают свойством впитывать вредные вещества из кишечника и удалять их из организма.

**Какие грибы есть?** Подберезовики, подосиновики, белый гриб.





## Для красоты и молодости

Предупреждают развитие целлюлита. Благодаря содержанию калия грибы выводят из организма лишнюю жидкость, а медь способствует сохранению эластичности тканей. Это снижает вероятность развития «апельсиновой корки».

**Какие грибы есть?** Шампиньоны, вешенки, лисички.

**Сохраняют красоту и здоровье волос, кожи.** Благодаря комплексу полезных веществ (кальций, сера, клетчатка, хитин, витамины) грибы оказывают благотворное влияние на кости, зубы, ногти, кожу и волосы.

**Какие грибы есть?** Белый гриб, лисички, опята, шампиньоны.

	Бытовые удобства	Место, где яхты строят		<b>1</b>		Попечитель группы в вузе		Гарная закуска				
	<b>1</b>		Повесть И.С. Тургенева		"Бала-лайка" акына	Имя отца Алисы Фрейндлих		Модель "Москвича"		<b>2</b>		Луг с кормовыми травами
					Вотчина хозяйки Медной горы							
					Имя Бисмарка	Пропажка ключей				<b>2</b>		
	Мнение рецензента	"Турецкий Сталин"	Сынок колючего лесовичка							Растет у любителя пива		Радость красна, ... серо
					Делает все стремглав							
"Глобус" Шекспира	Ручной багаж		Денди-пустышка				Прибор, приспособление	Урожай сена				
					Поломка тормозов						Омлет и кофе спозаранку	"Предок" мегафона
Водный "лифт" для судов			Собеседник с записанием	"Танец на барабане" (песец)	☺ ☺ ☺ - И что ты тут делаешь? - Жду принца. - В 12 ночи. Около подъезда. С битой. - Именно.							
										"Игрок" на публику		Песня Ротару "Червона ..."
Категорическое "ни-ни"	Туше-ный гарнир					Наш внедорожник		Физик Нильс ...		Мода на старину		
						Кавалерист-девица из к/ф		"Исправит" горбатого				
	Певца, народная артистка СССР	Солдатское общежитие								Река в Германии		
					Закрепитель локонов		Взятка "в законе"					Пустой фронт
	Прокуратор Иудеи	<b>3</b>					Винное отделение в шкафу		Русская фазенда	<b>4</b>		
		<b>3</b>								<b>4</b>		Шишка на стволе
			Соединение углерода и металла									
Походная бутылка			Австралийский медведь	Давший клятву Гиппократу								
							Приемный зал в мечети					



### **МАНУЭЛА БОРТОЛАМЕОЛЛИ** **об успехе бренда DIEGO M** **и секретах счастливого** **35-летнего брака**

**Итальянцы Мануэла Бортоламеолли и Диего Мацци вместе уже 35 лет. Из них 15 они посвятили своему бренду верхней одежды под названием Diego M, где M - это не первая буква фамилии креативного директора и главного дизайнера компании, а дань уважения его жене.**

**С**упруги все делают вместе: ведут бизнес, строят дом, воспитывают троих детей...

**- Мануэла, почему вы с мужем решили заниматься именно верхней одеждой?**

- У его отца было небольшое меховое производство. Когда в 2003 году свекра не стало, Диего пришлось взять дело в свои руки. Я стала помогать ему с организаци-

онными вопросами, а муж делал то, что у него получается лучше всего: занимался модой и творил. Диего очень креативный человек и не любит подчиняться трендам. Его вдохновляет окружающий мир: он наблюдает за тем, какие фасоны и цвета предпочитают женщины на каждый день, и представляет, что еще могло бы их заинтересовать. Кстати, его самый любимый этап

работы - это выбор тканей и поиск стилистических решений, а дальше обязательно нужно подискутировать со мной на эту тему: постоянно спорим о цвете, пуговицах или фактурах. *(Улыбается.)*

**- Значит, вы, несмотря на то что отвечаете за продвижение бренда, принимаете участие и в создании моделей?**

- В какой-то степени, да. Вот смотрите. Пиар - это по моей части: постоянное общение с людьми заряжает меня. Я убеждена, что, каким бы идеальным и прекрасным ни был продукт, важно сделать так, чтобы о нем узнали, - только тогда его ждет успех. Поэтому я постоянно путешествую по миру: посещаю наши шоурумы, встречаюсь с агентами и клиентами, а потом доношу до Диего их пожелания. И иногда муж создает модели на основе моих "расследований".

**- У бренда много звездных клиентов?**

- Да, но назвать конкретные имена не смогу, потому что считаю, что каждая женщина - звезда.

**- А если говорить о предпочтениях покупателей?**

- В целом, нет. Мы стараемся сделать наши модели интересными и функциональными: пальто двусторонние, с отстегивающимися капюшоном, рукавами, меховой отделкой и красивой подкладкой.

**- У вас семейный бизнес. А ваши дети помогают вам?**

- Маттео и Андреа всегда на подхвате: старший сын отвечает за связи с общественностью, младший помогает с административными делами. А наша дочь раскрывает свои таланты в Нью-Йорке. У Марты красивый голос, который отлично подходит для исполнения соул-композиций, поэтому она поступила в колледж Ли Страсберга, где изучает музыку, театр и кинематограф.

**- Вы не раз говорили в интервью, что музыка занимает важное место в жизни вашей семьи...**

- Совершенно верно! Муж обожает музыку, и дети пошли в него. В нашем доме есть музыкальная комната - каждый вечер Диего стучит там в барабаны или устраивает джем-сейшны с друзьями. Мне кажется, если бы он не стал дизайнером, то выбрал бы профессию музыканта. Или фермера: он очень любит заниматься садом.

**- А общие хобби у вас есть?**

- Мы играем в гольф - даже в командировках обязательно идем в гольф-клуб. Игра - это медитация, она помогает снять напряжение. Еще любим просто гулять, особенно ранним утром по берегу озера Гарда, где находится наша вилла. У







# ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА В СВОЕЙ ЖИЗНИ

**Рано или поздно каждый человек приходит к осознанию того, что его жизнь требует перезагрузки. Но пополнение новой энергией невозможно без расчищения для нее места. Ваш дом, ваши вещи, ваше тело и ваша душа требуют генеральной уборки. С чего начать?**

**Ч**асто люди, которые стараются выбраться из кризиса, пытаются читать книги по психологии, строить планы на новую жизнь, но наступают на те же грабли снова и снова. А все потому, что из одних и тех же пазлов будет всегда составляться одна и та же картинка.

### Порядок в доме...

Первая, самая простая ступень к новой жизни - это избавление от хлама на физическом уровне. Иными словами, пора устроить генеральную уборку в доме. Накопление хлама на чердаках и антресолях вызывает застой нашей энергии. На самом деле для жизни нам нужно совсем немного вещей, а о тех, что мы оставляем по принципу «авось пригодится» мы никогда не вспоминаем. Смысл перезагрузки состоит не в том, чтобы остаться в голых стенах, а в том, чтобы перебрать все свои вещи. Есть много разных подходов к тому, как правильно отбирать то, что достойно остаться в вашем доме. Один из них - выбрасывать все, что вы не носили/не использовали в течение года или полутора лет.

Другой способ - брать в руки каждую вещь и задавать себе всего один вопрос: «Приносит ли она мне радость?» Даже если на секунду задумались - выбрасывайте. Ваш дом - это отражение вашей души. Апатия и грусть приводят к беспорядку, а бардак влечет депрессию. Чем больше мусора вы вынесете из дома, тем больше положительной энергии в него впустите.

Самыми злостными накопителями отрицательной энергетики в доме являются: документы, квитанции, инструкции к технике (мысль о том, что вот эта бумажка мне когда-нибудь пригодится - фикция), сувениры (настоящие пылесборники), фотографии с бывшими (их хранить точно не нужно), коробки из-под бытовой техники, журналы, блокноты, книги, пробники косметики.

Лучше взять отпуск или посвятить генеральной уборке несколько дней. В случае, когда это затруднительно, убирайте не по зонам или комнатам, а по категориям: сначала одежду, затем книги и бумаги, потом продукты и т.д. Для каждой вещи, которую вы оставили, найдите место для хранения. Если что-то некуда положить - выбрасывайте (раздайте, отнесите в церковь или приют). Перед расставанием с каждым предметом поблагодарите его за то, что тот служил вам. По окончании уборки вы почувствуете легкость во всем теле, как будто скинули с плеч тяжкий груз.

• *Если вам жаль расставаться с вещью, которой вы не пользуетесь, сфотографируйте ее на память и... все-таки расстаньтесь.*

### ...и в мыслях

Прочтение социальных сетей, тематических сайтов и форумов составляет значительную часть нашей жизни. Мы глотаем поток информации гигабайтами, совсем забыв о том, что каждая буква, каждая картинка влияют на со-

знание и управляют нашей жизнью. Психологи называют это информационной интоксикацией.

Начните перезагрузку с очистки компьютера и телефона - удалите все файлы и программы, которыми не пользуетесь, неактуальные ссылки, фильмы, аудиозаписи и фотографии. Помните поговорку: в полный стакан воды не нальешь. Даже виртуальное пространство вашей жизни нуждается в очищении. Сократите количество подписок, удалите из френд-ленты людей, которых вы не знаете, и тех, с кем общение вызывает у вас негативные эмоции.

### Обнуляем незавершенные дела

У каждого из нас есть масса важных и не очень дел, которые находятся в режиме «когда-нибудь сделаю». Накопленные незавершенные дела подсознательно вызывают у нас стресс, даже если мы и забываем о них, а также блокируют положительную энергетику. Составьте список всех таких дел, начиная от неоплаченных квитанций и штрафов, заканчивая звонком двоюродной бабушке или записью к стоматологу. Напротив каждого пункта поставьте один из двух значков: О («обнулить» и забыть) или В (выполнить сейчас). Именно упорядочивание информационных потоков и текущих дел является ментальной перезагрузкой - вторым этапом после физической уборки.

В дальнейшем старайтесь соблюдать информационную гигиену:

- не забивать голову ненужной информацией;
- не общаться с неприятными людьми;
- не давать трудновыполнимых обещаний;
- не откладывать дела в долгий ящик.

**Первые дни после отпуска самые тяжелые: мысленно вы еще загораете на пляже, а в реальности шеф просит вас подготовить очередной отчет, а коллеги раздражают своими вопросами. Как снова настроиться на рабочий ритм?**

**П**о статистике, более 60% офисных сотрудников подвержены послеотпускной депрессии. Казалось бы, отдохнувший человек способен горы свернуть и с новыми силами окунуться в работу с головой, но вместо этого он начинает ворчать, чувствует раздражение и усталость. А самый пик увольнений приходится на послеотпускное время. Кто-то специально отгуливает отпуск, чтобы не пропал, и увольняется, а у кого-то просто не выдерживают нервы (как же непросто сменить пляжные босоножки на офисные туфли!). Но есть способы, которые помогут вам быстро вернуться в строй.

## ПОДГОТОВКА

Психологи рекомендуют заранее подготовиться к выходу из отпуска. В чем заключается эта подготовка?

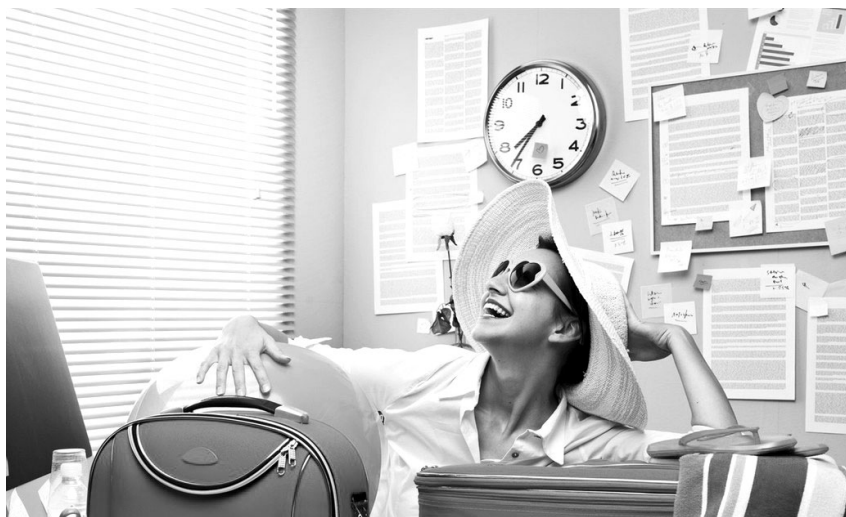
Во-первых, последние 2 недели, оставшиеся до отдыха, работайте на все 100%. Конечно, хочется уже расслабиться и помечтать о золотистом песке и пальмах или написать список достопримечательностей, которые нужно увидеть, или просто представить уютную дачную беседку и шашлыки на природе... Но чтобы избежать аврала в офисе, постарайтесь важные задачи не откладывать на потом. Вернувшись на работу, сами себе спасибо скажете.

Во-вторых, если вы остаетесь в городе, не сообщайте коллегам об этом. Вы же не хотите, чтобы вам звонили с вопросами: «А где лежат эти документы?», «Можно оставить на вашем столе отчет за прошлый год?» и т.д.

Наконец, желательно спланировать свой отдых так, чтобы первый рабочий день пришелся на среду. Так вам проще будет пережить первую неделю в офисе.

## ОТДЫХ

Многие из нас на отдыхе пытаются получить как можно больше новых впечатлений: с утра - на экскурсию, в обед - на пляж, вечером - песни у костра, ночью - на вечеринку в местный клуб. Но такой активный отдых может привести к тому, что после отпуска вам понадобится



## ИЗ ОТПУСКА В ОФИС: как быстро войти в рабочий ритм

ся еще один, чтобы восстановить силы. Поэтому, даже если вы предпочитаете спать по 3 часа в сутки и не можете ни минуты усидеть на месте, желательно последние 2-3 дня отпуска провести спокойно, наладить сбившийся режим. Так организму будет проще перестроиться с отдыха на работу.

Если вы не хотите лишать себя последних насыщенных денечков, допустим, за границей, не выходите на работу на следующий же день после приезда. Дайте себе время на раскочку. День-два проведите в городе, отойдите от полученных впечатлений, можно позвонить коллегам, чтобы узнать последние новости и положение дел в компании.

Кстати, если вы отдыхали в стране с другим климатом, будьте готовы к тому, что вам может понадобиться несколько дней на акклиматизацию.

## СНОВА В СТРОЮ

В первые дни после отдыха не пытайтесь успеть сделать все и сразу. Геройствовать ни к чему! Вливайтесь в работу постепенно, начните с простых задач (проверить почту, разобрать накопившиеся за время вашего отсутствия документы и т.д.).

Чаще делайте перерывы: поделитесь с коллегами впечатлениями от отпуска, покажите фотографии, узнайте, что у них нового. Не ассоциируйте офис исключительно с рабочими делами - так вам проще будет заставить себя приехать на работу. Главное, не впадать в крайности: не геройствовать, но и не прохлаждаться. Выберите спокой-

ный темп работы, решайте все задачи постепенно.

• *Психологи советуют одеться в офис строго (даже если у вас нет дресс-кода) - это дисциплинирует и настраивает на рабочий лад.*

Не стоит по возвращении устраивать генеральную уборку дома или в первые выходные отправляться на дачу полоть грядки - пожалейте свой организм и дайте ему время на адаптацию. Только в этом случае вы сможете без стресса войти в рабочую колею.

Хорошая идея привезти из отпуска ароматный чай и пить его в перерывах на работе - это добавит приятных ощущений в ваш день. Забудьте о диетах в послеотпускное время (по крайней мере, в первые две недели). Ешьте темный шоколад, ягоды и фрукты, чтобы поднять себе настроение.

Грусть после отпуска - это вполне нормально. Но если у вас развивается депрессия и вы все больше «протестуете» против офиса, это тревожный звоночек. Возможно, вам стоит подумать о смене места работы.

## Это интересно

**Считается, что легче всего возвращаются в рабочий ритм после отпуска и праздников холерики и сангвиники. Им может быть достаточно 2-3 дней, чтобы полностью переключиться с отдыха на работу. А вот меланхоликам и флегматикам повезло меньше: им для этого потребуется не меньше 5-7 дней.**





# Наталья Гундарева

## РАСПЛАТА ЗА УСПЕХ

**Ее жизнью всегда был театр. Мечтой - изящная фигура. Жизнь сложилась, а вот мечта подвела: актриса обрела стройность, но заработала смертельный недуг...**

**Н**аташа родилась не в актерской семье: родители работали инженерами, хотя были заядлыми театраллами. Воздух Таганки, где семья жила в старой московской коммуналке, семейные походы по театрам столицы, сияние рампы и шорох кулис... Она решила с детства: «Стану балериной!» Отец рассмеялся: «Ты же такая пампушечка!» - «Тогда - актрисой!»

### «НЕФОРМАТНАЯ»

Театр юных москвичей при доме пионеров оказался неплохой стартовой площадкой, и в восьмом классе Наталья получила первую серьезную роль. Но это была роль взрослой женщины-матери Тани в постановке «Дикая собака Динго». Не комплексовала - играла то, что дают, да только разве о таких ролях мечтают девочки? Она была «неформатом» для изящной Джульетты, надменной и капризной принцессы, Снегурочки на новогоднем вечере.

К тому же, чтобы стать настоящей актрисой, ей пришлось преодолеть еще одну преграду-сопротивление матери.

После развода с мужем Елена Михайловна самостоятельно поднимала дочь, поэтому настаивала на более стабильном будущем Наташи. Даже перевела в вечернюю школу, чтобы днем та могла работать чертежницей. По окончании школы девушка, скрепя сердце, согласилась поступать в технический вуз, но друг Натальи Виктор Павлов настоял: «Тебе обязательно надо к нам, в Щуку!» Он сам отвел ее на экзамены.

### ТЕАТРАЛЬНЫЙ РОМАН

Студентка Гундарева оказалась прилежной и упрямой - в хорошем смысле этих слов. Тщательно штудировала лекции, записывала каждое слово педагогов, а потом шла к балетному станку. Ежедневные 3-часовые тренировки не дали ей

стройности. Зато приобрела удивительную пластику. В 1976 году Наталья поражала легкостью бабочки в озорном танце с Константином Райкиным в музыкальной комедии «Труффальдино из Бергамо».

Она вживалась в профессию: завела привычку прорабатывать характер полученной роли, записывая в специальную тетрадь все наблюдения.

По окончании учебы Наталью пригласили сразу пять столичных театров. Она выбрала театр имени Маяковского и служила в нем до последнего дня. Гундарева стала любимицей всеильного Андрея Гончарова, фактически совершив невозможное, ведь у него уже блистала звезда-Татьяна Доронина. Гундарева сменила Доронину в «Банкроте» и вышла из тени второго состава.

Властный характер Гончарова не давил на нее - Гундарева привыкла подчиняться тем, кого любила и кому доверяла. Новые спектакли, новые роли - и все время аплодисменты. Это был настоящий «театральный роман» учителя и любимой ученицы.

### ЛИЧНАЯ ТРАГЕДИЯ

Театр был для нее всем, но всенародную известность и любовь подарил все-таки кинематограф. Первые эпизодические роли студенческого периода не остались в памяти зрителей. Зато позже появилась целая галерея незабываемых образов: «Здравствуй и прощай», «Осень», «Вас ожидает гражданка Никанорова», «Сладкая женщина», «Одиноким предоставляется общежитие»...

Зачастую параллели ее собственной и экранной судеб проводили не только зрители, но и коллеги. Многодетная мать из «Однажды двадцать лет спустя» была настолько мягкой, заботливой, любящей, настолько... матерью. Аркадий Инин признавался, что написал полусказочный сценарий, далекий от советской действительности, и лишь игра Гундаревой сделала фильм по-настоящему жизненным. А ведь именно ради съемок в этой картине актриса сделала аборт, навсегда лишивший ее радости материнства.

Некоторые коллеги утверждали: бездетность стала ее личной трагедией. Если это и так, сама Наталья Георгиевна не выплескивала свои чувства наружу. Она вообще никогда не позволяла перешагивать порог своей личной жизни.

### РАЗЛУЧНИЦА

Потрясающая харизма, невероятная глубина глаз, стать пышной фигуры-все это сводило мужчин с

ума, заставляло покидать семьи, забывать брачные обещания.

Когда Леониду Хейфецу предложили взять в телеспектакль «Обрыв» молодую актрису Наталью Гундареву, он засомневался - она показалась ему излишне пышнотелой и косолапой. Но, увидев ее на сцене, не устоял перед обаянием и энергией Натальи. Взял на роль Марфеньки и... ушел из семьи. Выйти замуж за известного режиссера - большая удача для начинающей актрисы, даже если он старше на 14 лет. Нет, со стороны Натальи это не было расчетом - в талант и мужчину, которого все называют Великий, очень легко влюбиться.

Гундарева вступила в свой первый законный брак. Но ожидание счастья не оправдалось: профессия была для нее главной, а муж скорее мешал ее театральной карьере. Хейфец обожал шумные компании, их дом всегда был полон гостей. От Натальи же требовал обслуживания подвыпивших визитеров, бесконечного стояния у плиты и уборки. Она стала идеальной хозяйкой, но, вымотанная загулами мужа, теряла свой артистический нерв, свою связь с театром. В конце концов, устала и ушла от Хейфеца через шесть лет совместной жизни.

Во время работы над спектаклем «Леди Макбет Мценского уезда» ее партнером был Виктор Корешков. На этот раз моложе ее и... опять женатый. Годы спустя актриса жалела, что разрушала чужие семьи, но тогда не видела препятствий, и Виктор стал ее следующим мужем. Брак оказался несчастливый - теперь уже ей изменял супруг. Менее чем через год они развелись.

Со следующим возлюбленным, Сергеем Насибовым, до загса Наталья так и не дошла. Насибов оставил семью, новорожденного ребенка, однако Гундареву просто «не потянул» - не обладал достаточным внутренним потенциалом.

Только в 38 лет актриса обрела настоящее женское счастье. С Михаилом Филипповым они много лет были коллегами - вместе служили в Маяковке. На гастролях театра в Челябинске впервые остались в номере вдвоем. Он - рядовой актер, она - актриса номер один у Гончарова и в театре. Филиппов не обладал ни темпераментом, ни возможностями примы. К тому же, у него имелось «обременение» - жена и всемогущий тесть, председатель КГБ Юрий Андропов. Это лишало всякой возможности развода. Говорят, Юрий Владимирович узнал об измене зятя, но никаких шагов не предпринял - пожалел дочь. В день смерти Андропова Михаил сообщил жене, что уходит.

Филиппов и Гундарева стали му-

жем и женой. Близкие и друзья вспоминают, что в их отношениях была полная гармония. Несмотря на властный характер, актриса всегда подчеркивала: Филиппов-хозяин дома, а она - не более чем его жена.

### ПОМОГАТЬ ВСЕМ

В июле 2001 года казалось, что от жары плавится даже воздух. Филиппов уехал по делам, Наталья Георгиевна хлопотала по хозяйству. Плохое самочувствие не заставило ее оставить дела и прилечь - ей не привыкать к скачкам давления. Она потеряла сознание прямо на кухне. Михаил Иванович вернулся только через несколько часов и сразу отвез жену в больницу, но драгоценное время было упущено: гипертонический криз спровоцировал обширный инсульт.

Друзьями и знакомыми обсуждались причины трагедии. Упоминались тайские таблетки для похудения. Таблетки действительно помогли сбиться мечте - Наталья Георгиевна сбросила лишние килограммы и очень радовалась новому образу. Помимо этого она решилась и на кардинальное омоложение-пластику лица. Врачи считают, что с ее гипертонией именно наркоз во время пластической операции нанес последний удар по здоровью.

Несмотря на проблемы со здоровьем, она постоянно кому-то помогала. Людям, попавшим в трудную ситуацию, знакомым и незнакомым - всем, кто к ней обращался.

В 1993 году Наталья Георгиевна согласилась стать народным депутатом только того, чтобы помогать и приносить пользу. Никто не может сказать точно, сколько квартир она «выбила» у властей и сколько нуждающимся оказала материальную помощь: всю депутатскую зарплату она отдавала в фонд актеров на пенсии.



**В браке с Михаилом Филипповым актриса обрела счастье. В их отношениях всегда была гармония.**



**В фильме «О бедном гусаре замолвите слово» (1980 г.) актриса сыграла лишь в эпизоде, в роли модистки Жужжу.**



**Фильм «Сладкая женщина» (1976 г.) дал путевку в мир большого кино Наталье Гундаревой. Это была ее первая главная роль.**

### ПРОЩАНИЕ

В тяжелые минуты болезни журналисты не проявили к актрисе уважения и порядочности. Фотографии парализованной Гундаревой появились на первых страницах желтой прессы. Муж не смог уберечь свою Наташу от папарацци, но сделал все, чтобы она об этом не узнала.

Все четыре последних года Филиппов помогал ей справиться с бедой. Гундарева и сама поражала окружающих волей и силой духа, заставляла работать свое тело, восстанавливала речь и даже начала ходить.

Казалось, есть шанс на полное восстановление, но однажды дома Наталья Георгиевна упала и ударилась головой. Михаил Иванович отвез ее в больницу святителя Алексия, однако Бог не продлил земную жизнь народной артистки. 15 мая 2005 года она скончалась.

Похороны Натальи Гундаревой задержались на 4 часа - прощание затянулось. Многие вспоминали необыкновенную красоту лежавшей в гробу актрисы. Казалось, она просто уснула...

## НАТАЛЬЯ КУДРЯШОВА ОТМЕЧЕНА ПРИЗОМ ВЕНЕЦИАНСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ

Наталья Кудряшова, сыгравшая одну из главных ролей в фильме «Человек, который удивил всех» российских режиссеров Наташи Меркуловой и Алексея Чупова, удостоена награды за лучшую женскую роль в конкурсе «Горизонты» 75-го Венецианского кинофестиваля.

«Мне кажется, мы привезли сюда очень смелый фильм. Нам в России сложно делать смелые фильмы. Но мы начали и я надеюсь, что мы продолжим», – сказала Кудряшова, получая награду.

Картина рассказывает о егере, который заболел раком и готовится к смерти, пока не услышал легенду о том, что смерть можно обмануть, притворившись другим человеком. Главную роль в ленте исполнил Евгений Цыганов, а его жену сыграла Наталья Кудряшова.

Лента произведена в копродукции России, Франции и Эстонии. Оператором ленты выступил Март



Таниель, продюсером – Екатерина Филиппова, сопродюсером – Александр Роднянский.

«Этот приз – свидетельство достойного уровня российского авторского кино и признание таланта наших молодых кинематографистов. Уверен, что награда Венецианского фестиваля очень поможет международной жизни фильма. Приз, кому бы он ни вручался, режиссёру или, как в нашем случае, актрисе – это всегда успех фильма в целом. Я очень рад за режиссёров Наташу Меркулову и Алексея Чупова и за всю их команду. Они представляют новое поколение молодых кинематографистов, способных одинаково ярко работать и в авторском, и в жанровом сегменте, рассказывая универсальные истории о серьезных вызовах, с которыми сталкивается современный человек в любой точке мира», – отметил Роднянский.

## МИК ДЖАГГЕР СЫГРАЕТ АНГЛИЙСКОГО КОЛЛЕКЦИОНЕРА

Мик Джаггер, Элизабет Дебики и Клэс Банг присоединились к актёрскому составу ленты The Burnt Orange Heresy. Об этом сообщает издание Variety. В фильме Джузеппе Капотонди Джаггер сыграет английского коллекционера Джозефа Кэссиди, Дебики – американскую туристку, а Банг – искусствоведа Джеймса Фигуре.

Сценарий картины, основанной на книге Чарльза Уиллефорда, под-



готовил Скотт Смит. Съёмки стартуют 24 сентября. Действие ленты развернется в 1970-х годах. По сюжету влюбленные друг в друга искусствовед Фигуре и американская туристка Холлис отправляются на итальянское озеро Комо. В то же время Кэссиди предлагает главному герою поучаствовать в сделке: Фигуре должен украсть новый шедевр известного художника Джерома Дебни.

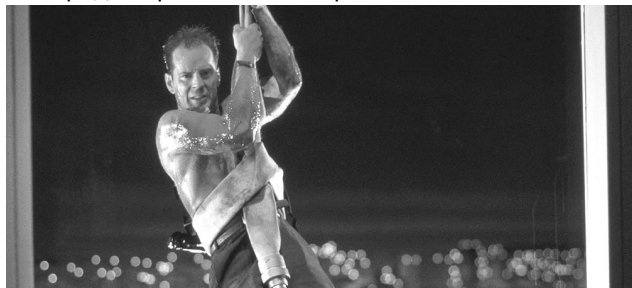
## ПРИКВЕЛ «КРЕПКОГО ОРЕШКА» БУДЕТ НАЗЫВАТЬСЯ «МАККЛЕЙН»

Приквел «Крепкого орешка» будет называться «Макклейн». Об этом сообщает издание Empire.

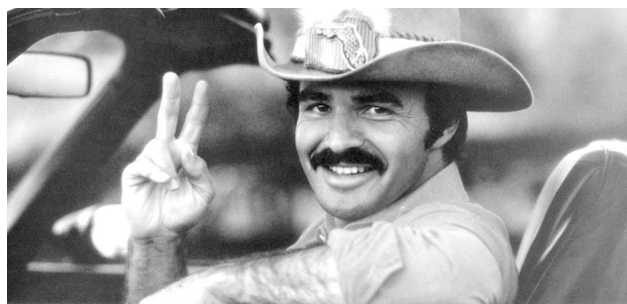
«Вы можете оценить наши намерения по тому, что написано на титульном листе сценария – «Макклейн», – отметил продюсер Лоренцо ди Бонавентура. – Мы хотим, чтобы Джон Макклейн стал близок зрителям, как никогда раньше».

Фильм, режиссером которого выступит Лен Уайзмэн, расскажет о молодости главного героя, действие развернется в 1979 году.

Сценарий картины уже готов, приступить к съемкам планируется в ближайшие месяцы. Главную роль в очередной раз исполнит Брюс Уиллис.



## СКОНЧАЛСЯ БЕРТ РЕЙНОЛДС




Во Флориде от сердечного приступа скончался главный актер 1970-х Берт Рейнолдс. Ему было 82 года. Он был секс-символом XX века, самой высокооплачиваемой и успешной звездой Голливуда своего времени.

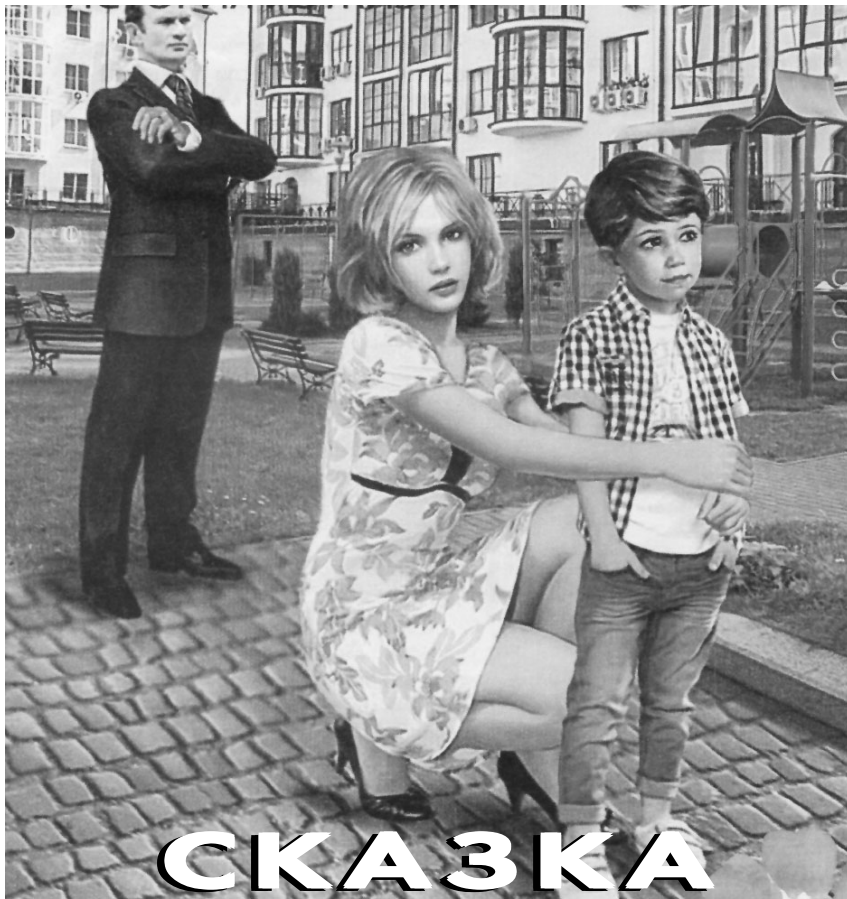
Славу ему принесли такие роли, как «Бандит» Бо Дервил в трилогии «Полицейский и бандит», порнорежиссер Джек Хорнер в драме Пола Томаса Андерсона «Ночи в стиле буги» и авантюрист Джей-Джей МакЛур в «Гонках «Пушечное ядро»», а еще его голосом говорил главный персонаж мультфильма «Все псы попадают в рай».

Берт Рейнолдс — номинант на «Оскар», лауреат двух «Золотых глобусов» и «Эмми». Но при этом он довольно часто фигурировал в списках претендентов на антипремию «Золотая малина» как худший актер.

# Ваш любимый сканворд

Глухая ...	↖	Стоянка судна	↖	Передвижник	↖	Вереница	↖	Доля, часть	↖	Парад ...	<p>- У меня есть две новости...</p> <p>- Начни с хорошей!</p> <p>- А кто тебе сказал, что есть хорошая?!</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>- Будильник звонил?!</p> <p>- Звонил.</p> <p>- И что?!</p> <p>- Сказал, что перезвонит.</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>- С днём рождения!</p> <p>- Спасибо, а откуда ты знаешь?</p> <p>- А он у тебя с паролем совпадает в клиент-банке!</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>- Суеверные есть?</p> <p>- Да...</p> <p>- Поднять руки! Молодцы! Остальные получают 13-ю зарплату!</p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p><b>У метеоролога спрашивают:</b></p> <p>- Скажите, а Ваши прогнозы всегда сбываются?</p> <p>- Всегда! Только даты не всегда совпадают.</p>		
↙						Нелепость	↙						
Резкий толчок		Заключ. под стражу		Грунт под водой	→			Свобода		Роман Флора			
↙				Флоренция, область	↘	Груз, вертикаль.	→						
Чеш. танец	↘	Сетчатка глаза	→					Междунар. договор	↘	Жена Ленина			
						Молочн. продукт	→	Паркет					
	↙	Франц. чиновник		Страны, нефть	↘								
						Хол. закуска	→	Округлый кусок					
	↙	Прилавок	↘	"Фольксваген", модель					↘	...небесная			
						Создатель	↘	Сименс					
	↙	Декор. трава	↘	Дверца в заборе					↘	Сушен. обрикос			
										Хлебный напиток			
Препятствие (устар.)	↘	 <p><b>Жищник</b></p>				Роман Достоевского	↘	Крахмал, банан					
											Упрямство (прост.)	↘	Точильный камень
								Мучитель	→	Косая подпорка			
												...Твист, Диккенс	↘
									↘	Кровеносный сосуд			
						Хобот		Боевой клич	↘	Зал. мыс Европы			
	↙	Конец магнита	↘	Сетка, бильярд	↘				↘				
						Франц. художник	→	Для строгания					
	↙	Наперекор		Звон, колокол	→				↘	Ларец, мощи			





# СКАЗКА ЗА ЧУЖОЙ СЧЕТ

**Роман с женатым мужчиной скорее напоминает сделку, чем отношения: ты мне - любовь и заботу, а я тебе - молчание о наших «счастливых» встречах. Да и можно ли назвать женщину счастливой, если она всегда будет на втором месте?..**

**В** этот вечер Жанна вернулась домой позже обычного, уставшая после смены в супермаркете и без любимой золотой цепочки - подарка крестной на шестнадцатилетие. Денис опять сидел за компьютером, в правой руке - мышка, возле левой - две пустые пивные банки.

- Привет, мышонок! - поздоровался он, не отрывая взгляда от монитора. - У нас в холодильнике шаром покати.

- Сходи и купи что-нибудь, - отозвалась Жанна, чувствуя, как внутри закипает злорада - жгучая, ставшая привычной за последние месяцы. - На пиво деньги находишь, а на еду - нет? Я сегодня, между прочим, опять цепочку в ломбард сдала, чтобы за квартиру заплатить. Хозяйка звонила, завтра за деньгами придет.

- Не кипятись, мышонок, - улыбнулся Денис. - Что-нибудь придумаем.

Те же обещания Жанна слышала всякий раз, когда затевала ссору. Повод был всегда один: три месяца назад Денис уволился с работы, а новую искать не спешил, только сидел за компьютером. Поначалу Жанна верила, что он и впрямь «что-нибудь придумает», поменяет их жизнь. А сейчас даже ругаться сил не было, так опротивело это безденежье.

- Со мной уже сотрудники ломбарда здороваются, - сказала Жанна подчеркнуто спокойным, с арктическим придыханием, голосом. - Хожу к ним, как на работу: то закладываю цепочку, то с зарплаты выкупаю. А я не хочу так. Надоело! И ты мне надоело!

### «Я ЧТО-НИБУДЬ ПРИДУМАЮ»

Лет до восемнадцати Жанна была уверена, что семья у нее самая что ни на есть счастливая. Родители работали в школе: папа вел физику, мама - немецкий язык.

Жанна училась в педагогическом институте. Успела окончить второй курс, когда внезапно и сильно заболел папа - у него отказали почки.

О работе мужчине пришлось забыть: на смену урокам пришли регулярные больничные процедуры. Мама после занятий стала мыть полы в школе, чтобы сводить концы с концами. Жанна же бросила учебу и устроилась работать в первое попавшееся место - в продуктовый супермаркет. Родители это решение не одобрили, но Жанна отрезала:

- В семье, где есть больной человек, деньги лишними точно не будут.

Три года Жанна проработала в супермаркете, там же познакомилась с Денисом: парень по утрам привозил в магазин свежий хлеб. Девушка верила, что Денис - ее настоящая любовь, строила планы на будущее с ним. Влюбленные сняли квартиру, год прожили вместе, пока Жанна не разочаровалась в Денисе, не поняла, что в трудные моменты жизни надеяться на него не стоит. И решила вернуться к родителям.

За год в их квартире ничего не изменилось: так же пахло болезнью и бедностью, а в комнатах давно следовало сделать ремонт. Отец похудел, от вынужденного безделья стал капризным и желчным.

- Если бы ты тогда учебу не бросила, сейчас уже с дипломом была, - не преминул напомнить он дочери. - Была бы с достойной профессией, а не горбатилась в этом своем магазине.

- Что-нибудь придумаю, - буркнула Жанна.

Про себя усмеялась: надо же, бывшего парня стала цитировать. И тут же дала себе зарок: непременно изменить свою жизнь.

Первым делом Жанна уволилась из супермаркета и встала на учет в центре занятости. Там девушке предложили пройти курсы парикмахеров, и Жанна за эту возможность ухватилась. Преподаватель хвалила ее за «хороший художественный вкус», а Жанне порой казалось, что ножницы - продолжение ее руки, так удобно они лежали в ладони и так уверенно превращали любую шевелюру в произведение парикмахерского искусства.

Сразу после курсов Жанна нашла работу в мужском зале крупного салона красоты. Приходили сюда люди небедные, они точно знали, чего хотят, и ценили каждую секунду своего дорогого времени.

Был таким и Игорь. Он сел в кресло перед Жанной и бросил:

- Полубокс. На все - пятнадцать минут.

Жанна сделала, все, чтобы угодить этому немолодому (в черной

шевелюре мерцала седина), но такому привлекательному мужчине с высоким лбом и ямочкой на подбородке. Жанне казалось, что Игорь тоже на нее поглядывает, будто оценивает. Сердце ее заходило в трепетной дрожи, но работу свою Жанна выполнила безупречно.

Когда месяц спустя Игорь снова заглянул в салон, Жанна почувствовала, как волнение растекается по всему телу. Стричься Игорь пожелал только у нее и все пятнадцать минут, которые выделил себе на прическу, не сводил с парикмахера взгляда. Он оставил Жанне чаевые размером с ее ежемесячный заработок и вручил визитку со словами:

- Вечером позвонишь.

В тоне его не было и капли сомнения: девушка ему позвонит. Жанна и впрямь позвонила, как только освободилась. Игорь пригласил ее в ресторан и сделал самое шокирующее в ее жизни предложение:

- Я женат, разводиться не собираюсь. Но ты мне очень понравилась, хочу, чтобы ты стала моей. Примешь мои правила - деньгами и вниманием не обижу.

Он чеканил каждое слово, делал его весомым, возражениям не подлежащим. Жанна про себя восхитилась: вот он, настоящий мужчина - уверенный в себе, прямолинейный и честный.

### ЛУЧШИЙ МУЖЧИНА НА СВЕТЕ?

Роман Игоря и Жанны развивался стремительно: у мужчины, владельца сети фитнес-центров, времени на прелюдии не было. Он снял Жанне квартиру в престижном доме с закрытой охраняемой территорией и потребовал, чтобы девушка бросила работу. Обещал взять ее будущее на себя.

- Есть два правила, - заявил Игорь, когда впервые привел Жанну в квартиру. - Первое: с женой моей встреч не искать, отношения не выяснять. И второе: твои близкие знать меня тоже не должны.

Жанна кивнула: всего-то две просьбы - пустяки! Особенно если взамен получаешь безбедную жизнь.

Встречались Жанна с Игорем один-два раза в неделю. Часто бывало и так, что мужчина обещал захватить вечером, а потом отменял встречу. Утешал Жанну:

- Не расстраивайся, купи себе что-нибудь.

Жанна охотно этому совету следовала: деньги ей на карточку Игорь переводил регулярно. Особенно полюбила девушка ювелирный магазин в ближайшем торговом центре. Заходила туда каждую неделю, с удовлетворением отмечала про себя, что продавщицы уз-

нают постоянную и щедрую клиентку, стараются угодить ей.

Не забывала Жанна и про родителей. Папа теперь ездил в больницу не на автобусе, а на такси, мама бросила подработку - денег и без того хватало. Одно родителей растроивало, что дочь не знакомила их со своим великодушным принцем. Жанна на все расспросы отвечала:

- Он просто лучший мужчина на земле.

Незаметно пролетел год. Жанна прикипела к Игорю, с нетерпением ждала редких встреч. Она лучилась счастьем, и нежданная беременность показалась ей естественным продолжением этого чувства. Тем более, что Игорь в ответ на новость о грядущем пополнении сказал:

- Я согласен, можешь рожать. Родителям пришлось приоткрыть краешек правды: «лучший мужчина на свете» женат.

- Меня он не бросит, о ребенке будет заботиться, - уверяла родных Жанна.

А для окружающих она придумала легенду: вышла замуж за богатого человека, но супруг так увлечен работой, что каждую свободную минуту они проводят вдвоем, дома. Лженовобрачная купила себе обручальное кольцо, взяла напрокат свадебное платье, наняла фотографа для псевдосвадебной фотосессии - и в глазах интернет-общественности стала замужней дамой.

Беременность у Жанны протекала благополучно, наблюдалась будущая мама в дорогой частной клинике, там же собиралась рожать. Когда узнала, что ждет сына, тут же имя придумала - Марк. Но Игорь решил:

- Назову Дмитрием, в честь моего отца.

Жанна спорить не стала. В положенный срок Дима появился на свет. Отцом в свидетельстве о рождении был указан Игорь. Более того, мужчина купил квартиру, которую почти два года снимал для Жанны, и оформил ее на сына.

- Я же говорила, что он будет о нас заботиться, - хвасталась Жанна родителям. И те окончательно успокоились: мужчина дочери достался хоть и женатый, зато надежный.

Когда Диме исполнилось полгода, случилось горе: умер отец Жанны, сердце не выдержало борьбы с продолжительной болезнью. Игорь на похороны, разумеется, не пришел, но и денег не пожалел: купил место на престижном кладбище, арендовал дорогой ресторан для поминок. Все пришедшие на похороны сошлись во мнении: зять у покойного - просто золото.

### С ЧИСТОГО ЛИСТА

Дима рос и становился похож на

отца - тот же высокий лоб, та же ямочка на подбородке. С Игорем Жанна по-прежнему виделась раз в неделю, остальное время посвящала сыну. Но чем старше становился Дима, тем отчетливее Жанна понимала: жизнь их мало напоминает будни счастливой семьи, в пять лет сын впервые спросил, почему папа не живет с ними. Жанна только и смогла пролепетать:

- Так получилось...

О том, что Игорь уйдет от жены, Жанна и не мечтала, ведь правила его она приняла сразу и безоговорочно. Но Жанна стала задумываться о том, что вполне могла бы начать жизнь заново - без Игоря, с другим мужчиной, который принадлежал бы только ей.

Когда Дима пошел в первый класс, Жанна стала ощущать свое одиночество еще острее. А вот кто от одиночества не страдал, так это Игорь. Однажды он сообщил Жанне, что улетает в Америку на два месяца: налаживать международные партнерские связи и поддерживать еще одну свою любовницу, она захотела рожать за границей.

Рассказывал Игорь об это своим привычным, возражений не принимающим тоном. Жанна сцен устраивать не стала, просто спросила:

- И сколько у тебя таких семей на стороне еще есть?

- Что за ревность? - удивился Игорь. - Хранить тебе верность я не обещал.

Жанна поняла, что больше не хочет такой жизни, и зашла на сайт знакомств. Вечером следующего дня ей позвонил Игорь и отчеканил:

- Я знаю, что ты создала анкету на сайте знакомств. Такого поведения я не приму. Мы расстаемся, и сын останется со мной.

Жанна сочла его слова пустыми угрозами. Но два месяца спустя услышала приговор суда: Дима будет жить с отцом. Нанятый Игорем адвокат привел много аргументов: у матери нет ни работы, ни образования, ни жилья. Возразить Жанне было нечего, все эти годы рядом с Игорем она была бесправной содержанкой.

Из квартиры ей пришлось съехать и вернуться к матери. Первыми словами, которые Жанна произнесла у родительского порога, было обещание:

- Я снова поступлю в институт. Слезы обиды жгли глаза и ранили сердце, но в голове Жанны уже зрел план. Она вернет сына во что бы то ни стало! Получит образование, найдет работу - парикмахером, например, ведь когда-то у нее неплохо получалось. Сказка за чужой счет закончилась, настала пора творить быть, и только своими руками.

## Наши дети



# К ШКОЛЕ ГОТОВЫ!

**Будущему первоклашке тяжело переключиться не только на требования школьной жизни, но и на новый режим. Нужно помочь ему сделать это плавно и безболезненно, чтобы он сосредоточился на учебе, а свой первый день в школе запомнил как праздник.**

**Л**ето пролетает быстро, и сегодня ваш малыш нежится в постели, бегает по лужам, а завтра ему уже сидеть за партой и слушать учительницу. Между двумя состояниями до и после начала учебы - целая пропасть. Как в нее не упасть?

### РЕЖИМ И ПИТАНИЕ

Если ваш ребенок не ходит летом в сад, то вставать в семь утра к первому звонку ему будет нелегко - в результате он прозевает линейку в прямом смысле слова. А если вы опоздаете к ее началу, то весь праздник получится испорченным. Не позже чем в середине августа начинайте будить свое чадо пораньше - сначала на 10 минут, потом на 20 и т.д., пока он не будет готов встать без будильника в положенное время. Не забывайте при этом укладывать его спать раньше, ведь организму нужны силы, чтобы восстановиться. Самое позднее время отбоя - 21 час.

Постепенно отучайте его от просмотров мультиков и сидения за гаджетами на ночь - это будоражит нервную систему и мешает заснуть. Процесс пробуждения сделайте максимально приятным - придумайте свой ритуал, например, объятия и поцелуи, стакан сока в постель и т.п.

Постарайтесь выстроить режим

дня и питания таким, каким он будет, когда ребенок пойдет в школу. Диетологи рекомендуют будущим школьникам добавить в рацион «продукты для мозга». К ним относятся бобовые, орехи, рыба, молочные продукты, печенка. Можно пропить курс специальных витаминов и добавок. Неврологи рекомендуют за одну-две недели перед началом учебного года пропить курс мягких успокаивающих средств. Можно прибегнуть к бабушкиным рецептам и вспомнить про чай с



**Приготовьте символический сюрприз для ребенка от всех членов семьи, ведь, все-таки, первый день в школе - это праздник, а на праздники дарят подарки**

валерианой, мятой, пустырником, которые дают детям за ужином.

Психологи утверждают, что все дети переживают и боятся похода в школу, даже если не показывают вида. Не нагнетайте обстановку и не запугивайте строгими учителями или сложными заданиями. Лучше расскажите свою историю про Первое сентября. Если не помните или не испытываете радостных эмоций от этого события, то попросите рассказать папу или придумайте позитивную сказку.

### ПОДГОТОВКА И ЗАНЯТИЯ

Если будущий первоклашка не посещает курсы подготовки к школе, постарайтесь сами позаниматься с ним летом, но не переусердствуйте. Оптимальное время для занятий - час-полтора в день, только не подряд. Вспомните, как пишется буквы, повторите устный и письменный счет, читайте больше книг, учите наизусть стихи. Напомните ребенку о его летних путешествиях и приключениях, вместе сочините рассказ «Как я провел лето», которым он позже сможет поделиться с классом. Так ребенку будет легче включиться в учебный процесс, а значит, и впечатления от учебы у него будут более радостными. Подберите интересный материал - любимые книжки, забавные истории, веселые стихи. Поощряйте ребенка при хорошем выполнении задания. Хвалите в меру, подготовьте маленький подарочек, только подчеркните, что это не награда, которая будет всегда за успехи в учебе, а ваша благодарность за его труд, желание порадовать.

### ШКОЛЬНЫЙ БАЗАР

Заранее подготовьте рабочее место для ребенка: купите удобный стол, правильный ортопедический стул, полки или стеллаж для хранения учебников и канцелярии, проверьте работу настольной лампы. Обязательно подключите ребенка к организации его рабочего места. С ним вместе отправляйтесь и на школьный базар, чтобы купить все необходимое по списку, который вам выдал учитель.

Дорогая школьная форма и сменная обувь ни к чему: практика показывает, что вряд ли она доживет в отличном состоянии до конца года. Каждая вещь должна быть одобрена ребенком, но, при этом, подчеркните, что это уже не игрушки. Если тетради и обложки должны быть строгими, то приобретите некоторые вещи с любимыми героями малыша-ранец, пенал. И обязательно скажите ребенку слова поддержки: «Ты справишься», «Я верю, что первый день в школе тебе понравится», «Все будет хорошо».

## Причаститься раньше других. Это важно?

**Заметила, что многие на причастии стремятся пройти первыми. Что это дает, есть ли какая-то церковная традиция, связанная с таким поведением?**

**Марина Яковлева.**

Представители духовенства причащаются первыми согласно церковному канону. Детям дается право причаститься раньше других также по традиции. Никаких других привилегий в таинстве причастия нет. Кто причастится первым, кто вторым, а кто последним - неважно. Возможно, некоторым прихожанам кажется, что чем ближе в очереди они окажутся, тем более благодатным окажется причастие. Однако это не так!

Есть предположение, что часто люди встают первыми из-за предубеждений. Некоторые брезгливы и не желают причащаться в конце, после большого количества верующих. Данный вопрос часто поднимается, и уже давно доказано: бояться нечего. Хотя это и личный выбор каждого.



## Можно ли молиться о корыстном?

**Иногда очень хочется попросить у Господа Бога о материальном благополучии. Но невольно задумываюсь: правильно ли это будет? Можно ли так?**

**Наталья.**

Молиться со словами «Господи, ниспосли мне денег», конечно, не стоит. Слишком ярое стремление к корыстному - грех, церковь его не приветствует. Такая просьба может быть озвучена, но вот будет ли исполнена?..

Важно понимать, что стоит за желанием материальной выгоды. Нужно задать самому себе вопрос: «Для чего мне нужны деньги?» Может, они требуются для восстановления здоровья, на подарок близкому человеку или семейные нужды. Найдите эту цель - не денежную, а ту, что стоит за деньгами. О ней-то и стоит просить у Господа Бога. Можно обратиться с просьбой о даровании здоровья, благополучия, мира в семье. И если для достижения этих целей необходимы деньги, то они придут к вам.

Иногда стоит молиться не о са-

мих финансах, а о возможности их получить. Такая просьба может звучать следующим образом: «Господи Боже, даруй мне смирение, трудолюбие, терпение, чтобы работа в моих руках спорилась». Вот такие молитвы не корыстны, и их Господь Бог всегда услышит.

Любую молитву лучше всего начинать с благодарности за то, что вы уже имеете, потому что могло не быть и этого! А если вы молились и помощь была получена (в виде денег или чего-либо другого), нужно непременно поблагодарить Господа и его приспешников. Значит, ваши чаяния были услышаны.

Считается, что молитвы о финансовом благополучии надобно возносить Спиридону Тримифунтскому и Николаю Угоднику. Поставьте свечи рядом с их иконами в храме.



## Делать комплименты – грех?

**Я люблю делать комплименты людям, но недавно задумалась... Ведь я тем самым тешу их самолюбие, и они могут возгордиться, а это грех. Как с этим быть?**

**Нина Михалычева.**

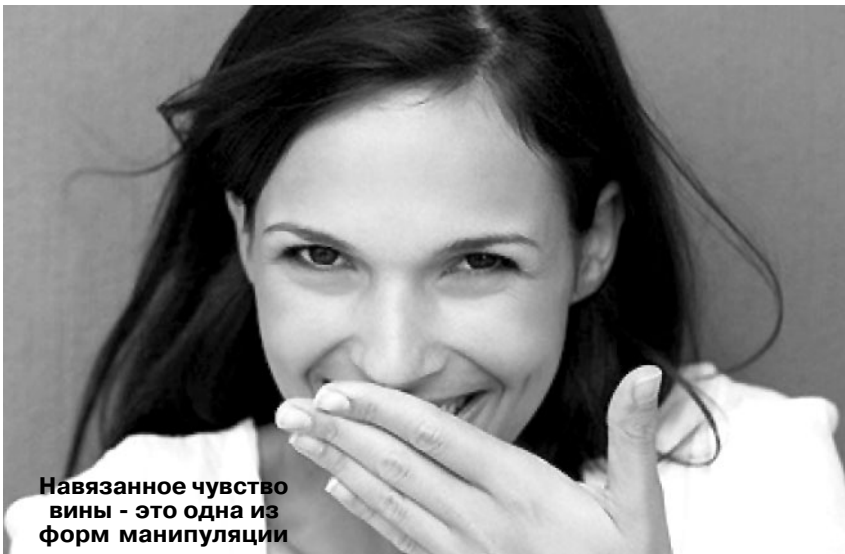
Тщеславие - действительно грех, как самолюбование и действие, обращенное на себя. Однако невозможно предсказать, как человек отреагирует на комплимент: потешит ли свое тщеславие или у него станет тепло на душе? Поэтому, говорите! Главное, чтобы слова шли от

души и были сказаны не для собственной выгоды, а в порыве, который невозможно сдержать. Ответить за то, как человек их воспримет, не нужно, это уже не ваша ответственность. К тому же, любое доброе слово, сказанное ближнему, очень важно.

Если есть возможность, чаще говорите комплименты, касающиеся не внешности, а характера, нрава человека. Не «Как ты красивая у тебя юбка», а «Как ты была добра по отношению к своему другу».

Принимать комплименты достойно сложнее, чем говорить их. Услышали добрые слова в свой адрес? Поблагодарите, но не зацикливайтесь на них.





Навязанное чувство вины - это одна из форм манипуляции

# 5 ВЕЩЕЙ, ЗА КОТОРЫЕ НЕ НУЖНО ИЗВИНЯТЬСЯ

Какой бы выбор в жизни вы не сделали, найдется человек, который осудит вас или скажет, «как надо правильно поступить». Иногда эти советы могут быть полезными. Но есть вещи, за которые вам не должно быть стыдно. Никогда!

Исследования показывают: женщины извиняются в два раза чаще мужчин. И это не потому, что они более вежливы. Возможно, дело в том, что общество заставляет слабый пол чувствовать свою вину за многие мелочи. Итак, никогда не извиняйтесь за следующее.

### 1. «ДО СИХ ПОР НЕ ЗАМУЖЕМ!»

«Все подружки уже замужем, а ты!» - выговаривает Екатерине ее мама. Конечно, из благих намерений: очень переживает за дочь, которой недавно исполнилось 30. Екатерина понимает, что мама права, и ей вдруг становится стыдно: действительно, почему я до сих пор одна? Вдруг становится неловко отвечать и на вопросы соседок: «Еще не замужем?» Вроде вопрос, а вроде укор в неполноценности - не берут, никому не нужна, что-то с ней не так...

Даже, если вам очень хочется стать замужней дамой, но пока почему-то не получается, это не ваша вина. Просто так складывается жизнь.

### 2. «ВОСПИТЫВАЕТ ДЕТЕЙ НЕПРАВИЛЬНО»

На самом деле никто не может знать, как правильно. Допустим, вы стараетесь следить за домом и детьми, но к вам нагрянули гости

именно в тот момент, когда ребенок устроил в комнате беспорядок. «Да... - многозначительно тянет гостя. - Моему даже в голову не придет такое сотворить. Потому что мой Тема знает, что...» Далее идут перечисления заслуг Темы, а подтекст - «я хорошая мать, а вот ты - плохая». Настроение испорчено на весь день.

Другая ситуация: вы включаете ребенку мультфильм, чтобы отдохнуть хотя бы полчаса, и корите себя: хорошая мама занималась бы в это время с малышом. Как бы там ни было, не терзайте себя. Вы делаете все, что в ваших силах, и только вы знаете, каково это - быть мамой. Слушайте себя и воспитывайте детей так, как считаете нужным именно вы.

• *Вам навязывают «правильное» воспитание детей? Предложите советчику позаниматься с вашими детьми завтра и пробыть с ними весь день.*

### 3. «ЕЩЕ НЕ РОДИЛА!»

Беременность - ответственное решение. И если вы пока не готовы к этому (а может быть, никогда не будете готовы - это тоже нормально), дайте понять окружающим: ваш выбор касается только вас и вашей второй половины. Бывает и так, что желанная беременность никак не наступает. Упреки «Да она и родить-то не может!» или «Что же ты не

рожаешь? Потом поздно будет!» - банальное хамство. И стыдно должно быть не вам, а тому, кто позволяет себе подобные высказывания или бестактные вопросы на эту тему. Это личная жизнь женщины, ее здоровье и ее право решать. За нежелание или невозможность родить ребенка стыдно быть не может.

### 4. НЕ СДЕЛАЛА КАРЬЕРУ

Вам уже за 30, а вы до сих пор не зарабатываете кругленькие суммы? «Неудачница!» Вы любите свою работу и проводите в офисе почти все время? «Какая зацикленность на работе! Так нельзя!» Вы занимаетесь домом и детьми, в то время как муж зарабатывает деньги? «Домохозяйка, бездельница!» Стоп! Каждый, кто произносит одну из этих фраз, должен почувствовать на себе, каково это - быть бизнесвумен или домохозяйкой. Только вы знаете, сколько сил и времени нужно, чтобы держать дом в порядке и воспитывать детей. Или, наоборот, работать так, чтобы вас уважали и ценили. И вам не должно быть стыдно за несоответствие идеалу окружающих. Главное, чтобы все устраивало лично вас и партнера. Остальное - неважно.

### 5. «НЕ ТАК» ОДЕВАЕТСЯ

Вы не можете выйти из дома без макияжа? Или вообще не покупаете косметику, потому что вам нравятся естественность во внешности? В любом случае это ваш выбор. Если макияж поднимает вам настроение, продолжайте в том же духе. Когда вы любите себя такой, какая вы есть - это тоже прекрасно.

Позвольте себе одеваться так, как вам нравится. Вам комфортно в джинсах и футболке, но вас смущают слова соседки: «Женщина должна носить платья и юбки»? На дворе XXI век, и вы можете выбрать стиль одежды, который вам по душе. Только вам решать - надеть кроссовки и спортивные штаны или шпильки и платье в пол. На советы окружающих вроде «Ты куда так вырядилась? Уже не 20-летняя!» спокойно отвечайте: «Спасибо за совет, но я сама разберусь».

## Для, настроения

**Если вас не любят - не выпрашивайте любовь.**

**Если вам не верят - не оправдывайтесь.**

**Если вас не ценят - не доказывайте.**

**Сами-то вы знаете, что достойны и любви, и доверия.**

**Арбуз – полезный и вкусный. Но безопасным он будет лишь в том случае, если грамотно выбрать эту сладкую ягоду.**

**К**огда созрели арбузы, лето постепенно идет на убыль. С одной стороны, грустно, с другой – вкусно! Полакомиться арбузом можно в июле-сентябре, раньше не стоит, даже если увидите его в продаже.

### КОМУ МОЖНО, А КОМУ НЕЛЬЗЯ

Арбуз практически на 90% состоит из воды, а значит, калорийность у него минимальная. В среднем около 30 ккал на 100 г. На арбузах часто устраивают разгрузочные дни, когда необходимо быстро привести себя в форму. Однако более двух дней на одних только арбузах сидеть не стоит.

Чем полезна эта культура? Прежде всего содержанием большого количества витаминов! В нем витамины А, С, Е, РР, а также витамины группы В, множество полезных микроэлементов, среди которых магний, калий, кальций, железо, натрий, цинк и т.д. Они улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой систем, поджелудочной железы и почек (арбузы известны своим мочегонным эффектом). Употребление бахчевых хорошо скажется на работе печени, щитовидной железы и головного мозга, если были отеки – они уйдут. Арбуз выводит из организма воду, соль, а также обладает желчегонным действием. А клетчатка, содержащаяся в нем, улучшит работу желудочно-кишечного тракта.

На первый взгляд, эта ягода выглядит безобидно. Однако употреблять ее людям с некоторыми заболеваниями может быть опасно. Например, от арбузов стоит отказаться тем, у кого мочекаменная болезнь или сахарный диабет. Вы страдаете какими-либо другими заболеваниями в острой или хронической форме? Тогда вам также следует проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем лакомиться бахчевыми.

Аккуратнее всего с арбузами стоит быть детям до трех лет, беременным и кормящим женщинам. Причина – содержание в арбузах нитратов.

### НИТРАТ... КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ!

В небольших количествах нитраты выводятся организмом. Но, если употреблять их постоянно, нитраты способны накапливаться и наносить вред здоровью. Проблема в



# АРБУЗ: ВЫБИРАЕМ СЛАДКИЙ И ПОЛЕЗНЫЙ

том, что в арбузах, лежащих на полках магазинов, нитратов много.

На что нужно обратить внимание при покупке?

**Хвостик.** Он должен быть сухим. Если продавец хочет от вас скрыть, что это не так, он хвостик обрывает.

**Пятно.** На арбузе должно быть желтое пятно, которое остается от долгого лежания на земле. Чем более яркое и насыщенное оно, тем лучше!

**Корка.** Попробуйте провести по ней ногтем. Максимум, что должно после этого остаться – царапина. Сама поверхность должна быть гладкой и ровной.

**Размер.** Слишком большие арбузы, вероятнее всего, напичканы химикатами. Слишком маленькие могут оказаться несладкими. Так что лучше отдать предпочтение средним по размеру, весом около 5 кг.

**Звук.** Постучите по арбузу. Звук глухой и как будто уходящий в глубину? Можете смело брать такой арбуз!

**Сеточки.** Хороший и сладкий арбуз – тот, на котором есть шершавые сеточки, прожилки на внешней стороне кожуры. Они возникают во время опыления пчелами.

### ПРОВЕРКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Даже, если вы проверили арбуз перед покупкой, не факт, что взяли хороший. Самая суть – внутри! Поэтому, дома проведите еще одну проверку.

**1. Разгляньте мякоть.** Она гладкая, будто глянцевая на вид? Значит, арбуз с химикатами! У натурального на срезе мякоть будет бархатистой, с сахарными крупинками.

**2. Присмотритесь к цвету.** Натуральные фиолетовые, а яркие красные оттенки мякоти говорят о наличии нитратов.

**3. Найдите волокна.** Они должны быть тонкими и белыми. Если толстые и желтые, в ягоде есть химикаты.

**4. Понюхайте.** Хороший спелый арбуз пахнет приятно, нитратный отдает кислинкой.

**5. Проведите тест на вредность.** Отрежьте кусок мякоти арбуза и опустите ее в стакан с водой. Если арбуз хороший, то вода помутнеет, плохой – вода приобретет розоватый, а то и красный оттенок.

### ЕСТЬ СРАЗУ ИЛИ ХРАНИТЬ?

Разрезанные арбузы быстро портятся. После нескольких часов в тепле в мякоти уже начинается брожение. В холодильнике этот процесс стартует через сутки. Это в том случае, если арбуз разрезан. Если же ягода пока цела, то она может пролежать при комнатной температуре, в сухом и затемненном месте около двух месяцев. Хотите сохранить арбуз подольше? Тогда спустите его в подвал или погреб.

Опытные хозяйки продлевают арбузный сезон с помощью заготовок. Арбуз можно мариновать, консервировать, делать из него джем, варенье, цукаты.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-37)

Запоздало припомнив, что Паркер ничего не знает о том, как Мэтт купил хаустонский участок, чтобы отомстить ей за то, что комиссия по районированию отклонила его проект, Мередит сообщила и об этом и объяснила, почему посчитала необходимым сначала примириться с Мэттом, а потом уже рассказать о выкидыше. Закончив рассказ, она опустила глаза и стала рассматривать сцепленные руки, сгорая от стыда за то, что не сказала Паркеру всю правду, не в силах решить, то ли будет слишком эгоистично перекалывать на его плечи бремя вины, то ли наоборот — морально и этически оправданно. Однако сейчас не время терзать его: банкротство Мортон Саймонсона и так нанесло Паркеру тяжелый удар.

Мередит все еще пыталась решить, что делать, когда Паркер заметил:

— Фаррел, должен быть, пришел в бешенство, когда узнал, что твой отец лгал ему.

— Нет, — покачала головой Мередит, вспоминая душераздирающую скорбь и сожаление на лице Мэтта. — Он сейчас, возможно, сердит на отца, но тогда думал совсем о другом. Я начала плакать, когда рассказывала о похоронах Элизабет, и мне показалось, Мэтт изо всех сил старался тоже не зарыдать. Не время было предаваться гневу.

Вина за то, что произошло потом, ясно отразилась в ее глазах, и Паркер заметил это.

— Наверное, ты права.

Он сидел, слегка сгорбившись, опершись локтями о колени и не сводя глаз с Мередит. Наконец он отвел взгляд, и сцепив зубы, начал задумчиво перекачивать стакан между ладонями. Последовали бесконечные минуты неловкого молчания, и Мередит поняла, ясно поняла, что Паркер подозревает правду.

— Паркер, — пробормотала она, готовая во всем признаться, — если ты хочешь знать, действительно ли Мэтт и я...

— Только не говори, что переспала с ним, Мередит, — процедил он. — Соли, если сможешь, и дай мне поговорить, но не говори, что отдалась ему.

## РАЙ

Этого я не вынесу.

Он уже осудил ее и вынес приговор... а для Мередит, стремившейся, чтобы между ними не было ничего, кроме правды, пытавшейся заставить его понять и, возможно, простить, эти холодные слова показались пожизненным заключением в чистилище.

Паркер выждал несколько минут, очевидно, давая им обоим время отделиться от неприятной темы, отставил стакан и поднялся. Обняв Мередит за плечи, он привлек ее к себе и приподнял ее подбородок, пытаясь улыбнуться.

— Судя по тому, что ты рассказала, Фаррел, кажется, решил повести себя как порядочный человек.

— Так и есть, — кивнула Мередит, но угрызания совести и тяжесть на сердце оказались слишком велики — улыбка получилась кривоватой. Паркер поцеловал ее в лоб.

— Значит, все почти кончено. Завтра мы поднимем бокалы за твой скорейший развод и, может быть, за успешное приобретение хаустонского участка, который ты так хотела.

Он на мгновение стал серьезным, и следующие слова заставили Мередит запоздало сообразить, как сильно он обеспокоен делами в банке:

— Пожалуй, тебе стоит поискать другого кредитора, чтобы финансировать постройку магазина и покупку земли. Мортон Саймонсон — третий крупный должник банка, объявивший о банкротстве за последние шесть месяцев. Весьма неприятное совпадение.

— Не знала, что у тебя было еще два должника-банкрота.

— Последнее время экономика явно пошла на спад, и это меня чертовски пугает. Но ничего, — вздохнул он, ободряюще улыбаясь. — Банк не разорится, мы в лучшей форме, чем многие конкуренты. Кстати, не можешь сделать мне одолжение? — полушутя спросил он.

— Все, что угодно, — без колебаний ответила она. Паркер широко улыбнулся и снова обнял ее.

— Не можешь ли ты обеспечить своевременную выплату долгов «Бенкрофт энд компани» банку «Рейнолдс Меркентайл»?

— Без всякого сомнения, — ответила Мередит, робко улыбаясь ему.

Он поцеловал ее долгим, усталым, нежным поцелуем, который Мередит вернула с куда большей страстью, чем обычно. После его ухода она запретила себе сравнивать этот поцелуй с другими... жгучими, опьяняющими, требовательными. Поцелуи Мэтта дарили страсть. Паркер предлагал любовь.

### ГЛАВА 40

Мэтт стоял в центре громадного конференц-зала, примыкающего к его кабинету, упершись кулаками в бедра, и критически оглядывал комнату сужеными глазами. Через полчаса Мередит будет здесь, и он отчаянно, по-мальчишески пытался произвести на нее впечатление внешними признаками

своего успеха. Секретари в приемной, имена которых он не потрудился запомнить, были вызваны в зал, поскольку Мэтт хотел узнать их мнение об общем эффекте. Он позвонил и Вандервилду и оставил настоятельный приказ срочно подняться наверх. Вандервилд был почти ровесником Мередит и обладал хорошим вкусом, так что его мнение тоже не повредит.

— Как вы считаете, Джоанна, — спросил он, — не слишком ли мало света?

— Думаю, что в самый раз, — поспешно ответила девушка, изо всех сил пытаясь не показать, как шокирована потрясающим открытием. Неужели нестигаемый, недосыгаемый босс отвержен таким простым человеческим слабостям, как сомнения и тревоги? Тот факт, что он также обладал неотразимой улыбкой, был далеко не таким удивительным. Они видели снимки улыбающегося Мэтта в журналах и газетах, но думать не смели, что настанет тот день, когда увидят эту знаменитую улыбку, обращенную к ним. Теперь и Джоанна и Валери старались не выгледеть слишком взволнованными и польщенными.

Валери отступила, оценивая цветочную композицию в центре стола.

— Живые цветы очень удачно дополняют общее впечатление, — заверила она. — Может, договориться с цветочным магазином, чтобы они каждый вторник доставляли букеты?

— Зачем, спрашивается? — удивился Мэтт, совершенно забыв о том, что сам дал понять женщинам, будто его интерес к интерьеру офиса и конференц-зала чисто эстетический и не имеет никакого отношения к гостям.

— Очень мило, — заметил он, наблюдая, как Джоанна расставляет дорогой хрустальный графин и такие же стаканы на дальнем конце огромного стола из розового дерева. Когда она выпрямилась, Мэтт придирчиво осмотрел просторную комнату с серебристым ковровым покрытием и диванами и креслами с обивкой из темно-красной замши. Хотя из окон открывался великолепный вид на панораму Чикаго, он решил не открывать шторы, чтобы комната казалась уютнее, а электрический свет переливался в гранях хрустала на столе. Стены, как и стол, тоже были из розового дерева, и в одну встроен круглый бар. Дверцы были открыты, а на полках многоцветной радугой переливались жидкости в бесчисленных бутылках и графинах.

Несмотря на все это, Мэтт никак не мог успокоиться, не понимая, выглядит ли комната приветливее или смахивает на дорогой ресторан.

— Открыть или закрыть? — нерешительно спросил он у женщин и нажатием кнопки заставил восемьдесят футов ткани скользнуть вдоль стеклянной стены. Увидев расстилавшийся перед ними вид, девушки в один голос воскликнули:

— Открыть!

Мэтт взглянул на мрачное, покрытое

тучами небо. Встреча с Мередит продлится не меньше часа, и к тому времени уже успеет стемнеть, так что зрелище будет потрясающим.

— Пока закрыть, — объявил он, вновь нажимая кнопку.

— Открою, когда станет темно.

Машинально одернув пиджак, он вновь вернулся мыслями к предстоящей встрече, решив, что его одержимость деталями по меньшей мере выглядит глупо. Даже если на Мередит действительно произведет впечатление сорокатысячный хрустальный сервиз и роскошь его маленького королевства, даже если она будет спокойна и любезна, ей как пить дать не понравится ни ее окружение, ни хозяин.

Мэтт вздохнул, желая и боясь предстоящей битвы, но тут же рассеянно вспомнил, что женщины ждут дальнейших приказаний.

— Спасибо вам обоим. Вы очень помогли, — бросил он, одарив женщин улыбкой, теплой, искренней улыбкой, которая заставила их чувствовать себя единственными и лучшими на земле, но тут же испортил все, спросив:

— Будь вы женщиной, понравилась бы вам эта комната?

— Я нахожу ее красивой, — сухо проронила Джоанна, — хотя я всего-навсего жалкий робот.

До Мэтта не сразу дошел смысл ее уничтожающей реплики, но когда он наконец оглянулся, обе женщины уже выходили из дверей.

— С чего это она взбесилась? — недоуменно поинтересовался он у Элинора Стерн, чьи интересы были, как и у него самого, целиком связаны с работой.

Мисс Стерн поправила строгий серый костюм и вынула из-за уха карандаш.

— Предполагаю, — фыркнула она с нескрываемым презрением к Джоанне, — она надеется, что вы наконец увидите в ней женщину. И надеется с того дня, как вы появились здесь.

— Она зря тратит время, — пожал плечами Мэтт. — Не говоря уж об остальном, она моя служащая. Только последний идиот может заводить романы со своими служащими.

— Вероятно, вам стоило бы жениться, — рассудительно заметила мисс Стерн, деловито листая при этом страницы блокнота, поскольку хотела обсудить с боссом кое-какие цифры. — Это сразу положило бы конец притязаниям женщин.

Медленная улыбка озарила лицо Мэтта; он прислонился боком к столу, неожиданно сгорая от нетерпения открыть кому-нибудь правду.

— Я женат, — спокойно сказал он, ожидая ошеломленных расспросов.

Мисс Стерн перевернула страницу и не, поднимая глаз, сказала:

— Мои сердечные поздравления вам обоим.

— Я серьезно, — пробормотал Мэтт, сдвинув брови.

— Могу я передать эту информацию мисс Эйвери? — осведомилась она с каменным лицом. — Сегодня она звонила дважды.

— Мисс Стерн, — твердо сказал Мэтт, впервые за все время их холодно-бесстрастных служебных отношений пожалев, что не подружился с ней, — я женился на Мередит Бенкрофт

одиннадцать лет назад. Сегодня она придет сюда.

Мисс Стерн взглянула на босса поверх очков в стальной оправе:

— Сегодня вы обедаете у «Реналдо». Собирается ли мисс Бенкрофт присоединиться к вам и мисс Эйвери? И если это так, мне придется, по видимому, заказать ужин на троих?

— Я отменил встречу с... — начал Мэтт, но тут же открыл рот от удивления, и ленивая улыбка растянула уголки его губ. — Кажется, я различаю нотки осуждения в вашем голосе?

— Конечно, нет, мистер Фаррел. Вы очень ясно дали мне понять в самом начале нашей работы, что осуждение ваших поступков не входит в мои обязанности. Насколько я припоминаю, вы действительно подчеркивали, что не нуждаетесь в моих личных мнениях, не хотите получать торт на свой день рождения, а требуете только моего умения и времени и ничего больше. Ну, а теперь позвольте узнать, должна ли я присутствовать на встрече и вести протокол?

Мэтт проглотил испуганный смешок, пораженный неожиданным открытием. Неужели она была настолько задета его тогдашним замечанием, что до сих пор не простила?

— Думаю, вести протокол — неплохая идея. Прошу вас уделить особое внимание всему, на что согласится мисс Бенкрофт или ее адвокат. Я намереваюсь добиться значительных уступок.

— Прекрасно, — заметила мисс Стерн, собираясь уходить. Однако, раздавшийся сзади голос Мэтта остановил ее на полпути.

— Мисс Стерн!

Элинор неторопливо, величественно обернулась, ни на секунду не забывая о гордой осанке, держа наготове карандаш. Но вопрос оказался настолько неожиданным, что женщина на миг растерялась.

— У вас есть имя?

— Естественно, — ответила она, сунув глаза.

— Могу я пользоваться им?

— Конечно. Хотя не думаю, что «Элинор» пойдет вам больше, чем «Мэтью».

Мэтт ошеломленно моргнул, но видя, что выражение лица секретарши нимало не изменилось, поспешно проглотил смешок, не вполне уверенный в том, шутит ли она или говорит серьезно.

— Как вы думаете, — серьезно осведомился он, — не могли бы мы... общаться друг с другом немного. — .., менее формально?

— Насколько я полагаю, вы имеете в виду более раскованные отношения, из тех, что весьма типичны для босса и секретаря?

— Да, именно так.

Элинор задумчиво подняла белые брови, и на этот раз Мэтт увидел отсвет ответной улыбки в светлых глазах.

— Значит ли это, что мне теперь придется приносить торт на ваш день рождения?

— Возможно, — хмыкнул он.

— Я отмечу это в блокноте, — кивнула она, и увидев, что она действительно сделала запись, Мэтт разразился смехом.

— Вам нужно еще что-то? — спросила она, и впервые за все эти годы Элинор Стерн улыбнулась ему. Улыбка

невероятным образом изменила ее лицо, сделав его почти красивым.

— Только одно. Это очень важно, и поэтому требуется ваше безраздельное внимание. Элинор мгновенно стала серьезной:

— Слушаю.

— Как по-вашему, этот конференц-зал достаточно впечатляющ или просто бьет в глаза показной роскошью?

— Я совершенно уверена, — ответила она без тени улыбки, оглядев комнату, — что мисс Бенкрофт будет вне себя от восхищения.

Мэтт в полном оцепенении наблюдал, как она поспешно поворачивается и, не спросив, нужно ли еще что-нибудь, почти бегом покидает комнату, причем он мог бы поклясться, что плечи у нее подозрительно вздрагивают.

Питер Вандервильд нервно вышагивал по кабинету мисс Стерн, ожидая, пока старая гримза появится из офиса Фаррела и разрешит ему войти. Она почему-то двигалась с непривычной поспешностью, и Питер приготовился к очередной проповеди, привычно чувствуя себя лентяем школьником, вызванным к директору.

— Мистер Фаррел хочет видеть меня, — сообщил он, пытаясь скрыть возбуждение. — Он передал, что вопрос крайне важный, но не сказал, в чем дело... и я... я не знал, какую папку принести.

— По-моему, — странным, придурочным голосом выдавила Элинор, — вам навряд ли понадобится ваши папки, мистер Вандервильд. Можете зайти.

Питер с нескрываемым любопытством оглядел секретаршу и поспешил к мистеру Фаррелу. Две минуты спустя он буквально вывалился из кабинета, наткнувшись на угол стола мисс Стерн и находясь в состоянии тревожной озбоченности. Элинор подняла глаза:

— Ну что? Смогли ответить на вопрос мистера Фаррела без ваших папок?

Питер, по всему виду, отчаянно нуждавшийся в ободрении, решил храбро выдержать любой поток презрения, который, как он предполагал, не замедлит излиться из уст мисс Стерн.

— Да... только я не уверен, что дал верный ответ. Мисс Стерн, как по вашему мнению, конференц-зал впечатляет или бьет в глаза показной роскошью?

— Печатляет.

Плечи Питера обмякли от облегчения.

— Я именно так и сказал.

— Совершенно верно.

Питер изумленно уставился на нее; мисс Стерн тоже смотрела на него, и в ее глазах положительно сверкали искорки веселого сочувствия. Потрясенный осознанием того, что под этой ледяной поверхностью кроется какое-то подобие тепла, Питер неожиданно задался вопросом, уж не его ли собственная холодность вызвала столь неприятное отношение к нему, и поэтому решил купить мисс Стерн коробку конфет к Рождеству.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**





# ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ ЗА 60 СЕКУНД!

**На работе - проблемы, в семье - непонимание, в общении с друзьями - дистанция. Неурядица в одной сфере накладывает на кризис в другой, вы расхлебываете их по мере возможности или опускаете руки, привыкая жить в режиме «присутствия проблем». Перевести тумблер на «счастье» не так уж сложно, для этого вам понадобится всего 60 секунд.**

**П**остоянные размышления о жизненных трудностях укрепляют негативный образ мыслей и приводят к депрессии. Но выход из круга уныния есть: сознательно тренировать позитивное мышление короткими переключениями по 60 секунд. Способность испытывать счастье можно развить, как любой другой навык. Достаточно научить мозг фиксировать хорошие аспекты жизни и удерживать их в фокусе внимания хотя бы одну минуту. Проводить подобные переключения необходимо ежедневно, только так сила привычки сломает старые настройки. И так, быстро почувствовать себя бодрее, счастливее и веселее вам поможет выполнение следующих упражнений.

**1.** Каждый вечер вспоминайте и записывайте три хороших события, которые произошли с вами за день. Не думайте, что место в списке есть только для глобальных вещей вроде повышения зарплаты. Радостным эпизодом может стать красивый закат, встреча с другом или скидка на любимый шоколад в магазине. Отслеживайте свои ощущения и не забывайте праздновать маленькие победы. Приятные мелочи воздействуют на мозг так же, как и события большой величины: мотивация

испытывать радость растет, а отношение к жизни незаметно меняется в позитивную сторону.

**2.** Станьте «секретным героем». Нет, не надо шить костюм Супермена или Бэтмена и чинить расправу над злодеями. Достаточно анонимно дарить подарки и готовить приятные сюрпризы для друзей, знакомых или коллег. Вы можете, например, испечь пирог, принести его в офис и никому не говорить, что он от вас, - пусть едят и радуются. Отдайте мелочь незнакомому человеку, у которого на кассе неожиданно не хватило денег, чтобы оплатить покупку. Почему это делает вас счастливее? Абсолютно любые проявления доброты по отношению к другим повышают собственное ощущение счастья. Это абсолютный факт!

**3.** Ежедневно выражайте благодарность. Не ради того, чтобы кому-то польстить или заручиться чьей-то поддержкой. Вспомните, как много полезной информации вы когда-то получили от учителя по истории или математике. Выразите искреннюю благодарность, написав письмо, сделав неожиданный звонок. А ваши друзья и родные? Они, как никто другой, заслуживают теплых слов. Но часто ли слышат их от вас? Или женщина, кото-

рая моет ваш подъезд? Вам точно хватит времени произнести: «Спасибо» и добавить, как важна ее работа. Делайте счастливым себя и других, выражая искреннюю благодарность.

**4.** Шагайте широко и уверенно. Семенящая походка и легкая косолапость не только выдают ваши страхи и комплексы, но и помогают застревать в них надолго. То ли дело твердый шаг и прямая, гордая осанка! Ступая уверенно, вы как бы сметаете все реальные и ментальные неприятности, скидывая груз депрессии. Какие бы проблемы не давили на плечи, помните о спине. Переключившись на широкий шаг и прямую осанку, вы станете счастливее всего за пару мгновений. Мозг запустит, а потом будет фиксировать в сознании цепную реакцию «твердая поступь - жизнь без забот».

**5.** Ешьте из красивой посуды. Из того самого сервиза на двенадцать персон, который вы расчехляете только по большому празднику. Праздник уже здесь, так что, как поется в известной песне: «Ну-ка мечи стаканы на стол и прочую посуду». Красивая посуда - это всегда праздник, а праздник - это всегда радость. Мозг реагирует на подобные ассоциативные схемы моментально, посылая импульс удовлетворенности. Кроме того, необычные и красивые вещи сами по себе источник хорошего настроения.

**6.** Ходите босиком по земле при любой возможности. Например, на даче или в близлежащем парке. Делая это, вы запускаете, так называемое, заземление, когда мать сыра земля поглощает все печали и горести, а взамен дает силу и витальность. Даже, если не брать в расчет тонкие энергии и стимуляцию акупунктуры, то прогулка по песку или траве босиком - это очевидный разрыв шаблона. Если вы большую часть дня находитесь в подавленном состоянии, и обувь при этом на вас, то, оказавшись босой, испытаете неожиданный душевный подъем.

**7.** Поболтайте с незнакомцем, о чем, угодно, хотя бы о погоде. Не ленитесь вступать в эти, казалось бы, пустые разговоры, не отделяйтесь ответом сквозь зубы, если обратились к вам. Многие избегают small talk («светская беседа» - англ.), а зря. Согласно результатам исследований, люди, которые много общаются с другими (даже незнакомыми людьми), чаще находятся в приподнятом настроении. Поговорите «обо всем и ни о чем» с коллегой, соседом, продавцом в магазине. Ученые называют это явление «социальный перекус». Возможно, это самый полезный перекус в мире. Если по какой-то причине вышперечисленные способы не помогут вам быстро ощутить счастье, то остается последний - обнять кого-нибудь крепко-крепко. На этот раз - лучше хорошо знакомого человека.

**В** отличие от других минералов, которые тоже иногда называют «солнечным камнем» (например, янтарь, селенит), гелиолит является таковым по праву имени: оно образуется из греческих слов «гелиос» (солнце) и «литос» (камень).

Многие народы Земли рассказывают легенды о солярном происхождении камня. Согласно мифам индейцев Южной Америки, однажды охотник, заблудившись в горах, принял за ламу само Солнце и метнул в него копье - капли брызнувшей из раны солнечной крови, достигая земли, обращались в волшебный искрящийся камень.

Сегодня «маленькие солнца» желтого, оранжевого и красного цветов в кулонах, перстнях, серьгах и даже запонках одаривают нас мощной солярной энергией. Но ею нужно уметь пользоваться.

## Ты будешь мой!

Гелиолит - классический «любви камень». Очень сильный: помогает даже в случаях безответной любви. Чтобы привлечь внимание желанного представителя противоположного пола, надо обзавестись двумя камушками: один следует выставлять на показ (в виде любого украшения), а второй держать в кармашке или сумочке и брать в левую руку, когда тот самый человек окажется рядом.

Имейте в виду: прибегнув к магическим услугам гелиолита, предаваться томным мечтаниям и грезам больше нельзя - камень помогает только активным людям. Действуйте! Как угодно - возможно, даже напролом.

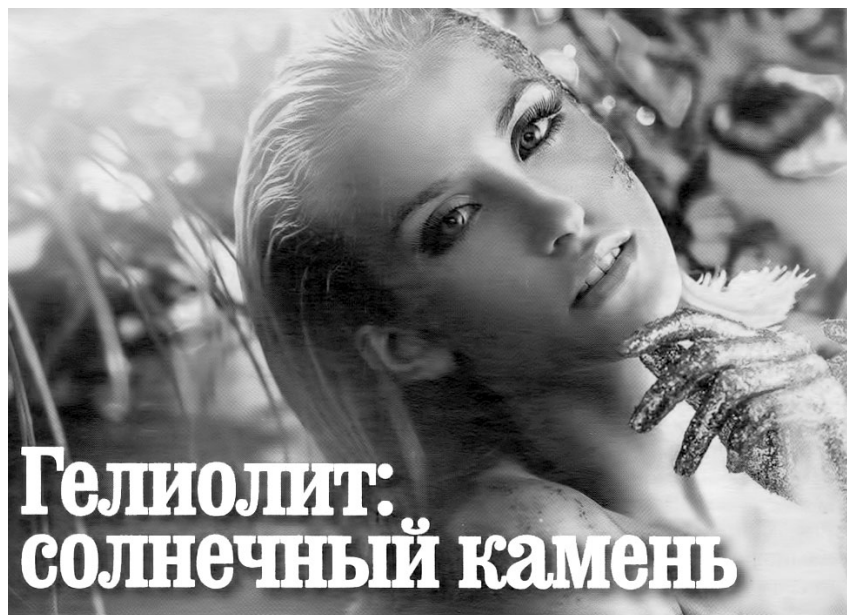
Поможет солнечный камень и там, где требуется уже только утешение: им можно «склеить» разбитое сердце! Для этого лучше всего подойдет бордовый или темно-розовый самоцвет. Носите его на теле, пряча от глаз посторонних, и периодически поглаживайте.

Разумеется, солнечный камень работает не только в подобных полярных ситуациях. Людям в браке его рекомендуется носить в золотой оправе (металл Солнца) - он будет оберегать священный союз.

## Массаж «солнцем»

Не только разбитое сердце вылечивает гелиолит - этот полудрагоценный камень популярен среди литотерапевтов. В частности, при болезнях почек и поджелудочной железы его рекомендуется прикладывать к точкам на теле, где располагаются больные органы. Самоцвет в любом виде надо держать минут 15-20 каждый день.

Отшлифованные самородки округлой



# Гелиолит: солнечный камень

**«Солнце светит всем одинаково», говорите? Не совсем! Тому, кто носит украшения с гелиолитом, оно светит немного больше!**

формы подходят для массажа - в идеале использовать минерал серого цвета. Самим себе можно помассировать руки и ноги, плавно катая камень вверх-вниз по конечности. Для массажа спины и шеи понадобится помощь другого человека.

Пригоден гелиолит и для «внутреннего употребления»: он бескорыстно заряжает энергией воду (лучше всего родниковую). Ее рекомендуется пить людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями - один стакан через день. «Заряжать» воду, просто опустив в нее камень, следует минут 20-25.

формы подходят для массажа - в идеале использовать минерал серого цвета. Самим себе можно помассировать руки и ноги, плавно катая камень вверх-вниз по конечности. Для массажа спины и шеи понадобится помощь другого человека.

## Луч света

### в темном царстве

Солнечный камень призван поправлять не только физическое здоровье - на человеческую ауру он тоже воздействует, причем весьма эффективно. Когда в жизни «все не так», чаще всего виной тому наша разбалансированная и некоординированная аура. Переполненный солярной энергетикой самоцвет поправит ее!

Особенность гелиолита в том, что он совершенно непригоден для медитации - классического средства коррекции ауры. Стихия огня, которую представляет минерал, пробуждается только в движении. Поэтому, зафиксировав солнечный камень в районе сол-

нечного сплетения (чакра манипура), необходимо предпринимать активные действия: фитнес, пробежка или просто ходьба (скандинавская ходьба - идеальный вариант).

Солярная энергия превращает гелиолит и в сильный оберег: неотполированные камни естественной формы защитят тех, кому предстоит дальняя дорога. Носить нужно только в виде подвески на шее.

## Стать ясновидящим!

В Древней Греции гелиолит почитали в качестве проводника в потусторонний мир. С помощью солнечного камня можно развить интуицию и способность ясновидения. Для этого его нужно закрепить между бровями над переносицей - именно здесь располагается Третий Глаз, дающий возможность заглянуть в прошлое, будущее и мир мертвых.

Опять же, работать в этом направлении камень будет только при активных действиях. Спортом заниматься не надо - встаньте прямо, руки по швам, и, не отрывая ступни от пола, качайтесь всем телом, как маятник, вперед-назад. Это один из способов индийских йогов вхождения в транс. Но вам в транс входить не надо, просто ни о чем не думайте и, тем более, ничего не говорите. Все это нужно проделывать при полной Луне. Солнечный камень и Луна - противоречие? Напротив: Луна светится только потому, что отражает солнечный свет. Ночное светило и воплощает собой тайное знание, к которому подобной практикой приобщает гелиолит. Результаты становятся заметны после третьего новолуния.



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ПРОЩАЙ, БЕСПОРЯДОК!

Если вам надоел беспорядок в доме, заведите несколько полезных привычек, которые помогут вам избежать этого. Главное правило - чем меньше вещей, тем лучше!

Автор книги «Упрощай: 7 принципов, которые помогут очистить дом и жизнь от ненужных вещей» Джошуа Беккер советует не копить хлам, чтобы ваш дом не превратился в склад бесполезных вещей. Сказать легко! Но как воплотить это в реальность?

**1 Сразу сортируйте письма.** Речь идет о бумажной почте. Не копите письма и счета в ящиках стола. Ненужные рекламные проспекты выбрасывайте, счета и квитанции убирайте в отдельную папку, а личные письма (если вы храните памятные конверты) - в другое место.

**2 Мойте посуду после еды.** Многие из нас ленятся мыть посуду после ужина. «Помою завтра с утра» - успокаиваете вы себя, а утром благополучно забываете об этом. В итоге, за день-два в раковине накапливается просто немыслимое количество тарелок и кружек. Облегчите себе задачу: мойте посуду сразу после еды (или уберите ее в посудомоечную машину). Тогда не придется оттирать засохшие кусочки еды, и на кухне будет чисто.

**3 Заправляйте постель.** Заведите привычку по утрам заправлять постель. Не сделаете этого - и сами не заметите, как пространство вокруг начнет захламляться: на стуле лежит плед с кровати, на полу - наволочка, которую пора отправить в стирку, и т.д. К тому же доказано: если вы заходите в комнату и видите незаправленную кровать, вам кажется, что в спальне не убрано.

**4 Не складывайте вещи на кухонном столе.** У многих есть привычка хранить на кухонном столе какие-то продукты, посуду и другие вещи. В результате, к столу трудно подойти, и на нем не остается свободного места, чтобы пообедать. А вот чистый стол настраивает на спокойствие и порядок.

**5 Храните все на своих местах.** У каждой вещи в доме должно быть свое место. Это создает не только порядок, вам будет проще найти что-либо, когда вы точно знаете, где вещь лежит. Поэтому, даже если днем вы перевернули дом вверх дном в порыве творческого вдохновения, вечером обязательно уберите все в отведенные места.

## ЕСЛИ СОЛЬ ОТСЫРЕЛА

Если соль окаменела, натрите ее на терке. Чтобы не пораниться, наденьте прочные резиновые перчатки. Отсыревшую соль поставьте на 30 секунд в микроволновку или разогретую духовку.

Чтобы соль не отсыревала, положите в баночку, где она хранится, кусочек черного хлеба. Через 3-4 часа он поглотит влагу, и соль снова станет рассыпчатой.

Соль в банке слипается в комочки? Тогда опустите туда марлевый мешочек с рисовыми зернышками. Это позволит кристаллическому веществу оставаться в нужном состоянии долгое время.

Алена Агеева.



## КУХОННЫЕ НОЖИ

### ПРОСЛУЖАТ ВАМ ДОЛЬШЕ

Чтобы продлить жизнь кухонным ножам, я мою их сразу же после использования. Если оставить ножи замачиваться, лезвие со временем может покрыться пятнами ржавчины. При мытье использую только мягкие губки с каплей моющего средства (жесткие губки оставляют царапины на лезвии). Храню их отдельно от ложек и вилок, чтобы избежать царапин на ручках и лезвиях. Раз в месяц обязательно точу ножи специальной заточкой, ее можно приобрести в хозяйственном магазине.

Виктория Михайлюк.



# СВЯЗАННЫЙ ПОПЕРЕК ДЖЕМПЕР

Тонкие нюансы переходов от черного до бежевого и белого создают сдержанную красоту меланжевой ленточной пряжи, которая воплотилась в связанный поперек сетчатый джемпер свободного кроя.

## РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46 (48/50)

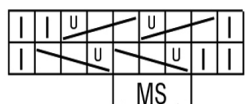
## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (85% хлопка, 15% полиамида; 150 м/50 г) — 250 (300) 350 (400) г бежевой меланжевой; круговые спицы №4,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

В связи с большим числом петель модель рекомендуется вязать на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

## УЗОР С ПРОТЯЖКАМИ



3 = 1 лицевая

1 = 1 накид, 3 лицевые, затем на правой спице через первую из этих 3 петель протянуть 2 следующие петли



= 3 лицевые, затем на правой спице через первую из этих 3 петель протянуть 2 следующие петли, 1 накид

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

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15,5 п. х 21 р. = 10 х 10 см.

## ВНИМАНИЕ

Джемпер вязать единым полотном поперек, начиная с левого рукава. Стрелка на выкройке = направление вязания.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать на спицы 71 (77) 83 (89) петель и связать 1 изнаночный ряд изнаночными. Этот ряд не учитывается в последующих расчетах.

Далее вязать узором с протяжками.

Через 34 см = 72 ряда от начального ряда набрать для бокового края с обеих сторон 1 х 42 новых петли и включить в узор = 155 (161) 167 (173) п.

Через 48,5 см = 102 ряда (50,5 см = 106 рядов) 52,5 см = 110 рядов (54,5 см = 114 рядов) от начального ряда закрыть для горловины среднюю петлю и обе половины на 77 (80) 83 (86) петлях соответственно продолжить вязать раздельно.

Своими  
руками



Через 63 см = 132 ряда (65 см = 136 рядов) 67 см = 140 рядов (69 см = 144 ряда) от начального ряда достигнута середина переда и спинки. Затем закончить пуловер в зеркальном отображении, при этом убавки станут прибавками и наоборот. В завершение закрыть оставшиеся 72 (77) 83 (89) п., как лицевые.

## СБОРКА

Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.

## ВЫКРОЙКА







Некоторые фантазии визажистов бывают такими необычными, что примерить их на себя решится не каждая дама. Тем не менее, существует масса интересных вариантов мейкапа, и вы обязательно найдете для себя что-то подходящее из модных трендов.

## Абсолютный нюд

Мода на естественный макияж, как будто вы ухоженная нимфа и только что вышли из душа, в этом сезоне достигла своего пика. Добиться такого эффекта можно только при помощи целого арсенала косметических средств, начиная от увлажняющего крема для век и заканчивая бежевыми и персиковыми тенями с влажным эффектом. Никаких ярких тонов или объемной туши. Все, что могут себе позволить в макияже глаз настоящие модницы, - это удлиняющая тушь на кончиках верхних ресниц.

## Двойные стрелки

Нарисуйте обычную, не слишком длинную стрелку на верхнем веке, а затем пририсуйте к ней два хвостика - короткий и чуть длиннее - в виде змеиного языка. Ниж-

нее веко при этом подводить необязательно. Второй вариант (фото 1) для более смелых, подходит для вечернего макияжа. Обведите верхнее и нижнее веки подводкой в стиле «кошачьих глаз», проведите линию по складке верхнего века и соедините ее со стрелкой. Такой макияж не только сделает вас модной штучкой, но и визуально расширит глаза, придав им больше выразительности.

## «Паучьи лапки»

Во все времена склеенные ресницы считались моветоном, а теперь это главный тренд! Нанесите на ресницы объемную тушь в два-три слоя, а затем при помощи ватной палочки скрепите вместе пучки ресниц по принципу лап паука. Считается, что такой прием придает лицу



# МАКИЯЖ ГЛАЗ 7 НОВЫХ ТРЕНДОВ

Не зря говорят: «Глаза - зеркало души». Чтобы сделать глаза выразительными, а взгляд - глубоким, визажисты придумывают все новые способы. Оцените их и вы!

женщины наивность и свежесть - прямо как у Твигги, популярной звезды 60-х. Вы можете использовать такую технику нанесения туши вместе с двойными стрелками.

✓ Для вечернего макияжа можно использовать пучки накладных ресниц, причем и на нижнем веке тоже.

## «Смоки айз» в стиле гранж

Известный макияж «смоки айз» уже давно стал классическим, но теперь ведущие визажисты предлагают использовать для его выполнения не традиционные черносерые цвета, а более яркие: синие, зеленые, оранжевые, малиновые. Техника остается прежней: основной насыщенный тон наносится на верхнее веко и растушевывается, нивелируя переходы цвета. Никаких четких линий, только размытость и дымка (фото 2). Носить такой макияж рекомендуется в качестве не только вечернего, но и дневного.

## Неоновая графика

Самый веселый тренд - использование для макияжа век насыщенных пигментов чистых и ярких цветов: оранжевого, желтого, голубого, зеленого, желтого. Правила простые: более теплые тона наносить под брови, а холод-

ные - на подвижное веко. Линии должны быть четкими и графичными, наложения теней не допускайте (фото 3). Если вы хотите начать модные эксперименты с малого, то вместо теней используйте неоновую подводку - например, нарисуйте ярко-голубую стрелку только на нижнем веке.

## Розовые тени

Самый модный тренд сезона - «пионовые» тени. Нанесите их на все подвижное веко без использования других цветов. Абсолютный тренд - использовать в макияже тот же розовый цвет румян и помады. Для создания «монокоричневого» макияжа вы можете использовать всего одно средство (например, стик-хайлайтер цвета нежной чайной розы), нанесенное на веки, скулы и губы.

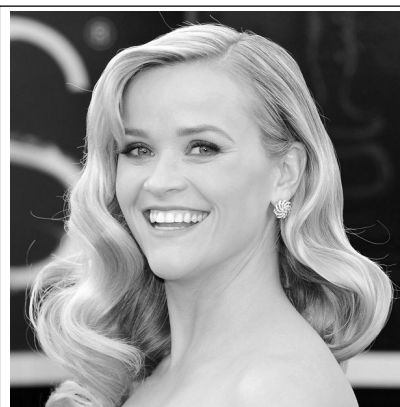
## Слезы из блесток

«Блестеть всегда, блестеть везде!» - такой лозунг современного макияжа пропагандируют стилисты, рекомендуя новое применение глиттера. Наносить блестки на верхнее веко уже немодно. Сегодня их используют для макияжа нижнего века, причем лишь зонально. Просто поставьте стиком-глиттером точку в центре нижнего века, добиваясь влажного эффекта, как будто вы минуту назад расплакались. И модный макияж глаз готов!



# СТИЛЬНЫЕ ПРИЧЕСКИ ДЛЯ ЭЛЕГАНТНЫХ ЖЕНЩИН

Даже, если вам «слегка за 30», это не повод отказываться от походов в салон красоты. Берите пример со звезд, которые экспериментируют с прическами, и, что важно, - весьма удачно!



## Мягкие локоны:

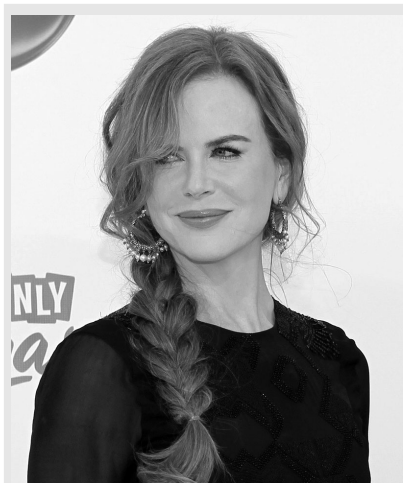
### Риз Уизерспун

Хрупкая блондинка и главная красавица Голливуда всегда выглядит безупречно. Ей особенно к лицу крупные локоны. Как повторить образ? Простой способ - воспользоваться утюжком. Расчешите волосы, отделите верхнюю часть и заколите на макушке. Нагрейте утюжок до 180 градусов. Каждую нижнюю прядь защипните у основания, прокрутите утюжок вокруг своей оси и протяните всю прядь до конца, выпустите из утюжка. Так же накрутите верхние пряди.

## Французский шик:

### Одри Тоту

Многие обладательницы вьющихся волос боятся носить короткие стрижки. Одри Тоту уверена: короткая стрижка помогает «усмирить» непослушные завитки. И демонстрирует это на собственном примере. Даже с короткой шевелюрой можно экспериментировать. Например, уложить волосы набок, зафиксировать лаком, как Одри, и у вас получится женственная и нежная прическа. И главное - на укладку вы потратите не больше 10 минут. Определенно, стоит попробовать!



## Небрежная коса:

### Николь Кидман

Николь Кидман отдает предпочтение простым прическам. Небрежно заплетенная коса - настоящий тренд этого сезона, и актриса не смогла пройти мимо него. Соберите волосы на правой или левой стороне и заплетите классическую французскую косу. После этого распустите косу по основанию.

## Аккуратный пучок:

### Анджелина Джоли

Сегодня многие считают эту актрису воплощением женственности. И неспроста! Анджелина - настоящая икона стиля. Достаточно взглянуть на ее образы простые, но элегантные. Чтобы повторить аккуратный пучок Джоли, соберите волосы в высокий хвост и закрутите жгутом. Оберните получившийся жгут вокруг основания хвоста и закрепите шпильками.



## Суперобъем:

### Шарлиз Терон

Шарлиз Терон очень часто меняет образы. Поклонники наблюдают за этими метаморфозами. Не так давно актриса появилась на публике с высокой объемной прической. Помойте и высушите волосы, приподнимая их у корней. Отделите верхнюю часть шевелюры и закрепите заколкой. Оставшиеся пряди нужно начесать аккуратными, плавными движениями. После этого, расческой с мягкой щетиной зачешите волосы назад. Верхние пряди просто выпустите и зафиксируйте прическу лаком. К этому образу подойдут крупные серьги.



## ПИРОГИ НА СТОЛ!

Летние пироги – самые вкусные и ароматные. Ведь готовим мы их из свежайших овощей, зелени и грибов.

### Картофельный с мясом

**0,5 кг картофеля, 200 г отварного куриного мяса, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 яйца, 5 ст. ложек муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль и специи.**

Картофель очистите, отварите до готовности, посолите, слейте отвар и немного остудите. Пока картофель остывает, приготовьте начинку. Мелко порежьте филе, лук и грибы. На разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, выложите лук, немного поджарьте, добавьте грибы и мясо, все вместе потушите, добавьте нарезанную зелень, посолите. Из картофеля приготовьте пюре, добавьте яйца, муку (масса не должна быть жидкой) и тщательно перемешайте. Форму смажьте маслом, выложите половину картофельной массы, на нее - начинку, а на начинку - половину тертого сыра. Сверху выложите оставшийся картофель, смажьте сметаной и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 40 минут при 180 градусах. Готовому пирогу дайте немного постоять и остыть, не вынимая из формы.

### Грибной с сыром и зеленью

**Для теста: 300 г муки, по 1/2 чайн. ложки соли и сахарной пудры, по**

**150 г жирной сметаны и сливочного масла, 2 яичных желтка. Для начинки: 300 г грибов, пучок петрушки, 2 яйца, 250 г творожного сыра или феты, соль и специи - по вкусу.**

Для теста смешайте муку с солью и сахарной пудрой. Желтки разотрите с охлажденной сметаной. Введите 1/3 часть муки, взбейте. Добавьте рубленое холодное масло, оставшуюся муку, быстро замесите тесто и уберите на 1 час в холодильник. Затем уложите тесто в форму. Для начинки соедините вареные грибы с рубленой зеленью, яйцами, сыром и специями. Выложите начинку на тесто и выпекайте 25-30 минут.

### Из кабачков с орехами

**2-3 кабачка, 2 стакана муки, 1 стакан растительного масла, 2 чайн. ложки корицы, 2 чайн. ложки ванильного сахара, 1/4 чайн. ложки разрыхлителя, 3 яйца, 1 стакан сахара, 200 г грецких орехов.**

Кабачки очистите, натрите на терке. Взбейте яйца, масло и сахар. В смесь всыпьте все специи и муку, перемешайте. Добавьте кабачки, отжатые от сока, измельченные орехи. Выложите тесто в смазанную маслом и присыпанную мукой форму. Выпекайте в духовке при 180 градусах около часа.

## На скорую руку

\* Смешайте тертый сыр с майонезом или сливками. В сковороде разогрейте растительное масло, вылейте туда сырно-майонезную массу. Сыр расплавится - добавьте немного кипятка, соль и перец. Сытный соус готов. Подавайте теплым.

\* Измельчите 500 г огурцов, сок процедите через сито. Добавьте чашку лимонного сока, 1/3 стакана сахара, 1 стакан холодной воды. Перемешайте и оставьте в холодильнике на 15 минут. Снова перемешайте до полного растворения сахара. Огуречный коктейль отлично освежает в жару.

\* Мелко нарежьте хлеб. Разогрейте подсолнечное масло, добавьте соль, перец, паприку, кунжут, чеснок, перемешайте, окуните хлеб и выложите на противень. Запекайте при 200 градусах до корочки и подавайте ароматную закуску к столу.

## В доме малыш

### Котлеты пшеничные с морковью

**300 г моркови, 1/2 стакана пшена, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль, растительное масло для жарки.**

Ломтики моркови положите в кастрюлю, добавьте сливочное масло и немного воды. Накройте крышкой и варите до готовности. После выложите в сито. Сварите кругую пшеничную кашу. Измельченную морковь соедините с кашей, добавьте яйца, посолите. Массу разделайте на котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте с двух сторон.

### Яблочные оладьи

**Стакан кефира, 2-3 яблока, стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 чайн ложка без горки соли, 1/2 чайн. ложки соды.**

Смешайте кефир, яйцо, соль, сахар. Слегка взбейте венчиком. Всыпьте муку и соду, размешайте. Яблоки натрите на терке и быстро вмешайте в смесь, чтобы не потемнели. Выпекайте оладьи в разогретом растительном масле.

### ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ



Если перец чили кажется слишком острым, удалите семена и перегородки, после хорошо промойте перец в холодной воде. Аромат останется, а жгучесть уйдет.

**Н. Ноздрина.**

### ВАРИМ ПЕЛЬМЕНИ

Я люблю есть пельмени с бульоном. Хочу поделиться с читателями журнала секретом, как сделать бульон прозрачным. Для этого сначала опустите пельмени на несколько секунд в горячую воду, чтобы с них смылась мука, воду слейте. А затем переложите пельмени в другую кастрюлю с кипящей водой и варите при слабом огне до готовности.

**Д. Жидкова.**



### БАРАНИНА В ГОРШОЧКАХ

**700 г мякоти баранины, 200 г тыквы, 2 болгарских перца, 1 морковь, 2 луковицы, 150 г зеленого горошка, соль, молотый перец и перец горошком, душистый перец, лавровый лист.**

Баранину нарежьте кусочками. Лук нашинкуйте полукольцами, морковь - кружочками, перцы - крупными ломтиками, мякоть тыквы - кубиками. На дно глиняных горшочков уложите слой лука и моркови, затем мясо, приправьте специями, добавьте лавровый лист. Сверху положите болгарский перец, тыкву, мясо и горошек. Сдобрите специями и лаврушкой. Долейте воды по горлышко, накройте крышками и поставьте в разогретую духовку примерно на час.

### НЕЖНЫЙ ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

**500 г печени, по 1 луковице и моркови, 50-100 г сливочного масла, растительное масло, черный перец.**

Печенку нарежьте небольшими кусочками, лук - полукольцами. Морковь натрите. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарьте лук с морковью до полуготовности. Добавьте печенку и жарьте на маленьком огне, помешивая, 5-7 минут. Накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите еще 5-7 минут, посолите, поперчите. Пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло. Размешайте до однородной консистенции. Можно нафаршировать паштетом яйца или подать его в тарталетках.

### ПЕРЦЫ И ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ

**Пучок зеленого лука, 400 г сырокопченой колбасы, по 150 г сливочного масла и сыра, 2 сладких зеленых перца, 2 средних помидора.**

Лук измельчите, колбасу нарежьте маленькими кубиками и смешайте все со сливочным маслом. Натрите сыр на мелкой терке и смешайте с получившимся фаршем. У овощей срежьте верхушки и удалите сердцевину. Плотно наполните начинкой и поставьте в холодильник на 4 часа. Нарежьте фаршированные овощи тонкими ломтиками и выложите на блюдо.



## ДЕСЕРТЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ



### СУФЛЕ ПЕРСИКОВОЕ

**6 персиков, 2 ст. ложки сливочного масла, 4-5 ст. ложек сахара, 200 г муки, 2 яйца, 100-125 мл молока, цедра, и сок 1 лимона, ванилин по вкусу, сода и соль на кончике ножа, 5-6 шт. измельченных грецких орехов.**

Сливочное масло разотрите с сахаром, мукой и желтками. Разведите молоком, добавьте ванилин, цедру, лимонный сок, соль, соду, орехи. Взбейте белки в крепкую пену и смешайте с массой. Персики нарежьте крупными кусочками, выложите в форму, смазанную сливочным маслом, а сверху вылейте приготовленную массу. Выпекайте в духовке около часа на умеренном огне (180 градусов). Посыпьте пудрой.

### ДЫННЫЙ САЛАТ С МАЛИНОЙ И МОРОЖЕНЫМ

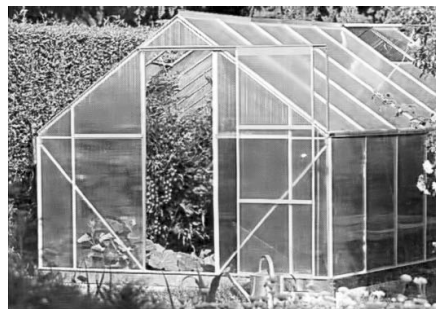
**По 300 г свежих ягод малины, дыни, мороженого, мед по вкусу.**

Нарежьте мякоть дыни небольшими кубиками и положите в предварительно охлажденный салатник (подержите его какое-то время в холодильнике). Поверх выложите малину, полейте медом. Верхний слой - нарубленное кубиками мороженое.





Моя дача



## СЕКРЕТЫ БОГАТОГО УРОЖАЯ ТОМАТОВ

**Томаты, без всякого преувеличения, любимчики на грядке и в теплице. Главная помидорная проблема - урожайность, но, зная секреты этого растения, вы можете добиться впечатляющих результатов!**

С прогнозировать будущий урожай томатов очень сложно, он зависит от многих факторов: повезет ли с погодой, семенами, помогут ли насекомые-опылители. Но если все совпадет, тогда вы вправе рассчитывать на самый высокий урожай - до 5 кг с одного куста у ранних низких помидоров и до 15 кг у высоких томатов среднего срока созревания.

### Выбираем семена

Учитесь правильно расшифровывать информацию на красочном пакетике с семенами. Бывает досадно, когда томаты на картинке понравились, но термины в описании «детерминантный, индетерминантный» абсолютно ни о чем не говорят. А ведь от типа роста томатов зависит и агротехника, и обрезка, и урожай. Наука не такая сложная, придется почитать литературу! Не забывайте, что те сорта томатов, которые прекрасно растут на юге, будут капризничать на севере. Здесь правило одно - экспериментируйте, знакомьтесь с отзывами коллег-садоводов из вашего региона и выберите для себя самые устойчивые, вкусные и урожайные сорта.

### Как сажать

Не надейтесь собрать большой урожай томатов в открытом грунте. Для садоводов Северо-Запада это просто фантастика, поэтому теплица необходима. В ней томаты будут дозревать прямо на ветках, собирать их зелеными, а потом раскладывать на поддоннике на дозревание - дело хлопот-

ное и неблагодарное. Первый вопрос, который возникает при посадке рассады в теплицу, - как сажать: в два ряда или в один. Многие считают, что чем больше кустов, тем больше урожай, но если в небольшой теплице теснятся до пятидесяти растений, то через «помидорные джунгли» не прорваться. А ведь ухаживать за растениями нужно! Сажайте томаты так, чтобы можно было свободно подойти к каждому кусту, а не тянуться к нему через целый ряд.

### Обрезаем листья

Ничто не должно отвлекать томат от его главной задачи - растить плоды, поэтому все лишние побеги, которые вырастают в пазухах стеблей (пасынки), нужно регулярно обрывать. Тогда растение перестает расходовать силы на наращивание ненужной зелени. Из таких же соображений у томатов в период плодоношения обрывают листья, особенно нижние. Делайте это постепенно, с середины лета отрезайте по 1-3 нижних листочка каждую неделю вплоть до

первого соцветия, тогда помидоры будут проветриваться.

### Подкормка

Проводите внекорневые подкормки один раз в неделю, по вечерам. Вариации питательных растворов разные:

- ✱ 1 ч. л. мочевины на 10 л воды;
- ✱ 1 ч. л. калиевой селитры на 10 л воды;
- ✱ 1 ст. л. молочной сыворотки + 20 капель йода на 10 л воды.

А вот органика в период плодоношения под запретом. В органике много азота, а он наращивает только одно - зеленую массу, которая нам не нужна. Если хотите помочь растениям, тогда используйте такие рецепты.

**Для сладости плодов.** Полейте томаты и рассыпьте под каждый куст по 3-4 ст. л. сухой золы. Делайте так каждые 2 недели вплоть до конца плодоношения.

**Для быстрого роста.** В 3-литровую банку положите 100 г живых дрожжей, добавьте 100 г сахара, залейте теплой водой и поставьте в теплое место для брожения. Получившуюся бражку разведите (200 мл на 10 л воды) и один раз в период созревания плодов кормите этим удобрением томаты из расчета 1 л под куст.

### Встряска не помешает

Помидоры - растения самоопыляющиеся, если они растут в открытом грунте, то на помощь приходят еще и насекомые: они помогают завязываться плодам, а вот томатам в теплице повезло меньше. В помещении ветра нет, летающих помощников тоже, вот и приходится дачнику самому работать. В период цветения несколько дней подряд встряхивайте цветочные кисти, чтобы пыльца разлеталась в разные стороны.





## Учимся окучивать

Корни у томатов растут не постоянно, как у всех, а периодами: растение периодически наращивает то зеленую массу, то корни. Окучивать нужно только тогда, когда корни начали расти.

Присмотритесь к стеблю - если на нем показались зеленые пупырышки (зачатки корней), значит, можно присыпать к стеблю землю, но обязательно увлажненную. И помидор сможет нарастить мощную корневую систему, которая добудет питание для большого урожая.

## Как растянуть плодоношение

Чтобы собрать томатов с одного куста как можно больше, нужно растянуть плодоношение вплоть до бабьего лета. Для этого следуйте таким правилами.

**\* Держите тепло.** Помидоры, как известно, не любят повышенную влажность. Если летом теплицу нужно постоянно проветривать, то в конце лета, напротив, старайтесь не впускать холодный и влажный воздух. Проветривайте только тогда, когда температура очень высокая, а все остальное время держите двери закрытыми.

**\* Сократите полив.** Полив ограничьте, а если погода дождливая, то совсем прекратите.

**\* Земля не должна быть голой.** Мульчируйте стебли томатов подвяленной травой. Это необходимо не только для удержания влаги, но и для того, чтобы уберечь растения от бактериальных болезней.

**\* Побольше света!** Чтобы томаты дольше плодоносили, не загущайте посадки, иначе им не хватит света и воздуха. Все пасынки и пожелтевшие листья сразу же удаляйте, а верхние побеги прищипывайте.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**

## Поздравления

### Мадонну КАРСАНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем много радости и веселья. Всегда помни, что коллектив, где работали твои дедушка и отец, тебя любит.

*Суважением, Анна Орфаниди, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Диана Габарашвили, Джеджило Эристави, Белла Киладзе, Елена Яровая, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Манана Кавтарадзе, Майя Пирцхалаишвили, Алла Есаулова, Дареджан Капанадзе, Этери Шенгелия, Надежда Ляпина, Людмила Смоленская, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Лариса Степаненко, Полина Иванова, Раиса Смирнова, Валентина Неженцева, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Ия Перадзе, Лела Турашвили, Лана Стоева, Лия Арвеладзе, Русудан Абесадзе, Анжела Геворкян, Любовь Истомина, Ирина Елифанова, а также все, кто тебя любит.*

### Анжелу (Ангелию) БОТЕЗАТУ поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей «вестнице» Ангелии видеть в этом прекрасном мире все только хорошее. Ангела-хранителя тебе!

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Драгомири, Маргарита Доряну, Ланда Урзичану, Сильвия Загоряну, Елена Будуран, Иоанна Капрату, Зоя Дранга, Илона Кодряну, Диаманта Биешу, Армина Гелага, Ирина и Мелисула Спатару, Дорина Ротару, Кристина Лазару, Майя Санду, Марелия Чептанару, Диаманта Патеряу, Эстера Мунтяну, Дорина Юрку, Мирелла Иорданеску, Нино Палавандишвили, Елена Микелашвили, Инга Саркисян, Ия Короглишвили, София Христиди, Нино Хадური, Марина Бибилашвили, Лора Пенчева, Лела Гудумидзе, Нана Кобалия, Ирина Мелкова.*

### Элеонору ГВАДЗАБИЯ поздравляем с днем рождения.

Пусть сбываются твои мечты, а мечтаешь ты всегда только о хорошем, о светлом мире без войны.

*Суважением, Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Елена Иваницкая, Екатерина Зелинская, Вектра Диомова, Манана Орагвелидзе, Марина Карадочева, Пепеля Копалеишвили, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Алла Буковинская, Майя Гиоргобиани, Цицо Беруашвили, а также все, кто тебя любит.*

### Нуну АРЕВШАТЯН поздравляем с днем рождения.

Пусть в твоей душе будет много света, ведь недаром твоя фамилия означает «многосолнечная!»

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла и Карина Дерцакян, Тей Дарахчян, Асутик Чогондарян, Нуну Саркисян, Римма Миранян, Жанна и Офелия Григорян, Лили Погосян, Гоар Ананикян, Нелли Эдилян, Зара Тоникян, Лили Шахбазян, Анна Котова, Натия Сологашвили, Лия Гочиашвили, Нино Горгиладзе, Любовь Золотарева, Виктория Хоруженко, Зоя Каноненко, Татьяна Семернина, Лали и Циури Беридзе, Циснами Чкадуа, Любовь Зарубина, Натела Гаприндашвили, Светлана Ежова, Нина Стрельченко, и все твои «солнышки», которые тебя любят.*

## Улыбнитесь

**Вот ты мне можешь объяснить, почему вы, мужчины, так редко дарите девушкам цветы? — Ну, так вы нам пиво вообще не дарите!**

+ + +

Я категорически против эротики и постельных сцен в фильмах, потому что у меня две дочери, 16 и 14 лет, и я хочу, чтобы они росли чистыми и целомудренными. Валентина, 29 лет.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Кот. Брандо. Диво. Рим. Ретушь. Серсо. Овал. Свод. Репс. Оператор. Указ. Дебит. Адо-ба. Лох. Кадр. Торо. Мумия. Кошт. Катод. Ботва. Тюк. Симвиоз. Тирана. Коромысло. Мед. Манок. Ядрица.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Барбарис. Ворот. Котик. Мизантроп. Хобот. Мом. Дед. Швабра. Душа. Реторта. Ион. Паб. Хомо. Тик. Зык. Рис. Рота. Ветер. Тля. Хор. Армяк. Диод. Сосуд. Шакуров. Корм. Татами. Араб. Иго. Юнец. Сти-мул. Заря. Декада.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал №18-2016*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мchedлидзе  
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



# ТОЙГЕР - ИГРУШЕЧНЫЙ ТИГР

**В последнее время стала популярна порода «игрушечных тигров». Именно так расшифровывается с английского их название: toy (игрушка) + tiger (тигр). И все же они отличаются от своих собратьев: тойгеры очень ласковые и безобидные.**

**В**первые я увидела фото кота породы тойгер в Интернете и влюбилась в него с первого взгляда. Взяла с мужа обещание, что как только мы достроим наш загородный дом, сразу же приобретем питомца.

### Дорогое удовольствие

Когда мы наконец переехали, я начала поиски кота своей мечты. К сожалению, в нашей стране на тот момент был всего один питомник тойгеров, и запись на котенка велась за год! Так долго ждать я не могла. Смутила и цена - конечно, редкие породы всегда стоят недешево. Я расстроилась и уже было попрощалась с мечтой...

Но в день рождения меня ждал сюрприз - супруг попросил знакомого привезти из США котенка тойгера. В Америке (родина тойгеров) эта порода признана с 2007 года и достаточно распространена среди любителей экзотических кошек. Я не стала переводить длинное имя котенка, написанное в документах, и назвала его по-простому - Принц. Это маленькое чудо с темными

полосками и тигриными глазами мгновенно завоевало любовь всех домочадцев, даже мужа, который не любит кошек.

### Маленький аристократ

Аристократические манеры короля зверей выразились во всем, начиная с абсолютной чистоплотности и заканчивая поведением. Приставать, попрошайничать, истошно мяукать - это не про тойгера.

Наш Принц большую часть своего времени лежал на своем месте. Однако стоило его поманить, и он тут же ласково терся об руку или с мурчанием сворачивался калачиком на коленях. По мере роста и взросления Принц становился все интереснее. Речь не только о его восхитительной наощупь эластичной



шерсти и идеальных темных полосках табби, но и о характере. Принц быстро разобрался с распорядком дня домочадцев, характером каждого из нас и подстроился под всех сразу. Семилетний Макар и двухлетний Семен с появлением в доме котенка сразу же забросили все свои игрушки. Я боялась, как бы мои мальчики не замучили котенка, но не тут-то было. Переиграть тойгера невозможно! А если кто-то из мальчишек неловко хватал Принца и причинял ему дискомфорт, тот всегда терпел до последнего и лишь потом негромко мяукал. Лапки тойгера такие мягкие, что кажется, будто и когтей у него нет - он их почти не выпускает.

### Особенности ухода

Уже через семь месяцев Принц вырос в шикарного тигра размером с небольшую собаку и весом в 9 кг. Изначально для его питания мы выбрали лучший сухой корм и по рекомендациям ветеринаров добавляли куриную грудку и телячье сердце. Никто не предупредил нас, что «профессиональным заболеванием» тойгеров является ожирение. Только когда Принц достиг веса в 11 кг (тойгеры не знают чувства насыщения) и нас стал смущать его круглый животик, мы обратились к ветеринару, который посадил обжору на строгую диету.

Уход за тойгером прост: расчесывание специальной щеткой раз в неделю, чистка ушей и зубов по мере загрязнения, подстригание когтей.

Принц живет у нас уже шесть лет и за все это время доставлял нам исключительно положительные эмоции, за исключением одного случая. Однажды утром мы обнаружили, что Принца нет на его «троне». Обыскали весь дом и участок - тщетно. Накануне вечером нам привозили мебель, и, вероятно, дверь и ворота были открыты. Принц не был склонен к побегам, но, видимо, в тот раз решил прогуляться. Я пила успокоительные капли, потому что, во-первых, знала, что особенностью тойгеров является отсутствие чутя - они не способны найти дорогу домой. А во-вторых, шанс, что кто-то из наших захочет вернуть такого красавчика домой, стремился к нулю. Двое суток мы не спали, прочесывая весь поселок. И только к ночи второго дня Макар обнаружил Принца, спокойно сидящего под кустом гортензии у нашей беседки и наблюдающего за всей этой кутерьмой. С того дня мы стали следить за своим сокровищем тщательнее.

Людмила Кочнева.



## И в пир, и в мир

Одежда, полностью выполненная из кружева, подойдет не только для вечерних мероприятий, но и для повседневных образов. В данном случае важно учитывать фасон и цвет выбираемой одежды. Это должны быть максимально простые модели светлых и нежных пастельных оттенков. Такая вещь должна быть основной в вашем образе, дополненная сумочкой и обувью желательно без каблука.



## Королева бала

Создать вечерний, женственный и яркий образ помогут платья и блузки, выполненные из кружева. Наиболее популярные модели: платья-футляр длины миди и А-силуэта.

Они могут быть не только полностью выполнены из кружева, но и декорированы кружевными вставками, например, по бокам или в зоне декольте.

Для вечерних мероприятий, как правило, придерживаются более темных и насыщенных оттенков, но бывают и исключения - кремовые и нежно голубые платья прекрасно подходят для вечерних встреч. Выбирая аксессуары к такому наряду, остановитесь на изящных лодочках, клатче или маленькой сумочке и не крупных украшениях. Тогда ваш образ будет выглядеть лаконично и изысканно.







## ТУШЕНЫЙ КРОЛИК С ОВОЩАМИ

1 тушка кролика (примерно 1,7 кг), 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1/2 стручка перца чили, 1 цуккини, 3 ст. л. растительного масла, 600 г помидоров, 100 мл красного сухого вина, 2 веточки тимьяна, соль, молотый черный перец. Кролика вымыть, обсушить и разрубить на порционные куски. Посолить и поперчить. Лук очистить и нарезать полукольцами. Сладкий перец нарезать полосками, перец чили порубить. Цуккини нарезать ломтиками. В сотейнике нагреть растительное масло и обжарить куски кролика до подрумянивания. Выложить на тарелку. Подготовленные овощи положить в сотейник, где жарился кролик, и подрумянить их в течение 7 мин, периодически помешивая. На овощи положить мясо и перемешать. Влить 250 мл горячей воды и тушить 30 мин под крышкой. Помидоры нарезать дольками, добавить в сотейник к мясу с овощами и тушить 15 мин. Влить вино, еще немного воды, посолить, поперчить и тушить 1 ч. Перед подачей на стол украсить тимьяном.

Мясо кролика станет более мягким, если его предварительно замариновать в воде, подкисленной лимонным соком (на 1 л - сок 1 плода).



## СВИНИНА ПО-АНГЛИЙСКИ

750 г мякоти свинины, 1 ч. л. тмина, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 300 мл бульона, 2 ст. л. цитрусового джема, 600 г мелкого картофеля, 2 яблока, 50 г копченой грудинки, соль, молотый черный перец.

Свинину натереть солью, перцем и тмином. Лук очистить, крупно нарезать и подрумянить в сковороде на 2 ст. л. масла. Добавить мясо и обжарить его со всех сторон. Затем переложить в глубокий противень, влить бульон и запекать 1 ч 30 мин, периодически поливая получающимся соком. За 10 мин до готовности верх мяса смазать джемом. Картофель очистить, вымыть и отварить в течение 10 мин. Яблоки нарезать крупными дольками. Грудинку нарезать полосками и слегка обжарить без жира. Добавить яблоки и готовить все вместе на маленьком огне 5 мин. Выложить на тарелку. Картофель обжарить на оставшемся масле до золотистой корочки. Готовое мясо нарезать и подать на стол с тушеными яблоками и жареным картофелем.

Для приготовления этого блюда лучше всего брать антоновские яблоки или другие, но не очень сладкие.



## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

1/2 апельсина, 3 ст. л. сахара, 300 г горького шоколада, 800 мл сливок (жирность 33%), 150 г молочного шоколада, 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 5 яиц, 150 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. порошка какао, 150 г молотого миндаля, 5 ст. л. молока, 120 мл апельсинового сока, 150 г апельсинового джема, 6 ст. л. тертого шоколада.

Апельсин очистить, каждую дольку разрезать пополам, посыпать сахаром и оставить на ночь в холодильнике. Для крема горький шоколад растопить и соединить со сливками. Убрать в холод на 3 ч. Молочный шоколад растопить. Мягкое масло взбить с сахарной пудрой. Взбить по одному яйцу, влить молочный шоколад и перемешать. Муку просеять с разрыхлителем, солью, какао, добавить в приготовленную масляно-яичную смесь. Подмешать миндаль и молоко. Тесто выложить в форму и выпекать 50 мин. Готовый корж разрезать горизонтально пополам. Коржи пропитать апельсиновым соком, смазать джемом и кремом. Торт украсить тартым шоколадом и засахаренными дольками апельсина. Можно посыпать миндалем.

Если позволяет время, остывший корж, пропитанный апельсиновым соком, следует убрать в холодильник на 2 - 3 ч.



## ЖЕЛЕ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

3 апельсина, 2 лимона, 30 г желатина, 150 г сахара, 150 мл белого вина, 2 ст. л. цитрусового ликера, 300 мл сливок (жирность 33%), 1/2 пакетика ванильного сахара, 160 мл кокосового молока, 2 яичных желтка.

Апельсины и лимоны вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем. С плодов мелкой теркой снять цедру, затем выжать сок. Отмерить 400 мл сока и процедить его через 2 слоя марли в небольшой сотейник. Желатин замочить. В сок добавить 100 г сахара, довести до кипения, влить вино и варить 5 мин. Снять с огня, подмешать ликер и желатин. Разлить по креманкам и убрать в холодильник на 2 ч. Сливки (100 мл) нагреть, соединить с ванильным сахаром, кокосовым молоком, желтками и оставшимся сахаром. При помешивании довести до кипения и дать остыть. Оставшиеся сливки взбить и соединить с приготовленной массой. Получившийся крем выложить на застывшее желе и украсить цедрой.

В крем для такого десерта можно добавить кокосовую стружку или измельченные грецкие орехи.

