

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№40

октябрь 2018

цена:
1,5 лари

**Укрепляем
сосуды**

стр.12

**Домашние
маски для лица**

стр.36

**Как перестать
себя критиковать**

стр. 19

**Вейпинг - курение
без последствий?**

стр.28

Петросян и Степаненко

Уже не до смеха?

стр.20-21

Светлана Ходченкова стр.16-17

Я максимально честна в профессии



Выглядеть МОЛОДО И СТИЛЬНО!

С годами меняется не только фигура, образ жизни, но и стиль. Многие вещи, которые раньше смотрелись великолепно, могут выглядеть теперь неактуально. Пора пересмотреть гардероб! Существует большое разнообразие вещей для женщин 30, 40, 50 лет и старше. Остается выбрать то, что подойдет именно вам.



Джинсы, брюки

Классические синие джинсы хорошего качества, отлично сидящие на фигуре, сделают вас стройной, спортивной, подтянутой. Обратите внимание на модели со средней или высокой посадкой, прямым или слегка зауженным кроем. Джинсы должны подходить по типу фигуры. Наиболее выгодные фасоны брюк: чинос, кюлоты, прямые со стрелками. Откажитесь от скинни, джегинсов, рваных джинсов, которые открывают колени. Не подойдут модели с низкой посадкой, большим количеством потертостей и декора в виде вышивки, кнопок и стразов.



Принты

Не бойтесь экспериментировать и отдавать предпочтение только однотонным нарядам. Обратите внимание на блузы и рубашки с цветочным или геометрическим принтом. Также приветствуются полоска, клетка, нежные цветочные принты, абстракция. Откажитесь от принтов с фруктами, животными, большими надписями. Вышивки в виде цифр и букв на спине лучше оставить на одежде для дома.



Верхняя одежда

Выбирайте яркие пальто и куртки простых фасонов. Это могут быть классические тренчи, джинсовые или кожаные куртки на раннюю осень. Уделите внимание цвету - он должен быть сочным, ассоциирующимся с цветами природы. Лучший выбор - красные, абрикосовые, оранжевые, голубые, светло-зеленые тона. Откажитесь от бесформенных плащей, объемных фасонов пальто, курток с обилием декора и накладными карманами.



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

НЕ ДОВЕРЯЮ БУДУЩЕЙ НЕВЕСТКЕ!

Сын был в длительной командировке и привез оттуда невесту. Девушка мне сразу не понравилась, даже смотрит она не по-доброму. Но сын в ней души не чаёт и оставил ее у нас жить! Как мне отвадить ее от нашего дома?

Н.Б.: Не стоит зря наговаривать на девушку, пока не убедитесь в том, что помыслы ее нечисты. Даже я, посмотрев ее ауру, не могу однозначно сказать, плохие у нее намерения касаются вашего сына или хорошие. Что-то подсказывает мне, что тут нужно время. Пройдет месяц, не больше, и случится то, что поможет вам окончательно сформировать о ней впечатление.

А, чтобы помочь вам в этом, посоветую один надежный способ. Возьмите любимую кружку девушки, которой она часто пользуется.

НЕ ХОЧУ, НО МЩУ!

Давно заметила за собой такую странность: если меня кто обидит, у этого человека в тот же день случается какая-нибудь неприятность. Неужели это из-за меня?

Н.Б.: Не скрою, энергетика у вас действительно сильная. Сами, наверное, замечали, что у вас довольно быстро исполняются желания, которые вы загадываете, события выстраиваются таким образом, который вам выгоден. Не побоюсь сказать - скорее всего, в вас есть особый дар, способность управлять тем, что происходит вокруг вас. Сами вы наверняка об этом не задумывались, а вот теперь подумайте.

Как быть в вашем случае? Необходимо научиться контролировать собственную

Ирина. Пока никто не видит, поставьте ее на стол, указательным пальцем правой руки начните водить по ободку по часовой стрелке. Водите да приговаривайте:

«Хочу тебя на чистую воду вывести, все о тебе разузнать. Понять, кто ты есть на самом деле, о чем мыслишь, что затеваешь. Коли мысли твои черны, покажи мне их тотчас же».

Повторите слова не меньше десяти раз. Пусть избраница сына пьет из этой кружки. И с каждым разом ее сущность для вас будет все яснее и яснее.

Оксана. энергию. Вы человек эмоциональный и, наверняка, довольно бурно реагируете на все, что с вами происходит. Так вот, я бы посоветовала вам заняться духовными практиками, направленными на обретение душевного спокойствия. Они помогут вам меньше заикливаться на обидах, которые вам могут нанести. Ну, а от себя скажу... Каждый раз, когда вас кто-то обидит, и у вас в голове зародится гнев, скажите шепотом: «Моя сила в моем спокойствии». Вот увидите, вам сразу станет легче, а дурные мысли уйдут.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА



* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

Лечу ЭКЗЕМУ мокрую и сухую. Гарантирую полное излечение. Вознаграждение после лечения. Фитотерапевт **ВЛАДИМИР БЕРДЗЕНИШВИЛИ.** Тел.: 593-57-66-08



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года. Тел.: 591. 75-35-38.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ПАЛАТА №8 ИЛИ БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Рассказ Натальи Киракосян «Я расскажу историю пациентов палаты 8. Это произошло несколько лет назад. В палате 8, в одной из клиник Тбилиси, нас оказалось трое я, Ирина Михайлова и Нелли Джмухадзе. Все мы там находились с послеоперационными осложнениями. Операции были несложными, но от осложнений нам всем серьезно досталось! Через несколько дней к нам в палату привезли женщину из операционной. Пару дней она полежала с нами, и на третий день ее выписали. Она буквально выпорхнула, как бабочка. И перед уходом она нам рассказала об экстрасенсе и мастере Рэйки Дмитрие Алексеевиче Бибилашвили, что мол ей провел сеансы перед операцией и поэтому она так быстро выздоровела. Напоследок она нам оставила журнал с его телефонами.

Наши близкие не долго сопротивлялись и обратились по нашей просьбе к экстрасенсу Дмитрию. После его чудесных сеансов мы, пациенты палаты 8, быстро стали на ноги. И если кому-то из наших близких требуется срочная врачебная помощь, то сначала они обращаются к экстрасенсу Дмитрию, а уже после его сеансов идут к врачам и все у них получается! Огромное спасибо великому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили» бывшие пациенты палаты 8».



Ромное спасибо великому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили» бывшие пациенты палаты 8».

Рассказ Ладо Т. «Я хирург и много лет практикую, но последние 2 года у меня начались проблемы с пациентами. Было такое чувство, что я потерял свой талант хирурга. Жена повела меня на прием к самому известному в Грузии экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Он мне сразу сказал, что моя аура разрушена сильнейшим сглазом. Далее он проводил со мной сеансы и изготовил защитный талисман. Теперь у меня опять, как все и раньше, когда говорили – талант от Бога. Я рад, что смогу опять помогать людям и все благодаря великому

человеку экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Любое оперативное вмешательство приводит к разрушению ауры. И зависит от многих факторов. Прежде всего, если у пациента или хирурга плохая энергетика, то вероятность осложнений после операций велика. Также на успех оперативного лечения влияет и время проведения операции.

Лучшее время для операций – это период убывающей луны. Также надо учитывать и прохождение Лунной знаков зодиака. Но главное, мои пациенты знают, что перед операцией и после нее я провожу специальные сеансы, по восстановлению и укреплению ауры. Будьте здоровы!

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-144-888**

(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.

МЫ ВСЕГДА НА СВЯЗИ

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



гатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес

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

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

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

ВНИМАНИЕ! БЕСПЛАТНЫЕ СЕАНСЫ ДЛЯ ВСЕХ! Для тех, у кого проблемы с мужем Ольга и Дмитрий Бибилашвили проводят дистанционный сеанс 4 октября. Единственное условие в 21.00 зажечь любую свечу и посидеть перед ней 15 минут. Остальное сделаем мы.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Вредная привычка

Причиной боли в спине может быть не только сидячий образ жизни, но и... курение. Индийские ученые утверждают: токсины табака ускоряют дегенерацию позвонков, повышают риск переломов и замедляют заживление костей. В общем, дурная привычка вредна не только для легких и сосудов. Она влияет на весь организм и правда мешает жить. Пора бросать.

The Deccon Chronicle

Последние новости о медицине и фитнесе

Поговорим?

Общение с коллегами и соседями по дому снижает вероятность нарушений в работе легких - к такому выводу пришли сотрудники Университета Карнеги-Меллон. Участники исследования в возрасте от 52 до 94 лет в течение четырех лет активно интересовались жизнью окружающих и делились с ними новостями. Оказалось, чем больше общался человек, тем лучше работали органы дыхания. Кроме того, социальное взаимодействие спасало людей от

стресса, плохого настроения и чувства одиночества.

На позитиве

Гормон хорошего настроения серотонин улучшает усвоение новой информации. Это открытие совершили португальские ученые, проведя эксперимент на мышах. Выяснилось, что при стимулировании серотониновых нейронов животные быстрее адаптируются к разным ситуациям и

легко принимают верные решения. Нужно выучить иностранный язык или получить автомобильные права? Перед занятиями ешьте черный шоколад или бананы.

Цифра

18% граждан в 2018 году экономят на лекарствах, процедурах и услугах врачей (против 6% в 2013 году); **12%** любителей спорта решили не тратить деньги на новую форму, абонемент в фитнес-клуб и услуги персонального тренера. Платной медпомощью регулярно пользуется всего **6%** населения.

Исследования «Ромир»



При склерозе полезно есть семечки

Но и от этого недуга есть простое народное средство - нужно употреблять семечки подсолнечника. Если в течение недели съедать по 200 г семечек, то здоровье заметно улучшится. Самыми полезными являются не жареные семечки, а хорошо высушенные. Они должны быть чистыми. Советую вам попробовать это простое и очень эффективное народное средство для лечения рассеянного склероза. Считаю, что семечки обязательно помогут.

И. Царева.

Лечебные "портянки" лечат ноги

Бывало, стопы у меня болели так сильно, что даже легкие комнатные тапочки казались капканом. Смазывала ноги скипидаром (покупала в хозяйственном магазине), но очень боялась обжечь кожу. В одной газете прочитала, что для лечения суставов нужно смешать по 100 г скипидара и водки и добавить 2-3 ст. ложки подсолнечного масла. Этим средством можно пользоваться смело:

никакого ожога не будет. Я приготовила такую смесь. По вечерам смачивала в ней большой кусок марли, отжимала и оборачивала стопы до щиколоток, как портяной. Сверху натягивала полиэтиленовые пакеты, надевала шерстяные носки и укутывала ноги теплым шарфом. Держала такие компрессы всю ночь. После 5-7 процедур надолго забыла о болях в ногах. Все знакомые, которым давала этот рецепт, остались очень довольны результатами лечения.

И. Шаповалова.

От гайморита - новокаин с медом

Моему внуку несколько раз делали промывание и проколы при гайморите. А соседка дала отличный рецепт, и с тех пор им пользуются все наши родственники. И внуку хватило одного курса лечения. Сначала в носовые ходы нужно закапать сок каланхоэ, а когда прочищаетесь, то закапайте несколько капель следующего состава: по 1 чайн. ложке новокаина, меда и сока алоэ.

А. Галкина.

Новости

Невкусно - значит полезно

Полный отказ от мясной пищи снижает риск развития диабета II типа. Об этом сообщили испанские ученые, основываясь на результатах своих многолетних исследований. Достаточно 12 г сливочного масла в день, чтобы уровень сахара повысился в 2 раза. Намного безопаснее употреблять оливковое масло и орехи. Впрочем, полное отсутствие мяса в рационе мужчин может пагубно сказаться на способности их сыновей к зачатию.

В Израиле научились бороться с раком

Обычно онкологи, обнаружив метастазы, оставят крест на пациенте. Ведь метастатический рак считается неизлечимым. Израильские врачи для борьбы с метастазами изобрели новую методику химиотерапии. Ее суть заключается в орошении новообразования высококонцентрированным, подогретым до определенной температуры раствором цитотоксических препаратов, которые убивают раковые клетки. Таким способом лекарства проникают внутрь опухоли, не действуя на весь организм. Метод широко используют для избавления от метастаз в брюшной полости.



ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

Как правило, человек старается всему дать объяснение. Вот так и с остеохондрозом. Один больной у другого спрашивает: «Что у тебя?» - «Да у меня острый хондроз – отложение солей».

Ответ абсолютно неверный, но удобный для обыденного сознания. В переводе с греческого «остеон» означает «кости», а «хондроз» - «хрящ». Таким образом, остеохондроз дословно – «повреждение кости и хряща».

Второе заблуждение – «отложение солей». Когда у вас головная боль или боль в пояснице, немеют руки или ноги по ночам, определенные участки кожи теряют чувствительность – это не значит, что причина всего соли кальция, отложившиеся в связках. Суть недуга в дегенерации межпозвоночного хряща и потере гибкости аппарата позвоночника.

О том, что люди страдали от боли в спине во все времена, свидетельствуют древние рукописи, рисунки и результаты исследований древних захоронений. В современном мире, в связи с изменившимися условиями жизни (урбанизация, низкая двигательная активность, изменение режима и качества питания), остеохондрозом болеют более сорока процентов жителей земного шара.

Видимо, читателей нашего журнала заинтересует, как же развивается остеохондроз? Позвоночник человека состоит из 33-35 позвонков. Между ними находятся эластичные межпозвоночные диски.

Они укрепляют позвоночный столб, делают его упругим и подвижным. При остеохондрозе нарушается обмен веществ и кровообращение в позвоночнике. На начальной стадии недуга межпозвоночные диски теряют прочность и эластичность, усыхают. Остеохондроз спины может привести к искривлению всего позвоночника и потере подвижности.

Наш позвоночник рассчитан на активный образ жизни. Ему нужна умеренная нагрузка, однако перенапряжение приносит вред. Специалисты считают, что к основным причинам болезни относятся: врожденные дефекты позвоночника и травмы, нарушения обмена веществ, ожирение, инфекции, тяжелый физический труд, старение организма, генетическая предрасположенность. Кроме того, факторами риска для возникновения остеохондроза являются лишний вес, неправильное питание, малоактивный образ жизни, работа за компьютером, курение, ношение неудобной обуви, высоких каблуков. Особенно остеохондрозу подвержены грузчики, штангисты, строители, гимнасты.

Вообще, выделяют несколько видов болезни. Самый распространенный – остеохондроз поясничного отдела, который может привести к сколиозу или межпозвоночной грыже. На втором месте – остеохондроз шейного отдела. Он часто возникает из-за работы за компьютером, вождения автомобиля. Мышцы шейного отдела слабо развиты, поэтому даже небольшая нагрузка на шею может вызвать смещения позвонков. Реже всего встречается остеохондроз грудного отдела, т.к. эта часть тела наименее подвижна и хорошо защищена ребрами и мышечным корсетом. Грудной остеохондроз обычно возникает из-за сколиоза.

Основные симптомы остеохондроза – постоянная ноющая или острая боль в пояснице, боль может отдавать в ноги, органах малого таза, часто человек не может поворачиваться, наклоняться. Он сохраняет одинаковую позу, в которой меньше всего чувствуется боль. Основная причина – студенистое ядро, центральная часть диска, высыхает и частично утрачивает амортизирующую функцию, фиброзное кольцо,

расположенное по периферии межпозвоночного диска, истончается, и в нем образуются трещины. В пораженном сегменте возникает относительная нестабильность позвоночника, повреждаются связки, в результате проявляются тупые ноющие боли в спине или шее, или же простреливающие боли в каких-либо частях тела, т.н., радикулиты.

Дополнительное значение в развитии остеохондроза имеет травма опорно-двигательного аппарата, например, ушибы, растяжения, вывихи. И тогда в межпозвоночных сочленениях развивается патологическая подвижность и разболтанность, позвонки легко соскальзывают друг с друга. Все эти изменения позвоночника угрожают целостности спинного мозга, сдавливаются и повреждаются нервные корешки, которые создают немало острых болезненных ситуаций.

В заключение надо отметить, что после определенного возраста остеохондроз возникает почти у всех. Если же позвоночник поврежден, то вряд ли возможно, чтобы остались здоровыми почки, печень, желудок и другие органы. Как вы знаете, в человеческом организме все взаимосвязано.

Запомните, если остеохондроз – следствие травм, смещение дисков и прочих серьезных причин, то предоставьте лечение специалистам, так как оно представляет очень большую проблему для врача любого направления медицины.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ При сидячем образе жизни к позвонкам поступает меньше питательных веществ. Это их рано изнашивает.

✓ Остеохондроз шейного отдела часто становится причиной постоянных головных болей. А проблемы половой функции могут скрываться в крестце.

✓ Следите за осанкой, не носите тяжести, больше двигайтесь, развивайте гибкость и укрепляйте мышечный корсет!

✓ Даже незначительное искривление позвоночника приводит к смещению внутренних органов и нарушает их нормальное функционирование.

✓ Проблемы позвоночника могут спровоцировать язвенную болезнь, появление камней в желчном пузыре.

Голова и на самом деле может болеть к вечеру, да еще как. Это один из видов мигрени. Однако можно контролировать недуг, предотвращая приступы. Покажите жене наши советы.

1. При эмоциональном напряжении, переживаниях растет уровень гормонов норадреналина и эндогенных пептидов. А когда напряжение проходит и наступает состояние «после стресса», то идет их резкое сокращение, что и провоцирует приступ боли. Постарайтесь меньше переживать.

2. Обязательно нормализуйте режим сна и бодрствования. Женщинам, у которых часто вечерами болит голова, нужен 8-часовой сон и отбой не позже 11 часов вечера. Изменение этого распорядка провоцирует головную боль. Причем, плох как недосып, так и пересып. Существует даже

Не до секса...

? Жена часто отказывает мне в интиме, потому, что у нее, по ее словам, болит голова. Измучился уже...

Владимир.

термин «мигрень выходного дня».

3. Посоветуйтесь с гинекологом, если головная боль связана с менструальным циклом.

4. Откажитесь от курения и спиртного типа шампанского. Вечерняя мигрень - это патологическое расширение сосудов. Так, в первые минуты затяжки сигаретой или глотка шампанского сосуды суживаются, а затем сильно расширяются. Итог - новый приступ.

5. Не переутомляйтесь. Если к вечеру часто начинается головная боль, днем не перетруждайтесь, чаще давайте себе отдых. А работа со сменным гра-

фиком или ненормированным днем вообще противопоказана.

6. Избегайте провоцирующих факторов. Защищайте глаза от яркого солнечного света, не ешьте ничего острого, выдержанные сыры, креветки. Не ходите на концерты с громкой музыкой, старайтесь избегать долгих поездок на машине и в автобусах.

7. Правильно питайтесь. Чаще ешьте овсянку, гречку, нежирное мясо, зеленые овощи. Пейте зеленый чай, черный противопоказан. Эти продукты уменьшают количество вещества, которое снижает порог боли.

✓ Если тыква будет постоянно на обеденном столе, можно забыть о мужских проблемах. Тыквенный сок (хотя бы по 1/3 стакана ежедневно) или пюре с добавлением для вкуса любого сока пре-красно усиливают потенцию.



✓ От болезненных месячных залейте 1 чайн. ложку полыни 1 стаканом кипятка, остудите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начните за неделю до менструации.

✓ При миоме матки в течение 15 дней рекомендуется пить отвар льняного семени - по 1 кофейной чашке 3 раза в день.



Климакс не значит старость

Ежевика - главная помощница женщины в климактерическом периоде. Она обладает успокоительным действием при нервных расстройствах в климактерический период. Причем, лечебными свойствами обладают и ягоды, и сок из них, и листья растения. В сезон старайтесь употреблять как можно больше этой ягоды. Сок пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На зиму засушите листья ежевики и добавляйте их в чай. Смешайте 3 части сухих листьев, 2 части травы пустырника, по 1 части плодов боярышника, травы сушеницы и Melissa. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Через 2 недели регулярного приема такого чая уменьшаются приливы, улучшается сон, проходят приступы головной боли и усталость.



Пот - бесцветная жидкость без запаха, выделяемая потовыми железами. По сути, это вода, в которой могут быть растворены выводимые из органов токсины. Причиной неприятного запаха может быть заболевание. Пот может иметь запах уксуса, серы, прокисшего молока, ацетона, аммиака. Запах формируется при выделении пахнущих токсинов и от разложения бактерий, которые в избытке появляются в местах обильного потоотделения. Появление «пахучего» пота могут спровоцировать:

- ✿ **сбои в работе щитовидной железы.** Эндокринные заболевания, дефицит или избыток йода - основная причина появления сильного потоотделения и неприятного запаха;
- ✿ **высокий уровень сахара в крови.** Пот диабетиков нередко приобретает резкий и ярко выраженный запах ацетона;
- ✿ **гормональные нарушения.** Это наиболее рас-

В спальне появился запах пота? Он отравил жизнь не одной супружеской паре. И дело даже не в гигиене.

ЗАПАХ В СПАЛЬНЕ

пространенная причина появления вонючего пота. Климакс, гормональные изменения в подростковом возрасте, прием некоторых препаратов, вызывающих гормональные изменения;

- ✿ **дефицит витаминов и минералов.** Авитаминоз может привести к ослаблению иммунной системы организма. Нарушается микрофлора на поверхности кожи, изменяется химический состав пота и его запах - человек пахнет прокисшим молоком;
- ✿ **туберкулез.** Это одно из особенно опасных заболеваний. На всех стадиях болезни одним из наиболее выраженных симптомов является обильный пот с резким запахом уксуса;
- ✿ **воспалительные процессы в организме.** Вос-

паление вызывает гипергидроз, что, в свою очередь, провоцирует размножение и гибель бактерий. Как результат - неприятный, резкий, аммиачный запах, особенно в области подмышек;

- ✿ **больные почки.** Часть токсических веществ, выводимых через них, выделяется через потовые железы. Отсюда запах аммиака, тухлых яиц или мочевины;
- ✿ **нарушения правил личной гигиены.** Чтобы избавиться от резкого запаха, надо чаще мыться и пользоваться дезодорантами и антиперспирантами. Если этого не делать регулярно, в потовых выделениях увеличивается количество бактерий, а значит, запах пота будет усиливаться.

Не заметила, как язвы на руках зажили

Кожа - россыпь пузырьков, которые лопаются и превращаются в язвы. У меня было то же самое, только с тыльной стороны рук. Что только не перепробовала по совету врачей - ничего не помогало. Однажды, когда все руки были в язвах, знакомая, увидев их, посоветовала смазать кожу синафлановой мазью. С тех пор она всегда со мной. Как только появляются первые признаки, сразу смазываю кожу - и зуд, и пузырьки проходят. Только есть несколько видов этой мази, и все они отличаются по составу. Есть «Синафлан» в коробочке с зеленой полоской, красной и бордовой (темно-красной). Вот как раз с бордовой должна помочь вашей дочери. Я не заметила, как язвы у меня на руках зажили. Смазывала я не сами ранки, а кожу вокруг них. Уже многим советовала - могло. Попробуйте, хуже не будет. Я до сих пор с благодарностью вспоминаю знакомую. Здоровья вам и выздоровления!

Ирина.

Я долго мучилась от зуда

Уменя зуд начался от лекарства, которое я принимала, чтобы восстановить хрящ между позвонками в поясничном отделе. Долго мучилась, народные средства не помогали. Сейчас спасаюсь гелем «Фенистил» (успокаивает кожный зуд) и таблетками «Лоратадин» или «Лорарексал». Как принимать, написано в инструкции. Это очень эффективные препараты, результат почувствуете уже после первой недели приема. Я продолжаю пить второй месяц, хочу, чтобы зуд совсем пропал. И еще купаюсь с детским мылом. Желаю выздоровления!

Л. Н.

При радикулите

✓ Измельчите в порошок каштаны, смешайте с камфорным маслом, намажьте на ломтик черного хлеба и приложите к больному месту.

✓ Листья березы обдайте кипятком, уложите толстым слоем на воспаленное место и закройте пленкой. Свежуху тепло укутайте.



СПЕШИМ ПОМОЧЬ

От кисты избавил овес
Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?

Еще как можно! У меня была огромная киста на правой почке, даже врачи были в шоке после УЗИ. Но я избавилась от нее. Такое лечение надо проводить раз или два в год. Для начала купите на рынке овес (зерно). Промойте и очистите от зеленых зерен. Поставьте на огонь кастрюлю с 2 л воды и, когда она закипит, всыпьте 3 стакана овса. Как только зерна начнут всплывать, снимите кастрюлю с огня. Сделайте это на ночь, а утром процедите и выпейте жидкость в течение дня, независимо от того, что едите или пьете. На ночь приготовьте свежее снадобье. Курс лечения - 6-7 дней. Лечитесь на здоровье!



Л. Максимова.

Пятна стали одного цвета с кожей

На теле появляются пятна.

Очаговая склеродермия у меня 9 лет (сейчас мне 40). Пятна были на ногах. Плюс, у меня еще витилиго. Лечили пенициллином, обкалывали вокруг пятен «Лидазой». Хорошо помогло лечение в детском санатории им. Семашко в Сочи. Родители возили меня туда три года подряд. Пятна стали мягкими, но не исчезли. В 20 лет после родов на руке появилось новое пятно. Врач сказал, что из-за стресса. Опять два месяца лечили пенициллином и «Лидазой». Потом услышала, что склеродермию лечат «Вобэнзимом». Проконсультировалась с врачом, она расписала, как лечиться. В результате новое пятно исчезло, а старые пятна стали одного цвета с кожей, и на их месте начали расти волосы.

Вера.

ОТ МОЗОЛЕЙ ПЕРЕД СНОМ РАСПАРЬТЕ НОГУ, ВЫТРИТЕ И ПРИВЯЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ КОРКУ ЛИМОНА С МЯКОТЬЮ.

С хроническим бронхитом, мне помогla справиться эхинацея

Вбольницу я поступила с диагнозом хронический бронхит. Лечащий врач после обследования посмотрела мою флюорографию и ничего не сказала. Я взяла пленку и пошла в тубдиспансер. Хорошо, что туберкулез не подтвердился. И стали лечить меня от хронического бронхита. Я действительно много лет кашляла. В горле стоял комок, а откашляться не могла, особенно вечером и ночью. Начала искать травы, какими хронический бронхит лечится, но одни ядовитые, а другие у нас не растут. Только через 8 лет знакомая женщина сказала маме, что с бронхитом можно справиться при помощи эхинацеи, сделав настойку из 90-100 цветков. Но она не знала ни как настаивать, ни сколько дней. Пришлось пробовать самой.

Разложила цветки эхинацеи в темном месте на 10 дней. Они привяли, но не высохли. Затем сложила их в стеклянную 2-литровую банку и залила 70%-ным спиртом, настаивала 21 день в темном месте, процедила и стала пить утром, натощак, по 1 чайн. ложке. Спустя какое-то время мокрота стала отходить, но мало. Тогда начала пить по десертной ложке утром, за 30-40 минут до еды, и вечером, после еды перед сном. И так пила настойку эхинацеи, пока не пошла чистая мокрота и кашля не стало. Много уже времени прошло, а его, слава богу, и до сих пор нет. Заодно вылечила и ангину.

А. Волокушина.

Я не знал, что нельзя купаться...

? Неужели, если вскочил гнойник, то категорически нельзя купаться? У меня 4 дня назад вскочил фурункул, и три из них я мылся. С фурункулезом никогда не сталкивался и не знал, что в этом случае можно делать, а что нельзя. И еще один вопрос: можно ли находиться в комнате с включенным кондиционером или надо быть в тепле?

И. Василевич.

Для начала фурункулы надо лечить. Ну, хотя бы делать элементарные повязки. Купаться действительно нельзя. А если быть точнее, нельзя мочить то место, где вскочил фурункул. В комнате с кондиционером находиться можно, но только следите, чтобы не было сквозняков и резкого перепада температур. А вообще, живите, как обычно. Но желательно узнать причину появления гнойников.

1. Свекольный сок.

Свекла - чемпион по содержанию йода, который вместе с марганцем помогает мозгу, улучшает память. Витамин В12 незаменим при кроветворении и развитии нервных волокон. Бетаин улучшает работу печени. Калий и кальций укрепляют сердечно-сосудистую систему, цинк и железо - мышцы и иммунитет. Полезен сок из свеклы при атеросклерозе, гипертонии, холецистите, нарушениях нервной системы, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной утомляемости и обильных месячных, во время менопаузы. Начинайте пить свекольный сок с 1 чайной ложки и доведите до 1/3 стакана 3 раза в день. Свекольный сок нужно разбавлять водой или сочетать с морковным (1:10). В чистом виде он может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, тахикардию. Сок из свеклы нельзя пить при болезнях почек, мочекаменной болезни, диарее, ревматизме, по-

ЧТОБЫ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ИЗ СОКА УСВОИЛИСЬ НА 100%, НАДО НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ЕГО ПИТЬ.

СОК ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

дагре, сахарном диабете, если кислотность желудка повышена.

2. Морковный сок.

Капшотин, которого много в моркови, улучшает зрение, повышает защитные функции организма. Витамин Е защищает клетки и ткани от повреждений, не дает образовываться холестериновым бляшкам. Магний регулирует давление. Поэтому, если у вас атеросклероз, гипертония, проблемы с сердечно-сосудистой системой, щитовидной железой, глазами, дерматит, экзема, ослабленный иммунитет, пейте по 0,5-1,5 л морковного сока в день. Противопоказан при язве

желудка, кишечника, гастрите с повышенной кислотностью, энтерите.

3. Сок из петрушки.

В петрушке много витамина С, полезного для иммунитета. Витамины В1 и В2 поддерживают остроту зрения, обеспечивают организм энергией. Фосфор помогает работе мозга, магний отвечает за давление, инулин, регулирует обмен веществ, выводит холестерин. Попробуйте

полечиться соком петрушки при болезнях кожи, почек, глаз, сахарном диабете, атеросклерозе. Пейте по 1/2-1 ст. ложке 3 раза в день. Можно добавлять в другие соки. Противопоказан при обострении гастрита (язвы), беременности.

4. Капустный сок.

Витамин С, которого в капусте не меньше, чем в апельсинах, укрепляет сосуды, кожу, кости, иммунитет. Тартроновая кислота помогает похудеть, так как замедляет переработку углеводов в жиры. Клетчатка улучшает работу желудка и кишечника. Полезен капустный сок при гастрите, пониженной кислотности, энтерите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, снижении иммунитета, нарушениях нервной системы, гипертонии и ожирении. Пить нужно по 1 стакану сока 3 раза в день за 40 минут до еды. Противопоказан при обострении заболеваний поджелудочной, почек, при гастрите с повышенной кислотностью.

М. Куземкина, диетолог, врач I категории.

Пить нужно свежеприготовленные соки. Исключение составляет только свекольный - ему надо дать отстояться 2 часа в холодильнике в открытом виде.



Черная редька растворит камни

Давно читала историю: хирург, который удалял камни в почках и желчном пузыре, коллеги сделали из этих камней пепельницу. Врач положил в нее кусочки черной редьки. Сок из редьки вытек, и пепельница растворилась. Может быть, это легенда, но так я случайно узнала, что редька помогает растворять камни. Муж, страдавший таким недугом, решил попробовать. Сок смешивал с медом и пил по 1 ст. ложке



утром, натощак, через 15 минут завтракал. Мужу понадобилось 6 месяцев, чтобы камни растворились.

З. Орловская.

Кашель лечу луковым "вином"

Лук мелко шинкую, посыпаю сахаром и ставлю в теплое место на несколько часов. «Вино» принимаю по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды. И еще рецепт от простуды. Луковицу натираю на мелкой терке или измельчаю в блендере. Смешиваю с 3 ст. ложками меда, довожу до кипения и отжимаю через

ткань. Пью также по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

И. Шагалова.

Как поднять гемоглобин

Натрите на терке цедру одного лимона, мякоть нарежьте ножом. Добавьте равное по объему количество меда и сок с мякотью одного-двух листьев алоэ. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. При помощи этого снадобья гемоглобин можно поднять за 3 дня.

И. Алексеева.

Для здоровья мочевого пузыря

Основные правила питания.

- ✓ В сутки выпивайте примерно 2 л воды.
- ✓ Снижьте потребление кофеина. Он содержится в черном чае и кофе. Постарайтесь обходиться без газированных напитков и энергетиков.
- ✓ Мед, сахар, острые при-

- правы, маринованные продукты вредят мочевому пузырю.
- ✓ Помните, что соль задерживает воду в организме, а это может стать причиной раздражения мочевого пузыря.
- ✓ Пищу желательно готовить на пару, овощей в меню должно быть достаточно много.

- ✓ К проблемам с мочевым пузырем может привести употребление цитрусовых и ананасов.
- ✓ Клюква предотвращает появление камней. Бананы и яблоки хорошо выводят из организма токсины.
- ✓ Не забывайте и про отруби. Они улучшают кровоснабжение в мочевом пузыре.

- ✓ Облепиха, благодаря витамину А, помогает этому органу сокращаться.
 - ✓ Семена тыквы - источник витамина Е - стимулируют работу мочевого пузыря.
- P.S.** Не откладывайте мочеиспускание надолго - застаивание мочи может привести к циститу.





Как подружить детей с книгой

✓ Предлагайте ребенку книги, одну за другой. Пусть на это уйдет целый год, но метод проб и ошибок вы найдете ту самую, которая придется ему по душе.

✓ Начните с малого – комиксов, графических романов, журналов, в которых много картинок.

✓ Не заставляйте читать. Применение силы или шантаж – верный способ отвратить человека от книги на много лет.

✓ Когда вы гоните свое чадо читать книгу, а сами усаживаетесь перед телевизором, ребенок чувствует себя наказанным. Подайте ему пример – устройте в семье час чтения.

Пригодится

→ У ребенка насморк? Поможет липовый чай. Горсть цветков липы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до теплого состояния. Пить надо по 1 стакану, лучше на ночь.

→ Детский диатез лечат ванны с корнем цикория. Залейте 50 г измельченного корня 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, затем кипятите 20 минут, остудите и процедите. Вылейте полученное средство в ванну для купания крохи.

→ С жаром у ребенка поможет справиться белокочанная капуста. Капустные листья пропарьте в кипятке, остудите, отбейте и положите на живот и под спину крохи. Обмотайте все целлофаном, наденьте на малыша свитер. Листья меняйте каждые 5 минут.

✓ Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы, или таким, как вы хотите. Помогите ему стать не тобой, а собой.

✓ Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот – третьему...

✓ Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб.

✓ Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будьте уверены, ему она

ОН И ВЫ

тяжела не меньше, чем вам, поскольку у него нет опыта.

✓ Не унижайте ребенка.

✓ Не забывайте, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми.

✓ Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Мучьте, если можете, но не делайте. Помните, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

✓ Ребенок – это не тиран, который завладевает вашей жизнью. Это та дра-

гоценная чаша, которую жизнь дала вам на хранение и развитие в нем творческого огня, это раскрепощенная любовь матери и отца.

✓ Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали вашему.

✓ Любите своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с вами.

В. Солнцева,
детский психолог.

Дети буквально всасывают эту болезнь зубов с молоком. Но только не с материнским, а с тем, которое сосут из бутылочки.

Съел сладкое – прополощи рот

Именно прием пищи из бутылочки и способствует развитию кариеса. Многие малыши подолгу не расстаются с бутылкой, в которой есть что-нибудь вкусненькое. Спят с ней, гуляют, живут... А стоит только оторвать эту сладкую соску, как они начинают волноваться, кричать, плакать. Да и в содержимом бутылочек часто есть сахар. Он есть в заменителях материнского молока, во фруктово-плодовых соках и других детских напитках. Нередко родители сами подслащивают даже простую воду. Это серьезная ошибка. Сахар из напитков откладывается на эмали, им питаются бактерии, которые выделяют кислые вещества, постепенно растворяющие эмаль. «Пробоины» постепенно углубляются в ткани зуба. Так возникают кариозные полости.

Родители должны знать, что в соках очень много сахара, даже если вкус у них кислый. В каждых 100 мл – 10 г сахара, то есть, примерно 2 кусочка, или 2 чайн. ложки. Просто сладкий вкус соков маскирует кислоты. Стomatологам хорошо известно: чем дольше зубы омываются сладким раствором, тем выше риск развития кариеса. Кормление малышек из бутылочек как раз и есть тот случай. Чтобы снизить риск кариеса, запомните правила.

✿ Не позволяйте ребенку засыпать с бутылкой во рту, наполненной молоком,



заменителем материнского молока, соком.

✿ Если ребенок неспокоен и хочет сосать внеочередную бутылку между кормлениями или во время сна, дайте ему бутылочку, наполненную водой.

✿ Не позволяйте детям сосать бутылку на прогулке.

✿ Прежде, чем дать ребенку соску или пустышку, всегда проверяйте, нет ли в ней какой-нибудь сладкой жидкости.

✿ Приучайте малыша к чашке. К двум годам он должен прекрасно обходиться без бутылочки с соской.

✿ Обращайте внимание на любые припухлости, покраснения во рту ребенка, на любые темные пятна на поверхности зубов. Если заметили что-то, проконсультируйтесь с детским стоматологом.

Е. Сумароков,
детский стоматолог.

ОТЛИЧНОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ДЕТЕЙ-СЛАДКОЕЖЕК: СЪЕЛ СЛАДКОЕ - ПОЧИСТИ ЗУБЫ ИЛИ, ХОТЯ БЫ, ПРОПОЛОЩИ РОТ. ЕСЛИ ПРИУЧИТЕ К ЭТОМУ, ИЗБЕЖИТЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ С ЗУБАМИ.

Есть состояния, которые при внешней «несерьезности» являются тревожными сигналами. Когда нужно скорее обратиться за медицинской помощью?

Нельзя игнорировать!

Многие из нас живут по принципу: «Пока ничего не болит, к врачу можно не ходить» и игнорируют легкие недомогания. Однако специалисты предупреждают: этот подход не правильный! Какие симптомы нельзя оставлять без внимания?

1. Непроходящая усталость. Это не касается усталости, возникающей после интенсивной нагрузки (физической или умственной), недосыпания. Насторожить должна усталость даже после полноценного отдыха. Это первичный симптом многих заболеваний, поэтому стоит пройти комплексное обследование. Но для начала проконсультируйтесь у эндокринолога, чтобы исключить дисфункцию щитовидной железы.

2. Сильная потливость. Неожиданный приступ жара при видимом отсутствии факторов, провоцирующих потоотделение, - опасный симптом. Он может свидетельствовать о закупорке коронарной артерии. До инфаркта - один шаг! При подобных случаях потливости обратитесь к кардиологу.

3. Псевдоизжога. Жжение за грудиной не всегда можно объяснить агрессивным воздействием кислого желудочного сока на стенку пищевода. Часто похожие ощущения свидетельствуют о проблемах с сердцем. Клиническая картина этих двух состояний действительно

схожа, но отличия все же есть. Ощущения от изжоги больше похожи на дискомфорт, а в запущенных случаях может появиться режущая боль в груди. Характер болезненных ощущений при инфаркте - за грудиной, сжимающий, отдающий в левую руку, лопатку и челюсть. Но и «обычную» изжогу игнорировать нельзя - это грозит раком пищевода.

4. Стремительное похудение. Резкая потеря веса - один из главных признаков онкологии. Если с вами произошло это, немедленно проконсультируйтесь с врачом и выявите причину снижения веса.

5. Затрудненное глотание. Вы поймали себя на том, что стали испытывать потребность запить пищу, так как не размягченная еда оставляет ощущение кома в горле? Проконсультируйтесь у гастроэнтеролога. Трудности с глотанием могут быть первичным симптомом рака пищевода.

6. Болезненные менструации. Выраженные боли внизу живота могут свидетельствовать не только о первичной дисменорее, которой часто страдают нерожавшие девушки и женщины. Если у вас есть дети, вы занимаетесь сексом регулярно, то причиной вторичной дисменореи могут быть воспаления органов малого таза, эндометриоз или неудачно вставленная внутриматочная спираль.



Боли внизу живота могут сопровождаться сонливостью, раздражительностью, бессонницей, обмороками, головной болью, тошнотой и рвотой, частым мочеиспусканием и вздутием живота. В любом случае болезненная менструация - повод посетить гинеколога.

7. Храп. Если после ночного сна вы чувствуете себя разбитыми, и это состояние в течение дня лишь усугубляется, возможно, дело в недостатке кислорода во сне. Причиной может быть остановка дыхания во время сна (апноэ). Это проблема храпящих людей. Храп нужно лечить, особенно если паузы между вдохами большие.

8. Холодные руки и ноги. Постоянно мерзнущие руки и ноги - это свидетельство нарушения работы кровеносной системы. Часто проблема решается правильным питанием, самомассажем, физкультурой и занятиями йогой. Но причиной холодных рук и ног могут быть и диабет, дисфункции щитовидной железы, гормональные нарушения или синдром Рейне.

9. Изменение цвета ногтей. Медики называют этот симптом дисхромией. Причиной может быть ряд заболеваний. При этом может измениться как форма и рельеф ногтя, так и его цвет, не только по всей ногтевой пластине, но и на отдельных участках. Это может свидетельство-

вать об atopическом дерматите, аллергии, псориазе, бактериальных инфекциях, хронических болезнях легких и сердца с гипоксией тканей, болезнях почек.

10. Бледность кожи. Если бледность не является природной особенностью вашей внешности, то дело, скорее всего, в железодефицитной анемии. Об этой же проблеме свидетельствует и головокружение при подъеме со стула или дивана. Сдайте анализ крови на гемоглобин, скорректируйте питание, добавьте в рацион железосодержащие продукты, пройдите курс витаминной терапии.

11. Дрожь конечностей. Симптом, который требует консультации врача, так как может быть предвестником многих заболеваний - от нарушения гормонального фона до болезни Паркинсона. В любом случае само собой это состояние не пройдет, а современные методы лечения и препараты помогут вернуть здоровье.

12. Судороги. У начинающих спортсменов судороги в ногах провоцируют интенсивные нагрузки. Насторожиться стоит, если они появляются при обычной ходьбе или подъеме по лестнице. Причина нередко кроется в образовании тромбов в артериях ног. Лучше решить эту проблему как можно раньше!



От качества работы сосудов зависит здоровье каждого органа. Слабые сосуды ведут к сбоям в кровоснабжении, а это может спровоцировать серьезные заболевания. Сосуды надо укреплять!

КАК УКРЕПИТЬ СЛАБЫЕ СОСУДЫ

процедуры - 10-15 мин. Кстати, травяные ванны помогают снять стресс и расслабиться перед сном.

Посещайте баню. Баня или сауна - еще одна полезная процедура: контраст температур действует на сосуды оздоравливающе. Пар, массаж березовым, липовым или дубовым вениками, ополаскивание прохладной водой способствуют оздоровлению и укреплению сосудов. По возможности, посещайте баню раз в неделю. К абсолютным противопоказаниям для посещения бани относятся: острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела; специфические инфекционные заболевания - туберкулез, сифилис и др.; эпилепсия; онкологические заболевания; гипо- или гиперфункция щитовидной железы; нарушения свертываемости крови; сахарный диабет; бронхиальная астма; выраженный атеросклероз.

✓ *Если у вас есть заболевания внутренних органов или сердечно-сосудистой системы, перед посещением парной проконсультируйтесь с врачом.*

Делайте массаж. Несложный массаж щеткой для волос - от кончиков пальцев рук и ног к сердцу - можно делать во время принятия душа или ванны. Не менее эффективен массаж головы и лица: от ушей - по кругу массируйте голову, затем подушечками пальцев массируйте лицо и шею. Кроме укрепления сосудов, эта процедура предупредит появление морщин.

Ходите босиком. На ступнях человека расположены физиологически активные точки - это доказанный факт. Ходьба босиком благотворно воздействует на сосуды, суставы, головной мозг, нервную систему. Регулярная ходьба босиком по мелкой гальке, камням укрепляет не

только сосуды, но и многие внутренние органы.

Питайтесь сбалансированно. Жирная, соленая и острая пища провоцирует отложения холестерина на стенках сосудов, а это ведет к образованию бляшек. Обогащите рацион продуктами, содержащими железо и витамин С: гречкой, цитрусовыми, ягодами (особенно клюквой), сырыми овощами и фруктами. А для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ешьте орехи, изюм, чернослив, мед, лимоны.

Не забывайте про спорт. Сидячий образ жизни губителен для сосудов. Ведь недостаток движения приводит к застою крови, сосуды отвыкают работать в полную силу и постепенно истончаются. Никто не говорит об обязательных утренних пробежках и тренировках в спортзале до седьмого пота. Но легкая утренняя гимнастика, ходьба бодрым шагом, вечерние прогулки на свежем воздухе - минимум, необходимый каждому человеку.

Выработайте правильный режим труда и отдыха. Недосыпание, привычка ложиться за полночь и необходимость рано вставать ведут к стрессу, ослаблению иммунитета, сбою биоритмов. Это губительно как для организма в целом, так и для сосудов.

Все просто: чередуйте работу и отдых, засыпайте в одно и то же время, научитесь расслабляться. Трудоголизм оправдан, если он дарит бодрость и уверенность в себе, а не истощение организма, хроническую усталость и букет болячек.

Пейте витамины. Поливитаминные препараты (С, Р, Е и группы В) снижают ломкость сосудов. Кремний, калий, селен и сера - незаменимые помощники в восстановлении сосудистой системы. Попросите лечащего врача подобрать вам подходящий комплексный препарат с учетом особенностей вашего организма.

Если вас часто беспокоит ноющая боль в суставах, у вас регулярно скачет давление, вы чувствуете себя плохо при смене погоды, а резкие подъемы с кровати сопровождаются мушками и темными пятнами перед глазами, это значит, что пора заняться здоровьем своих сосудов. С чего начать?

Принимайте контрастный душ и теплые ванны. Контрастный душ тонизирует стенки сосудов и капилляров, является хорошей профилактикой варикозного расширения вен, приятный бонус - прилив энергии. Особенно он полезен людям, страдающим тахикардией, бессонницей, головными болями и синдромом постоянной усталости. Эта процедура должна войти в привычку и выполняться 2 раза в день - утром и вечером.

Начинайте с теплой воды. Переходите к горячей, обливайтесь 30-90 секунд. Резко включите холодную воду, обливайтесь 30-90 секунд. Чередуйте воду 3-5 раз. Заканчивайте всегда холодной водой.

Ванны особенно показаны метеозависимым людям, подверженным спазмам сосудов головного мозга и перепадам артериального давления. Пользу сосудам принесут ванны с настоями трав ромашки, чистотела, крапивы, череды. Можно купить в аптеке и готовую смесь трав. Температура воды должна быть не выше 40°. Продолжительность

Диета вместо ботокса

Поддерживать молодость и красоту помогают не только салонные процедуры. Самый простой путь к преобразению - правильное питание, особенно обратите внимание на сезонные овощи.

Реклама заставляет нас покупать дорогие крема против морщин, умалчивая о том, что они на 80% состоят из вредных для кожи веществ - парабенов. Через кожу они попадают в кровь, отравляя весь организм. Здоровой и эффективной альтернативой дорогой косметике является употребление в пищу продуктов, содержащих полезные для кожи вещества - бета-каротин, ликопин, коллаген и гиалуроновую кислоту.

Витамин красоты

Морковь и все продукты оранжевого цвета (тыква, облепиха, абрикосы, хурма, дыня), а также некоторые овощи (капуста, шпинат, красный перец, помидоры) содержат бета-каротин - вещество, достойное звания «витамин красоты». Попадая в организм с продуктами питания, бета-каротин взаимодействует с жирами и превращается в ретинол (витамин А). Ретинол защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей, при этом обеспечивает ровный красивый загар. Но главная польза этого вещества состоит в его роли антиоксиданта: ретинол проникает в клетки, замедляет процессы старения и уменьшает вероятность онкозаболеваний.

Если вы заметили, что кожа стала сухой и шелушится, а волосы и ногти потускнели и стали ломкими, то в организме не хватает бета-каротина. Рекордсменом по его содержанию является морковь, но для положительного воздействия на организм ее необходимо употреблять исключительно с растительными или животными жирами, например, со сметаной или оливковым маслом. Есть морковь лучше в сыром виде или от-

жимать из нее сок. При тепловой обработке теряется около трети полезных свойств.

Здоровый цвет лица

Помидоры содержат ликопин, который отвечает за ровный и здоровый цвет лица. Этот пигмент расщепляет жиры, а также работает как антиоксидант, способствует выработке коллагена и разглаживает кожу. Поскольку ликопин накапливается в кишечнике и начинает свою работу на пользу вашей красоте не сразу, то ощутить его действие вы сможете примерно через месяц после «томатной диеты». Не стоит ограничивать себя в пище, просто постарайтесь готовить и есть больше блюд из томатов - фаршированные помидоры, супы-пюре и т.п. При тепловой обработке количество ликопина в овощах увеличивается, но работает он только в связке с жирами. Это значит, что ложечка майонеза или сметаны в томатном блюде вполне оправдана.

Помимо томатов, большим количеством ликопина могут похвастаться арбузы, красный перец, грейпфрут, а рекордсменом по его содержанию является шиповник.

✓ *Бета-каротин и ликопин не вырабатываются в нашем организме. Эти полезные вещества можно получить только извне - с сезонными овощами.*

Гладкая и эластичная кожа

Состояние нашей кожи зависит от количества в ней коллагена и эластина. Эти вещества вырабаты-

ваются в нашем организме, но после тридцати лет процесс их образования замедляется и со временем останавливается. Поэтому кожа нуждается во внешнем источнике коллагена. Проще, быстрее и дешевле всего получать его из полезных и богатых коллагеном овощей, например капусты, моркови, томатов. Для выработки коллагена их необходимо употреблять в паре с продуктами, содержащими лютеины (ежевика, клюква, хурма) и антоцианы (малина, зеленый чай),

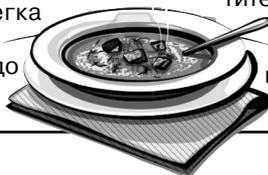
“Эликсир молодости”

Картофель и продукты, содержащие крахмал (например, сахарная свекла), способствуют синтезу в организме гиалуроновой кислоты, прозванной эликсиром молодости. Это вещество изначально содержится в тканях нашего организма и отвечает за красоту, эластичность и молодость кожи. С возрастом выработка гиалурата замедляется. Вот почему во всех салонах красоты для восполнения объема губ, избавления от морщин на лице предлагают инъекции гиалуроновой кислоты. Но этой опасной и дорогостоящей процедуры можно избежать. Достаточно обогатить свой рацион продуктами, которые заставят организм лучше синтезировать собственную гиалуроновую кислоту. К таким продуктам относятся кедровые орешки, кешью, миндаль, тофу, греча, красное вино и виноградный сок.



Овощной суп-пюре

Нарезать картофель (4 шт.), морковь (2 шт.), репчатый лук (2 средние луковицы), залить кипящей водой (2,5 л) и варить до готовности. Добавить соль, специи, зелень по вкусу. Дать супу слегка остыть и измельчить в блендере до состояния пюре.



БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Помидоры запеченные

Помидоры (500 г) нарезать кружочками, выложить на смазанную растительным маслом форму. В отдельной миске перемешать тертый сыр (100 г), измельченный чеснок (3-4 зубчика), панировочные сухари (3 ст. л.), специи по вкусу

и оливковое масло (20 мл). Перемешать, выложить на помидоры и запекать в духовке при 200 градусах около 20 мин.

✓ *Из всех первых блюд овощные супы-пюре признаны врачами самыми полезными для здоровья.*

УТРОМ ХОЧЕТСЯ ПОТЯНУТЬСЯ...

Когда вы просыпаетесь утром, первое, что хочется сделать, - это потянуться. Этот комплекс упражнений направлен на развитие гибкости. Вы можете выполнять их в свободную минуту.

1. Тянемся вперед.

Поставьте ноги чуть шире плеч и слегка согните в коленях, подайте таз вперед, соедините руки в замок, округлите спину и потянитесь ладонями вперед. Задержите положение на 10-60 секунд.



2. Наклоны в стороны.

Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку положите на бедро, другую поднимите вверх и слегка округлите, наклонитесь в сторону. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую руку.



3. Наклон вперед.

Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согните их в коленях, выставьте одну ногу вперед на пятку, обопричьтесь руками об опор-

ную ногу (бедро). Прогните спину и наклонитесь как можно ниже грудью к прямой ноге. Удерживайте спину прямой, а носок рабочей ноги тяните на себя. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу.



4. Рука за голову. Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку заведите за голову, другой перехватите

Полезно знать

Деформирующий артроз коленного сустава - самое распространенное заболевание у пожилых людей. Не дает уснуть ночная боль. Трудно надевать и снимать носки, сложно сесть в автомобиль и выйти из него. В результате - депрессия. Японские исследователи обнаружили прямую связь между гонартрозом и депрессией. Они рекомендуют при появлении постоянных болей в коленях как можно быстрее лечить расстройство психики.

кисть рабочей руки и слегка потяните. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую руку.

5. Нога назад.

Поставьте ноги на ширине плеч. Согните одну ногу в колене и заведите назад, удерживая стопу обеими руками, прижмите пятку к ягодице так, чтобы колено смотрело точно вниз, не отводите его в сторону. Если вам сложно сохранять равновесие, выпяните руку, противоположную рабочей ноге, в сторону. Удерживайте положение 10-60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу.



6. Тянемся к солнцу.

Поставьте ноги чуть шире плеч, соедините руки в замке. Потянитесь вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10-60 секунд.



Доктор адонис

Он же, горичвет весенний. Успокаивает нервную систему. Входит в состав микстуры Бехтерева и сердечных препаратов «Кардиофита», «Кардиовалена».

✓ При заболеваниях сердца и легких приготовьте такой настой. Возьмите 1 ст. ложку травы адониса и залейте его 200 г кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте настой по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ Мучает сильный кашель, удушье? Залейте 1 чайн. ложку травы 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✓ При болях в мышцах, суставах, миозите. Залейте 7 г травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Беспокоят судороги? Залейте 1 ст. ложку травы 1,5 стакана кипятка, настаивайте в темном месте в течение 2 часов с закрытой крышкой. Процедите, настой принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Каждый день готовьте свежую порцию.



Деготь входит в состав всем известной мази Вишневского, поэтому она помогает справляться со сложными ранами. Из дегтя делают мыло.

Деготь избавит от себорей, и не только

✿ Дегтярное мыло - самое щадящее средство для интимной гигиены, помогает при молочнице. В гинекологии его используют для восстановления нормальной среды слизистой влагалища. Используйте мыльный раствор 2 раза в день. Чудо-мыло - защитное и заживляющее средство после бритья под мышками и в зоне бикини.

✿ Если ежедневно обмывать мелкие ссадины и царапины дегтярным мылом, они быстро заживут. То же самое можно делать и при различных кожных высыпаниях. Чтобы не было пролежней у лежачих больных,

тело протирают салфеткой, смоченной в воде с дегтярным мылом, раз в неделю, если кожа сухая, и два раза - при жирной коже.

✿ Чтобы скорее избавиться от свежего синяка, натрите его мылом несколько раз в день.

✿ От себореи необходимо мыть голову дегтярным мылом. Намочите волосы, разотрите мыло в руках, полученную пену нанесите на волосы и кожу головы. Выдержите не больше 7 минут, постоянно массируя голову, затем хорошо промойте волосы. Мыть голову надо 1 раз в 7 дней.

	Траванаркотик		Тяжело соображает		2		Таран античного судна		3		1			
	1		Выдающаяся балерина											
					Античная колесница		То же фиаско (устар.)		Черный ястреб					
	Старческая хворь		Пробный рейс на трамвае											
					Прыжок Ирины Слуцкой									
	Актриса и певица Ванесса ...		Удушливый печной газ				Все для него! Все для победы!		Ка-емка					
	Столица Мали						Сергей Кужугетович ...							
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Бабушка, кролик свежий?</p> <p>- Свежий, свежий. Еще вчера мышей ловил.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вот мне стало интересно, куда за молоком ходила мама семерых козлят, если она сама коза?</p> <p>- Любой маме нужен аргумент, чтобы иногда свалить из дома, где сидят ее семеро детей.</p>				Шарль-шансонье из Парижа	Доска для катания с горы									
								"До", "ре", "ми"					Коробка "скорой помощи"	
					Число, не кратное двум	Актриса ... Жемчужная		Апельсиновая шипучка	2					
											Агент ... Скалли из сериала	Актёр Джереми ...		
					Частный детектив Ниро ...		Секьюрити на наш манер							
									Байка, которую травят	Быстро устающий человек	Ненастный стужатель			Спортивная сумка сморчка
Ошибка при раскросе		Свернутый линолеум	Полузащитник в футболе	Участница регаты				Громкая флотилия						
				"Бабушка" скрипки	Европеоидная ...				Заявление для начала тяжбы					
"Потолок" блаженства		Собака в сказке Чуковского					"Качка" на дороге							
					Набор кадров по контракту				Актриса Айшвария ...					
Красная масть в картах		"Отец" квантовой механики					Верблюжья пометь							
					Богиня радуги у эллинов									
... отпущения		Лодка, обтянутая кожей					Друг Герды					3		



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА:

“Влюбленность не всегда помогает в работе”

Став заслуженной артисткой России, она не ушла на заслуженный отдых. Осенью актрису и амбассадора Ювелирно-часового дома Vlgari можно будет увидеть в нескольких проектах.

- Светлана, удалось ли вам отдохнуть?

- Удалось — в первый раз за долгое-долгое время. Причем, обычно отпуск получается зимой, а тут — летом, как у всех нормальных людей. Успела посетить и Испанию, и Грузию, и США. По Америке путешествовала автостопом: начала с Лос-Анджелеса — исследовала Большой каньон, встретила с дикой природой, доехала до Лас-Вегаса и вернулась.

- Это сложно назвать классическим летним отдыхом... А как же полежать на пляже, никуда не спеша?

- Наверное, я не тот человек, кто может провести весь отпуск на шезлонге, наслаждаясь видами. Мне нужно, чтобы ландшафт постоянно менялся. Я очень жадная до впечатлений, ощущений, знакомств. Конечно, во время поездки было сложно выходить из зоны комфорта, не понимая, где будешь но-

чевать завтра. Но эти страхи с лихвой окупают те эмоции, которые я получила. Еще раз убедилась, что успех поездки зависит от компании: я была с друзьями, и они сделали все, чтобы путешествие сложилось.

- Не успели вы вернуться из отпуска, как вышел новый сериал с вашим участием — “Домашний арест”.

- Да, и моя героиня в нем крайне нестандартная, именно этим она меня и заинтересовала. Сейчас Илона политтехнолог, а в прошлом работала стриптизершей. Изначально в сценарии не было эпизода на пилоне, но я предложила Семену Слепакову его написать. Он благополучно сдался.

- Мне кажется, Семен не ожидал от вас такого.

- Надеюсь, в итоге он не пожалеет. (Смеется.) С моим педагогом, кстати, мы поставили хореографию для всего “Домашнего ареста”.

- Вы давно танцуете?

- С тех пор, как начала работу над фильмом “Воин”, который вышел в 2015 году, — нужно было для роли. Теперь занимаюсь регулярно и воспринимаю танцы абсолютной альтернативой тренажерному залу. После занятия пластика становится совершенно другой.

- Каково было после Илоны вживаться в роль жены Бориса Годунова в сериале “Годунов”?

- Пришлось кардинально измениться не только внутренне, но и внешне. Мария Годунова была дочерью Малюты Скуратова — рыжеволосого, кареглазого (этого персонажа у нас сыграл Виктор Сухоруков). И меня нужно было привести к общему знаменателю с “отцом”. Поэтому я снималась в рыжем парике и в линзах, в которых, как выяснилось, довольно сложно заплакать. Это стало весомой проблемой.

- Коллег на площадке узнавали?

- Не всегда. Однажды я зашла в примерку, где в тот момент готовили одного актера. Я его не узнала, а потом выяснилось, что это Сергей Маковецкий, сыгравший в сериале Ивана Грозного. Как можно было не узнать Маковецкого? Примеры работали потрясающе, причем, им предстояло продумать несколько образов: помимо “Годунова” снималось продолжение — проект “Ксения”, где мы играли уже возрастных персонажей. Декорации также воспроизвели с детальной точностью: мы с Ириной Пеговой — по сериалу Мария Нагая — готовы были фотографировать каждый камушек, каждую дощечку.

- С Сергеем Безруковым, сыгравшим Годунова, сразу нашли общий язык?

- Как ни странно, мы с Сергеем

впервые поработали вместе только на этом проекте, хотя, конечно, знали друг друга заочно. Большое счастье — партнер, который настолько честен в своей игре. Нас, как школьников, пытались “рассказывать по разным партам”: как только мы встречались, трудовой процесс останавливался. У Сергея потрясающее чувство юмора, мы бесконечно болтали и хохотали. На площадке происходило настоящее волшебство.

- И костюмы с украшениями были волшебные — наверняка хотелось что-то забрать в свою шкатулку?

- Я постоянно приходила к костюмерам и выпрашивала у них корону. (Смеется.) Хотелось походить в короне, а мне по роли долгое время полагались только кокошники. Но в какой-то момент костюмеры сжалились и корону мне выдали. Красивую, тяжелую — большинство украшений для сериала создавали из натуральных металлов и камней, многие привозили из-за границы. Я была в восторге.

- Без каких аксессуаров не можете обойтись в обычной жизни?

- Не могу себя представить без часов, в моем случае — Bvlgari. Без сережек, браслетов, колец — могу, без часов — нет. Это не просто красивый аксессуар — мы, артисты, создания эфемерные, и нужно как-то держаться во временных рамках.

- Часто опаздываете?

- Стараюсь побороть этот недуг. (Смеется.) Думаю, рано или поздно с ним справлюсь. Но в работе я всегда пунктуальна.

- В сентябре Bvlgari представит в Кремле выставку исторических украшений. Лично у вас есть винтажные драгоценности? Может быть, доставшиеся от мамы, бабушки?

- К сожалению, нет, но я хочу стать тем звеном в своей семье, которое заложит эту традицию. С часов и начну — чтобы мои будущие дети носили их, а потом передавали из поколения в поколение. Другие часы, может быть, не выдержали бы проверку временем, но в Bvlgari я уверена. Была, кстати, в музее Bvlgari в Риме, видела многие легендарные украшения — Элизабет Тейлор, Анны Маньяни, Софи Лорен и других актрис и королевских особ.

- Вы интересны и первым лицам, и массовому зрителю, ваше имя — одно из самых запрашиваемых в Интернете среди российских актрис. Как сами можете объяснить такую популярность?

- Сложно ответить за других. Может быть, это связано с тем, что я очень равнодушный человек в плане профессии и всегда максимально в ней честна. Нравится пробовать новое, выходить за привычные рамки. Мне не интересно играть одинаковых персонажей.

- Но гуглят, возможно, еще и потому, что вы редко рассказываете о личном.

- Значит, это играет мне на руку: чем меньше люди знают о моей личной жизни, тем больше они доверяют моим персонажам на экране. Они не проводят параллели между героиней в кино и мною настоящей, не говорят: “Она встречается с тем-то, ездит на такой-то машине, как она может играть такую роль?” Мне кажется, это лишняя информация для зрителя, и я абсолютно сознательно о таких моментах не рассказываю.

- Вы сразу выработали такую позицию?

Нет, пришло с опытом. Личное стараюсь сохранять личным и, тем

более, не комментирую чьи-то догадки или слухи. Раньше я, может, и читала статьи о себе в Интернете, но сейчас практически за ними не слежу. Иногда друзья присылают какие-то ссылки, спрашивают, правда информация или нет. Можем над чем-то вместе посмеяться. Но, чтобы слухи как-то особенно сильно меня беспокоили... Прошел уже, наверное, тот период.

- Поклонникам, думаю, главное — знать, что вы любите и любими.

- На данный момент у меня с этим все прекрасно.

- А в работе состояние влюбленности помогает?

- Иногда помогает, а иногда, напротив, положительным образом влиять на персонажа могут только личные катализмы. В герое появляются глубина, драматизм, которые сложно взять из твоего цветущего, вечно улыбающегося счастливого состояния. Невозможно себя полностью отделить от роли. Какие бы костюмы я ни надевала, каких бы персонажей ни играла и какие бы слова того или иного автора ни говорила, все равно я остаюсь собой. Как ни крути, в каждой моей героине 50 процентов меня.

- Глядя на вас сейчас, сложно представить вас удрученной, в депрессии.

- Я стараюсь не заполнять организм негативом. Но все бывает, актриса тоже человек. Не позавтракала с утра, не съела сладкого — все, настроение испорчено. А нужно играть какую-то веселую сцену, отрываться по полной.

- И на сладкоежку вы не похожи.

- Но это чистая правда: если не поем утром, меня лучше оставить в покое. И подождать, пока я все-таки позавтракаю. (Смеется.) А потом уже общаться и обсуждать какие-то дела. Знаю, многие считают это кокетством и пишут в Instagram: “Поделитесь своей диетой”. Но ее, правда, нет. У меня хорошая генетика, плюс, я занимаюсь спортом, поэтому могу позволить себе сладости.

- В Instagram у вас спрашивают и про готовящиеся проекты. В следующем году их будет много?

- Выйдет один из самых ожидаемых мною — “На острие”, о сборной России по фехтованию на саблях. Прототипом моей героини стала олимпийская чемпионка Софья Великая. Надеюсь, все случится, и мы выпустим еще один фильм — “У нее другое имя” Веты Гераськиной. В нем я выступлю и актрисой, и продюсером — это новое для меня амплуа, но безумно хочется себя в нем попробовать.





КАК УБЕЖДАТЬ ЛЮДЕЙ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

Нейролингвистическое программирование, или сокращенно НЛП, позволяет найти общий язык с любым человеком, убедить его в своей правоте, добиться желаемого и сохранить при этом отличные отношения.

Кто-то предпочитает слушать детальные объяснения, другому нужна красочная картинка, третий воспринимает мир через ощущения и прикосновения. Специалисты по НЛП выделяют четыре группы людей: визуалы, аудиалы, кинестетики и дигиталы. Если вы поймете, к какому типу принадлежит ваш собеседник, то, используя правильный канал связи, сумеете донести до него вашу точку зрения и добиться взаимопонимания.

ВЫЯСНИТЬ ТИП СОБЕСЕДНИКА

Не всегда легко определить тип собеседника. Попробуйте в непринужденной беседе задать ему «тестовый вопрос» и проанализируйте ответ. Как бы между делом попросите человека рассказать о последнем отпуске или о самой интересной поездке. Расспросите, куда он ездил, что запомнилось, что понравилось. Внимательно слушайте и анализируйте, тогда вам будет проще понять, к какому типу относится ваш визави.

ВИЗУАЛ

Станет рассказывать о том, как все вокруг было красиво, какой потрясающий вид открывался из окна отеля, какое умопомрачительное платье было куплено на распродаже, какие интересные памятники архитектуры удалось посмотреть, как прекрасны были закаты на море. Визуалы постигают мир

через зрительные образы. По статистике, это самая многочисленная группа, ведь 80% информации об окружающем мире мы получаем через зрение. Для визуала важны цвет, форма, размер, внешняя гармония. Если вам нужно донести свою идею до визуала, обязательно используйте картинки, фотографии, наглядные графики, рисунки. Чтобы «продать» идею клиенту или начальнику, составьте грамотную и красочную презентацию. Чтобы убедить подругу поехать с вами в отпуск, скачайте из Интернета красивые фотографии того места, куда собираетесь отправиться.

АУДИАЛ

Расскажет вам, на какой концерт он сходил в отпуске, как заливались трелями птицы за балконом отеля, как красиво звучит итальянский язык, как громко кричали китайские туристы за завтраком, как приятно засыпать под шум прибора. Аудиалы вообще любят поговорить. Звучащая речь для них - главный источник информации. Иногда они бормочут себе что-то под нос или напевают вполголоса. В общении с аудиалом нужно тщательно контролировать свою речь. Постарайтесь



выдерживать спокойный, приятный тон голоса. Подстраивайтесь под манеру речи собеседника - ускорьте или замедлите темп в зависимости от того, с какой скоростью он говорит. Старайтесь не повышать голос и не срыватьсь на высокие, визгливые ноты - если ваша речь будет неприятна, то вы тут же потеряете внимание и симпатию аудиала.

КИНЕСТЕТИК

Воспринимает мир через ощущения, прикосновения и запахи, поэтому расскажет вам, какой мелкий и приятный на ощупь песок был на пляже, как замечательно делают массаж мастера в турецких банях, какое роскошное постельное белье было в номере, как упоительно пахнут цветущие магнолии. Для кинестетика важны тактильные ощущения и чувство физического комфорта. Чтобы добиться его расположения, обращайтесь к обстановке. Пригласите его домой или в кафе, проследите, чтобы в помещении была оптимальная температура, много пространства и свежего воздуха, чтобы стул был удобным, скатерть - приятной на ощупь, еда - вкусной, чтобы из кухни доносились запахи свежей выпечки, музыка была негромкой - именно из таких бытовых мелочей и складывается настроенное кинестетика. Для него также важны прикосновения, поэтому не бойтесь сокращать дистанцию общения - дружеское похлопывание по плечу, мимолетные прикосновения к руке помогут вам установить контакт.

ДИГИТАЛ

Для него важны не эмоции и ощущения, а исключительно содержание, факты и цифры, поэтому, он в подробностях расскажет вам об условиях в отеле, где он был, об особенностях местного транспорта, о курсе валюты и прочих «технических» деталях путешествия. Дигиталы обычно ведут себя сдержанно, редко проявляют эмоции, мало жестикулируют, строго соблюдают дистанцию в общении. Разговаривая с дигиталом, делайте акцент не на эмоциях, а на фактах. Оперировать статистикой, графиками, диаграммами, официальными документами. «Если мы внедрим новую систему документооборота, то время обработки бумаг сократится на 30%» или «Тебе стоит взять к себе котенка, которого я подобрала на улице, вместо того, чтобы покупать породистую кошку. Беспородные живут дольше, реже болеют, не требуют особого питания и сильнее привязываются к своим хозяевам - сплошная выгода».

Марина уже два года работает в крупном банке. Она - прекрасный сотрудник: на работу не опаздывает, конфликты с клиентами решает в два счета, знает, где какой документ лежит и всегда готова прийти на помощь коллегам. Со стороны кажется, что Марина уверена в себе, но на самом деле это не так. Женщина со временем испытательного срока так и не удосужилась намекнуть начальству на повышение заработной платы. А все потому, что внутренний критик тормозит ее каждый раз, когда Марина собирается попросить заслуженную прибавку: «Что ты о себе возомнила? За такие просьбы могут и уволить!» Таких, как Марина, много. Кто-то не любит смотреться в зеркало («Я некрасивая»), кто-то не может заговорить с симпатичным мужчиной («Я выставлю себя дурой»), другая почти каждый вечер засыпает с мыслью «Я плохая мать»... Очень важно остановить этот поток самокритики и обрести внутреннюю гармонию.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СРАВНЕНИЙ

Как правило, внутренний критик может появиться еще в детстве, когда мама говорит ребенку: «Ты такой медлительный! Посмотри, твоя сестра уже давно собралась». Что в этот момент слышит ребенок? «Ты плохой, ты хуже всех». Так вырабатывается привычка критиковать себя. Именно поэтому, важно научиться не сравнивать себя с окружающими. Например, представьте ситуацию: ваша подруга выходит замуж, а вы все еще одиноки. Порадуйтесь за нее и перестаньте корить себя: негативная энергетика уж точно не притянет к вам вторую половинку. Ищите в достижениях других плюсы для себя. В нашем примере вы можете отпраздновать на свадьбу подруги в своем лучшем платье и познакомиться с интересным мужчиной из друзей жениха. Такое бывает!

НЕ СТАРАЙТЕСЬ НРАВИТЬСЯ ВСЕМ

Примите это как простую истину: невозможно нравиться всем. Да и зачем тратить свои силы на это? Вы можете быть шикарной брюнеткой с третьим размером груди, но для кого-то все равно останетесь серой мышкой, потому, что этот человек без ума от блондинок с первым размером груди. Вместо того, чтобы пытаться понравиться всем и каждому, выделите в своем окру-

Внутренний критик формируется в детстве из критических замечаний взрослых.

«Ты все делаешь неправильно!», «Какая же ты растяпа!» - очень обидно услышать такое о себе. Если на чужие слова можно научиться не обращать внимания, как действовать, когда критик - вы сами?



Я ВСЕ ВРЕМЯ СЕБЯ КРИТИКУЮ!

жении людей, мнение которых для вас важно. К ним и прислушивайтесь. Только в меру. И, даже если кто-то скажет вам что-то обидное, не принимайте это на свой счет. Доля здорового пофигизма не повредит!

ЗАВЕДИТЕ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Совет, который обязательно дают психологи, чтобы решить проблемы с самооценкой, звучит так: заведите личный дневник.

Для чего он нужен? Каждый день записывайте все свои достижения, вплоть до мелочей: выехали на работу пораньше и не встали в пробку, на ужин вместо полуфабрикатов сами приготвили овощное рагу, освоили новую программу на компьютере, не поленились выйти на пробежку и т.д. Привыкайте хвалить себя!

Если вы хотите высказать себе претензии, также возьмите в руки дневник. Разделите лист бумаги вертикальной линией. Слева выпишите свои «косяки» и отложите дневник на час-полтора. Отдохните, переключитесь на другое занятие и снова вернитесь к претензиям. Выпишите с правой стороны листа плюсы, которые вы получили в результате неприятной ситуации. Допустим, вы проспали, опоздали на встречу, на работу... Плохо, конечно. Но зато вы наконец выспались - а это, несомненно, большой плюс!

СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ РЕАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Перфекционист считает, что у

него должно быть все идеально. Если это про вас, старайтесь ставить перед собой реально выполнимые задачи, чтобы потом не пропнулся внутренний критик. Например, не «сбросить 5 кг за неделю», а «правильно питаться всю неделю, чтобы почувствовать себя лучше». Не «влюбить в себя симпатичного коллегу во что бы то ни стало», а «пообщаться с коллегой, чтобы приятно провести время» и т.д. Каждый раз, когда очередная задача будет выполнена, не забывайте хвалить себя: «Я молодец, и я достойна всего самого лучшего».

Вообще чаще отмечайте в себе и своих поступках что-то хорошее.

ВАС ЗАМУЧИЛ ВНУТРЕННИЙ КРИТИК?

Пройдите тест, чтобы понять, есть ли у вас проблемы с внутренним критиком. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

- Я не могу выйти на улицу без макияжа. Не хочу пугать людей!
- Мне всегда стыдно, когда меня ругают. Даже если я не виновата.
- Я боюсь браться за сложные проекты на работе (вдруг не справлюсь?).
- Я часто завидую окружающим и жалею, что не нахожусь на их месте.
- Я стараюсь не выставлять напоказ свои сильные стороны, мне неловко, когда меня хвалят.

Если хотя бы на три вопроса вы ответили положительно, у вас есть повод задуматься, не слишком ли вы строги к себе.



Петросян и Степаненко УЖЕ НЕ ДО СМЕХА?

Известие о разводе пары известных юмористов ввергло поклонников в шок. Для многих этот союз, длившийся более 30 лет, был символом крепости семейных уз.

Евгений Петросян не дает комментариев и просит общественность не вмешиваться в его личную жизнь. Елена Степаненко не делает никаких заявлений, но известно, что она намерена отсудить 80% общего имущества. Похоже, развод будет громким...

БОМБА ЛЮБВИ

Известный юморист далеко не с первого раза нашел свое семейное счастье: Елена Степаненко стала его четвертой супругой. «Я несколько раз промахнулся, но все же попал в яблочко», - говорил он, наслаждаясь теплом и уютом, которые ему дарил жена.

...Евгений Петросян только открыл собственный театр и набирал актеров. Бойкая и пластичная Елена (бывшая тогда замужем за пианистом) понравилась Петросяну, и он зачислил ее в штат. Пять лет они репетировали, выступали, ездили на гастроли. И никаких искр между ними не пробежало - до того момента, как они оказались в Семипалатинске. «Наверное, виноваты ядерные испытания, - шутила потом Елена. - Что-то случилось, нас

потянуло друг к другу. Взорвалась бомба любви». По возвращении с гастролей оба развелись с супругами, и Евгений Ваганович сразу предложил новой избраннице руку и сердце.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Елена выросла в семье повара, она знает сотни рецептов и готовит так, что шефы лучших ресторанов могут позавидовать. А Евгений всегда был гурманом. Но раньше жизнь его не баловала: на гастролях приходилось питаться яичницей и консервами, а три предыдущие жены не отличались кулинарными талантами. Так что, можно сказать, Елена проложила путь к его сердцу через желудок!

А еще она всегда была очень хозяйственной и аккуратной. Лично гладила рубашки мужа, не доверяя помощницам, следила за его здоровьем и питанием, помогала в делах. У супругов никогда не было скандалов из-за долгих гастролей или поздних репетиций, они старались усмирять вспыхивавшую временами ревность и не изводить друг друга придирками - будучи артис-

тами, оба прекрасно понимали специфику профессии.

Петросян и Степаненко часто выступали вместе, и публика очень тепло принимала их дуэт. Супруги в ироничной манере рассказывали со сцены о семейных проблемах, о том, как трудно мужчине и женщине понять друг друга. Для зрителя они были такими настоящими, такими родными!

Этот брак казался идеальным и нерушимым. Пара всегда отметала любые домыслы о размолвках. Время от времени в Сети появлялась информация о романах Евгения Петросяна. Елену Степаненко тоже обвиняли в супружеской измене: якобы она положила глаз на одного из молодых артистов театра. Ни артисты, ни их поклонники не обращали на это особого внимания - о популярных людях всегда распускают сплетни, с этим ничего не поделаешь.

Разговоры о том, что Елена Григорьевна ревнует к успеху своего мужа, считает себя обделенной вниманием зрителей, тоже выглядели несостоятельными. «У меня прекрасная сольная программа, - делилась в интервью Елена Степаненко. - Зрители меня любят. Я счастливый человек!»

Конечно, у них с мужем случались ссоры. В чем-то они были не согласны друг с другом, о чем-то спорили. Но это нормальное течение семейной жизни, и о расставании, кажется, никто и не помышлял.

БЕС В РЕБРО?

И все же слухи об их разводе ходили не один год. Евгений Ваганович неизменно смеялся, когда его спрашивали: правда ли, что они с женой расстались? «Приятно, что вы за нас переживаете, - отвечал он журналистам. - У нас все отлично, чего и вам желаю». А еще он делился главным секретом их с Еленой семейного счастья. «У нас в семье нет главного. Мы на равных. Мы две половинки одного целого и всегда готовы уступить друг другу».

Что же случилось? Почему успешные и любящие супруги решили расстаться? Говорят, у Евгения Петросяна появилась новая пассия - 29-летняя Татьяна Брухунова, его личная помощница. Девушка приехала покорять столицу из Тулы, а два года назад стала правой рукой юмориста. Она привлекательна, амбициозна и не скрывает своего восхищения известным артистом.

Ушлые журналисты уже опубликовали подборку снимков Татьяны, сопоставив их с фотографиями Елены Степаненко сорокалетней давности. Оказывается, у женщин очень много общего. «Петросян

нашел молодую копию своей жены», - сделали вывод представители желтой прессы.

Подобные истории не редкость: успешные и популярные мужчины, достигнув солидного возраста, часто находят возлюбленных, годящихся им в дочери или даже во внуки. Юные красавицы дарят иллюзию молодости, открывают второе дыхание. Вот только век этих иллюзий обычно короток, и заканчивается все разочарованием.

«Как он мог променять верную и заботливую жену на какую-то авантюристку? - возмущаются поклонники Елены Степаненко. - Она же больше чем на 40 лет младше, ясно, что ей нужны только его деньги». Сама Елена Григорьевна ситуацию не комментирует, но верные почитатели ее таланта не могли не заметить, что в последнее время артистка похудела, осунулась и выглядит уставшей. Неудивительно, если учесть, через что ей пришлось пройти!

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА БОЛЬ И ОБИДУ

Елена Степаненко не выносит сор из избы, не ходит по ток-шоу и не обвиняет своего мужа в измене. Она нашла другой способ получить компенсацию за нанесенную обиду. Женщина подала в суд на раздел имущества, затребовав львиную долю всего, что было нажито за три десятилетия брака. А еще она хочет оставить себе права на



С дочерью и внуками

совместное творчество, и тогда юморист не сможет исполнять со сцены десятки популярных номеров.

По подсчетам экспертов, состояние супругов оценивается в полтора миллиарда рублей. 72-летнему Евгению Петросяну и 65-летней Елене Степаненко принадлежат

несколько квартир в Москве, причем не в хрущевках, а в элитных домах и лучших районах, а также две дачи, автомобили, картины, антиквариат.

Елена Григорьевна считает, что ее уже почти бывший муж должен поступить как настоящий мужчина: уйти с чемоданчиком и зубной щеткой, оставив все ей в качестве компенсации за моральный ущерб. Евгений Петросян с этим не согласен: он предлагал поделить имущество поровну. Но супруга потребовала суда.

Ее можно понять: в ней говорят боль и обида. Хотя есть мнение, что таким способом женщина хочет спасти имущество мужа от хищных лап его молодой пассии. Возможно, она надеется, что Евгений Ваганович вскоре осознает свою ошибку и вернется к ней.

6 августа состоялось первое заседание суда, куда вместо супругов явились их адвокаты. Адвокат Елены Степаненко попросила сделать заседание закрытым и отказалась отвечать на вопросы журналистов. Адвокат Евгения Петросяна вел себя не так сдержано. Он заявил, что пара уже 15 лет не живет вместе, а Елена давно устроила свою личную жизнь.

Эти слова вызвали шквал негодования среди поклонников: неужели все рассказы про семейное счастье были обманом?! Многие из них считают слова адвоката ложью: все еще надеются на примирение самой гармоничной пары российской эстрады.



КЕТИ МЕЛУА УДОСТОЕНА ЗВАНИЯ ПОЧЕТНОГО ТБИЛИСЦА

Популярная британская певица грузинского происхождения Кети Мелуа удостоена звания Почетного тбилисца. Престижную награду певице накануне вручил мэр города Тбилиси Каха Каладзе прямо на сальном концерте исполнители на площади Европы. Здесь певица выступала с бесплатным концертом в рамках проекта столичной мэрии "Под небом Тбилиси".

Мелуа передали символические ключи от грузинской столицы. Каладзе также поздравил Кети с днем рождения — 16 сентября ей исполнилось 34 года. В честь этого события организаторы устроили праздничный фейерверк.

Уроженка Грузии Кети Мелуа переехала в Северную Ирландию в возраст



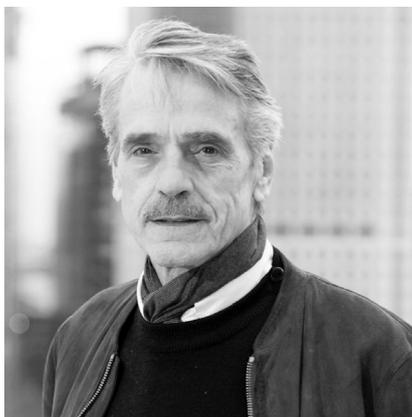
те восьми лет, а в 14 лет — в Англию. Ее дебют состоялся в 2003 году, когда в свет вышел ее первый альбом Call Off the Search. Он занял первые строчки в чартах Великобритании и разошелся тиражом 1,2 миллиона копий за первые пять месяцев.

Сегодня Кети Мелуа — известная певица не только в Великобритании и Грузии, но и во многих других странах. Во всем мире продано более 11 миллионов ее дисков, а на концертах побывало более миллиона зрителей. Стиль, в котором она поет — это смесь блюза и джаза. В 2008 году Мелуа попала в десятку самых богатых британских музыкантов в возрасте до тридцати лет по версии Sunday Times.

ДЖЕРЕМИ АЙРОНСУ ИСПОЛНИЛОСЬ 70 ЛЕТ

19 сентября исполнилось 70 лет выдающемуся британскому актёру кино, телевидения и театра Джереми Айронсу. Джереми Джон Айронс родился 19 сентября 1948 года в Коуэсе. Кино и театр для выросшего на маленьком острове Уайт мальчика были редким праздником, ради которого надо было пересекать пролив. Может быть, поэтому, окончив школу, Айронс в 18 лет начал работать в театре в качестве ассистента заведующего сценической частью, в чьи обязанности входило, главным образом, подметать сцену. Затем он поступил на актерские курсы при бристольском «Олд Вике» и со временем стал членом труппы.

На телевидении дебютировал в 1971-м, сыграв в сериале «Соперники Шерлока Холмса», а кинодебют мастера состоялся в 1980-м, когда он уже выступал в Лондоне. Херберт Росс доверил ему небольшую роль Михаила Фокина в биографической картине «Нижинский». Затем последовали экранизации романов «Возвращение в Брайдсхед» Ивлины Во и «Женщина



французского лейтенанта» Джона Фаулза, благодаря которым актёр проснулся знаменитым. Успех закрепили роли в киноадаптациях пьесы Гарольда Пинтера «Предательство» и первой книги эпопеи Марселя Пруста, чью постановку осуществил Фолькер Шлёндорф под названием «Любовь Свана».

На счету мастера более 90 ролей в кино и на телевидении. В частности, он воплотил запоминающиеся образы Новака в «Лунном свете» Ежи Сколимовски, отца Гэбриэла в «Миссии» Роланда Жоффе, Беверли и Эллиота в «Связанных насмерть» Дэвида Кроненберга, Клауса фон Бюлофа в «Изнанке судьбы» Барбе Шрёдера, Франца Кафки в «Кафке» Стивена Содерберга, Стивена Флеминга в «Ущерб» Луи Маля, Эстебана в «Доме духов» Билле Аугуста, Рене Галлимара в «М. Баттерфляй» всё того же Кроненберга, Алекса в «Ускользящей красоте» Бернардо Бертолуччи, Гумберта Гумберта в «Лолите» Эдриана Лайна, Кингсли Стюарта во «Внутренней империи» Дэвида Линча, Родриго Борджиа в сериале «Борджиа», Энтони Рояля в «Высотке» Бена Уитли и многие другие.

Айронс женат вторым браком на актрисе Шинед Кьюсак и живёт в окрестностях Оксфорда. Обладатель 29 наград, среди которых особое место занимают «Оскар», «Золотой глобус», «Эмми» и «Тони».

РИАННУ НАЗНАЧИЛИ ПОСЛОМ БАРБАДОСА

Американская R'n'B и поп-исполнительница Рианна (настоящее имя — Робин Рианна Фенти) назначена чрезвычайным и полномочным послом Барбадоса. Об этом говорится на сайте информационной службы правительства страны.

«Рианна очень любит Родину, и это отражается в благотворительных акциях, особенно в сферах здравоохранения и образования. Она также демонстрирует свой патриотизм, регулярно посещает свою страну и ценит ее как свой дом», — отмечается в сообщении.

Премьер-министр Барбадоса Миа Моттли заявила, что певица внесла весомый вклад в популяризацию островного государства за рубежом. Кроме



музыкальных талантов, Рианна показала дальновидность в бизнесе, считает Моттли. Назначение поп-исполнительницы на новую должность позволит ей сыграть важную роль в изменениях, которые необходимы стране.

Рианна отметила, что с нетерпением ждет возможности поработать с премьер-министром, чтобы преобразить Барбадос.

Певица родилась в городе Сент-Майкл на Барбадосе в 1988 году. В возрасте 17 лет она переехала в США, подписав контракт со студией звукозаписи Def Jam. В 2008 году она была назначена культурным амбасадором государства, в ее обязанности входила популяризация туризма в стране.

Ваш любимый сканворд



Садовые ножницы

			«...С зонтиком», Ренуар		Ограда	Япон. автомобиль	Бельг. художник
			Воен. укрепление	Хищная рыба			Полиамидное волокно
					Древняя катапульта	...горой	
			Высокомерный человек	Ставка торж. хана			Сало
Реальность					Областной центр	Франц. физик	
	Барометр	А Васья слушает да...	...Бульчов	«Мартышка и...»	Гимн. снаряж.		
					Удовольствие	Часть головы свиньи	Нота
	Палочка учителя	Горы в Европе	Село в горах			Аполлон	
			Крепко натянуто	Др.-гр. поэтесса			
Армян. флейта	Смазка				...Алибасов	Город, Гоген	
			Спорт. упражнения	Швед. квартет			
Бочка	Будд. храм					Ядовитое дерево	
Шито...				Садовая замазка			
Претен. новшество	Солдатский мешок	Инструмент, лепка	Топор	Озеро-море			
	Ни... не видно				Контора	Страна, Др. Китай	Англ. поэт
		Амер. писатель				Единич. вектор	Оттенок
	Павиан			Счастливей случай			Касаясь лбом земли
	Деталь одежды	Идол				Воспаление уха	
				Козачье поселение			

— Кто умнее, собака или кошка?
 — Кошка, конечно.
 — Почему?
 — А ты когда-нибудь видел, чтобы десять кошек тащили в тундре упряжку с чукчей?

●

В трамвае:
 — Вы щас сходите?
 — А шо вам за дело?
 — Так я схожу!
 — А мне шо за дело?

●

— Доктор! Мне трудно дышать!
 — А вы не дышите!



ФРАНЦУЗСКАЯ МЕЧТА

Она жила в Париже, собиралась замуж за образованного и перспективного Жана. И надо же было такому случиться, что в один прекрасный день все планы оказались разрушены. И кем! Невесть откуда появившимся молодым человеком с простым русским именем Иван...

В детстве Лера Петрова обожала летние каникулы. С нетерпением ждала июньского дня, когда бабушка Света забирала внучку к себе в деревню. И грустила, когда в конце августа бабушка отвозила ее обратно в Москву, к маме. Бабушка в Лере души не чаяла, она была ее единственной внучкой, единственной памятью о рано ушедшем сыне (настолько рано, что Лера отца и не помнила). Девочке было дозволено все: хочешь блинчики на завтрак - будут, хочешь в речке до посинения купаться - пожалуйста. А еще в деревне компания подбиралась отличная - летом к местным бабушкам съезжались внуки со всей страны: Вова из Тулы, Марина и Катя из Питера, Федя из Тюмени и она, Лера-москвичка. Ребята ходили на рыбалку, кружили по деревенским улочкам на велосипедах, бегали в поле собирать землянику - чудесное было время!..

ЗАГРАНИЧНАЯ МЕЧТА

Мама Леры Екатерина окончила факультет иностранных языков, блестяще владела английским и французским. Когда-то, еще до рождения Леры, она работала в школе. Но когда муж погиб, стала зарабатывать переводами: нанималась в издательства, вела экскурсии для иностранцев. Денег на жизнь им с Лерой хватало, но Екатерина мечтала о большем. Ее манили иностранные мужчины - с белозубыми улыбками, в стильных дорогих костюмах. А картины заграничной жизни будоражили ее воображение. Дорогие машины, шикарные квартиры, деликатесы - как тут голову не потерять? Екатерина работала без отпусков и выходных, чтобы однажды жизнь за границей стала для нее не сказкой, а реальностью.

В двенадцать лет Лера впервые поехала домой на поезде одна: бабушке нездоровилось, а у мамы

были срочные дела. В Саратове бабушка посадила ее в вагон, взяла с проводника обещание присматривать за девочкой. А в Москве уже встречала мама - загоревшая, с новой короткой стрижкой и улыбкой в пол-лица.

- Теперь мы с тобой, Лерка, заживем! - с ликованием в голосе заявила Екатерина.

По дороге домой она похвасталась дочери, какими же «срочными» делами она занималась этим летом. Через французов, которым Екатерина устраивала экскурсию по Москве, она познакомилась с неженатым мужчиной сорока лет. Полгода они писали друг другу письма, а летом Поль Омон - так звали французского жениха - пригласил Екатерину в гости.

- Пришлось потратить на билет деньги, которые я копила тебе на зимнюю одежду, - вздохнула Екатерина. - Но ничего, теперь теплые вещи нам не понадобятся. Поль сделал мне предложение! Я собираю документы, скоро мы переедем во Францию.

Лера, чья голова еще была полна воспоминаний о безоблачном деревенском лете, только и смогла сказать:

- Зачем?

- Глупенькая, - снисходительно улыбнулась мама. - Чтобы мы с тобой жили хорошо.

Новый учебный год Екатерина с дочкой встретили на чемоданах. Лера ходила в школу, вечерами под маминым контролем зубрила непrouстой французский язык.

Одноклассницы Лере завидовали:

- Везет тебе, будешь в Париже жить!

Лера кивала. И никому не рассказывала, как трясутся поджилки и сводит живот от страха перед переменами.

ФРАНЦУЗСКАЯ ЯВЬ

В Париж Лера с мамой прилетела одиннадцатого ноября. В Москве по утрам лужицы уже покрывались льдом, а здесь погода будто бы и не знала, что вот-вот наступит зима: светило солнце, прохожие щеголяли в легких ветровках и распахнутых пальто. В столице Франции Лера с мамой задерживаться не стали: оказывается, Поль жил не в Париже, а в небольшом городке в Нормандии.

- Тебе там понравится, Камбремер всего в ста сорока километрах от Парижа, - уверяла Екатерина. - Дома - как из сказки, люди приветливые. А Поль станет для тебя настоящим отцом.

До Камбремера добирались на поезде. Поль встретил их на вокзале: высокий угрюмый мужчина со впалыми щеками. Екатерину он клюнул носом в щеку - поцеловал,

Лере даже не кивнул. И повез их в свой дом.

Дорога бежала вдоль пустых в это время года полей и садов. Лера смотрела в окно автомобиля, ждала, когда же покажется город Камбремер. Они заехали в какую-то деревушку: узкая улочка, где с трудом разъедутся две машины, одноэтажные старинные домики. Перед одним из таких домиков Поль и остановил машину.

- Вот мы и дома, - радостно известила Екатерина.

- И это Камбремер? - удивилась Лера.

Ей, коренной жительнице мегаполиса, казалось, что город должен быть большим, шумным, суетливым.

- У бабушки Светы деревня больше.

- Пора бы распрощаться с этой российской ментальностью, - с холодком ответила ей мама.

Вскоре они с Полем зарегистрировали брак в местной мэрии, и Екатерина Петрова стала Катрин Омон. Она и Леру уговаривала сменить русскую фамилию, но дочка отказалась:

- Нет, не хочу! Если мои друзья узнают, что я стала Омон, то засмеют.

Мама вздохнула:

- Тебе нужно завести французских друзей.

Лера к тому моменту уже ходила в местную школу, но отношения с одноклассниками у девочки не складывались. Называть себя Валери, на французский манер, она не позволяла, настаивала:

- Я Лера!

Если кто-то к ней обращался, она сперва переводила фразу на русский, затем так же мучительно переводила на французский ответ. Потому и прослыла среди одноклассников сердитой и недалекой особой. Вдобавок, многие местные еще и на нормандском языке говорили, который Лера не понимала совсем.

Она скучала по Москве. Ей не хватало русской зимы, Новый год и Рождество без снега были не в радость. Но больше всего она скучала по бабушке Свете. Раз в месяц Лера тайком от мамы (перед поездкой Екатерина разругалась со свекровью, та категорически не хотела отпускать внучку за границу) ездила на телеграф поговорить с бабушкой. Писала ей письма, отправляла открытки с красотами Нормандии.

- Места у нас знатные. Здесь Моне жил, - хвастался Поль. - А еще из нашего города начинается знаменитая туристическая дорога сидра. Сидр - гордость Нормандии!

И каждый вечер выпивал по литру «гордости Нормандии». Работал Поль в небольшом сувенирном магазинчике, а Катрин устроилась на соседнюю яблочную ферму.

Два года спустя они с дочерью получили французское гражданство. Лера выучила французский язык, стала немного понимать по-нормандски, но близких друзей так и не завела. Поль к тому моменту стал выпивать все больше, однажды пришел нетрезвым на работу, и его уволили. Теперь он целыми днями лежал на диване, потягивал сидр, а жена содержала семью в одиночку.

Летом Лера помогала маме. Вместе они ухаживали за яблонями, собирали урожай. Труд этот был непростым, работать приходилось с утра и до вечера. В минуты, когда усталость сковывала руки и ноги, а в мысли закрадывалось уныние, Катрин говорила дочери:

- Пусть нам сейчас нелегко, но эмигранты первого поколения должны пройти через трудности. Зато второе поколение - ты, то есть, - будет жить гораздо лучше.

А Лера задумывалась, кого же мама утешает: ее или саму себя?

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР

Шли годы. Поль не расставался с бутылкой, Катрин от грубой физической работы высохла и состарилась. А Лера убеждалась, что в сонном провинциальном Камбремере ей делать нечего.

Окончив школу, она уехала в Париж. Поступила в университет, на факультет славистики. В столице, где мигранта можно встретить на любом углу, Лере дышалось свободно. Она обзавелась приятелями, созванивалась с бабушкой Светой, вечерами после учебы подрабатывала в книжном магазине. И смутно понимала, что сердце ее готово открыться по-настоящему, что оно замерло в предвкушении истинной любви.

С Жаном Лера познакомилась в магазине: парень искал томик стихов Бродского. Завязавшийся разговор о русской литературе молодых люди продолжили за столиком кафе. С тех пор стали видаться каждый день.

Жан работал в рекламном агентстве, жил в небольшой квартирке, которая досталась ему от бабушки. Через год отношений он предложил Лере переехать к нему. Девушка согласилась, но порядки, которые Жан установил, поначалу ввели ее в ступор. Счета за коммунальные услуги они делили пополам, продукты каждый покупал сам для себя. Однажды у Леры закончились деньги (пришлось покупать телефон взамен украденного в метро), и Жан предложил дать ей в долг - до зарплаты. Походы в кино Жан считал пустой тратой денег, а подарки они условились друг другу не делать.

Катрин, которая приехала в сто-

лицу навестить дочь, от Жана пришла в восторг:

- Коренной парижанин - отличный выбор!

Лера хотела было поделиться с мамой: порой ей кажется, что они с Жаном просто соседи. Хотела - но не стала, догадывалась, что мама опять посоветует выкинуть русский менталитет из головы. Да и не была Лера уверена, что у нее есть повод обижаться на Жана. Кто сказал, что чувства измеряются деньгами? Многие хуже, чем они живут, например - мама с Полем. И ничего, довольны жизнью.

Три года прожила Лера с Жаном, свыклась с мыслью, что и всю оставшуюся жизнь с ним проведет. Пока не встретила Ивана.

Столкнулись они все в том же книжном магазине. Лера услышала родную речь, подошла к покупателю. Он представился, сказал, что прилетел во Францию на год, учиться. Выяснилось, что Иван тоже москвич. Одного этого факта хватило, чтобы новые знакомые проболтали два часа кряду, до самого закрытия магазина.

На следующий вечер Ваня опять наведалься в магазин. Пришел не с пустыми руками, а с цветами и шоколадкой «Аленка» - для Леры. Девушка смутилась: Жан ее цветами, как и прочими знаками внимания, не баловал. Оказалось, что мелочь, вроде шоколадки, способна поднять настроение на целый день. И соединить сердца крепче стрел Купидона.

Прошло совсем немного времени, а жизнь Леры была полна изменений. Она ушла от Жана, оставив его в полном непонимании - все же так хорошо было, чего тебе не хватало! - с Иваном они сняли квартиру на двоих. Теперь в их доме звучала русская речь, которая казалась Лере похожей на музыку - ритмичную и такую родную. Денег у студента было немного, но и это многое он готов был разделить с Лерой.

Год пролетел незаметно, Ивану надо было возвращаться.

- Поедешь со мной? - без прелюдий спросил молодой человек.

В ответ Лера только кивнула головой. Для себя она давно уже все решила, боялась другого - что не позовет.

- Как можно променять Францию на Россию? - ужасалась Катрин решению дочери.

Лера не беспокоилась ни о работе, ни о жилье. Была уверена, что вместе с Иваном они все преодолеют и устроят свою жизнь. А еще там, на родине, ее ждала бабушка Света. «Домой! - подумала Лера, разглядывая в иллюминатор самолета удаляющуюся французскую землю. - Я возвращаюсь домой!»



Переход в новую школу часто идет ребенку только на пользу.

НИКАКОГО ДАВЛЕНИЯ!

Не нужно набрасываться на ребенка с вопросами: «Ну как первый день прошел?», «Как тебя встретили в классе?», «Ты же не опозорился?» Не обнимайте, не прикладывайте руку ко лбу и не кормите с ложечки. Все это повышает индекс тревожности вашего чада. А он и без вас переживает. Захочет - расскажет. Обычно на переваривание информации и составление впечатления о школе ребенку нужно два-три дня, а то и неделя. Покажите ему, что готовы выслушать всегда, но не давите на него.

В выходные постарайтесь отвлечь ребенка. Сводите в парк развлечений или кино, купите побольше сладостей. Пусть хоть ненадолго забудет о школе. В будни освободите сына или дочь от домашних обязанностей - только на период адаптации, разумеется. Постарайтесь инициировать общение ребенка с одноклассниками. Расскажите, что подойти первым и завести беседу - это не наглость, а признак зрелой личности. Пусть позовет кого-то из новых друзей домой - например, поиграть в приставку. Пожертвуйте своим выходным и разрешите ребенку устроить дома вечеринку для одноклассников. Или купите два билета в кино - пусть пригласит подругу или друга. Давайте деньги на карманные расходы, чтобы ваше чадо могло пойти в кафе с одноклассниками после уроков. Ни в коем случае не запрещайте ребенку участвовать во внеклассной жизни.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ПРОБЛЕМЫ

Иногда ребенок говорит, что в новой школе дела идут отлично, а ваше материнское сердце чувствует: что-то не так. Самое время отправиться к классному руководителю на приватный разговор (только не говорите об этом ребенку). Дети жестоки, и случаи травли новичков, к сожалению, крайне распространены. Ваш ребенок ни в чем не признается, да и педагоги могут знать и молчать. Задайте наводящие вопросы преподавателю, расскажите о характере вашего ребенка. Это покажет, что вам не все равно, у него есть защита. А значит, если что-то не так, учитель не сможет дальше бездействовать. Можно также обратиться за помощью к психологу. Но, если со временем ваш ребенок остается подавленным, и у него проблемы с общением с одноклассниками, возможно, пора подумать о поиске другой школы или о возвращении в старую.

ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

Как привыкнуть к новой школе?

Переход в новую школу - неважно, в соседнем она дворе или другой стране, - всегда стресс для ребенка. Как помочь своему чаду побыстрее влиться в учебный процесс и превратиться из «новенького» в «своего»?

Психологи рекомендуют менять школу до шестого класса или уже после девятого, потому что из-за гормонального всплеска в 6-9 классах «старички» жестко воспринимают «новичков». Как ни странно, лучшим в психозмоциональном плане считается переход посреди учебного года, чтобы после летних каникул ваш ребенок пошел в школу уже как «старичок».

НА РАЗВЕДКУ

Одного сценария перехода для всех не существует. Многое зависит от школы, характера вашего ребенка, внешних факторов. Но вы должны быть уверены - все, что зависит от вас, вы сделали.

Самым первым шагом является сбор информации о школе. Старайтесь находить плюсы (вот твой английский пригодится - здесь он дважды в неделю, а у них есть баскетбольная секция, как ты мечтал, и т.п.). Поможет школьный сайт с общей информацией, фото учителей, программой кружков и секций, описанием внеклассной деятельности, а также планом школы, который следует изучить вместе с ребенком. Обязательно отретепируйте дорогу до школы. Если есть возможность, вместе с ребенком прогуляйтесь во внеурочное время

по этажам, найдите столовую, туалеты, классную комнату, чтобы ученик хотя бы немного ориентировался. Отличной подмогой станут социальные сети - вдвоем с ребенком вступите в группу новой школы, класса и изучите на предмет лидеров, увлечений, сленга. Пусть ваш сын или дочь добавит в друзья будущих одноклассников - знакомство вживую пройдет легче.

На встречу с директором и классным руководителем идите вместе с ребенком. Ваша функция - наблюдательная. На все вопросы пусть отвечает ребенок. Нелишним будет отретепировать его рассказ о себе дома - не зазубрить, а наметить общие пункты - хобби, спортивные достижения, любимые предметы и т.д.



Причастилась, когда нельзя было. Это грех?

Мне пришлось причаститься в день, когда у меня шли месячные. Знаю, что так делать нельзя. Но у меня был трудный период в жизни, и требовалось благословение Божие. Это большой грех?

Марианна.

Большинство священников считает, что приходить в церковь и участвовать в таинствах и обрядах во время менструации не стоит. Это связано с тем, что наличие крови в храме недопустимо. Конечно, есть исключения, но, как правило, они относятся к ситуации, когда жизнь человека что-то угрожает. В остальных случаях рекомендуется дождаться окончания месячных. Однако в последнее время более молодые батюшки утверждают, что важнее, с какими помыслами и с каким сердцем человек приходит в



храм. И если есть потребность прийти именно в эти дни, то отказываться от этого не надо. Так как вы испытываете тяжесть на душе от содеянного, надо рассказать об этом батюшке на следующей исповеди.



Как подготовиться к крещению?

Находясь в сознательном возрасте (мне 27 лет), я решила креститься. Как подготовиться к этому таинству?

Наталья Вощенкова.

Чаще всего крещение происходит в младенческом возрасте, когда вопрос веры решают за ребенка его родители. Они тем самым приводят его в церковь и просят Господа Бога защитить их дитя. Реже приходят креститься взрослые люди. Но, если это случается, значит, человек серьезно и твердо решил, что он хочет стать православным христианином. Это и есть главное условие совершения таинства.

Сообщить о своем желании креститься стоит самому батюшке или иным работникам церкви. Перед крещением проводится обязательная беседа. Желательно приходить на нее с будущими крестными, хотя их может и не быть.

Это необязательно сейчас. В беседе батюшка расскажет, как вести православную жизнь, что значит быть настоящим христианином, как проходит таинство крещения.

Предварительно нужно будет закупить необходимые для проведения обряда вещи. Их список можно получить в конкретном храме. Как правило, он состоит из крестильной рубашки (у женщин под ней обязательно должно быть надето что-то непросвечивающее), крестика, свечей, полотенца.

Еще один важный момент - выбор своего будущего церковного имени. Оно может совпадать с именем мирским или быть привязано ко дню крещения и празднованию в этот день памяти того или иного святого.

Само таинство крещения длится около получаса. По ходу действия батюшка подсказывает участвующим, что и как делать. В некоторых храмах до сих пор крестят путем погружения в чан со святой водой. Но чаще совершается частичное омовение, без погружения.

Зачем нужно родительское благословение?

Часто у родителей просят благословение на брак или на какое-либо важное начинание. Какой смысл в этом жесте?

Римма Петросян.

Родительское благословение в рамках церковной жизни - лишь приятный обычай. Когда речь идет о венчании, как такового благословения не требуется. Важно лишь желание двух людей, решивших соединить свои судьбы. Они по своей воле могут спросить у родителей благословения.

Само родительское благословение в последнее время стало чем-то вроде традиции. Оно напоминает человеку о его связи с предками. Это подсказывает ему, что он не один.

Добрые слова напутствия от родителей помогают нам легче начинать что-либо, к чему-то идти.

Особенно в том случае, когда мать с отцом играют большую роль в жизни своих детей, их уважают и чтят. Совершенно неважно, являются ли сами родители людьми крещенными, православными. Если это так - хорошо, даже если в церковь они ходят редко или предпочитают совершать молитву дома. Когда они некрещенные, а просто говорят доброе материнское и отеческое слово в адрес своих детей - это тоже много значит.



ВЕЙПИНГ: курение без последствий?

Если раньше курили обычные сигареты, то теперь в ходу электронные. От них много дыма, мало гари и они якобы безобидны. Обратите внимание на слово «якобы»!

Проблема курения уже давно стоит остро. По самым неточным подсчетам, в год от последствий курения умирают порядка 6-7 миллионов людей в мире. Это чудовищная цифра! Чтобы хоть как-то ее сократить, умные изобретатели придумали вейпинг - курение без последствий.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО

С виду электронная сигарета похожа на обычную. Но внутри нее все устроено гораздо интереснее. Обязательно имеются три основные части.

1. Картридж - по сути, бак для жидкости (ее часто называют жижей). Резервуар, куда заливается непосредственно никотиновая жидкость.

2. Атомизер - испаритель, генератор пара. Внутри него нагревательный элемент - спираль. Когда происходит активизация сигареты, спираль нагревается, взаимодействует с жидкостью в баке и выпускает пар.

3. Батарейный блок, аккумулятор. Сама сигарета внешне может быть похожа на мундштук, или ручку, или сигару - на усмотрение покупателя. Как только жидкость в картридже заканчивается, его заменяют на новый. Поначалу кажется, что удовольствие не из дешевых. Но для тех, кто курит много и часто, это выгодное предприятие. В целом, курить электронную сигарету гораздо более выгодно в финансовом плане, чем обычную.

А ЧТО ВНУТРИ?

Самое интересное, что есть в электронной сигарете - это сама жидкость. Что, собственно, люди курят? Как правило, состав жижи примерно одинаков и включает в себя следующие части.

Никотин. От него никуда не деться: это крайне вредное для человеческого организма вещество содержится как в обычных сигаретах, так и в электронных. Но в электронных можно регулировать его количество, покупая соответствующие картриджи. Есть даже безникотиновые смеси: на них часто переходят те, кто бросает курить.

Глицерин. По сути, это трехатомный спирт. В составе сигареты он влияет на количество пара. При частом использовании электронного устройства может вызывать першение в горле, кашель, сухость во рту. Также доказано, что он часто оседает в легких.

Пропиленгликоль. Растворитель, в небольшом количестве абсолютно безвреден для организма.

Ароматизаторы. Многие исследователи подчеркивают, что основной вред электронных сигарет как раз не в никотине, а в ароматизаторах. Они часто вызывают аллергии и бывают опасны.

В ЧЕМ ПОДВОХ?

Из плюсов вейпинга часто отмечают следующее.

- В процессе вейпинга не выделяются продукты горения, наносящие

серьезный вред организму. Только пар, а он абсолютно безвреден.

- В вейпинге нет понятия «пассивное курение». Люди, находящиеся в непосредственной близости от курящего, никак не страдают. Вот почему курить электронные сигареты можно даже в общественных местах.

- Вейпинг помогает бросить курить, так как в процессе можно уменьшать дозу никотина в электронной жидкости.

- От электронных сигарет не желтеют зубы, не портится кожа. К тому же, они не оставляют запаха изо рта.

Но не стоит забывать и о минусах.

- В электронных сигаретах все же есть никотин. В этом смысле они ничем не лучше обычных. Хотя в них и можно корректировать дозу никотина, большинство курильщиков ее увеличивают.

- Вейперы реже бросают курить, хотя часто и переходят на электронные сигареты именно для этого. «Зачем мне бросать, если это безвредно?» - рассуждают они.

- Под воздействием температуры пропиленгликоль и глицерин вступают во взаимодействие. В результате выделяются вредные вещества, среди которых формальдегид (оказывает влияние на нервную систему), акролеин (раздражает слизистые оболочки), диацетил (негативно влияет на состояние легких).

- Известны случаи, когда электронные сигареты взрывались в руках или даже во рту у своих владельцев. В период с 2009 по 2016 годы зафиксировано порядка 130 подобных случаев.

- На рынке электронных сигарет много некачественных подделок. Те, кто не желают платить большие деньги за новинку, часто нарываются на фальсификат, оказывающийся опасным.

Правду, как это обычно бывает, не найти. Как утверждают специалисты, если курить электронную сигарету нечасто, это достаточно безвредное удовольствие. Если часто, оно сравнимо с воздействием обычной сигареты. Так что лучше вообще не курить!



Многие уверены: кальян безопаснее сигарет. На самом деле это не так! С кальяном вы вдыхаете намного больше никотина, поскольку его можно курить часами

Каждый хоть раз в жизни переживал из-за неприятных, обидных ситуаций: критика начальства, ссора с подругой, неудача в любви, хамство соседей - мало ли таких историй. «Отпусти эту проблему!» - советуют доброжелатели. Совет хороший, но что значит «отпустить»?

Представьте себе воздушный шар: вы держите его в руке, и он постоянно мешает вам, бьет по голове, так и норовит зацепиться за каждый встречный столб. Но стоит вам разжать ладонь, и он улетает далеко-далеко. Так же и с неприятными переживаниями - важно не держаться, не цепляться за них, не позволять им портить себе жизнь.

«НЕ ДУМАЙ ОБ ЭТОМ»

Настя - личный помощник большого начальника. Как профессионал она легко справляется с любыми поручениями шефа. Тем обиднее было получить от него публичный нагоняй за не купленные вовремя билеты на самолет. Дело в том, что шеф просто забыл сказать ей об этом задании. Настя так растерялась, что ничего не возразила, а потом поздно было объяснять. Она уже третью неделю постоянно прокручивает в голове ту историю и очень переживает. «Да забей ты!» - хором твердят ей подруги и муж, но это проще сказать, чем сделать.

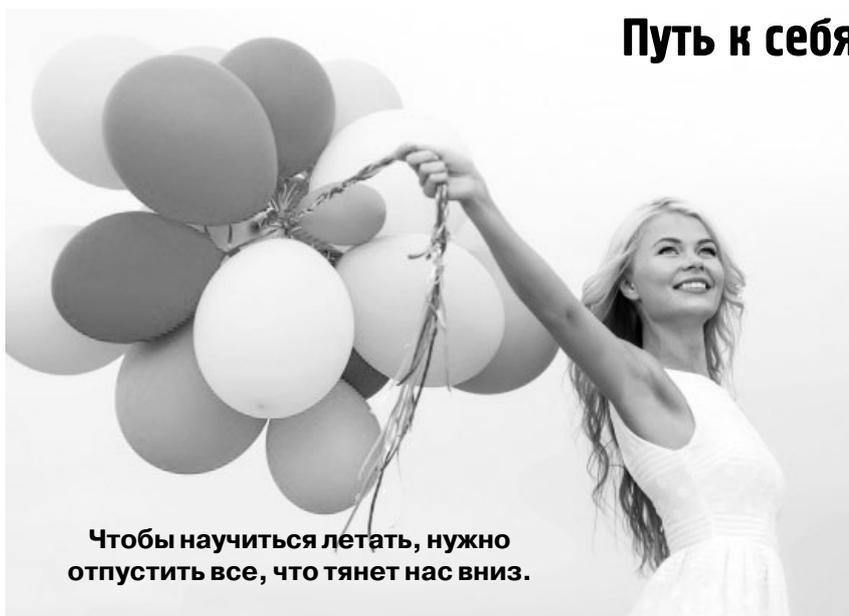
«Забей», «забуди», «не думай» - все эти разумные и полезные советы, как правило, не работают. Если вам, предположим, сказать: «Не думайте о розовом слоне». О чем вы подумаете в первую очередь? То-то же. Еще сложнее нам забыть о ситуациях, вызвавших яркую эмоциональную реакцию. Нужно пустить в ход совсем другие приемы.

ВЫТЕСНЕНИЕ

Если ситуация не была слишком травматичной, то негативные воспоминания о ней можно вытеснить новыми эмоциями. Нужно сделать свой день настолько насыщенным событиями и задачами, чтобы буквально не оставалось времени на рефлексию и грустные мысли. Например, Настя может загрузить себя на работе новыми поручениями и заданиями. Пока она готовит презентации, собирает информацию, пишет отчеты, ей некогда думать о бывших обидах на шефа.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Мы любим делать из мухи слона и преувеличивать масштаб пробле-



Чтобы научиться летать, нужно отпустить все, что тянет нас вниз.

КАК ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

мы. Поэтому бывает так полезно подойти к ситуации объективно, оставив эмоции в стороне. Вернемся к Насте. После накладки с билетами ее не уволили, шеф не стал к ней хуже относиться, коллеги и вовсе давно перестали думать о случившемся - нагоняй от начальника время от времени получают все, здесь нет ничего необычного. И если Настя сумеет рационально подсчитать «убытки», то она поймет, что незачем переживать из-за пустяков.

ПОИСК ПЛЮСОВ

Прием похож на предыдущий и рассчитан на то, что человек сумеет изменить свое отношение к ситуации. Здесь вступают в силу принципы позитивного мышления. У любой ситуации есть две стороны: одна со знаком «минус», вторая со знаком «плюс». Ваша задача найти плюсы в произошедшем. Скажем, женщина рассталась с мужем. Прошел уже год, а она все не может перестать думать о нем и двигаться дальше. Ей кажется, что все лучшее осталось там, в старой замужней жизни. А между тем, она за это время из-за переживаний похудела, с головой окунулась в работу и получила прибавку к зарплате, стала больше времени проводить с друзьями и даже нашла

парочку новых, впервые за пять лет съездила в отпуск на море и еще масса всего по мелочи. Как только женщина осознает, что развод пошел ей на пользу, она сможет отпустить эту неудачу в семейной жизни.

АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Многие неприятные ситуации не отпускают нас, потому, что точка в них еще не поставлена, и финал открытый. Представим себе ссору двух закадычных подруг. Как водится, из-за какой-нибудь мелочи. На волне эмоций они наговорили гадостей, удалили друг друга из социальных сетей и телефонных книжек. А теперь обе переживают из-за нелепой размолвки, жалеют о неосторожных словах и резких обвинениях. У этой ситуации есть решение - позвонить, попросить прощения, напроситься в гости, прийти с тортиком и вместе посмеяться над собственной эмоциональностью или серьезно обсудить накопившиеся претензии.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Самый верный, хотя и не самый простой способ отпустить проблемную ситуацию, которая связана с чувством обиды, - это простить своих обидчиков. Попробуйте поставить себя на место другого человека. Почему он так поступил? Почему так сказал? Он действительно хотел вас обидеть? Может быть, вы поймете, что в той ситуации повели бы себя точно так же. Тогда вам будет легче простить обидчика и понять его мотивы.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
Любой плохой день можно исправить одним хорошим котом.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-39)

Однако настроение ее немного поднялось, когда Пирсон сказал:

— Я упомянул обо всем этом, мисс Бенкрофт, не для того, чтобы встревожить или расстроить вас, но просто напомнить о существующих фактах и ознакомить вас с нашей точкой зрения. Следует заметить, что мистер Фаррел готов забыть о всех этих вещах и отказаться от прав возбудить иск против вашего отца... в обмен на несколько небольших уступок. Стюарт, — добавил он, вручая ему и Меридит двухстраничные копии какого-то документа, — устное предложение, которое я хочу сделать, детально изложено в бумагах, которые я передал вам, и чтобы у вас не осталось сомнений в искренности мистера Фаррела, он предложил вам подписать их в конце совещания. Однако это предложение должно быть либо принято, либо отвергнуто, прежде чем ваша клиентка покинет этот зал. Если предложение будет отвергнуто, оно снимается, и мы начинаем судебное дело против Филипа Бенкрофта к концу недели. Мы можем дать вам несколько минут на то, чтобы просмотреть документы, прежде чем я подведу итоги.

Отказываясь даже взглянуть на листочки, Стюарт бросил их на стол, откинулся на спинку кресла и воззрился на противника с нескрываемым пренебрежением.

— Предпочитаю услышать все от вас, Билл. Я и до того никогда не одобрял вашего пристрастия к театральным эффектам. И не послал вас к черту только потому, что не могу заставить себя уйти, прежде чем не увижу последний акт драмы.

Несмотря на очевидное безразличие к угрозам, Стюарт был не только встревожен, но и разъярен намеренными попытками Пирсона запугать и унижить Меридит.

Мэтт снова коротко кивнул, и в разговор немедленно вступил Левинсон.

— Возможно, будет лучше, если я подведу итоги тому, что изложено в этих бумагах.

— Не пойму, — дерзко процедил Стюарт, — вы звезда или дублер?

— Звезда, — невозмутимо ответил молодой адвокат. — Я готовил документ.

РАЙ

И, улыбнувшись Меридит, начал:

— Как только что объяснил мой партнер, мисс Бенкрофт, если вы согласитесь на то, о чем просит ваш муж, он готов забыть о судебном процессе против вашего отца и, кроме того, собирается предложить гораздо больше того, о чем упоминается в этом документе. Он также предлагает вам огромную сумму в возмещение морального ущерба, то есть, алименты, если предпочитаете так считать, в количестве пяти миллионов долларов.

Вот оно! Тревога, терзавшая Меридит, сменилась потрясением. Она беспомощно взглянула на Стюарта:

— Согласиться на что? Что здесь происходит?

— Это просто игра, — заверил Стюарт. — Сначала они сыплют угрозами, а потом говорят, что дадут тебе взамен, если согласишься.

— Игра?! — тихо воскликнула она. — Какая игра?

— А вот эту часть они приберегают к самому концу.

Не отрывая от него взгляда, Меридит кивнула, постаралась собраться с мыслями и, старательно избегая глаз Мэтта, пристально уставилась на Левинсона.

— Продолжайте, мистер Левинсон, — попросила она, с достоинством поднимая подбородок.

— Кроме выплаты в пять миллионов долларов, — продолжал Левинсон, — ваш муж согласен продать «Бенкрофт энд компани» некий земельный участок, находящийся в Хаустоне, за двадцать миллионов долларов.

Перед глазами все поплыло, и Меридит едва не охнула. На лице попеременно сменялись недоумение, опасение и наконец благодарность. Она уже хотела сказать что-то, но тут Левинсон добавил:

— И последнее. Если вы согласитесь на предложение мужа, он подпишет документ об отказе на раздельное жительство супругов в течение двух лет, требуемое законами этого штата для получения развода по причине несходства характеров. Это позволит уменьшить период ожидания до шести месяцев.

Стюарт небрежным пожатием плеч отменил последнее заявление:

— Мы не нуждаемся в подобном отказе, поскольку в законе ясно говорится, что если такое несходство существует и супруги не сожительствовали в течение двух лет, период ожидания может быть сокращен до шести месяцев. Эти двое не имели супружеских отношений последние одиннадцать лет!

Левинсон пошевелился, и Меридит почувствовала, как сжимается горло от болезненно-тошнотного предчувствия. Боже, что сейчас будет!

И, словно подслушав ее мысли, он спокойно сказал:

— Они провели последний уик-энд вместе.

— И что из того? — осведомился Стюарт. Гнев его куда-то испарился. Он был потрясен предложениями Мэтта и неустанно гадал, какие условия выставит тот в обмен. — Они не сожительствовали в

обычном смысле слова, просто спали в одном доме. Никакой судья не станет настаивать на двухлетнем периоде ожидания и не сочтет этот брак нерасторжимым только потому, что они оставались под одной крышей в течение двух дней. То, чем они занимались, — их дело.

Воцарилось мертвое молчание.

Левинсон поднял брови и уставился на Стюарта. Стюарт, снова облизавшись, впился глазами в Фаррела:

— Вы делили крышу, не постель!

Но Фаррел ничего не ответил. Вместо этого он, чуть повернув голову, подчеркнуто спокойно посмотрел на Меридит.

И тут Стюарт понял. Понял, прежде чем увидел потрясенное предательством лицо Меридит и багровые пятна гнева и смущения на щеках. Впервые за весь этот день она медленно, пристыженно опустила голову. И несмотря на то, что в голове Стюарта вихрем пронеслись бесвязные мысли, он распрямил плечи и с весьма убедительной небрежностью заметил:

— Да, они переспали. Подумай, большое дело. Я повторяю еще раз почему ваш клиент может решить не подписывать отказ от двухлетнего раздельного жительства? Зачем оттягивать неизбежный развод?

— Потому, — не повышая голоса, сообщил Левинсон, — что мистер Фаррел вовсе не убежден в его неизбежности.

Стюарт от всей души рассмеялся:

— Это просто смешотворно!

— Мистер Фаррел так не думает. Собственно говоря, он готов предложить пять миллионов, участок в Хаустоне, отказ от процесса против мистера Бенкрофта и от двухлетнего раздельного проживания в обмен на выполнение всего лишь одного условия.

— Какого же именно?

— Он хочет получить неделю за каждый год супружеской жизни, которой был лишен. Одиннадцать недель со своей женой, чтобы они смогли лучше узнать друг друга...

Меридит привстала с кресла, глаза ее метали яростные искры:

— Что-о-о?! Чего ты хочешь?

— Объясните, каким образом он собирается узнать ее лучше? — рявкнул Стюарт, совершенно убежденный в том, что фраза Левинсона носит определенный сексуальный оттенок.

— Думаю, нам стоит оставить их наедине, и пусть сами договорятся... — начал Левинсон, но в этот момент раздался взбешенный голос Меридит:

— О нет, ни за что!

Она вскочила, окинув Мэтта уничтожающим взглядом:

— Сегодня на этой встрече ты подверг меня всем мыслимым попыткам — от террора до унижения. Не останавливайся на достигнутом! Опиши все в подробностях, чтобы они и это могли записать вместе с твоими предложениями! Объясни поточнее, как именно намереваешься узнать меня! Это не что иное, как шантаж, так что, перечисляя свои условия, ты, подонок!

Мэтт повернулся к адвокатам:

— Оставьте нас одних.

Однако Мередит, доведенной до отчаяния, было уже совершенно все равно, слышат их или нет.

— Садитесь! — прошипела она адвокатам. Теперь все это не важно — она попала в ловушку. Мередит понимала необходимость условий, просто не предполагала, что Мэтт потребует столь чудовищной платы. Либо она будет спать с ним следующие одиннадцать недель, либо он протащит отца через судебный процесс, и скорее всего это убьет Филиппа. И тут она увидела еще одного человека — седоволосую секретаршу, которая незаметно проскользнула в зал и сейчас усердно записывала каждое произнесенное слово. Мередит, словно затравленное животное, ринулась в атаку, глядя на Мэтта полными ненависти и презрения глазами:

— Все остаются на местах, пока ты повторяешь свои гнусные условия. Либо ты убиваешь моего отца бесконечными исками, либо получаешь от меня свой фунт плоти, я верно поняла? Ну, а теперь начинай объяснять своим адвокатам, каким именно образом ты намереваешься его добыть. Как часто и в какие дни, черт бы тебя побрал! И при этом все изложишь письменно, ты, убудок, потому что я заставлю тебя подписаться под каждым словом! А вы, — обратилась она к мисс Стерн, — наверное, получаете огромное удовольствие, стенографируя столь омерзительную сцену? Этот монстр, на которого вы работаете, собирается диктовать вам, буква за буквой, как именно он желает поразвлечься, как часто...

И внезапно все пришло в движение. Мэтт вскочил и начал обходить стол. Левинсон безуспешно попытался схватить его за рукав. Стюарт рывком отодвинул кресло и попробовал загородить собой Мередит, но та почти отбросила его.

— Держись от меня подальше, — предостерегла она Стюарта, прежде чем наброситься на Мэтта с кулаками.

— Подонок! — снова прошипела она. — Начинай же! Как и когда ты хочешь...

Мэтт сделал шаг вперед, и Мередит, размахнувшись, с такой силой ударила его по лицу, что голова Мэтта дернулась.

— Прекрати! — велел он, хватая ее за руки, но глядел при этом на Стюарта, спешившего на помощь.

— Негодяй! — всхлипывала она, вне себя от обиды и гнева. — Подлец, я ведь верила тебе!

Мэтт прижал ее к груди, отталкивая плечом Стюарта.

— Выслушай же меня! — сухо бросил он, отводя Мередит в сторону. — Я не требую спать со мной. Понимаешь?! Я прошу всего-навсего дать нам шанс, черт возьми! Жалкие одиннадцать недель!

Все на мгновение замерли, даже Мередит перестала вырываться, но продолжала дрожать всем телом, закрывая лицо руками. Оглядев заинтересованных зрителей, Мэтт властно приказал:

— Убирайтесь отсюда!

Левинсон и Пирсон начали собирать свои бумаги, но Стюарт не двинулся с места, наблюдая за Мередит, которая не сопротивлялась, но и не обнимала Мэтта.

— Я никуда не пойду, пока вы не уберете руки и она не скажет, что просит меня удалиться.

Мэтт понял, что адвокат не шутит, и,

поскольку Мередит больше не отбивалась, опустил руки и отступил, вынимая из кармана носовой платок, чтобы отдать ей.

— Мередит, — нерешительно пробормотал Стюарт, — чего ты хочешь? Чтобы я подождал за дверью или остался здесь? Скажи!

Униженная сверх всякой меры сознанием того, что она так поспешила прийти к ошибочным заключениям, и взбешенная поведением мужа, вынудившего ее устроить неприличный скандал, Мередит почти вырвала платок у Мэтта.

— Прямо сейчас, — с мрачным юмором сообщил он Стюарту, — она желает еще раз врезать мне по физиономии.

— Я сама могу говорить за себя! — проскрежетала Мередит, вытирая глаза и нос и делая шаг назад.

— Оставайся здесь, Стюарт. Она подняла влажные, сердитые, недоверчивые глаза на Мэтта и объявила:

— Ты хотел, чтобы все было по закону и форме. Объясни моему адвокату, что ты подразумеваешь под словами «хочешь получить шанс узнать меня лучше», потому что я, очевидно, этого не поняла.

— Я предпочел бы сделать это с глазу на глаз.

— Жаль, — объявила она с заносчивым видом, несколько, правда, испорченным слезами, повисшими на ресницах. — Но боюсь, ничего не выйдет. Именно ты настаивал на встрече в присутствии адвокатов! Слово нельзя было пощадить меня и обсудить все с глазу на глаз...

— Я звонил тебе вчера, чтобы попытаться сделать именно так, но ты передала через секретаршу, что будешь иметь со мной дело только через своего адвоката.

— Мог бы попробовать еще раз!

— Когда? После того как ты побываешь в Мексике или Рио, или еще в каком-нибудь месте, куда ты намеревалась отправиться, чтобы получить быстрый развод?

— И, как оказалось, была права! — свирепо вскинулась Мередит, и Мэтт едва сумел скрыть гордую улыбку. Она была великолепа: уже успела взять себя в руки, снова обрести обычную сдержанность — подбородок поднят, плечи расправлены. Однако она все еще не могла смотреть адвокатам в глаза и вместо этого довольно робко оглянулась на них. Поверенные Мэтта уже успели одеться и, захватив портфели, направлялись к двери. Но Стюарт упрямо оставался на месте, скрестив руки на груди и изучая Мэтта со смесью неприязни, подозрения и откровенного любопытства.

— Мередит, — начал Мэтт, — не могла бы ты, по крайней мере, попросить своего адвоката подождать в моем кабинете? Он сможет увидеть все оттуда, но совсем необязательно слышать каждое слово.

— Мне скрывать нечего! — гневно объявила она. — Ну, а теперь давай поскорее покончим с этим. Что именно тебе нужно от меня?

— Прекрасно, — кивнул Мэтт, решив, что ему в высшей степени наплевать, что слышит или не слышит Уитмор. Присев на край стола для совещаний, он пояснил:

— Я хочу, чтобы у нас был шанс получить узнать друг друга.

— И как именно ты намереваешься добиться этого? — осведомилась она.

— Обычными способами — мы будем обедать вместе, ходить в театр...

— И как часто? — перебила она с куда более рассерженным видом, чем раньше.

— Я об этом не подумал.

— Ну конечно, был слишком занят, оттачивая детали своего шантажа и изыскивая способы разрушить мою жизнь.

— Четыре раза в неделю, — отрезал Мэтт. — Мы будем встречаться четыре раза в неделю! И я вовсе не собираюсь портить тебе жизнь!

— В какие именно дни? — выпалила она. Гнев Мэтта мгновенно улегся, и он еле удержался, чтобы снова не улыбнуться.

— Пятница, суббота, воскресенье и... дай подумать... среда.

— А ты не вспомнил о том, что у меня есть работа и жених?

— Я не собираюсь вмешиваться в твои дела. Что же касается жениха, ему придется на следующие одиннадцать недель удалиться на второй план.

— Но это несправедливо по отношению к Паркеру! — вскрикнула Мередит.

— Сожалею.

Резкий тон, холод в голосе и неумолимое лицо яснее ясного говорили о беспощадной натуре человека, стоявшего перед ней, и Мередит наконец поняла, что никакие слова, просьбы и поступки не отвлекут его от намеченной цели. Он снова стремится к насильственному захвату, и на этот раз мишенью служит она.

— Все те радости, которые говорили о тебе... это правда до последнего слова, верно? Лицо Мэтта напряглось:

— Только не в этом случае.

Плечи Мередит устало опустились. Куда девалась напускная смелость.

— Почему ты так поступаешь со мной? Что я тебе сделала? Зачем ты так безжалостно губишь мою жизнь?

Мэтт не мог ничего ответить Мередит, не мог сказать правду — она либо рассмеется ему в лицо, либо снова выйдет из себя.

— Скажем так... я считаю, что между нами что-то есть, какое-то притяжение, и хочу видеть, насколько глубоко это чувство.

— Боже, я просто поверить не могу! — охнула она, обхватив себя руками. — Между нами ничего нет! Ничего, кроме ужасного прошлого!

— И последнего уик-энда, — без обиняков напомнил он.

Мередит вспыхнула от стыда, но решила не сдаваться:

— Это... это был просто секс, ничего больше!

— Неужели?

— Тебе лучше знать! — выпалила она, вспомнив кое-что, о чем успела забыть:

— Если половина всего, что я читала о тебе, — правда, ты держишь первое место в мире по дешевым интрижкам и бессмысленным оргиям! Господи, как ты только мог спать с этой розововолосой рок-звездой?!

— Марианной Тайбелл?

— Вот именно! И посмей только отрицать! Описание заняло всю первую страницу «Нэшнл Тэттлер».

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ОКТЯБРЬ

Есть важная миссия в октябре? Значит, не позволяйте себе лениться. Даже, если на пути к цели появятся серьезные препятствия. У вас хватит сил и возможностей, чтобы их преодолеть. В начале месяца ожидаются интересные встречи, некоторые из которых перерастут в крепкую дружбу. На любовном фронте могут появиться, как разочарования, так и настойчивые соперники. Если вам нравится человек, то не позволяйте ему уйти, сделав выбор не в вашу пользу. Кто сказал, что депрессия наступает осенью? Она может нагрянуть в любое время года, если вы сами опустите руки и будете мысленно «купаться» в проблемах. Гороскоп на октябрь 2018 года рекомендует окружить себя позитивными людьми, выезжать на природу, турбазу и забыть про мелкие недоразумения. Даже, если вы не встретите любимого человека, то это не повод для грусти и вселенской тоски. Зато в деловой сфе-

ре появится шанс завязать перспективное знакомство. Особенно, если вы станете коммуникабельнее и уступчивее.

Гороскоп обещает искренние отношения с человеком, на которого вы раньше и внимания-то не обращали. В денежном плане нужно исключить авантюры и риск. Это в большей степени относится к женщинам и творческим людям.

Астрологический прогноз на октябрь 2018 года советует остерегаться осенней простуды, иначе придется лечиться чаще, чем трудиться. Наверняка, вам не нужно читать лекции о том, какие осложнения могут быть после гриппа или ангины. Больше отдыхайте, если чувствуете, что организм дал «сбой». По утрам не помешает физзарядка, а днем можно сделать гимнастику для спины.

Масса, режим питания и спортивные упражнения – это то, что в октябре позволит укрепить общее здоровье.

ОВЕН

Гороскоп на октябрь 2018 года Овну предсказывает трудный месяц, когда и погода за окном, и личная жизнь, окажутся «в слезах». Но, если вы действительно пройдете все испытания, то судьба не забудет про вознаграждение. Главное, не впадайте в депрессию, а сами разберитесь во всем, что происходит. Верное решение Овен сможет принять только в конце октября. Да и то, если прислушается к голосу собственного разума.



БЛИЗНЕЦЫ



Гороскоп на октябрь 2018 года Близнецам советует посмотреть на себя и свое поведение со стороны. Вы постоянно раздражаетесь и срываетесь на близких людях. Какая собака вас укусила? Агрессия и злость так и разрывают вас на части. Может быть, пора хорошенько отдохнуть, куда-нибудь съездить или, в крайнем случае, посетить опытного психолога? Думайте сами, решайте сами - быть или не быть. Только не бездействуйте.

октябрь 2018 года Раку советует мотивировать свои действия, чтобы достичь желаемой цели. Иначе, новые проблемы накроют с головой.

ЛЕВ

Властный Лев в октябре решит продемонстрировать свои царские замашки в полный рост. Вы обязательно влезете в какую-нибудь ситуацию, из которой выход окажется затруднительным. Что ж, за что боролись, на то и напоролись. Гороскоп на октябрь 2018 года Льву рекомендует меньше спорить и отстаивать свое мнение. Если вам мало эмоций и впечатлений, то поищите их в любовной сфере. Так и спокойнее, и перспективнее.



ТЕЛЕЦ

У Тельца в октябре 2018 года на первом плане – семья и еще раз семья. Ну, и родственники с друзьями, которым вы последнее время забываете позвонить. Астрологический прогноз на октябрь Тельцу советует срочно наладить отношения с теми, кто ему поистине дорог. Не бойтесь помириться первым, если ссора уже прилично затянулась. Ведь такой поступок с вашей стороны достоин уважения. Ну, а гордость спрячьте подальше.



РАК



Раку в октябре нужно прекратить нытье и самоедство, уверенно взяться за работу и личную жизнь. Хватит уже терзать себя прошлыми ошибками, иначе так и застрянете между двумя мирами. Вы слишком много требуете от окружающих, а сами ничего не предпринимаете, чтобы они прониклись любовью и доверием. Астрологический прогноз на

ДЕВА

Дева в октябре будет так сильно драматизировать все происходящее, что сама поверит в то, что придумала. В этом-то и проблема, из которой вы будете выбираться.



помогут близкие друзья. Если в коллективе вы будете брать ответственность за всех сотрудников, то потом не жалуйтесь на скверное самочувствие и психическую усталость. Гороскоп на октябрь 2018 года Деве рекомендует четко проанализировать все то, чем она занимается в середине осени.

ВЕСЫ



Гороскоп на октябрь 2018 года Весам обещает бешеный ритм жизни, море энергии и эмоционального подъема. Странно, что вы не взорветесь и не взлетите от такого колоссального запаса сил. Хотя, творческим Весам это пойдет только на пользу. Вы сможете сделать такие открытия и постичь великую истину, что все позавидуют. Главное, не замыкайтесь в себе, иначе потеряете надежных друзей. Да и избранник не будет рад, наблюдая вас в гостях раз в месяц.

СКОРПИОН



В октябре Скорпион ни шагу не сделает без предварительного обдумывания. Вы даже прежнюю работу начнете выполнять более тщательно. Хотя, многие бросятся в любовные авантюры, чтобы получить желаемое. Гороскоп на октябрь 2018 года Скорпиону советует пре-

кратить легкомысленное поведение, иначе можно остаться в одиночестве. Если у вас уже есть любимый человек, то про былые увлечения и связи на стороне забудьте.

СТРЕЛЕЦ



Гороскоп на октябрь 2018 года Стрельцу предсказывает замечательный месяц, когда ни погода, ни завистники, не смогут испортить ему настроение. Вы так уверенно шестуете по своей тропе, что даже конкуренты разбегаются в стороны. В октябре не помешает забота о своей внешности и здоровье. Ведь, в Стрельце все должно быть прекрасно – и душа, и тело. Ну, а надуманные проблемы оставьте кому-нибудь другому.

КОЗЕРОГ



Козерог в октябре наконец-то решит всерьез заняться личной жизнью. Что ж, это не только похвально, но и необходимо. Ведь, вы уже забыли, когда последний раз ходили на свидание и, тем более, признавались в любви. Го-

роскоп на октябрь 2018 года Козерогу обещает страстное чувство к человеку, с которым он уже давно знаком. Судьба богата на сюрпризы, поэтому в середине осени готовьтесь собирать урожай.

ВОДОЛЕЙ



Гороскоп на октябрь 2018 года Водолею не рекомендует быть слишком назойливым, особенно, в личной сфере. Вы так усердно начнете добиваться расположения одного человека, что он в ужасе ретируется. Итак, Водолею нужно стать сдержаннее эмоционально. Постарайтесь сначала наладить с людьми дружеские отношения, а потом лезьте со своими чувственными признаниями. Да, и пора бы уже домашними и финансовыми делами заняться.

РЫБЫ



Рыбы в пасмурном октябре 2018 года будут чувствовать себя превосходно, что уже удивительно. В любви, работе и деньгах у вас полный порядок, поэтому повода для грусти нет. Если захочется развлечься и отдохнуть, то и тут судьба подарит вам немало шансов для приятного времяпрепровождения. Гороскоп на октябрь Рыбам советует меньше сидеть дома, а больше общаться с друзьями и приятелями. Давно ли, вы танцевали на дискотеке или ходили в ресторан?

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ПЯТНА ДОЛОЙ!

Детям можно отдать пальму первенства в том, что касается любых загрязнений. Уж кто-кто, а они способны испачкать любую вещь. И как все это отстирать?

Цветочная пыльца. Чем быстрее вы стряхнете ее одежды, тем больше вероятность, что пятно не останется. Главное - не растирайте пыльцу рукой! Далее возьмите скотч и несколько раз приклейте и отклейте его к одежде. Завершите процесс замачиванием с отбеливателем (если ткань белая).

Ягоды. Смешайте 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. стирального порошка. Массу добавьте в холодную воду и замочите в ней загрязненную вещь на полчаса. Далее постирайте, как обычно. Другой способ: на пятно тоненькой струйкой вылейте крутой кипяток, затем место пятна намойте хозяйственным мылом, оставьте на полчаса, стирайте на обычном режиме с другими вещами.

Трава. Налейте в стакан теплой воды 1 ч. л. нашатырного спирта. Смочите в жидкости тряпочку и протрите ею пятно. Следом потрите его куском хозяйственного мыла, смоченного в воде. Оставьте одежду на пару часов, затем постирайте вручную, уделяя особое внимание пятну.

Земля. Для начала очистите комья земли с одежды. Само пятно замочи-

те в воде с добавлением раствора: в 1 стакан воды добавить 2 ст. л. соли и 1 ст. л. лимонной кислоты.

Кровь. Если одежда испачкана только что, подставьте пятно под струю холодной воды. Затем намойте хозяйственным мылом и постирайте вещь тоже в холодной воде. Этого должно хватить. Более старое пятно удаляется с помощью ручной стирки в соленой воде: 1/2 стакана соли на 2 л воды.

Мороженое. Пятна от мороженого следует выводить в теплой воде. Если обычный порошок не помог, обработайте пятно раствором: нашатырный спирт, вода и глицерин в равных соотношениях. Постирайте вещь, как обычно.

Чай и какао. И тот и другой напиток, как правило, легко исчезают после стирки хозяйственным мылом. Если этого не произошло, воспользуйтесь нашатырным спиртом.

Разведите его водой в соотношении 3:1, где воды больше. Протрите пятно ватным диском, смоченным в полученном растворе, а через час постирайте в стиральной машине.

ЧТО РАСТЕТ У ВАС В САДУ?

Грядок у меня на даче так много, что порой я сама путаюсь, что и где посадила. По совету дочери решила как-то обозначить свои растения. Она подсказала мне взять крупные речные камушки и на каждом краской написать название растения. Камушки были найдены, а подписями занялись внучата. Им тоже радость! Теперь уж я точно не запутаюсь в своих посадках.

Ирина Кругляшова.



КАК СДЕЛАТЬ КУХОННЫЙ ОРГАЙЗЕР

Я убеждена, что кухня должна быть свободной. Чтобы все вещи были на своих местах, ничего не было разбросано. Я придумала такую систему хранения. Взяла обычные деревянные доски. На них с помощью клея ПВХ прикрепила разноцветные обрезки ткани. Доски, одну за другой, повесила на стену. Для каждой нашлось что-то свое: в одну положила ложки, в другую - вилки и т.д. Получилось оригинально и, главное, удобно!

Марина Долгополова.



ЖАКЕТ В ЧЕРНО-КРАСНУЮ ПОЛОСКУ

Своими
руками

Яркие чередующиеся полосы, планки из пряжи с пайетками, прямой силуэт и строгий узор — этот жакет абсолютно классичен!

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа 1 (100% овечьей шерсти (суперфайн); 105 м/50 г) — 300 (350) 350 г черной и 250 (300) 300 г красной и
пряжа 2 (100% полиэстера; 185 м/25 г) — 25 (25) 25 г темно-серой с пайетками; спицы №5; крючок №5; 5 черных пуговиц.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Вязать спицами №5: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли. Вязать в две нити (1 черная нить + 1 темно-серая нить с пайетками).

ОСНОВНОЙ УЗОР

Л	И	О	И	И	И	И	И	И	О	И	Л	9
—	Л	О	И	И	И	И	И	И	О	И	—	7
—	—	Л	О	И	И	И	И	И	О	И	—	5
—	—	—	Л	О	И	И	И	И	—	—	—	3
—	—	—	—	И	И	И	И	—	—	—	—	1

□ = 1 лицевая
▢ = 1 изнаночная
○ = 1 накид

Раппорт = 13 п.

Л = 2 п. провязать вместе лицевой

И = 2 п. провязать вместе с наклоном влево:
1 п. снять, как лицевую, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю

Вязать (спицы №5) по схеме. На ней даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды — изнаночными. Постоянно повторять 1—10-й ряды.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ

Вязать попеременно 10 рядов красной, 10 рядов черной нитью.

ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДИ

Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

19 п. x 28 р. = 10 x 10 см.

Следует четко придерживаться заданной плотности вязания, при необходимости поменять спицы!

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №5 черной нитью набрать 90 (97) 106 п. и в изнаночном ряду вязать лицевыми.

Затем вязать платочной вязкой, при этом добавить 1 темно-серую нить с пайетками.

Через 2 см от начального ряда продолжить работу согласно последовательности цветов, распределяя петли узоров следующим образом: кромочная, 5 (2) 0 п. изнаночной глади, раппорт повторить 6 (7) 8 раз, закончить 5 (2) 0 п. изнаночной глади и кромочной.

Для проймы через 38 см от начального ряда с обеих сторон закрыть по 3 (4) 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду с обеих сторон убавить 6 (7) 8 x 1 п. = 72 (75) 80 п.

Для плечевых скосов через 58 (59) 60 см от начального ряда с обеих сторон закрыть по 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду с обеих сторон закрыть еще 3 x 4 п. (2 x 5 п. и 1 x 4 п.) 2 x 5 п. и 1 x 6 п.

Через 60 (61) 62 см от начального ряда закрыть оставшиеся 38 (37) 38 п.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №5 черной нитью набрать 46 (50) 54 п. и вязать согласно последовательности узоров и цветов, как на спинке. После платочной вязки вязать, распределяя петли следующим образом: кромочная, 5 (2) 0 п. изнаночной глади, раппорт повторить 3 раза (раппорт повторить 3 раза, закончить 7-й п. следующего раппорта) раппорт повторить 4 раза, кромочная.

Для проймы через 38 см от начального ряда с правого рабочего края закрыть 3 (4) 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду убавить еще 6 (7) 8 x 1 п. = 37 (39) 41 п.

Для горловины через 50 (51) 52 см от начального ряда с левого рабочего края закрыть 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду закрыть еще 1 x 3 п., 1 x 2 п. и убавить 10 x 1 п.

Для плечевого скоса через 58 (59) 60 см от начального ряда с правого рабочего края закрыть 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду закрыть еще 3 x 4 п. (2 x 5 п. и 1 x 4 п.) 2 x 5 п. и 1 x 6 п. Общая длина детали составляет 60 (61) 62 см.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №5 черной нитью набрать 46 (50) 54 п. и вязать согласно последовательности узоров и цветов, как на спинке. После платочной вязки вязать, распределяя петли следующим образом: кромочная, раппорт повторить 3 раза (начать с 7-й п. раппорта, раппорт повторить 3 раза) раппорт повторить 4 раза, 5 (2) 0 п. изнаночной глади, кромочная.



Для проймы через 38 см от начального ряда с левого рабочего края закрыть 3 (4) 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду убавить 6 (7) 8 x 1 п. = 37 (39) 41 п. Для горловины через 50 (51) 52 см от начального ряда с правого края закрыть 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду закрыть еще 1 x 3 п., 1 x 2 п. и убавить 10 x 1 п.

Для плечевого скоса через 58 (59) 60 см от начального ряда с левого рабочего края закрыть 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду закрыть еще 3 x 4 п. (2 x 5 п. и 1 x 4 п.) 2 x 5 п. и 1 x 6 п. Общая длина детали составляет 60 (61) 62 см.

РУКАВА

На спицы №5 черной нитью набрать для каждого рукава по 47 п. и вязать согласно последовательности узоров и цветов, как на спинке. После платочной вязки вязать, распределяя петли следующей образом: кромочная, 3 п. изнаночной глади, раппорт повторить 3 раза, 3 п. изнаночной глади, кромочная.

Для скосов в каждом следующем 14 (12) 10-м ряду от планки прибавить с обеих сторон 8 (9) 11 x 1 п. Прибавленные петли включать в основной узор = 63 (65) 69 п.

Через 45 см от начального ряда (в начале оката последовательность полос рукава должна соответствовать последовательности полос на полочках и спинке) закрыть с обеих сторон по 3 (4) 5 п. и в каждом следующем 2-м ряду убавить с обеих сторон 21 x 1 п.

Через 60 см от начального ряда закрыть оставшиеся 15 (15) 17 п.

Второй рукав выполнить так же.

БОРКА

Детали растянуть согласно указанным на выкройке размерам, слегка увлажнить и оставить до высыхания. Плечевые швы выполнить матрасным швом. Вшить рукава. Боковые швы и швы рукавов выполнить также матрасным швом.

Для бейки по краю горловины на спицах №5 черной нитью равномерно вывязать 74 п. и в изнаночном ряду вязать лицевыми. Затем продолжить работу платочной вязкой, при этом добавить 1 темно-серую нить с пайетками. Через 2 см все петли свободно закрыть.

Для передних планок по краям полочек и по узкому краю горловины на спицах №5 черной нитью вывязать по 72 (74) 76 п. и в изнаночном ряду вязать лицевыми.

Затем продолжить работу платочной вязкой, при этом добавить 1 темно-серую нить с пайетками. На планке правой полочки через 1 см выполнить 5 отверстий для пуговиц следующим образом: связать 3 (4) 3 п., 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид, связать * 14 (14) 15 п., 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид *, от * до * повторить 4 раза, связать 3 (4) 3 п. В изнаночном ряду все накиды провязывать лицевыми.

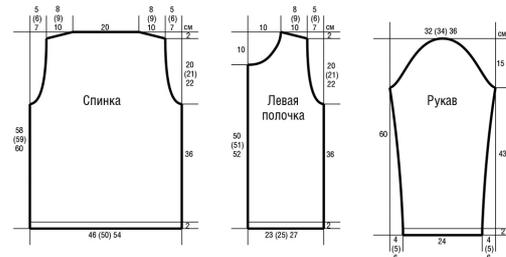
Через 2 см платочной вязки все петли свободно закрыть.

Края обвязать крючком №5 следующим образом:

1-й кругр. (черная нить): ст. б/н, при этом в уголках выполнять по 3 ст. б/н в одну и ту же петлю основания;

2-й кругр. (красная нить): «рачий шаг» (= ст. б/н вязать слева направо), при этом крючок вводит в каждый 2-й ст. б/н предыдущего ряда.

ВЫКРОЙКА





ДОМАШНИЕ МАСКИ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

Сделайте маску для лица, используя свежие ягоды и фрукты. Они увлажняют и питают кожу, разглаживают мелкие морщины, поддерживают тонус.

Ягоды и фрукты - настоящий кладезь полезных веществ. В их составе присутствуют витамины, минералы, микроэлементы, антиоксиданты и кислоты, необходимые для здоровья и красоты кожи.

Основные правила

Для того, чтобы косметический эффект после применения домашних масок был максимальным, необходимо соблюдать несколько условий.

1. Ягоды и фрукты - только свежие, максимум пару дней хранившиеся в холодильнике. В противном случае, в них начинают образовываться токсины.
2. Важно не забывать про области шеи и декольте. Маски необходимо наносить также и на эти зоны.
3. Если вы склонны к аллергическим реакциям, сначала проведите тест. Нанесите приготовленную маску на сгиб локтя и подождите 5-7 мин. Если покраснения и раздражения не возникло, можно применять ее на лице.
4. Ягоды и фрукты содержат фруктовые кислоты, которые очищают и отшелушивают кожу. Поэтому следите за

реакцией кожи. Если лицо покраснело, смойте состав.

5. Некоторые ягоды, например малина и красная смородина, способны оставлять после себя красноватый оттенок на лице. Поэтому их лучше всего применять вечером, когда вы уже никуда не собираетесь идти.

Молодильные яблочки

Яблоки прекрасно омолаживают кожу, подтягивают ее и дарят свежий вид. Натереть на самой мелкой терке половину яблока, предварительно очистив его от кожуры и семечек. Получившуюся кашку залить молоком так, чтобы оно слегка покрывало массу. Немного подогреть состав на водяной бане и нанести его на кожу лица на 15-20 мин. В завершение умыться прохладной водой.

Абрикосы успокаивают кожу, их полезно использовать при любых покраснениях.

Снять с абрикоса кожуру, а мякоть превратить в кашку. Смешать массу с 2 ст. л. кефира или простокваши. Нане-

сти на кожу лица на 20 мин., затем смыть водой.

Банан - незаменимый фрукт для тех, кто хочет получить питательную и увлажняющую маску. Половину банана размять в пюре. Смешать с 1 яичным желтком (предварительно взбить его вилкой) и 1 ч. л. оливкового масла. Нанести массу на кожу лица на 15 мин., затем смыть водой.

Ягода-малина и не только

Клубника поможет справиться с такими несовершенствами кожи, как угревая сыпь, прыщи и мелкие покраснения.

4-5 ягод клубники растереть, смешать с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. молока. Нанести на кожу лица на 10 мин., затем смыть. Полезно также просто протирать клубникой лицо (обязательно смывать ягоду после этого).

Черная и красная смородина воздействуют на кожу как тонизирующее средство. Возвращают ей упругость и гладкость.

Взять черную или красную смородину (можно и ту, и другую в равных пропорциях) и выжать сок. Должно получиться около 5 ст. л. В полученном соке смочить марлю и наложить ее на лицо на 15 мин. Затем снять, а еще через 5 мин. умыться прохладной водой.

Виноград помогает бороться с возрастными изменениями кожи. Эта ягода при постоянном применении устраняет мелкие мимические морщины. Выжать из винограда сок так, чтобы получилось 2 ст. л. Смешать его с 1 яичным белком и 1 ч. л. крахмала. Перемешать, нанести на кожу на 10-15 мин. Смыть водой.

Вишня - незаменимая ягода для тех, кто хочет избавиться от жирного блеска и сделать кожу матовой.

Убрать из 4-5 ягод косточки, удалить кожуру, мякоть пюрировать. Смешать с 1 ч. л. муки. Нанести на кожу лица на 10 мин., после чего смыть.

Арбуз дарит коже свежесть, здоровый цвет лица, румянец.

Протереть отрезанным кусочком арбуза кожу так, чтобы на ней остались сахаринки. Оставить их на 5-7 мин., затем умыться.

В течение года можно использовать для масок замороженные ягоды.

САМ СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

Состав домашней маски может быть любым. Для ее приготовления возьмите свой любимый фрукт или ягоду и добавьте к ним ингредиенты в зависимости от вашего типа кожи. Так, для жирной подойдут творог, яичный белок, мука и измельченные овсяные хлопья. Для сухой - сметана, яичный желток и растительные масла. В маски для проблемной кожи можно добавить яблочный уксус или лимонный сок.

Мозоли, огрубевшая кожа, трещинки - все это доставляет неудобства при ходьбе и выглядит совсем не эстетично. Пора привести кожу ног в порядок!

Выбираем пемзу

Пемза - средство, которым пользовались еще наши прабабушки, до сих пор не теряет актуальности среди мастеров педикюра. Но сегодня появились новые, усовершенствованные модели. **Изогнутая форма.** Так вам будет удобнее держать средство для шлифования в руках, и вы быстро обработаете кожу пяток.

Две рабочие поверхности. Проще говоря, у пемзы должны быть две стороны: крупнозернистая (удаляет натоптыши) и мелкозернистая (полирует кожу). Пользуясь пемзой, периодически смачивайте ее водой. Так инструмент будет лучше счищать огрубевшие слои кожи.

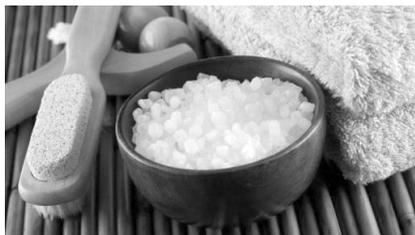
Делаем ванночки

Снять усталость и подготовить кожу к обработке скрабом помогут ванночки для ног. Эту процедуру можно делать регулярно (1-2 раза в неделю).

С ромашкой. Залить 1 ст. л. сухих цветков ромашки 1 литром кипятка, дать настояться 30 мин., процедить. Ванночка не только снимет усталость, но и уменьшит потливость, залечит натертые места.

С маслом чайного дерева. 2 ч. л. масла чайного дерева, 1 ч. л. масла эвкалипта и 1 ч. л. масла пачули залить 1 л кипятка. Когда вода немного остынет, опустить в ванночку ноги на 15-20 мин. Кожа стоп станет мягкой, а цвет ногтей - более здоровым.

Скраб для ваших ножек



После ванночки желательно нанести на пятки скраб. В отличие от обработки ступней пемзой, эта очищающая процедура более щадящая. Массируя кожу, вы улучшаете микроциркуляцию крови, проводите стимуляцию нервной и вегетативной систем организма.

Кофейный скраб для ног. Смешать 3 ст. л. молотого кофе, 1 ст. л. крупной соли, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. растительного масла. По желанию добавить 2-3 капли масла апельсина. Нанести на распаренные ступни массажными движениями, смыть теплой водой.

Массаж по всем правилам

Массаж можно сделать... полотенцем.



СДЕЛАЕМ ПЯТКИ ГЛАДКИМИ

Мечтаете о мягких, нежных пяточках? Тогда возьмите на заметку правила педикюра, которые помогут вам добиться этого.

Главное, чтобы оно было из натуральных материалов и средней ворсистости. Промокните ноги после душа, затем укутайте их в полотенце и с нажимом, пощипывая, пройдитесь от ступни до щиколотки. Чтобы расслабиться, закончите массаж поглаживающими движениями. Существует также специальный деревянный массажер для стоп. Он не только смягчает грубую кожу, но и улучшает кровообращение. И это всего за 7-10 минут в день!

✓ **Для массажа стоп можно использовать специальную щетку с жесткими ворсинками. Смочите ее в воде, нанесите на щетку немного скраба и обработайте стопы круговыми движениями. Кожа станет мягкой и нежной!**

Боремся с трещинками и сухостью

Кожа стоп нуждается в питании так же, как и кожа лица. Чтобы пятки не были сухими и не появились трещины, не забывайте раз в неделю наносить специальную маску на стопы.

Смешать 1 ст. л. оливкового масла, 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. сметаны. Нанести на кожу стоп на 20 мин. Можно надеть теплые носки. Эта маска питает огрубевшую кожу и помогает смягчить натоптыши.

Вы можете приобрести гелевую маску

для ног в косметическом магазине. Обратите внимание на состав средства, желательно, чтобы там присутствовали масло оливы и жожоба, экстракты алоэ вера или лаванды, витамин Е.

При трещинках на пятках сделайте картофельное пюре и в теплом виде нанесите его на ступни. Сверху обмотайте полиэтиленом. Через 1,5-2 часа компресс снимите, ступни ополосните теплой водой без мыла. Нанесите на них разогретое растительное масло, тщательно втирая его в кожу.

Что я делаю не так?

Многие женщины удивляются: они вроде и ухаживают за пяточками, но эффект получается прямо противоположным. А все потому, что уход неправильный! Что делать нельзя?

✳ Ухаживать за стопами слишком часто. Скрабы и ванночки, применяемые чаще положенного, иссушают кожу. Она становится уязвимой.

✳ Срезать огрубевшую кожу ножницами. При травмировании кожи стоп острым лезвием могут образоваться микротрещины и начаться воспаление.

✳ При обработке стоп пемзой или жесткой пилкой водить инструментом по коже «туда-сюда». Кожа на стопах в этом случае не будет гладкой на ощупь, а наоборот, «размахрится». Движения должны производиться строго в одном направлении.

Пальчики оближешь



Домашние наливки

Наливки собственного приготовления - прекрасный способ использовать дары сада, а также порадовать гостей ароматными напитками.

Готовят вкусные домашние наливочки на основе спелых ягод и фруктов, добавляя сахар или мед. По желанию кладут пряности: корицу, гвоздику, кардамон, ваниль. Конечная крепость напитка - 18-20%.

Абрикосовая

Понадобится: абрикосы - 1 кг, сахар - 1 кг, водка - 1 л.

Мякоть абрикосов уложите в банку и залейте водкой. Закройте банку и оставьте в теплом освещенном месте на 3-4 недели.

С помощью марли отфильтруйте водку (не отжимая), перелейте в бутылку, укупорьте и уберите в прохладное место. Мякоть верните в банку, всыпьте сахар,

немного потрясите и закройте банку. Оставьте ее в теплом светлом месте на 10-14 суток, надев на горлышко резиновую перчатку с проколотым пальцем или гидрозатвор. Ежедневно встряхивайте емкость.

Процедите полученный настой через марлю, отожмите. Смешайте с водкой на абрикосах и укупорьте. Оставьте на 7-8 суток в прохладном темном месте.

Клубничная

Понадобится: клубника - 1 кг, сахар - 1 кг, водка - 0,5 л.

Ягоды разрежьте на половинки, поместите в бутылку и засыпьте половиной сахара. Встряхните бутылку несколько раз, перевяжите горлышко марлей и

оставьте на 3-4 суток при комнатной температуре.

Как только начнется брожение (шипение и появление пузырьков), снимите с бутылки марлю и наденьте на горлышко гидрозатвор или резиновую перчатку с проколотым пальцем. Оставьте еще на 10 суток.

Добавьте в наливку водку и оставшиеся 500 г сахара, тщательно перемешайте.

Уберите бутылку в темное прохладное место на 15 суток.

Вишневка на меду

Понадобится: вишня - 1 кг, спирт - 1 л, водка (45°) - 0,75 л, мед жидкий - 1 кг, гвоздика - 1 г, корица - 1 г, ванилин - 1 г.

Вишню освободите от косточек, разомните и поместите в бутылку. Добавьте гвоздику, корицу и ванилин. Залейте смесь спирта и водки.

Бутылку закройте и поставьте на хорошо освещаемый солнцем подоконник на 4 недели.

Процедите наливку через марлю и перелейте в отдельную емкость. Оставшиеся в бутылке плоды залейте медом, горлышко обвяжите марлей и поставьте на освещенный подоконник еще на 4 недели.

Процедите содержимое бутылки через марлю, смешайте с наливкой, дайте постоять сутки.

Малиновая

Понадобится: малина - 2 кг, сахар - 800 г.

Перебранные и промытые ягоды засыпьте в банку слоями, каждый пересыпая сахаром. Добавьте 200 мл воды, оставив 4-6 см свободного места.

Малину разомните вилкой или деревянной толкушкой. На горлышко банки наденьте резиновую перчатку с проколотым пальцем и поместите ее бродить на подоконник (чтобы на банку попадали солнечные лучи).

В процессе брожения перчатка сначала раздувается, а затем опадает, что является признаком завершения данного этапа.

Содержимое банки процедите, перелейте в бутылку, укупорьте и на 2 суток поставьте в прохладное темное место.



Клубничная



Вишневка на меду



Малиновая

СЫРНЫЙ СУП С ЛИСИЧКАМИ

Понадобится: лисички - 300 г, картофель - 2-3 шт., морковь - 1-2 шт., сыр плавленый - 100-150 г, масло сливочное - 20 г, лук зеленый с головками - 3 шт., базилик, перец и соль - по вкусу, лист лавровый - 2 шт.

- * Лисички тщательно промойте. Крупные грибы нарежьте, мелкие оставьте целыми. Поместите лисички в кастрюлю, залейте водой и варите на среднем огне 15 мин., снимая пенку.
- * Тем временем зеленый лук вымойте, мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле около 2 мин. К луку положите мелко нарезанную морковь и жарьте еще 2 мин., помешивая.
- * По истечении 15 минут варки лисичек опустите в кастрюлю с грибами нарезанный кубиками картофель и варите еще 10-15 мин. (до готовности картофеля).
- * Когда картофель будет почти готов, добавьте в суп обжаренные лук и морковь, лавровый лист, соль, перец и плавленый сыр. Как только суп закипит, снимите его с огня. Добавьте измельченный базилик и подавайте.



ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Понадобится: картофель - 600 г, грибы (лесные) - 250 г, лук репчатый - 1-2 шт., соль, перец черный молотый - по вкусу, зелень - пучок, гвоздика молотая - щепотка, масло растительное - 5-6 ст. л.

- * Вымойте и очистите клубни, нарежьте их на четвертинки (если картофель мелкий, оставьте клубни целыми).
- * Лесные грибы помойте (если используете шампиньоны, достаточно протереть шляпки). Замороженным грибам дайте предварительно оттаять, сухие замочите на ночь. Мелкие грибы разрежьте на половинки или четвертинки; крупные шляпки нарежьте пластинками, ножки мелко нарубите. Лук нашинкуйте полукольцами.
- * Налейте в жаропрочную форму мас-

ло, распределив равномерно по всей площади. Выложите картофель и грибы, добавив лук. Осторожно перемешайте ингредиенты, добавьте перец, соль и гвоздику, снова перемешайте. Накройте форму фольгой и отправьте в духовку, разогретую 220 градусов. Готовьте около 30 мин. За 5-7 мин. до окончания запекания снимите фольгу, чтобы картофель приобрел аппетитный румяный цвет. Горячее блюдо разложите по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью.

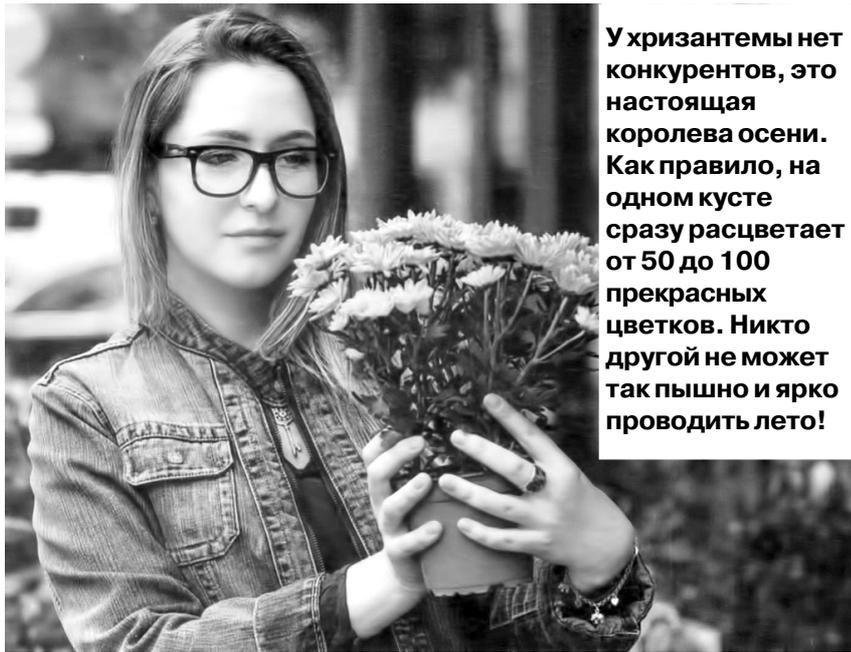


ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ В КАРТОФЕЛЬНОМ КЛЯРЕ

- * Филе нарежьте, как на отбивные, очень тонко отбейте, посолите и поперчите.
- * Грибы и лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле до готовности.
- * Сыр натрите на крупной терке, петрушку измельчите. Соедините грибы, лук, сыр и зелень, добавьте соль и перец.
- * На отбитое филе выложите начинку и сформируйте котлеты продолговатой формы.
- * Картофель очистите и натрите на терке как морковь по-корейски. Добавьте 2 яйца, немного муки, перемешайте. Котлеты обваляйте в муке, затем в картофельном кляре и обжарьте в масле до золотистой корочки.

Понадобится: филе куриное - 400 г, шампиньоны - 150-200 г, сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 1 шт., петрушка - 1 пучок, картофель - 5-6 шт., яйцо - 2 шт., мука - 1 стакан, соль, перец черный молотый - по вкусу, масло растительное.





У хризантем нет конкурентов, это настоящая королева осени. Как правило, на одном кусте сразу расцветает от 50 до 100 прекрасных цветков. Никто другой не может так пышно и ярко проводить лето!

ХРИЗАНТЕМА ВЫБИРАЕМ ОСЕНЬЮ, САЖАЕМ ВЕСНОЙ!

Пройти мимо хризантемы на осеннем цветочном базаре невозможно: всего одна веточка, а выглядит как шикарный букет! Однако будьте внимательны: хризантема коварна, осенняя посадка для нее противопоказана, причем обнаружится это не сразу. У счастливого обладателя хризантем складывается полная иллюзия, что растение прижилось. Это и понятно: посаженный осенью кустик цветет до самых заморозков. Зато весной невозможно поверить своим глазам - от прекрасной хризантемы осталась одна кочка, просто мокрое место!

Когда сажать?

Продают хризантему, как правило, осенью, в пик ее цветения. Это серьезное испытание для нервной системы цветочника. И все же постарайтесь удержаться от покупки, приобретайте и са-

жайте хризантемы только весной, в крайнем случае - в начале лета. Зато сейчас присмотритесь к ассортименту, запишите понравившиеся сорта и разновидности, зимой соберите о них информацию, чтобы в список не попал сугубо южный сорт, который не зимует в ваших климатических условиях.

Если покупка уже сделана, осенью не сажайте цветок на клумбу, уберите в подвал, где храните овощи, прикопайте в песок и пусть она хранится до зимы. Есть шанс, что корешок выживет.

Делить - и никаких проблем!

Бывает, что хризантема посажена в

**«Если хочешь быть счастливым, выращивай хризантемы»
Восточная мудрость**

ремя, и с поливом, и с местом ей угодили, а цветки мелкие и невзрачные. Виной всему другая особенность растения - кустики быстро стареют. Первые два-три года они показывают максимум своих возможностей, а потом куст разрастается, становится рассадником заболеваний, цветки мельчают. Хризантемы надо черенковать постоянно с конца мая и до сентября, черенки приживаются легко и быстро превращаются в сильные и здоровые растения.

Также хорошо хризантемы размножаются делением куста. Это можно делать в любое время года, но все же цветущий куст лучше не тревожить. Весной, когда возвратные заморозки закончились, осторожно откопайте растение и немного очистите его от земли. Затем острым секатором отделите молодую поросль и сразу же сажайте побеги в сад, немного заглубив корешки. В первые дни после посадки побеги обильно поливайте.

Что любит королева осени?

Почва. Цветок капризный, на любой почве расти не будет, особенно ей не нравится тяжелая, кислая земля. В этом случае место под посадку перекапайте на штык лопаты, на 1 кв. м. внесите по ведру перепревшего компоста, по 1/2 стакана суперфосфата и калийного удобрения и по стакану золы. Если на участке почва торфяная, тогда перед посадкой ее обязательно нужно известковать. Для хризантем необходим хороший дренаж, излишняя сырость вредно отразится на зимовке, поэтому, в готовую почву добавьте несколько ведер крупного песка или сажайте хризантемы на высокие клумбы, где нет застоя воды.

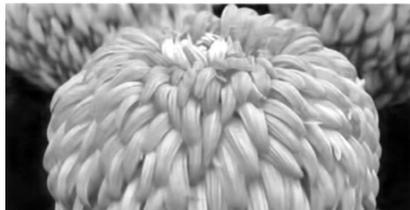
Полив. К воде растение не так требовательно, однако корневая система у растения расположена неглубоко, поэтому пересушивать ее не стоит! При нехватке воды стебли хризантем грубеют, трескаются, а цветки и листья мельчают.

Свет. Хризантема любит открытые, освещенные солнцем участки, легко переносит полутень. Больше всего света требуется весной и в начале лета, когда растут корни, стебли и листья.

Подкормки. Сразу после посадки и вплоть до июля начинайте активно подкармливать хризантему комплексными удобрениями, лучше водорастворимыми или настоем коровяка. В августе переходите на фосфорно-калийные. Ос-



Pompon mix



Maluvern autumn snow



Amarantine

ную, когда цветение закончится, внесите по всему периметру куста органические удобрения (под низкорослые растения достаточно пол-литровой банки, а под высокорослые кусты - полведра) либо используйте минеральные удобрения (под каждый куст по 2 ст. л. двойного гранулированного суперфосфата или 3 ст. л. костной муки).

Укрытие. Перед самыми заморозками куст обрежьте, оставив пенек высотой до 10 см, укрывайте по погоде: обычно в середине октября куст уже можно присыпать корой слоем около 20 см. Лучшая мульча - хвоя, кора или опилки. А вот торф и опавшие листья зимой намокают, и корни могут выпреть.

Выбор есть!

Если Китай - первая историческая родина хризантемы, то Япония - вторая, здесь хризантема считается культовым цветком, приносящим счастье. Сортов уже больше 10 тысяч!

Для смешанного цветника. *Лебединая песня:* сорт махровый, высота до 40 см, соцветия бело-розовые, цветет с конца августа до начала сентября.

Для одиночной посадки. *Белая корейская:* куст высокий, соцветия серебристо-белые, цветет с сентября до заморозков. *Светозар:* куст раскидистый, соцветия ослепительно-белые, зеленоватые в центре, цветет с сентября до заморозков.

Для срезки. *Золотой Орфей:* красивый сорт с крупными золотистыми соцветиями. *Элен:* высокий, до 1,2 м, соцветия крупные белые, махровые.

Для бордюра. *Талисман:* высотой до 25 см, соцветия свежесколько цвета, цветет с конца июля до заморозков. *Люси:* полумахровый, соцветия в центре желтоватые, по краям - малиново-лиловые, цветет с середины августа и до октября. Сорта с крупными махровыми цветами не так жизнестойки по сравнению с сортами, у которых соцветия в форме ромашек.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Веру Петровну УВАРОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем побольше радости и веселья.
Как всегда с нетерпением ждем выхода в свет вашей новой книги.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Алла Титвинидзе, Татьяна Элердашвили,
Анаида Акопян, Марина Киракосян-
Мосесова, Тамара Константиновская, Алла
Баян, Белла Киладзе, Люся Агабаян,
Эмилия Манукогян, Светлана Цвильева,
Алла Рувинская, Лали Шатиришвили,
Зоряна Янкова, Марина Абовян, Натела
Гаччиладзе, Циури Беридзе, Юлия
Месенгисер, Алла Фридман, Валентина
Достигаева, Елена Микелашвили,
Аделаида Немсадзе.

Веру УВАРОВУ
поздравляем с днем рождения!
Прекрасной женщине – прекрасные слова:
В вас мудрость лет и опыт достижений,
Желаю вам добра, житейских благ,
И только счастье солнечных мгновений.
Пусть все умножится, что радует сейчас,
И ваши все мечты осуществляются,
Приятно милых женщин поздравлять,
Таких как вы – добра, источник счастья!

Алла Титвинидзе.

Валентину ХМЕЛЕВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Валечке много радости,
веселья и смеха. Да хранит тебя Господь
Всевышний.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.
Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39

СКАНВОРД НА СТР. 15

Б	А	Л	Ь	З	А	М	А	Р	Ф	И	С	Т					
							О	П	Е	У	С						
С							С	Т	Е	П	Л	Е	Р				
							К	К	Л	Г							
							И	Н	С	Т	И	Т	У	Т			
Н	Е	Д	О	Л	Е	Т	О	Н	У	Ч	И						
Т	О						Э	С	К	И	З	Р					
И	З	Б	Ы	Т	О	К	Г	Е	Ж	А							
М	Р	У	О	У	М	Н											
Е	О	Н	У	Д	И	С	Т	Е	И								
Н	А	Х	О	А	К	А	Т	У	Р	Ц	И	Я					
Т	О	Р	О	К	Ф	О	Р	З									
А	С	Т	Р	А	Л	К	И	Л	И	М							
Л	Е						П	Н	А	Б	Е	Г					
И	Д	Е	Б	Р	И	П	И	Н	О								
З	А	У	С	Ф	А	С	А	Д									
М	Р	А	К	Ш	Р	А	М	У									
И	Т	А	Д	И	К	И											
М	Я	С	О	А	З	А	Н	О									
							Т	Р	А	Т	А	И	В	А	Н	О	В

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кондитерская. Рен. Балда. Ибсен. НИИ. До. Мал. Молва. Америка. Кунак. Пока. «Амок». Сор. Плат. Пилотка. Фраза. Фонда. Лактоза. Луи. Овин. Флот. Граф. Трема. Тор. Зенит. Лиф. Кружало. Альфонс. Ратин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Скопа. Фетиш. Октан. Лиман. Аполлет. Диамант. Нут. Моль. Ирга. Лек. Ди. Тариф. Арфа. Фо. Ритм. Опал. Окс. Маркиза. Кадило. Лак. Азур. Ляп. Торг. Ежа. Ярус. Остров. Ринат. Еда. Кок. Зима. Или. Нано. Барабан. Фотон.

СВЕТЛАНА ДОКТОР
ПОДРУГА
железнодорожные журналы

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.



ПРАВИЛА СОБАЧЬЕГО ЭТИКЕТА

Даже у собак есть этикет, следование которому и отличает воспитанного пса от, скажем так, менее воспитанного. На самом деле, любая домашняя собака должна слушаться хозяина. Кроме того, не хулиганить (в собачьем понимании) во время прогулок, проситься в туалет, не воровать еду со стола, выполнять простые приказы. В противном случае, ваше соседство с собакой превратится в ад. И вина будет полностью на вас, а не на животном. Итак, пес должен выполнять следующее.

Проситься в туалет. Объяснять почему - не стоит никому.

Корректно вести себя на поводке. Взрослый пес не должен постоянно тянуть поводок, заставляя хозяина бежать за ним. Иначе непонятно, кто кого выгуливает. В норме, при отпускании с поводка обученное животное держится от хозяина на небольшом расстоянии и возвращается в идеале по первому требованию. Ладно, по второму.

Контролировать эмоции. Невоспитанная собака пристаёт к домашним и проходим на улице, прыгает, заигрывает. Для взрослого пса - это недопустимое поведение. Кинологи говорят, что собака должна держать поведение под контролем.

Контролировать голос. Воспитанный пес подает голос на раздражитель, но замолкает по сигналу хозяина. Или хотя бы показывает, что понял, чего от него хотят, и пытается принять это к сведению.

Выполнять простые просьбы. Понимание команд «Сидеть», «Лежать», «Принеси», «К ноге» крайне важно для собаки. В первую очередь, для ее же безопасности.

Покупая милого щенка любой породы, запишитесь сразу же к кинологу. Несколько занятий - и вы избавитесь от многих проблем во взаимоотношениях с вашей собакой в будущем. И не забывайте: нет плохих собак, есть плохие и безответственные хозяева!

МОРСКИЕ СВИНКИ СКУЧАЮТ В ОДИНОЧКУ?

Морские свинки - парные животные. В Англии, например, законом запрещено заводить свинок по одиночке. Только пару. Не хотите потом пристраивать потомство - берите однополых животных. В отличие от других грызунов они великолепно ладят между собой. Кстати, в той же самой Англии можно взять свинку напрокат. Например, ушел в мир иной один питомец. Можно взять своему осиротевшему питомцу нового друга. Ну, на время его жизни.

А живут свинки при хорошем уходе 6-8 лет. Покинет этот мир грызун, друга вернете. Но это в Англии. У нас все проще, однако свинка в одиночку все равно будет скучать. Если не можете завести пару питомцу, как можно чаще берите его на руки, гладьте, купите специальный тоннель или сделайте его из коробок - пусть бегаёт. Любое общение с вашей морской свинкой пойдет ему на пользу. И вам тоже. Не так давно появилась информация о том, что эти грызуны положительно влияют на поведение детей и помогают справиться со стрессом, успокоить нервную систему взрослым.



ПОЧЕМУ КОТЫ ЛЮБЯТ ПАКЕТЫ?

Любовь к пакетам как будто возвращает кота в дикую природу: шуршит - значит, это или добыча, или игра. Также пакеты и дорожные сумки интересны кошкам тем, что имеют запах улицы, продуктов.

Посидеть в сумке или пакете интересно, хоть какое-то разнообразие в повседневной жизни домашнего кота. Кстати, деревенский кот, который постоянно гуляет на улице, с меньшим интересом реагирует на сумки. Он вообще приходит домой поесть и поспать. На улице развлечений больше. Ну а городские любимцы пользуются любой возможностью развлечь себя и изучить что-то новенькое.





Платья и юбки

Однотонное платье-футляр с рукавом три четверти, лаконичные платья простых фасонов с завышенной талией и неглубоким декольте, платья-рубашки. Откажитесь от сложных фасонов, моделей с открытыми плечами и глубоким декольте, кислотных оттенков, платьев с очень пышными юбками, рюшами, бантами. Следите за длиной. Чуть выше колена или до середины колена - ваш вариант.



Цвета

Бежевый, кремовый, цвет слоновой кости, молочный, оливковый, пыльно-розовый - отличный выбор для женщин элегантного возраста. Яркими пятнами, притягивающими внимание, могут быть обувь или аксессуары (часы, ремни, сумки, платки и шарфы). Важно помнить, что в комплекте должно быть не более трех цветов. Откажитесь от одежды фиолетовых и темно-зеленых цветов, так как они придают лицу нездоровый оттенок, могут подчеркнуть круги под глазами и другие возрастные изменения кожи.



Обувь, аксессуары

Обувь на каблучке придаст вашему образу молодость и женственность. В идеале туфли на каблучке высотой 5-7 см. Если вы цените в первую очередь удобство, то выбирайте кроссовки, балетки и другие спортивные фасоны ярких цветов.

Сумочка - кожаная или замшевая вещь строгого кроя и небольшого размера. Выбирая украшения, предпочтение отдавайте драгоценным металлам и натуральным камням.

Откажитесь от больших или мешковатых моделей сумок, а также вариантов с большим количеством украшений. Желательно отказаться от дешевой пластиковой бижутерии и не носить украшения комплектами. С лакированными сапогами, моделями с глянцевым покрытием, декоративными элементами в виде пряжек или кнопок лучше без сожаления расстаться.





СЛОЕННЫЙ ПИРОЖОК

Тесто слоеное - 500 г, яблоки - 2-3 шт., сахар - 2 ст. л., корица - 1 ч. л., масло сливочное - 50 г, сок лимона - 1-2 ст. л.

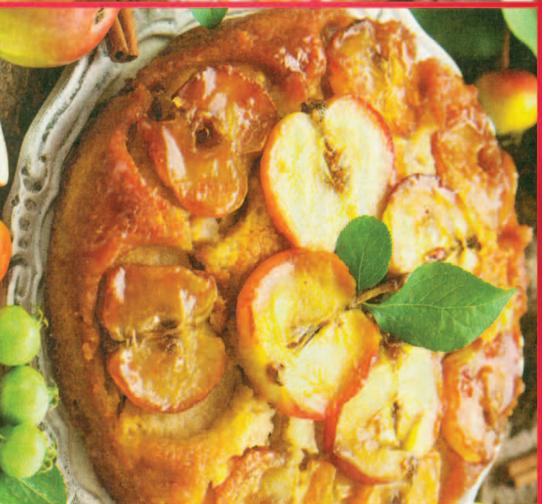
Разделить тесто на две равные части. Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Сбрызнуть соком лимона. Добавить сахар и молотую корицу. Одну часть теста тонко раскатать и выложить на дно смазанной формы, сформовав бортики. Выложить на тесто начинку. Раскатать вторую часть теста. Нарезать полосками одинаковой ширины и выложить на яблоки в виде решетки. Края теста тщательно защипать по периметру. Смазать верх пирога растопленным сливочным маслом. Выпекать 15 мин. при 200 градусах. Затем убавить температуру до 160 градусов и выпекать еще 10-15 мин. Готовый пирог полностью остудить и посыпать сахарной пудрой.



ШТРУДЕЛЬ ОСЕННИЙ

Мука - 300 г, яйцо - 1 шт., масло растительное - 1 ст. л., соль - щепотка, Для начинки: яблоки - 8 шт. (крупных), лимон - 1 шт., изюм, орехи грецкие - по горсти, клюква протертая - 2/3 стакана, сахар, корица - по вкусу, масло сливочное - 70 г.

Муку просеять, добавить яйцо, соль, 125 мл теплой воды и вымесить мягкое тесто. Смазать его поверхность растительным маслом, завернуть в пленку и дать постоять 30 мин. На присыпанной мукой поверхности тонко раскатать тесто. Яблоки крупно нарезать, сбрызнуть соком лимона, посыпать изюмом, измельченными орехами, сахаром и корицей, добавить клюкву. Начинку перемешать и выложить на тесто. Сверху разложить мелко нарезанное сливочное масло. Аккуратно свернуть рулет, стараясь не порвать тесто. Закрыть края. Выложить на смазанный противень швом вниз, смазать сливочным маслом. Выпекать при 180 градусах 40-45 мин. Посыпать сахарной пудрой.



ШАРЛОТКА

Яблоки - 5 шт., сок лимона - 2-3 ст. л., яйцо - 4 шт., сахар - 1 стакан (+2 ст. л. для посыпки), сахар ванильный - 1 пакетик, мука - 1 стакан, уксус столовый - 15 мл, сода - 1 ч. л., корица (по желанию) - 1/3 ч. л., масло сливочное - 20 г, сухари панировочные для объемыки формы.

Яблоки нарезать дольками и полить лимонным соком (1 яблоко отложить для украшения). Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром до однородной консистенции. Добавить просеянную муку. Затем - гашенную уксусом соду и корицу. Всыпать кусочки яблок и аккуратно перемешать тесто. Форму смазать маслом и присыпать панировочными сухарями. Выложить в форму тесто. Нарезать отложенное яблоко кружочками, выложить сверху. Посыпать 2 ст. л. сахара и поставить в разогретую до 200 градусов духовку. Выпекать 30-40 мин. Готовность проверяется деревянной палочкой. Если верх или низ подгорают, а в середине тесто жидковатое, снизить температуру до 180 градусов.



ВЕНГЕРСКИЙ ПИРОГ

Мука - 130 г, крупа манная - 160 г, сахар - 180 г, разрыхлитель - 7 г, корица - 1/2 ч. л., яблоки - 7 шт., масло сливочное - 120 г.

В миске соединить просеянную муку, манную крупу, сахар, разрыхлитель и молотую корицу. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевинки и натереть на крупной терке. Форму для выпечки застелить пекарской бумагой и обильно смазать сливочным маслом. Насыпать на дно формы небольшую часть сухой смеси и разровнять. Следом выложить такой же слой тертых яблок, снова разровнять. Чередуя слои, аналогичным образом выложить всю сухую смесь и яблоки (последним должен быть сухой слой). Сверху натереть на терке сливочное масло, равномерным слоем. Духовку разогреть до 180 градусов. Выпекать пирог в течение 40-45 мин. до образования румяной корочки.



ISSN 1987-6009

917719874600021