

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№42

октябрь 2018

цена:
1,5 лари

**Вопросы об
иммунитете**

стр.12

**12 шагов
к благополучию**

стр.18-19

**Пробудить
энергию стройности**

стр.32

**Ледяные кубики
для молодости кожи**

стр.37

Женские судьбы

Лера Кудрявцева

стр.20-21

Екатерина Климова

Время сильных женщин

стр.16-17



Плиссировка

Этот тренд не сдает позиций уже несколько сезонов подряд. Обратите внимание на оригинальные, яркие, асимметричные плиссированные юбки. Стильно будет смотреться плиссировка на платьях, которые отлично подойдут не только для вечерних мероприятий, но и для повседневных офисных образов.



Многослойность

Многослойностью называют объединение в один образ нескольких предметов одежды слоями - например, юбки и брюки, футболки и рубашки. Это очень удобный и практичный тренд в осенний период, когда уже пора утепляться. Создавая такой образ, придерживайтесь главного правила: для начала создайте силуэт, наденьте первым слоем одежду из тонких тканей (боди, майка, узкие джинсы). А сверху надевайте более объемные вещи.

Тренды нового сезона

В этом сезоне дизайнеры предлагают дополнить гардероб новыми и оригинальными вещами. Знакомимся с самыми практичными и популярными осенними трендами.





**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.

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ ПОДСКАЖЕТ ВЕНИК, КОТОРЫЙ ВЫМЕТЕТ ВСЕ БЕДЫ ИЗ ДОМА

Это сейчас мы делаем уборку с помощью пылесоса, а раньше наши бабушки и прабабушки пользовались веником. Причем, он был не только средством для уборки, но и настоящим оберегом любого дома. Зайдешь к хозяйке - и непременно увидишь у нее в углу стоящий ручкой вниз веник.

Имеет ли смысл покупать в квартиру веник в наши дни? Конечно! Причем, без дела он стоять не должен: хотя бы периодически нужно применять его по прямому назначению. Веник следует держать в чистоте и на видном месте. Именно в таком положении он привлекает в дом удачу и отгоняет неприятных посетителей.

Что касается особых свойств веника, то с его помощью можно выполнять различные ритуалы. В частности, следующие.

На привлечение денег. Каждый раз, когда будете делать уборку с помощью веника, приговаривайте вслух:

«Сор выметаю, лишнее убираю, чтобы денежки пришли, чтобы вновь меня нашла».

От нежеланного гостя. Если к вам в дом пришел неприятный человек, а вы не хотите, чтобы он когда-либо пожаловал еще раз в ваш дом, сделайте следующее. Сразу после его ухода достаньте веник и подметите у порога. А слова произнесите такие:

«Как пришел, так и дорогу обратно найдешь. А в мой дом больше не зайдешь!»

На исполнение желания. Если у вас есть заветное желание, купите новый веник. Принесите его в дом, поставьте на видном месте ручкой вниз, произнесите слова:

«Желание исполнишь - награду получишь. Награду получишь - дом новый найдешь».

После этого загадайте желание. Когда оно исполнится (обычно это происходит в короткий срок), подарите веник близкому родственнику или подруге. Объясните, что он исполняет желание и может им тоже пригодиться. Знайте: для каждого нового желания будет требоваться новый веник.

На удачу во всем. В последнее время вам не везет, и вы хотели бы это исправить? Призовите на помощь веник! В первый день, когда луна начнет расти, ближе к полуночи, возьмите в руки веник так, чтобы его метущая часть оказалась внизу. И просто попросите у него милости. Можно своими словами, но лучше специальными:

«Обережный веничек, верю в тебя, надеюсь на тебя. Мне удачу подари, от бед избави, на верный путь настави».

Не сомневайтесь, он поможет!

И мой вам совет: не давайте пользоваться вашим веником посторонним людям, особенно гостям. Если боитесь, что они могут по незнанию его взять, держите всегда на видном месте запасной веник, который можно использовать.



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.

«ЛИЛО И СТИЧ» СТАНУТ ФИЛЬМОМ



Компания Disney продолжает превращать свои старые мультфильмы в новые игровые картины. После «Красавицы и чудовища», «Книги джунглей» и грядущего «Алладина» от Гая Ричи компания объявила об игровой ленте по мультфильму «Лило и Стич», сообщает The Hollywood reporter.

Продюсерами нового проекта выступят Дэн Лин и Джонатан Эйрих,

как раз ответственные за игрового «Алладина», сценарий напишет новичок Майк Ван Ваес.

Мультфильм «Лило и Стич» вышел в 2002 году. Он рассказывает про инопланетный генетический эксперимент 626, который создан для хаоса и разрушений, но, попав под опеку земной девочки Лило, 626 превращается в доброго и преданного друга Стича.

РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ



Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезе-

ния, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

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

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

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ВНИМАНИЕ! 200 человек, которые получили купоны на проведение бесплатных сеансов в течении 3-х месяцев, начнут проходить их с понедельника. Каждый пройдет 5 сеансов на себя или члена своей семьи. Каждый 10-й получает купон на бесплатные сеансы.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С БРОДЯЧИМИ СОБАКАМИ.

Бродячие собаки оружили...

1. Увидели впереди несколько бездомных собак - не идите через их территорию. Обойдите это место. Держите животных в поле зрения, но не смотрите в глаза - это будет расценено как агрессия. Не ускоряйте шаг, не оборачивайтесь, не пытайтесь привлечь внимание.

2. Надо пройти мимо бездомных собак? Прихватите с собой кусок колбасы, сосиску, хлеб. Если агрессивные животные приблизятся, бросьте им кусок. Пока собаки будут заняты пищей, можно от них скрыться. Если поблизости есть магазин, подъезд, подвал - прячьтесь там. Вокруг дерева? Заберитесь на дерево.

3. Бродячие псы крайне редко нападают на нескольких человек, поэтому, не гуляйте в одиночестве там, где обитают собачьи стаи.

4. Собаки окружили? Постарайтесь их удивить: резко раскройте зонт, подпрыгните, машите рукой, как будто в ней камень или палка и вы собираетесь кинуть этот предмет в собак. Пока животные в ступоре, не поворачиваясь к ним спиной, медленно отходите. Еще один простой способ - громко крикнуть на животных.

5. Не заигрывайте со щенками на территории стаи. За щенка собаки могут растерзать.

6. Никогда не подзывайте к себе незнакомую собаку, чтобы погладить. Она может подойти, думая, что дадите ей еду. Но как только попытаетесь погладить, может в ответ укусить.

Думай, думай

От чистоты белья зависит качество сна. А еще здоровье кожи и даже жирность волос. Поэтому его надо чаще менять. Белье впитывает пот и становится пристанищем для микроскопических пылевых клещей, которые питаются омертвевшими клетками кожи человека. Именно клещи и продукты их жизнедеятельности вызывают конъюнктивит, экзему, астму и аллергический насморк. Происходит это обычно на второй-третий день использования постельного белья. Поэтому, когда вы болеете, да еще с высокой температурой, белье, особенно наволочки, надо менять каждый день, а стирать при температуре не ниже 60 градусов.

Первую искусственную человеческую кровь создали в США. Она способна снабжать организм кислородом до двух суток.

КРОВЬ ИЗ СИНТЕТИКИ

Попад в экстремальную ситуацию, человек может потерять много крови. И тогда время его жизни измеряется часами и минутами. При этом, кровозамещающие растворы бывают бесполезны, ведь большин-

ство из них не могут доставлять кислород к жизненно важным органам. А стандартное переливание крови не всегда доступно. Синтетический аналог человеческой крови в форме порошка не заменяет челове-

скую кровь, но он в течение 48 часов «подкармливает» поврежденные органы кислородом, причем без побочных эффектов типа аллергической реакции или интоксикации. Чтобы кровь заработала, нужно лишь разбавить порошок особым раствором (подождет и обычный физраствор). Срок хранения порошка - 6 месяцев, оно простое и удобное.

Новости

Стоп-рак по-китайски

В Китае завершились испытания препарата для лечения рака прямой кишки с метастазами. Препарат назвали «Фруквинтиниб». Скоро он появится на рынке с доступной большинству пациентов ценой. Лекарство продлевает жизнь больным, останавливая прогрессирование заболевания после двукратной химиотерапии. «Фруквинтиниб» низкотоксичен, хорошо переносится.

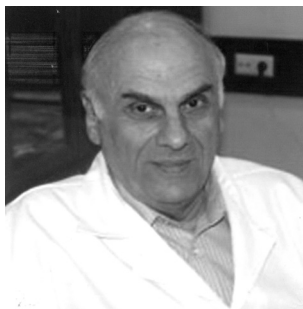
Сверчки со сковородки

Ученые утверждают, что эти насекомые съедобны. Это экологически чистый источник белка. И еще в насекомых содержатся витамины, минералы и здоровые жиры. Пока такая пища традиционна для азиатской кухни, но постепенно она начинает покорять и западные страны. Особенно полезны жареные сверчки для кишечника, если есть их на завтрак. А еще, лучше насекомых засушить, измельчить в порошок и добавлять по 1 ст. ложке в любое блюдо. «Сверчковая диета» увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике и улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта.

Годы жизни в наследство

Продолжительность жизни переходит по наследству. То есть, сколько проживет человек, расскажет возраст, до которого дожили его родители. Ученые собрали информацию о 22 тысячах пожилых женщин. Выяснилось, что разменявшие 90-летний рубеж мамы передали по наследству свою продолжительность жизни дочерям. Инсульт, диабет и рак их детям не грозят.

АНЕВРИЗМА СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА



- Батоно Роман, каковы причины возникновения аневризмы сосудов головного мозга?

- Аневризма может быть вызвана врожденной патологией стенок кровеносных сосудов, поликистозом почек, травмой или ранением головы, высоким кровяным давлением, инфекциями, опухолью, атеросклерозом и другими заболеваниями сосудистой системы, а также курением и употреблением наркотиков. Аневризмы, сопутствующие, например, раковым заболеваниям, часто связываются с первичными или метастатическими опухолями головы и шеи. Употребление наркотических средств (кокаина, например), может приводить к поражению кровеносных сосудов и развитию аневризмы головного мозга.

Вообще, определяют три основных типа аневризмы сосудов мозга. Так, **мешотчатая** аневризма выглядит как округлый мешочек с кровью, который прикрепляется шейкой к артерии или к месту ответвления кровеносных сосудов. Это наиболее распространенная форма аневризмы, которая чаще всего возникает у взрослых. **Боковая** аневризма выглядит как опухоль на одной из стенок кровеносного сосуда, а **веретенообразная** образуется в результате расширения стенки сосуда на одном из его участков. Аневризма также классифициру-

ется по размеру. Небольшие составляют менее 11 миллиметров в диаметре, средние – до 25 миллиметров и гигантские аневризмы – больше 25 мм в диаметре.

Об этой страшной для жизни болезни наша беседа с известным академиком-неврологом Романом ШАКАРИШВИЛИ.

еся по размеру. Небольшие составляют менее 11 миллиметров в диаметре, средние – до 25 миллиметров и гигантские аневризмы – больше 25 мм в диаметре.

- Кто же находится в группе риска?

- Аневризма сосудов головного мозга может проявиться в любом возрасте. Эта болезнь более характерна для взрослых, чем для детей, и намного чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Люди с некоторыми наследственными заболеваниями подвержены более высокому риску. Риск разрыва и кровоизлияния в мозг существует при всех видах аневризм и чаще всего они поражают людей в возрасте от 30 до 60 лет. Разрыву могут способствовать гипертония, злоупотребление алкоголем, наркомания и курение.

- В чем состоит опасность этого недуга?

- При разрыве аневризмы, как я уже говорил, происходит кровоизлияние в

мозг, что вызывает серьезные осложнения, в том числе геморрагический инсульт, повреждение нервной системы и, к сожалению, смерть. После первого разрыва аневризма может лопнуть еще раз с повторным кровоизлиянием в мозг.

Как правило, зачастую аневризмы сосудов головного мозга протекают бессимптомно, пока они не достигают больших размеров или не происходит разрыв. Небольшая аневризма, не меняющаяся в размерах, не имеет симптомов, в то время как большие, постоянно растущие, могут оказывать давление на ткани и нервы. Симптомами же аневризмы являются боли в области глаз, онемение, слабость или паралич одной стороны лица, расширенные зрачки и замутненное зрение. При разрыве аневризмы человек может почувствовать внезапную и очень сильную головную боль, двоение в глазах, тошноту, рвоту. У некото-

рых больных возникают судороги. Возможна также потеря сознания, а в редких случаях – кома.

- Как проводится, батоно Роман, диагностика аневризмы сосудов головного мозга?

- Иногда аневризма обнаруживается случайно, при проведении обследований, связанных с другими заболеваниями. Тогда необходимо провести ангиографию – рентгенологическое исследование сосудов с использованием контрастных веществ. Внутримозговая ангиограмма может выявить, насколько сужены или разрушены артерии, кровеносные сосуды мозга, головы или шеи. Такой метод позволяет точно определить местоположение, размер и форму опухоли мозга, аневризмы или лопнувший сосуд.

Другой метод – компьютерная томография головы. Это – быстрый, безболезненный метод диагностики, посредством которого можно выявить наличие аневризмы, а для лопнувшей аневризмы – определить, произошло ли кровоизлияние в мозг в результате разрыва. Такую томографию, как правило, проводят амбулаторно, в специализированных лабораториях или клиниках.

При магнитно-резонансной томографии используют компьютерные радиоволны и мощное магнитное поле для получения детального изображения головного мозга и других органов. А магнитно-резонансная ангиография (МРА) дает еще более детальное изображение кровеносных сосудов, может показать размер и форму неразрывавшейся аневризмы, а также – определить наличие кровоизлияния в мозг.

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Выпадают волосы?

✓ **Каждый вечер голову мойте крепким пивом (по 5-10 минут). После этого не вытирайтесь, дайте волосам самим подсохнуть. Через 60 минут сполосните их крепким настоем листьев крапивы двудомной. Курс лечения - 1 месяц. При необходимости, проведите 2-3 курса в году, делая между ними перерыв на месяц.**

✓ **От перхоти, зуда кожи головы и при выпадении волос 1-2 раза в неделю мойте голову крепким отваром из смеси корней лопуха и коры ивы (1:1).**

✓ **Сырые свежие листья лука репчатого разомните до выделения сока и на 40 минут положите на облысевшие места. Голову укутайте теплым шерстяным платком или наденьте шапочку.**

Можно ли постоянно пить травяной чай?

? *Моя мама каждый день пьет травяные чаи из растений, которые сама собирает, говорит, что они очень полезны. Но так ли они безобидны?*

Мария Глебова.

Отвечает Тамара СЕРЕБРЯКОВА, терапевт:

Травяные чаи не стоит употреблять в больших количествах: каждое растение по-своему воздействует на организм и при наличии у человека каких-либо заболеваний может даже навредить. Лучше предварительно обсудить перечень подходящих трав с фитотерапевтом.

Например, перечная мята стимулирует сокращения матки и повышает ее тонус, что препятствует зачатию ребенка (а если женщина беременна,

может вызвать проблемы с вынашиваем). Кроме того, растение понижает давление и усиливает аппетит. Людям, страдающим варикозным расширением вен, также не стоит пить настои с мятой.

Чай со зверобоем повышает давление, способен вызывать аллергические реакции и снижает эффективность лекарств. А чай с чистотелом при частом приеме может стать причиной отравления.



ЧАСТО ОБОСТРЕТСЯ ГЕРПЕС НА ГУБАХ

? *У меня по несколько раз в год на губах выступает «простуда». Одновременно очень плохо себя чувствую: слабость, вялость. Что со мной?*

Дина Закирова.

Отвечает Михаил ЗУБОВ, иммунолог:

То, что вы называете «простудой», на самом деле является вирусом простого герпеса, которым заражено почти 95% населения планеты. Попав однажды в организм (как правило, воздушно-капельным путем), он остается в нем на всю жизнь. Если иммунитет в порядке, вирус будет находиться в неактивной форме. Но при снижении иммунной защиты он может «проснуться» и заявить о себе общим снижением самочувствия, головной болью, ломотой в теле и появлением мелких пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью.

Снизить иммунитет могут самые разные факторы: резкая смена климата, переохлаждение, переутомление, стрессы, колебания гормонального фона и др. Если герпес обостряется 1-3 раза в год, для беспокойства повода нет. Достаточно при появлении первых симптомов (дискомфорте или жжении на губах), не дожидаясь образования пузырьков, смазывать этот участок противогерпесной мазью и больше отдыхать. Если же герпес «просыпается» чаще, это говорит о серьезных проблемах в организме. Обязательно обратитесь к врачу для обследования.

Просыпаюсь из-за неровного сердечного ритма

? *Последние несколько месяцев просыпаюсь по ночам от того, что сердце работает с переборами, неровно. При этом ощущаю страх, тревогу. ЭКГ показала, что все в норме. Что делать?*

Наталья П.

Отвечает Лариса ГУСЕВА, кардиолог:

Ночные пробуждения с нарушением сердечного ритма могут быть вызваны разными причинами - неврозом, депрессией, нейроциркуляторной дистонией, артериальной гипертензией с ночным повышением давления, ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, нарушением содержания калия и магния в крови, климаксом, храпом и ночным апноэ.

Поскольку основным симптом связан с работой сердца, начать лучше с холтеровского мониторинга. На вашем теле закрепят прибор, который в течение суток будет считывать характеристики работы сердца. Дополнительно рекомендуется сделать УЗИ сердца и анализ крови. При наличии храпа потребуется консультация отоларинголога.



АСТМА В НАСЛЕДСТВО?

? *У моей бабушки была бронхиальная астма. Сейчас у меня растет сын, и я переживаю за его здоровье. Как уберечь ребенка от этого заболевания?*

Галина.

Отвечает Надежда Панина, врач-пульмонолог

Исследования ученых выявили, что бронхиальная астма является наследственным заболеванием. Однако, соблюдая определенные правила, можно ее предупредить. Во-первых, ребенку важно регулярно посещать врачей. Во-вторых, надо позаботиться о соблюдении бытовой гигиены. Не допускайте контакта ребенка с веществами, которые раздражают дыхательные пути: уберите ковры из спальни или регулярно пылесосьте их. Советую использовать в домашних условиях чистящие и моющие средства без запаха, поддерживать нормальный уровень влажности в помещениях. Если в семье есть курящие, курить они должны только вне квартиры. Важно

также избегать контакта с пылью растений, особенно в весенний период. В таком случае вы снизите риски возникновения бронхиальной астмы у вашего сына.

«Молочка» вредна?

Все большее количество ученых заявляет: молоко и молочная продукция вовсе не так полезны, как утверждалось ранее.

Во-первых, в молочных продуктах содержится молочный сахар (лактоза). Для ее расщепления необходим фермент лактаза, но у значительной части населения Земли с возрастом организм теряет способность к выработке данного фермента.

Во-вторых, в состав молочных продуктов входит сложный белок казеин, переваривать который организму очень трудно.

В-третьих, увлечение молочными продуктами связано с потерей кальция. По статистике, именно в странах с высоким потреблением молочной продукции наибольший процент заболеваемости остеопорозом.

Аллергия на... комаров

**Укусила оса.
Плечо распухло**

Была слабость, кружилась голова, немного повышалась температура. Как понять - это нормальная реакция на укус или уже аллергическая?

Мария Петровна.

Нормальной реакцией на ужаление являются боль, волдырь до 5 мм и небольшой отек - до 10 см в диаметре. Обычно это все проходит в течение суток. Если же симптомы затягиваются на несколько дней, отек и краснота продолжают распространяться, это уже ненормально. Это аллергия на яд насекомого. Как реакция на укус могут возникнуть першение в горле, заложенность носа, боли в животе, частый пульс. Если человек - аллергик, то повторные укусы пчел и ос он обычно переживает острее. Поэтому, каждому, кто однажды тяжело перенес это, надо иметь под рукой медицинские средства самопомощи. В противошоковой аптечке должны лежать ампулы с адреналином, преднизолоном и «Супрастином», пилка для их открытия, одноразовые шприцы по 2 мл, спиртовые салфетки, жгут, а также антигистамины и кортикостероиды в таблетках - «Супрастин» или «Тавегил» и преднизолон. Какие именно средства использовать, будет зависеть от обстоятельств.

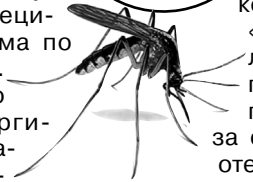
**На коже остаются
зудящие шишки**

С возрастом я стала хуже реагировать на укусы насекомых. Даже от обычных комаров и муравьев на коже остаются зудящие шишки, которые долго не проходят. Но разве бывает аллергия на комаров? Она как-то лечится?

А. Почкина.

Бывают нездоровые реакции организма на укусы комаров, муравьев, тараканов. И даже на моль и мошку. Причем эти реакции могут развиваться в любом возрасте. Легкую «комариновую» или «муравьиновую» аллергию как-то специально не лечат. Сама по себе она не опасна. Можно смазать место укуса противоаллергическим средством, например гелем «Фенистил». Тем не менее, аллергия на муравьев часто дает перекрестные реакции на ос и пчел. То есть, вы будете болезненно реагировать на их укусы. Яд ос и пчел содержит множество аллергенов. И в отличие от пыли или пыльцы эти аллергены попадают в организм моментально. Укус пчелы действует как инъекция. Поэтому, реакция на яд может быть

Даже если у вас нет аллергии на укусы насекомых, берегите шею и лицо. И еще, не проглотите их с пищей.



**Выезд на природу
всегда стресс**

Расскажите, как действовать, если кусает пчела?

А. Училина.

Сразу после укуса нужно наложить жгут. Его завязывают выше пострадавшего места на 20 минут. Это предотвратит распространение яда. После этого быстро осмотрите место укуса. Не осталось ли в нем жало? Если да, то осторожно удалите его, не задев самого мешочка. Иначе весь яд попадет в тело. Дальше действуйте по ситуации. Если беспокоят только боль и краснота, сделайте холодный компресс, примите таблетку «Супрастина». Но если вас ужалели в область головы и шеи, помимо «Супрастина» надо выпить преднизолон и наблюдать за своим самочувствием. Если отек нарастает и быстро распространяется, появляется слабость, учащается пульс, становится трудно дышать - не медля сделайте укол адреналина. Именно этот препарат позволит быстро снять отек, устранить бронхоспазм и поднять упавшее давление. И лучше вызвать скорую помощь.

**В. Солодовников,
врач-аллерголог.**



Солнце – не единственная причина появления пигментных пятен. Есть и другие причины их появления.

ПЯТНА НА ЛИЦЕ

✓ Некоторые органические заболевания (печени, почек и других органов) могут сопровождаться пигментными изменениями на коже.

✓ Любая травма кожи, будь то обморожение, ожог или пустячный прыщик, у некоторых людей с определенными генетическими особенностями приводит к появлению длительно держащейся пигментации.

✓ Злоупотребление косметическими пилингами. Мнение, что у женщин пигментные пятна встречаются чаще, чем у мужчин, возникло не только потому, что женщины чаще замечают этот дефект. Именно женщины чаще становятся жертвами моды на сеансы насильственного омоложения кожи. Но если кожа не слишком сухая, она не нуж-

дается в искусственном отшелушивании.

✓ Длительное использование оральных контрацептивов. Пятна от них появляются на скулах и в центре лица и, как правило, напоминают хлоазмы.

✓ Прием некоторых лекарственных препаратов. Если в аннотации сказано, что лекарство вызывает пигментацию, стоит посоветоваться

с врачом, можно ли этот препарат заменить другим.

✓ Недостаток витаминов. Определенные авитаминозы могут сопровождаться проблемами с кожей: сухостью, шелушением, появлением пигментации,

✓ Употребление биологически активных пищевых добавок. Лучше употреблять натуральные, а не синтетические витамины и минералы.

✓ Но самое опасное на пляже - мобильные телефоны. У любителей делать фото повышается риск развития злокачественных опухолей кожи. Гаджеты обладают своим излучением и усиливают воздействие солнца.

**О. Баранова,
дерматолог.**

От веснушек

ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ СОКОМ ЛИСТЬЕВ КАЛЕНДУЛЫ.

Орехи на ночь - от тахикардии

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась моя мама. У нее была сильная тахикардия. Бывало, даже сознание теряла. Принимала лекарства, а потом нашла свое спасение - орехи. Мама измельчала ядра 3-4 грецких орехов, смешивала с 1 ст. ложкой меда. Смесь съедала на ночь, а то и в час-два после полуночи. Лечилась так 1,5 месяца, а потом - когда появлялись неприятные ощущения. Если кому-то это лечение поможет, буду рада.

И. Сомова.

Руки от работы на земле были в трещинах...

Я убедилась, что здесь лучшее средство, по моему мнению, - приготовленный своими руками крем из растопленного свиного нутряного жира. Его нужно потопить с чернокопчем, окопником или корнем лопуха 30 минут в соотношении 1 часть корня и 2 части жира. Если не окажется какой-то из этих трав - не беда. Жир тоже хорошо лечит. Смазывая этим составом руки, не стоит забывать о лице. От чернокопья, который еще называют ли-

ходейкой, сойдут папилломы с шеи, да и морщины разгладятся.

С. Алиева.

Соль вытянула воду из сустава

А этот случай из детства я запомнила на всю жизнь. Отца ударил в ногу бык. В колене образовалась вода, и весь сустав отек. Трижды в больнице вытягивали жидкость шприцем, но она снова появлялась. Причем, с каждым разом жидкости было все больше. Кто-то посоветовал отцу лечиться солью. И начал папа лечиться. Он хорошенько просушивал крупную каменную соль на печи, высыпал ее в свой хлопчатобумажный носок, прикладывал его к колену и закреплял. Держал круглосуточно, меняя время от времени соль. Та, что была в мешочке, напивалась влагой. Так соль и вытянула всю воду из колена.

А недавно похожая проблема возникла у знакомой: периодически лежала в больнице с водянкой живота. По моему совету она стала прикладывать соль к больному месту, и эти солевые компрессы помогли ей так же, как когда-то и моему отцу. Уже и воды-то не было, а моя знакомая, чтобы она больше не появлялась, еще три месяца ходила с солью. Теперь здорова, работает на даче...

И. Белуга.

ПРОВОКАТОР МИГРЕНИ - НЕЗДОРОВЫЙ ВЕС ТЕЛА

Причем как лишней, так и недостаточной. Медики пока точно не знают, каким образом вес влияет на мигрень. Скорее всего, дело в веществах, которые вырабатывает жировая ткань. Для поддержания здорового равновесия их должно

быть не больше и не меньше нормы. Другими провокаторами мигрени являются стресс, недостаток ночного сна, переутомление, алкоголь, шоколад, сыр и соленая селедка.



Несколько лет назад мне поставили диагноз диабет II типа. Я стала придерживаться диеты и применять народные рецепты. Брала 3 кг зеленой редьки, натирала на мелкой терке, заливала 0,5 л водки. Перемешивала и выкладывала в 3-литровую банку. Закрывала горлышко тканью и ставила в темное место на 40 дней. Затем процеживала

Печеный лук прогнал мой сладкий недуг

и пила по маленькой рюмочке 4-5 раз в день, а гущу съедала. Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. После одного курса лечения настойкой стала использовать другой рецепт. Запекала 6

белых луковиц размером с куриное яйцо в духовке до мягкости. И съедала по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи. Если лук запекать долго, он будет сладким, если меньше - с горчинкой. Сахар в крови нормализовался.

Л. Баранова



После операции в глазах был туман...

Долго мучилась с глазами... Перенесла 3 операции по поводу катаракты и глаукомы. Но они не помогли: в глазах был туман и черные точки. Решила лечиться самостоятельно. Вот что я делала. Выжала через марлю, сложенную в 3 слоя, сок алоэ и смешала 15 мл сока с 5 мл глазных капель «Тимолол» (купила в аптеке). Закапывала по 2 капли в каждый глаз утром и на ночь в течение месяца. Сейчас тоже продолжаю капать, но уже не ежедневно, а только 2 дня в неделю. Первое время глаза сильно слезились, вместе со слезой из глаз выходила какая-то гадость наподобие гноя. В результате этого лечения в левом глазу не стало точек, раньше им видел в таблице проверки зрения лишь 2 строчки, и то с трудом, а сейчас стал видеть ясно 6 строчек. А правым глазом, который вообще ничего не видел, четко вижу одну строчку. Нормализовалось и внутриглазное давление.

К. Ющенко.

Полезно знать

✓ **При поликистозе почек.** Пропустите через мясорубку зеленые грецкие орехи и смешайте с медом в соотношении 1:1. Переложите в стеклянную посуду, закупорьте и поставьте в темное место на 1 месяц. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **Камнеломка от конъюнктивита.** При помощи этого настоя с конъюнктивитом можно справиться за пару дней. Залейте 3 ст. ложки высушенных и измельченных стеблей и листьев камнеломки болотной 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Промывайте настоем глаза 4-5 раз в день.

✓ **Чтобы восстановить силы после тяжелой болезни.** Смешайте по 5 ст. ложек сухой измельченной травы базилика и тысячелистника. Залейте 1 л кагора и настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите и пейте по 100 г 3 раза в день после еды. Смесь храните в холодильнике.



НЕ РУГАЙТЕ ДЕТЕЙ ЗА ПЕРВЫЕ ДВОЙКИ!

**ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ СОВСЕМ ДРУГОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ.
КАК УПРОСТИТЬ СЕБЕ И ДЕТЯМ ВОЗВРАЩЕНИЕ К УЧЕБЕ?**

✓ **Дайте ребенку время привыкнуть.** Детям нужно больше времени, чем взрослым, чтобы перестроиться с отдыха на учебу. После лета школьный ритм жизни, сосредоточенность, внимание и ответственность придут не сразу. Хорошо, если не только родители, но и учителя это понимают, и в первую неделю не будут ставить детям плохие отметки, а только хорошие, но заслуженные! Можно поговорить об этом на родительском собрании в первый день учебы.

✓ **Нужно чередовать работу и отдых.** Делать это надо обязательно. Но всегда ли отдых должен быть активным? Здесь все зависит от ребенка. Если он гиперактивный и уже набегался и напрыгался и в школе, и на переменах, и по дороге домой, полезнее будет спокойный отдых.

✓ **После уроков нужно отдохнуть.** Очень спорный вопрос: сколько должен длиться этот отдых? Кто-то считает, что 40 минут или час. Но этого недостаточно. Перерыв должен быть не меньше двух часов. Больше тоже делать не стоит. После слишком долгого отдыха ребенок быстрее

утомляется. По этой же причине не приучайте ребенка делать домашнее задание вечером.

✓ **Совет для родителей первоклашек.** В первые дни учебы у деток начнется непривычная работа - чистописание. Будут интенсивно работать мышцы, до этого не задействованные. А это может привести к воспалению в мышцах и суставах. Что делать? Можно предложить игру: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Но лучше сделать так: чтобы правая рука быстрее отдохнула, нагрузить левую, и наоборот. После 10-15 минут письма дайте ребенку в другую руку резиновый мячик или кольцо и попросите несколько минут сжимать и

Первые 2-3 недели не перегружайте ребенка дополнительными занятиями. Дайте ему время втянуться в учебу.

разжимать его. Можно такие кольца или мячики закупить на весь класс и договориться с учителем, чтобы он проводил с детьми это упражнение.

✓ **Сон строго по часам.** Еще один важный отдых - сон. Детскому организму нужно время, чтобы переработать полученную за день информацию, настроить все органы и системы, «подкрутить разболтанные винтики». Поэтому, каждый родитель должен серьезно относиться к режиму сна ребенка: засыпать и просыпаться нужно в строго определенное время. Младшие школьники должны спать 10 часов, ученики средней школы - 9, а подростки минимум 8 часов.

✓ **Для тех родителей, которые включают детям ночник.** Это неправильно. Гормон роста вырабатывается только в темноте. Поэтому ночники из спальни нужно убрать!

А. Роева, детский психолог.

Главное - режим. Все вышеперечисленные советы важные, но самый главный один - соблюдать режим. Он должен быть железным. Все нужно делать строго по часам: работа, отдых, сон, еда, гигиена, увлечения, спорт, помощь по дому, занятия в кружках... Будет режим - будут здоровье, хорошая учеба и физическое развитие! Вовремя ложиться спать нужно всем детям, независимо от того, в какой класс они ходят, но особенно это важно при переходе в среднюю школу, когда нагрузки сильно возрастают. А еще детям полезно вздремнуть часок после обеда, считают педиатры. Это помогает в учебе, ведь сон улучшает работу мозга.

Чай с ромашкой для детей

ГОТОВИТЬ ЧАЙ НУЖНО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ.

✓ Чай из ромашки можно давать детям для избавления от болей и коликов в животике. Он налаживает работу кишечника, предупредит развитие дисбактериоза.

✓ При простудных заболеваниях, благодаря своим антимикробным свойствам, ромашка разжижает мокроту, помогая малышу откашляться. И еще она сбивает высокую температуру.

✓ Ромашку рекомендуется применять при прорезывании зубов у детей. Ребенок успокаивается, спит по ночам. Для приготовления целебного чая залейте 1 чайн. ложку ромашки 1 л кипятка, настаивайте до остывания. Процедите и дайте ребенку выпить 1 чайн. ложку настоя.

✓ Чай из ромашки помогает школьникам снизить психологические нагрузки, успокоиться после занятий.

В школе теперь такие нагрузки! Внук сильно устал

В прошлом году мой внук пошел в школу. А там теперь такие нагрузки! Витя стал сильно уставать, похудел... А ведь от такой жизни и заболеть недолго! Поэтому, я решила, что буду внука оздоравливать. И вспомнила, как в детстве меня сама бабушка от простуды лечила особым настоем. Чтобы его приготовить, нужно взять по 3 ст. ложки ягод красной рябины и цветков аптечной ромашки, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 45 минут, процедить и подсластить медом. Я Витеньке каждый день по стакану такого чая давала. И, слава богу, не болел весь год! А еще, после того как стала внука поить рябиновым чаем, он в школу стал с удовольствием ходить. Прямо бегом! Проснется, чайку рябинового попьет, хватается за портфель - и

в школу! А до этого вялый был, особенно по утрам.

И. Филатова.

Зверобой и мед помогли моей доченьке

Хочу поделиться хорошим рецептом. Когда дочка стала писаться по ночам, добрые люди подсказали мне, как ее полечить. И доченька выздоровела. Залейте 1 стаканом крутого кипятка 1 чайн. ложку сухой травы зверобоя. Настаивайте 1 час. В 1/2 часть настоя долейте кипяченой воды, чтобы получился стакан. Добавьте 1 чайн. ложку меда, размешайте и дайте выпить ребенку утром натощак. Вторую часть настоя, также разбавив кипяченой водой, дайте выпить на ночь (можно и без меда).

P.S. Детям до 6 лет зверобой противопоказан.

Марина.



Яички разного размера

Необычные цвет и запах у мочи

У моего внука (ему 1,5 года) подозрительные цвет и запах мочи, а еще держалась небольшая температура. Врачи поставили диагноз гипероксалурия. Что это такое и что нужно при этом делать?

М. Юришева.

Речь идет о мочекаменной болезни с повышенным образованием в моче солей-оксалатов. Почитайте материалы о мочекаменной болезни. Но повышение температуры, скорее всего, говорит о воспалительном процессе. Поэтому, стоит тщательно обследовать ребенка и выяснить состояние почек.

Стоит ли переживать за сына?

Сыну 5 лет. Недавно заметила, что у него яички не одинаковые по размеру. При этом, никаких симптомов болезни нет. Ребенок бодр, весел, на вопрос о боли отвечает, что ничего у него не болит. Что это может быть?

Елена.

У мальчиков, и у взрослых мужчин яички всегда немного разного размера. Чтобы в этом убедиться, можете внимательно приглядеться к гениталиям супруга. В человеческом организме вообще не бывает идеально симметричных органов. Так что, волноваться абсолютно не о чем.

Мало эритроцитов

Дочери 2,5 года. В моче эритроциты 0-2, и это уже не в первый раз, хотя лейкоциты в норме. Что это может означать?

Е. Магомедова.

Не исключено, что речь идет о мочекаменной болезни или о пороке развития мочевыводящих путей. Есть смысл пройти обследование у уролога.

Боль во время мочеиспускания

Моему сыну 3 года. Он часто жалуется на боли при мочеиспускании, иногда даже доходит до слез. Припухлости и покраснений на половых органах не вижу, каких-либо выделений тоже нет. Что же такое с ребенком?

Инна Васильевна.

Если боли возникают только при мочеиспускании, то это может быть следствием воспаления мочевыводящих путей. В этом случае надо срочно показать мальчика врачу. В первую очередь он попросит

сдать мочу на анализ. Если воспаление обнаружится, врач назначит курс антибиотиков. Также во время лечения ребенку рекомендуется обильное питье.

Как часто нужно подмываться с мылом?

Сыну 11 лет. На головке полового члена все время появляется белый налет и покраснение. На боль и зуд не жалуется. Как часто ему нужно подмываться с мылом? Врач в поликлинике сказала, что раз или два в неделю.

Оксана.

У вашего сына начался период полового созревания, когда гормональный фон дает резкие скачки, активизируется работа всех желез, в том числе и выделяющих сперму - белый налет, о котором идет речь. Поэтому пора приучать его более тщательно следить за гигиеной. Оптимальный вариант - мыть головку полового члена дважды в день, утром и вечером. Можно употреблять гель для интимной гигиены или мыло, лучше детское, которое не сушит кожу.

Л. Сарычев, детский хирург-уролог.

Когда лучше прокалывать уши? Лучше это делать до 11 лет. В более позднем возрасте на месте прокола может начать разрастаться келоидная ткань. Келоидные рубцы образуются в тех случаях, когда уши прокалывают в более позднем возрасте. Если келоиды есть у мамы, то вероятность их возникновения в месте прокола ушей у ребенка резко возрастает. Келоидные рубцы - это образование на коже толстой и грубой соединительной ткани. Они имеют свойство разрастаться. Поэтому, если родители страдают келоидами, прокалывать уши своим детям нужно до наступления 11-летнего возраста или вовсе отказаться от сережек.

ПРОПОЛИС И ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ ДО СИХ ПОР ДАЮ СВОЕМУ СЫНОЧКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Когда моему сынишке было 2 годика, у него впервые появился атопический дерматит. Я перепробовала много рецептов, мазей. Что-то помогло, что-то нет. Но в результате все-таки получилось подобрать лечение. Эти три рецепта при одновременном использовании дали положительный результат. Каждый день в кефир или кашу на кончике ножа я добавляла перемолотую в кофемолке скорлупу домашних яиц (свежие яйца раз-

бивала, скорлупу освобождала от пленки, заливала кипятком, высушивала и перемалывала в муку). Ежедневно с едой давала маленький, со спичечную головку, кусочек прополиса.

С утра готовила отвар лаврового листа: на 1 стакан воды брала 1 лист, доводила до кипения, остужала и давала ребенку пить по 1 чайн. ложке в день, лучше после еды. Отвар надо готовить каждый день и давать свежим, а порцию (1 чайн. ложка) не увеличивать! Когда

кожа очистится, сразу прекратите давать отвар.

И обязательно из рациона надо исключить молоко, каши на молоке (варить только на воде). Кефир лучше готовить самостоятельно и давать свежеприготовленный. Нужно отказаться от йогуртов. С помощью такого лечения мы справились с дерматитом. А прополис и скорлупу я даю ребенку каждый день до сих пор. Хотя никаких признаков болезни у него уже давно нет.

А. Никонова.

Душица может заменить антибиотики

Ученые установили, что вещество карвакрол, содержащееся в душице (а также в тимьяне и майоране), замедляет рост некоторых бактерий. Исследования проводились с целью выявить альтернативу сильнодействующим лекарствам. Оказалось, что душица обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами и легко может заменить ряд антибиотиков. Не случайно она издавна используется в народной медицине для заживления ран.



Считается, что осенью нужно особенно укреплять иммунитет. Однако с данной темой связано много мифов, которые пора развенчать!

6 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ ОБ ИММУНИТЕТЕ

В развитии многих болезней слабый местный иммунитет играет лишь роль «последнего пазла» в картинке. Так обстоит дело с язвой желудка: все начинается с нарушения кислотности желудочного сока.

ко больные с тяжелой патологией. Да, иммуностимуляторы ускоряют выздоровление, но организм перестает бороться с болезнью самостоятельно и может привыкнуть к этому.

Иммунитет начинает формироваться еще во время внутриутробного развития. Он защищает нас от микробов, опухолевых клеток, паразитов. Сегодня модно следить за своим здоровьем, но большинство из нас делают это неправильно.

Младенцы нуждаются в стерильности?

Это преувеличение, продиктованное желанием заботливых родителей перестраховаться. На самом деле малышу достаточно соблюдения простейших правил гигиены. А вот стерильность даже вредна - она тормозит развитие иммунитета. Ведь иммунитет к определенной болезни формируется при помощи прививки, которая заставляет организм выработать нужные антитела и «запомнить» эту реакцию.

Что делают любители чистоты? Стерилизуют детскую посуду, обрабатывают антисептиками все поверхности, бесконечно моют игрушки. Но так исчезают микробы, к которым нужно сформировать иммунитет у ребенка. Кроме того, освобождается место для развития более опасных, патогенных микроорганизмов, устойчивых к антисептикам.

Чистая посуда, которую достаточно обдать кипятком, обычная влажная уборка и проветривание помещения - этого вполне достаточно для здоровья ребенка. А если вы добавите закаливание - сделаете шаг к формированию здорового иммунитета.

Слабый иммунитет открывает путь всем болезням?

Это не так хотя бы потому, что некоторые болезни развиваются без задействования иммунной системы. И уже с течением времени ослабляют ее. Например - сахарный диабет.

Аллергия - признак проблем с иммунитетом?

На одни и те же продукты разные люди реагируют по-разному. Например, кто-то употребляет ароматные цитрусовые с удовольствием в большом количестве, а кто-то мучается от симптомов аллергии, если попробует небольшой кусочек. Многие списывают данную проблему на слабый иммунитет, но это всего лишь миф!

Дело не в слабом иммунитете, а в чрезмерной выработке защитных антител. Организм аллергика принял определенный продукт за «агрессора» и решил «перестраховаться» в борьбе с ним, выбросив в кровь немалое количество антител. Такая реакция может возникнуть и у здоровых людей с хорошим иммунитетом - аллергены у каждого свои.

ОРВИ не снижают иммунитет: иммунная система начинает активно работать.

Имуностимуляторы предупреждают простуду?

Бытует мнение: у наших современных иммунитет снижен, и его нужно стимулировать искусственно. А по телевидению в сезон гриппа и ОРВИ рекламируют «усилители иммунитета». Почему бы не купить лекарство и не предупредить болезнь?

Наоборот, иммунитет часто у многих повышен (а это причина обилия аллергиков и диабетиков в наше время). Поэтому, таблетка иммуномодулятора, принятая на всякий случай, без назначения врача, может стать причиной развития некоторых аутоиммунных патологий. Мнение специалистов однозначно: людям без патологий дополнительная помощь в виде иммуностимуляторов не нужна. Принимать эти препараты могут толь-

Резкая смена климата полезна?

Наши бабушки были уверены: резкая смена климата пойдет на пользу ребенку. Именно поэтому, они отправляли детей на море «для иммунитета и здоровья».

Отдых на море действительно может пойти на пользу здоровью, Однако акклиматизацию никто не отменял. Если вы привыкли к умеренному климату и отправляетесь в страну, где температура не опускается ниже 30 градусов, будьте готовы к симптомам акклиматизации.

Детскому организму еще тяжелее справиться с этим стрессом. Именно поэтому лучше отправить ребенка летом в деревню, в привычные климатические условия, где можно закалиться хождением босиком и купанием - «для иммунитета». И только после этого отправляться на море.

Увлажнители воздуха могут быть вредны для здоровья?

На форумах можно увидеть негативные отзывы об увлажнителях воздуха: они и ангину у детей спровоцировать могут, и иммунитету навредить.

Если показатель влажности в помещении превышает 80%, ангиной могут заболеть не только дети, но и взрослые. Когда влажность повышена, слизь накапливается в дыхательных путях человека, а это идеальные условия для бактерий. Однако устройство повышает влажность до 50-60% - это норма, которая ничем не грозит для здоровья. Кстати, медицинскими исследованиями доказано: при использовании увлажнителя воздуха снижается риск респираторных заболеваний и обострения аллергических реакций.

Несколько лет назад фармацевтический рынок наводнили биологически активные добавки к пище (БАД). Кто-то считает их панацеей от всех недугов. Другие утверждают, что польза сильно преувеличена.



Нужны ли нам БАД?

После огромных продаж чудо-таблеток наступило затишье: БАД запретили называть лекарством и предали анафеме. Заслуженно? Давайте разберемся: что такое БАД на самом деле и полезны или вредны они для нашего здоровья?

Апельсин в таблетке

БАД выпускаются в сиропах и таблетках, но лекарством не являются. Они состоят из натуральных растительных и животных ингредиентов и употребляются вместе с пищей, являясь ее дополнением.

Условно все добавки можно разделить на две большие группы: парафармацевтики (биорегуляторы) и нутрицевтики (комплекс витаминов и минеральных веществ). Первую категорию назначает врач в ходе лечения какого-либо заболевания или для его профилактики. Самостоятельно употреблять их нельзя.

Вторая группа помогает дополнить рацион недостающими полезными веществами - витаминами, минералами, полинасыщенными жирными кислотами, аминокислотами и т.п. По сути, нутрицевтики - это витаминные комплексы, которые разрешены к употреблению без рецепта как взрослым, так и детям.

Однако медики утверждают: синтетические витаминные комплексы небезопасны, их нельзя употреблять просто так, потому что избыток витаминов вреден для организма. Если вы чувствуете недомогание и считаете, что вам необходим витаминный комплекс, в идеале нужно сдать анализ крови, чтобы понять, какого именно витамина вам хватает. От переизбытка витаминов никто не страдает: они усваиваются лишь на 20-50%, а все лишнее выводится из организма естественным путем.

Почем витаминчики?

Диетологи уверяют: если ваш рацион сбалансирован, то ни в каких добавках нет необходимости, ведь все нужные вещества вы получаете из пищи. Это утверждение не лишено логики, чего не скажешь про актуальность. Она осталась полвека назад.

Во-первых, сегодня ускоренный темп жизни не позволяет нам тратить на приготовление пищи слишком много времени, заставляя часто питаться полуфабрикатами, так что, о сбалансированности рациона речи не идет. Во-вторых, качество современных продуктов, а также фруктов и овощей изменилось в худшую сторону. Было проведено исследование, по результатам которого

ученые выяснили: сегодня овощи и фрукты содержат на 30-50% меньше витаминов и полезных веществ, чем в 1963 году. Так, количество витамина А в яблоках уменьшилось в два раза, витамина С в паприке стало меньше на треть, а в цветной капусте - наполовину. Продукты из супермаркетов отвечают не требованиям к витаминному составу, а к потребности в длительном хранении, легкости транспортировки и выращивания. «Официально» листовый салат содержит 194 мг калия и 4,4 мг витамина А, а также много других полезных микроэлементов. Но салат в горшочках, который представлен на полках супермаркетов, выращивался в воде и никогда не соприкасался с почвой - он содержит лишь 15-20% полезных веществ от

«официальных». Помидоры и огурцы из магазина вместе с ничтожной долей витаминов содержат большое количество пестицидов, нитратов, солей тяжелых металлов, соланина, что делает их не только не полезными, но и вредными для нашего организма. Повышенное содержание вредных веществ негативно влияет на нервную систему и кровообращение и приводит к онкозаболеваниям.

«официальных». Помидоры и огурцы из магазина вместе с ничтожной долей витаминов содержат большое количество пестицидов, нитратов, солей тяжелых металлов, соланина, что делает их не только не полезными, но и вредными для нашего организма. Повышенное содержание вредных веществ негативно влияет на нервную систему и кровообращение и приводит к онкозаболеваниям.

Есть или не есть?

Разумный выход - это употребление в пищу экопродуктов, желательных выращенных на своем огороде. Но возможно ли это в реальности? Да, если вы выращиваете их на плодородных (а не истощенных, как большинство) почвах, не обрабатываете химией, закрываете от дождей, которые переносят вредные кислоты, рядом с вашим участком нет дорог и производств, ибо с выхлопными газами в овощи и фрукты попадают опасные для человеческого организма свинец, кадмий, ртуть и другие тяжелые металлы.

Однозначно, ответить на вопрос: нужны ли нам БАД, - сложно. Да, необходимо получать важные для полноценной жизнедеятельности и профилактики заболеваний витамины и микроэлементы. А вот как их получать - каждый решает для себя. Можно выращивать овощи и фрукты самим, срезать кожуру и варить покупные или обогащать свой рацион БАД. Индивидуально назначить дозу должен врач.

Важно помнить о том, что некачественные БАД могут причинить вред здоровью. Недобросовестные производители добавляют в растительные препараты синтетические компоненты, не информируя об этом покупателей. Именно поэтому важно изучить продукцию и отзывы о ней, прежде чем бежать в аптеку. Ну и, конечно, БАД не способствуют выздоровлению от различных болезней - это уже задача лекарственных препаратов.

На заметку

При выборе БАД обращайте внимание на следующее.

- 1) Наличие международных сертификатов качества.
- 2) Имя фирмы-производителя.
- 3) Реклама не должна обещать немедленных результатов, малых доз и низких цен.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Малоподвижный образ жизни может негативно отразиться на здоровье. Упражнения на растяжку - вот что необходимо! Они помогут чувствовать себя лучше и снизят риск получения травм.

РОТАЦИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (РИС. 1)

✓ Исходное положение - лежа на спине. Подтяните согнутые колени так, чтобы они «смотрели» в потолок.

✓ Положите левую руку на правое бедро, правую вытяните в сторону.

✓ Опустите ноги влево - до ощущения натянутости в нижней части спины. Ослабив опору на вторую руку, задействуйте мышцы верхней части тела. Выдержка - 5 секунд. Затем повторите в другую сторону.

БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА

✓ Стоя на коленях, положите руку (до локтя) на надувной мяч - это исходное положение.

✓ Встаньте на колени так, чтобы плечи были параллельны полу. Потянитесь до ощущения легкого дискомфорта. На вдохе прижмите руку к мячу на 5 секунд.

✓ Выдохните, вернитесь в исходное положение. В плечевом суставе не должно быть болезненных ощущений. Повторите с другой рукой.

МАЛАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА

✓ Исходное положение: положите на мяч не руку, как в предыдущем упражнении, а плечо.

✓ Согнитесь, сдвиньте лопатки к позвоночнику.

✓ На вдохе прижмите плечо к мячу на 5 секунд.

✓ На выдохе примите исходное положение, затем повторите с другой рукой.

ПОДЪЕМНАЯ МЫШЦА ЛОПАТКИ

✓ Исходное положение - встаньте, закиньте руку через плечо, между лопатками.

✓ Потяните ее как можно ниже, с максимальным разворотом в противоположную сторону (правую - если рука левая, и наоборот).

✓ На вдохе - выдержка 5 секунд. На выдохе максимально опустите голову вниз в сторону подмышки.

ВЫПАД

✓ Исходное положение - выпад, стопа под коленом прямо.

✓ Втяните живот и нижнюю часть спины «в себя».

✓ Двигайте прямые бедра вперед.

✓ Для большей растяжки наклонитесь вбок, вытяните противоположную руку над головой.

РОМБОВИДНЫЕ МЫШЦЫ (РИС. 2)

✓ Стоя на коленях перед мячом, положите на него локоть одной руки.

✓ Локтем покатайте мяч вправо-влево.

✓ На вдохе вдавите локоть в мяч, сдвинув лопатку максимально близко к позвоночнику. Вторая рука удерживает мяч.

✓ Выдержка - 2-3 минуты. Затем на выдохе расслабьте лопатку. Вторая рука при этом направляет мяч вправо-влево.

ПОДНИМАЮЩЕЕ СУХОЖИЛИЕ (РИС. 3)

✓ Исходное положение - лежа на спине, под поясницей - валик из скрученного полотенца.

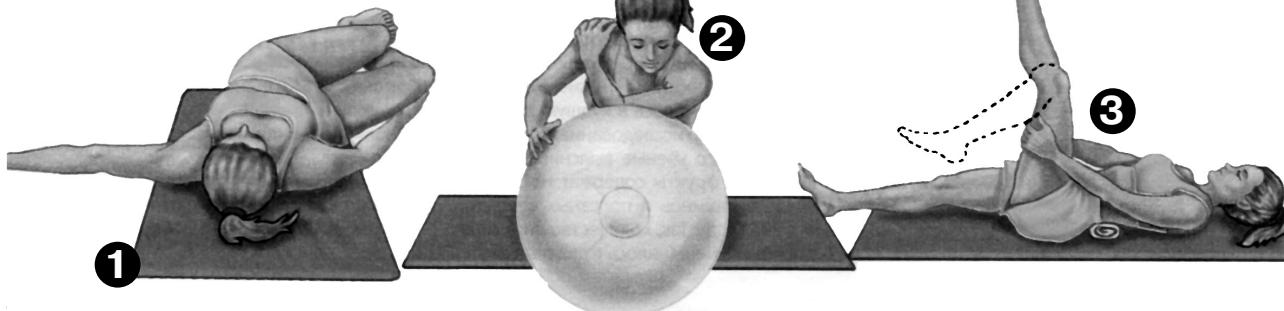
✓ Обхватите одну ногу под коленом обеими руками и поднимите согнутую ногу до перпендикулярного относительно пола положения. Поднимите пальцы ноги вверх и медленно выпрямите ногу. Старайтесь не отрывать спину от пола и не двигать бедром. Выдержка - 20 секунд.





Упражнения на растяжку способствуют тому, чтобы природная амплитуда сустава с возрастом не уменьшалась. Особенно это актуально в наш век гиподинамии, когда люди и работают, и отдыхают в основном, в сидячем положении. Малоподвижный образ жизни повышает риск мышечного дисбаланса, а он влияет на тело так же, как искривленное колесо на велосипедную езду. Жить можно, но качество такой жизни вряд ли кого-то устроит. Активное долголетие и молодость - вот главная цель упражнений на растяжку.

Основные правила

Чтобы извлечь из упражнений максимум пользы, нужно соблюдать правила растяжки.

- ✿ Предварительно разогрейте мышцы, чтобы насытить их кислородом и улучшить циркуляцию крови. Это могут быть прыжки, махи ногами, скручивания и т.д.
- ✿ Растягивайтесь медленно и плавно, без резких движений.
- ✿ Во время растяжки держите спину прямо - сутулость уменьшает гибкость и эластичность мышц и связок.
- ✿ Дышите спокойно. Вдох - через нос, выдох - через рот.
- ✿ Небольшой дискомфорт - это нормально во время растяжки. Но не боль - сигнал о том, что вы перестарались.
- ✿ Упражнения нужно выполнять ежедневно по 10-15 минут.



	Полосатый тюфяк	Птичка-сибирячка																			2							
	1 			Армия на лошадях		1		Огонь батареи		Профсоюзный орган																		
	"Буква" азбуки Морзе	Дикий козел в горах Алтая				3		Зонтичная пряность		Автор картины "Нана"		Получен солдатом вне очереди																
	"Прореха" в иголке							Рагу по-провански																				
				Спортивный наставник																2	Конник с пикой							
	Арабский город у канала																				Остров в Индонезии							
	"Линейка" градусника	Машина-донная черпалка	Хит группы "Каома"	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Если после пьянки осталось спиртное - значит внутри коллектива существует проблема.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Сара, вы мне так нравитесь! Давайте встретимся завтра.</p> <p>- Шо вы такое говорите! Я же замужняя женщина! Давайте сегодня.</p>							Евдокия уменьшительно																	
											Лиственное дерево	Стольный град Перу	Каждый срок заключенного															
	"Ворота" в Интернет	Кожурки семечек	Японский остров																									
								Место "подпитки" авто		"Многодетный" лейтенант		Евдокия уменьшительно										Вера в Аллаха	Большой хвойный лес					
	Колода для казни							Клоко-чущее чувство		Шлем мотоциклиста																		
	Старинное услужение							40-градусный напиток		Наш комментатор-легенда		Клинок абрека																
	Целеустремленный отрезок	Заявка клиента		Лепное туловище				Псевдоним барда Гинзбурга	Фортуна по-русски													"Тирада" Мухтара						
	Оборот титульного листа	"Физкультура" индусов								Охотничье поселение																		
	Начать за ... а кончить за упокой																											
			3 							Неистовство (разг.)																		
				Сладостная нега																								
	Раздражение в голосе									Бык-"евнух"																		
																							4 Планирующий грызун					



НАСТУПИЛО ВРЕМЯ СИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН

Поверить, что у актрисы Екатерины Климовой четверо детей, просто невозможно. И дело вовсе не в том, что она выглядит как 18-летняя девчонка. В Кате удивительным образом соседствуют задор и спокойствие, сила и нежность. Именно эти качества, а вовсе не достижения косметологии, и делают ее по-настоящему молодой. И прекрасной.

- Видели вас в Сочи на «Кинотавре» на закрытии фестиваля в красивом розовом платье.

- Да, лето - чередой кинофестивалей. И неважно, приехал ты посмотреть картину и порадоваться за коллег, привез что-то свое или просто общаешься с тем, кого давно не видел. Даже, если это просто выход на красную дорожку - именно ради такого момента мы весь год работаем, лежим в холодных окопах, бесконечно летаем, колесим по стране в автобусах и проводим кучу времени вдали от дома. И вот, когда совсем трудно, думаешь: «Ну ничего, летом «Кинотавр».

- А вы вообще любите светские мероприятия?

- Это часть моей работы. И я отношусь к ней спокойно. И, если это уместно, стараюсь сделать все должным образом. Но только в том случае, если позволяет рабочий график и мои личные дела.

- Многие ваши коллеги говорят, что тусоваться нужно, чтобы завести знакомства, роли получить.

- Это верно. А еще можно участвовать в вокальных или ледовых телешоу, сейчас много возможностей проявить таланты и обратить на себя внимание. Но, опять же, если у тебя в этот момент нет работы.

- У вас есть?

- Да, я не нуждаюсь.

- Если верить «Википедии», вы жалеете, что не стали актрисой авторского кино.

- Я, конечно, могу грустить о том, что не стала, как мечтала в детстве, фигуристкой или балериной (улыбается). Думаю, что у меня как у актрисы все впереди, и в формате авторского кино в том числе.

- А хотелось бы?

- Желание, конечно, есть, главное - найти время. Мне интересно

«Лучшие вечеринки случаются спонтанно, когда ты ничего не планировал, а настроение и возможность вдруг появились»

это направление, но не больше, чем работа в сериалах, романтических комедиях, исторических драмах - жанрах, любимых нашими зрителями. Я думаю, что на мне нет какой-то печати сериальной актрисы. С огромным удовольствием приглашаю всех, кому интересно мое творчество, посмотреть мои работы в театре. Для меня все эти направления равноценны.

- Вы сейчас находитесь в таком возрасте, который актрисы обычно ругают: юных девочек уже не сыграешь, а мам и бабушек еще рано. Дефицит ролей, словом.

- Мам, кстати, я играю давно. Что касается перспективы, то смотрю на Джулию Робертс и понимаю, что у такой актрисы, как она, всегда будут роли и предложения. Поэтому, есть к чему стремиться.

- Но вы-то в России.

- Конечно, я понимаю, о чем вы, но работы полно. Можно ждать очень хорошей роли, не сниматься просто ради денег - это прекрасная позиция, многие ее придерживаются. Но я не могу себе такого позволить. Я работаю актрисой, выбираю из того материала, который предлагают. И меня все устраивает. Тем более сейчас наступило женское время: мы стали активными и уверенными в себе.

- В интервью пятилетней давности вы говорили: «Быает, понимаешь: если бы не эта конкретная роль, то ты просто сошел бы с ума». Какие работы из недавних уберегли вас от помешательства?

- Сейчас у меня много театральных проектов: «Мастер и Маргарита», «Стакан воды», где я играю королеву. Недавно появились «Любовные письма», которые мы играем с Гошей Куценко. Это очень сложный по структуре и важный спектакль: он дает мне возможность обнажать какие-то свои внутренние страхи и эмоции и таким образом переживать их. Благотворная история, и пришла она ко мне очень вовремя.

- Получается, что с помощью роли вы решаете какие-то внутренние проблемы?

- Нет, не так: я остро реагирую на происходящее вокруг, даже, если оно не имеет ко мне прямого отношения. Меня сильно выбивают из колеи истории вроде пожара в Кемерове. Как и большинство из нас, думаю. Когда случается что-то страшное, мы сначала впадаем в ступор, а потом ищем силы жить дальше. Пытаемся найти гармонию с самим собой и показывать пример другим. По крайней мере, я так себя веду.

- Но при чем тут театр?

- В старые времена в театре не работали, а служили. И я отношусь к этому точно так же. Но при этом, театр - храм. И действительно, в идеале зрители на время спектакля погружаются в другой мир, забывают про свои бесконечные гаджеты. За пару часов каждый может отвлечься от проблем, задуматься над важными вещами и задать себе какие-то вопросы. Верю, что не зря выхожу на сцену: мне кажется, это не просто заработок, а какая-то миссия, по крайней мере к этому нужно стремиться.

- Но кроме того, ваша работа подразумевает частое отсутствие дома. Вы легко расстаетесь с детьми?

- Конечно, это трудно, любая мама, любой нормальный родитель меня поймет. А когда детей четверо, как у меня, еще тяжелее. Формально же схема давно отлажена: родители, бабушки, няни.

- А вам-то легко от них уезжать? Не скучаете?

- Конечно, скучаю. И они тоже. Но брать их с собой не могу и не буду. Считаю, что дети на съемках или за кулисами - отягчающее обстоятельство. У них должна быть своя жизнь с уроками, тихим часом, супом, а не танцы до рассвета. Да, разочек можно так трэшануть, правда, на церемонии закрытия ты появишься не в красном платье, а с мокрыми волосами, взмыленная. Потому что за пять минут до этого дети порежут себе пальцы, у них заболит животы или случится что-то еще.

- Возникает ощущение, что вы им недодаете?

- Бывает. Вы хотите, чтобы я сейчас сказала: все просто. Но это не так. Никому не посоветую жить, как я, это очень тяжело - и эмоционально, и физически. Противостоит даже. Упускаю роли из-за детей, детей из-за ролей, но это - мой выбор. Капитаны дальнего плавания уходят на полгода в море, так что же, им теперь не иметь детей? А космонавтам дать обет безбрачия?

- Кажется, что у матери четверых детей ничего в жизни, кроме них, нет. Скажете, что это не так?

- Но это так. Конечно, это так.

- У вас раньше было огромное количество увлечений, и довольно экстремальных. Как сейчас?

- Я по-прежнему смотрю футбол, потому что муж и сыновья его любят. А прыжки с парашютом в прошлом. Появилась ответственность. И позвоночник жалко, и лицом я не готова рисковать. Не могу жить как раньше. Теперь мне хочется пойти

погулять, полюбоваться на какой-нибудь цветочек или пчелку, как в детстве. Просто сесть и созерцать. Побить с собой и больше ни с кем.

- Получается?

- Только в путешествиях, даже по работе. Когда можно задержаться на один день и отдохнуть.

- То есть, чтобы прийти в себя, надо уехать?

- Москва для меня - место силы, я люблю бродить по центру или кататься на велике. Но есть проблема: гулять, если меня мучит совесть, что я не поехала к детям на дачу, не могу. А вот если их разбирают (улыбается), делаю это с



БЛИЦ

Я очень люблю петь. Но в кино, кажется, последний раз это удалось в сериале «Чума». Так что, пою я в основном в машине. У меня есть педагог по вокалу, но занимались мы давно.

Ужасно, когда говорят: «Фильм - отстой, но ты хороша». Это самое чудовищное, что можно услышать.

Хочу, чтобы меня окружали талантливые и щедрые люди, которым нравится делиться тем, что они знают и умеют.

Никогда не надо ставить на себе крест. Но и адекватность терять не стоит. Не играть же Джульетту до 80 лет. Или принимать другие роли, или просто уходить вовремя.

«Если у тебя есть внутренний стержень, ты интересен. Нельзя всю жизнь кого-то изображать.

Нужно самой стать человеком, иначе ничего не получится. Ни в семье, ни в работе»

удовольствием. Но даже когда кажется - вот она, свобода, дела находят. Вспоминаешь, что надо кому-то позвонить, интервью прочитать или фотографии утвердить. Мое время мне почти не принадлежит.

- Вы не думали о том, чтобы в будущем пойти куда-то учиться или, например, поехать в Голливуд?

- Только в том, что касается детей. Голливуд - это не моя история. Бросить семью или перевезти ее, налаживать жизнь заново - ради чего эти подвиги?

- Новый этап жизни.

- В моем случае это будет дурь. Если меня позовет сниматься Спилберг, конечно, я не буду сопротивляться. Но пока жертвы кажутся невыносимыми. У меня здесь все: семья, друзья, работа, контракт с Garnier. Я, например, не имею права коротко стричься до конца 2019 года и менять цвет волос. Да и не хочу, мой оттенок 5.25 Горячий Шоколад мне нравится.

- Вы уже много лет лицо Garnier Color Naturals...

- Это тоже результат труда, как награды или главные роли. Ни одна марка подобного не предложит, если тебя не любят зрители. А наше сотрудничество давно переросло в дружбу. Я уже и сама толком не понимаю, кто кого представляет - я марку или наоборот.

- Вы друг друга, видимо.

- Я думаю, что, помимо прочего, у нас с Garnier общая миссия - мотивировать женщин. Это ведь вопросы не только красоты, но и работы над собой, веры, что и я так смогу. Можно пойти к дорогому стилисту, а можно за небольшие деньги купить краску, которая поможет тебе быть женщиной в любом возрасте. В любой ситуации.

- Сильной женщиной?

- Да! Сильной, уверенной в себе и красивой.

- Вы себе как-то представляете время, когда дети подрастут и работы станет значительно меньше?

- Не размышляла об этом. Но, думаю, внуки пойдут. Дети скажут: «Посиди, мама». (Смеется.) Всегда что-то будет - движение, дела, проблемы и радости. Наверное, так человек и должен жить.

**Счастье не приходит.
Приходит умение
его видеть!**

12 ШАГОВ К БЛАГОПОЛУЧИЮ

Нам иногда кажется, что благополучие - это миллион долларов, или замужество, или новая должность. Когда это случится, тогда и начнется счастливая жизнь. На самом деле, счастье - это образ жизни, набор привычек, которые может выработать каждый.

Психологии внутреннего благополучия посвящено множество научных исследований. Специалисты чаще всего выделяют 12 факторов, которые влияют на ощущение удовлетворения от своей жизни.

1. УЛЫБКА

Как часто вы улыбаетесь? Только когда есть повод? Этого недостаточно! Чем чаще вы это делаете, тем счастливее себя чувствуете, даже если улыбка получается натянутой. Этому есть физиологическое объяснение: наша мимика усиливает эмоции, которые мы выражаем. То есть, в буквальном смысле мышцы лица, задействованные при улыбке, посылают в мозг сигналы, которые стимулируют выработку эндорфинов - гормонов счастья. Поэтому, дарите свою улыбку каждому встречному, будь то кассир в супермаркете или вахтера на проходной. Когда выбираете фильм или книгу, берите то, что заставит вас смеяться. Эта привычка изменит вашу жизнь к лучшему.

2. СОН

Здоровый сон - залог хорошего физического и психического самочувствия. Хроническое недосыпание - верная дорога к депрессии. Глобальное исследование, включившее 10 000 респондентов, показало, что люди, спавшие менее 5-6 часов в день, в пять раз чаще страдали от клинической депрессии. Если вам удастся поспать 7-8 часов, то настроение улучшается, вам проще справиться с повседневным стрессом и наладить контакт с окружающим миром.

3. ДВИЖЕНИЕ

Если и существует волшебный эликсир счастья, то это физическая активность. В ответ на умеренную нагрузку

наш организм начинает вырабатывать эндорфины. Именно поэтому некоторые люди буквально «подсаживаются» на спорт. Утренняя пробежка или вечерняя динамичная прогулка - верный способ почувствовать себя счастливым. Но важно правильно настроиться: если вы через «не хочу» идете в спортзал, потому что хотите скинуть лишний вес к Новому году, то счастья от такой активности будет мало. Заниматься надо не ради результата, а ради удовольствия, поэтому так важно выбрать тот вид физической нагрузки, который будет в радость.

4. БЛАГОДАРНОСТЬ

Человеческий мозг устроен таким образом, что нам свойственно фокусировать внимание на негативных событиях. Если в один и тот же день вы получили повышение на работе и у вас украли сумку, то восемь человек из десяти будут думать о сумке, а повышение отойдет на второй план. Вместо этого, старайтесь больше фокусироваться на тех вещах, за которые вы благодарны Вселенной. Каждый вечер перед сном мысленно составьте список приятных событий прошедшего дня. Благодарность - это в высшей степени позитивная эмоция, поэтому не стесняйтесь и как можно чаще говорите спасибо окружающим за их помощь и поддержку.

5. МАЛЕНЬКИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Самые несчастные люди - те, кто вечно живет воспоминаниями о прошлом или мечтает о будущем. Научитесь получать удовольствие от простых ощущений и банальных событий: красивый закат, вкус кофе, хорошая песня по радио, разговор с подругой, похвала шефа. Постарайтесь растянуть это мгновение: остановитесь и полюбуй-

тесь заходящим солнцем, не спеша смакуйте первую утреннюю чашку кофе, пританцовывайте, когда слышите любимую мелодию, а о комплиментах шефа расскажите всем и каждому, пусть они порадуются вместе с вами.

6. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

У современной женщины часто возникает ощущение, что она не принадлежит самой себе. Муж, дети, начальство, родня - именно они распоряжаются ее жизнью, а на себя не остается ни времени, ни сил. Поэтому так важно каждый день выделять хотя бы полчаса для себя любимой. Пусть это будет время, которое вы тратите исключительно на собственные удовольствия: ванна с ароматной пеной, прогулка в парке, интересная книжка перед сном или любимый сериал.

7. ЖАЖДА ЗНАНИЙ

Исследования показывают, что наше удовлетворение жизнью повышается всякий раз, когда мы успешно изучаем что-то новое. Это повышает нашу уверенность в себе и чувство собственной значимости. Не обязательно сразу замахиваться на большие проекты, даже маленькие достижения могут быть источником счастья. Самое время вспомнить, чему вы всегда хотели научиться, но не хватало времени. Начните с малого: запишитесь на уроки вокала или освоите новый электронный гаджет.

8. БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Психологи дружным хором твердят, что лучшие инвестиции, которые мы можем сделать в жизни, - это отношения с семьей и друзьями. Вложенные эмоции и время возвращаются с солидными дивидендами. Человек - это социальное существо, ему важно чувствовать себя частью группы, важно строить близкие отношения с другими. Большой вопрос, смог бы Робинзон Крузо не сойти с ума на необитаемом острове, если бы ему не встретился верный Пятница. Поэтому, в выходные вместо того, чтобы лежать на диване, встречайтесь с друзьями и заряжайтесь позитивом.

9. ПОЗИТИВ

Важно видеть приятные моменты даже в негативных событиях. Последние исследования говорят о том, что мы генетически запрограммированы быть пессимистами или оптимистами. Тут уж, кому как повезет. И все же можно подкорректировать эту программу, если сознательно воспитывать в себе позитивный взгляд на вещи. Старайтесь выискивать хорошее во всем, что вас окружает. Предположим, ваш начальник - пренебрежительный тип, который чуть что сразу срывается на крик. Зато он прикрывает подчиненных перед вышестоящим начальством, и к нему можно запросто зайти в кабинет, если возник какой-то вопрос.

10. ЗДОРОВЫЙ ПОФИГИЗМ

Мы часто переживаем из-за событий, на которые не можем повлиять. И

МОББИНГ В ОФИСЕ: КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ

Казалось бы, коллективная травля должна остаться за порогом школы, ведь взрослые люди ведут себя адекватно. Как бы не так! Выжить среди этих «адекватных» взрослых бывает очень непросто.

это делает нас несчастными. Помните известный афоризм: «Господи, дай мне спокойствие принять то, что я не могу изменить. Дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого». Не имеет смысла терзаться из-за роста цен или первых морщин на лице - нужно принять это как должное и приспособиться к изменившимся реалиям.

11. СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Плыть против течения - верный способ захлебнуться и утонуть. Мы забываем об этом, когда пытаемся заниматься делом, к которому у нас нет склонностей. Скажем, если вы не любите общаться с людьми, то вряд ли будете счастливы, работая продавцом или воспитателем. Возможно, вам уже поздно менять профиль работы, но можно найти себе хобби, в котором вы в полной мере сможете проявить свои сильные стороны. Скажем, по настоянию родителей вы пошли учиться на бухгалтера, хотя на самом деле мечтали быть поваром в ресторане. Почему бы не открыть домашний бизнес по выпечке тортов и не получать деньги, занимаясь любимым делом?

12. ДОБРОТА

Мы недооцениваем то, сколько радости может принести бескорыстная помощь окружающим. Совершая благие дела, мы растем в собственных глазах, чувствуем себя хорошими, добрыми, высоконравственными людьми. Это влияет на нашу самооценку. Возьмите на передержку собаку, съездите за лекарством для больной подруги, поучаствуйте в субботнике или сборе вещей для стариков из дома престарелых. Главное, делать это не ради благодарности или ответной услуги, а ради собственного удовольствия.

Интересные факты

- **Уровень счастья может зависеть от диеты. Например, такие продукты, как орехи, молоко и куриное мясо, содержат высокий уровень аминокислоты триптофан, которая стимулирует выработку серотонина, ответственно за наше хорошее настроение.**
- **Согласно исследованию английских психологов, на уровень счастья в семейной паре могут повлиять два простых действия: регулярно говорите друг другу комплименты, не забывая про банальное спасибо - и будет вам счастье.**
- **Простой способ почувствовать себя лучше - погладить кошку или собаку. В ответ на этот стимул наш мозг начинает вырабатывать окситоцин - гормон привязанности, который моментально делает нас чуточку счастливее.**

Моббинг - групповой психологический прессинг со стороны коллег - может быть скрытым или открытым. В первом случае, сослуживцы будут открещиваться от ваших подозрений и уверять начальство в том, что вы сами себе все придумали. Во втором - поливать вас грязью прямо в глаза. Оба варианта не самые радужные. При скрытом моббинге жертва мучается от постоянной тревожности, а при открытом - теряет веру в себя и силы в борьбе с агрессорами.

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

Психологи выделяют несколько причин моббинга.

Зависть. Вы быстро сделали карьеру, в личной жизни у вас тоже все хорошо, и вы прекрасно выглядите? Этого достаточно, чтобы начать распускать о вас слухи и перемывать вам косточки за глаза и не только. Особенно когда остальной части коллектива повезло меньше.

Скука. Коллеги изнывают от скуки, но нужно же куда-то девать свою энергию! Неуверенный в себе человек, новичок или «не такой, как все» прекрасно подойдет для этой цели.

Лень. Если в коллективе плывущих по течению, неамбициозных людей появляется энергичный новичок, это может разозлить их. Коллеги уже привыкли к рутине, а тут вдруг появляется вы со своими грандиозными планами выдвинуть компанию на новый уровень. Значит, придется что-то делать, шевелиться. Куда проще просто вынудить новичка уволиться.

Конкуренция. За место «под солнцем» (например, повышение) все борются по-разному. Кто-то упорно работает и выполняет все поручения шефа, а кто-то пытается избавиться от конкурентов с помощью травли. Поэтому, если вы заняли в компании место, на которое мог претендовать другой коллега, будьте готовы к агрессии.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Чтобы не стать жертвой моббинга, возьмите за правило следующее.

Поддерживайте общение с коллегами и не отстраняйтесь от них. Соблюдайте дресс-код и традиции, установленные в коллективе. Вы должны быть «своим», а не «чужим».

Не выставляйте свои достижения напоказ. Купили новую машину? Прекрасно! Но не стоит трубить об этом на каждом углу.

Не заискивайте перед коллегами. Общайтесь с сослуживцами уважительно и дайте понять окружающим, что ждете от них такого же отношения.



Не показывайте своих эмоций. Кто-то обидно пошутил про вашу новую прическу? Улыбнитесь и сделайте вид, что вам тоже смешно. Эмоции лучше оставлять за порогом офиса.

ЕСЛИ ВЫ - ЖЕРТВА

1. Проанализируйте свое поведение. Что послужило поводом? Реже, но все-таки бывает, что причиной моббинга становится поведение человека. Он восстанавливает против себя весь коллектив. Но в таком случае, правильнее назвать ситуацию конфликтной. Все-таки моббинг подразумевает коллективную методичную травлю.

2. Оцените реальные риски. Шутки коллег достаточно безобидные, и вы не ощущаете давления со стороны коллектива? Значит, у вас пока нет причин паниковать. А вот когда каждый день вы возвращаетесь из офиса эмоционально опустошенной, без настроения и разбитой - возможно, стоит задуматься о смене работы. Кстати, если инициатором моббинга выступает начальство, здесь даже думать нечего, кладите заявление на увольнение на стол боссу. Собственное здоровье важнее карьеры!

3. Ищите поддержки. В ваших силах найти в офисе сторонников - людей, которые относятся к вам хорошо. Вместе легче дать отпор агрессорам. Также вы можете проинформировать начальство о моббинге, не называя имен. Аргументируйте свой «донос» тем, что вам мешают выполнять ваши рабочие обязанности.

4. Не отвечайте агрессией на агрессию. Что бы ни случилось, держите себя в руках и будьте вежливы, спокойны и доброжелательны. Иногда искренняя улыбка и доброе слово обезоруживают и вводят агрессора в ступор.

5. Поговорите с «лидером». Если вы знаете, кто был инициатором моббинга, поговорите с этим человеком. Почему он обозлился на вас? Когда причина агрессии будет установлена, предложите ему решить ваш конфликт мирным путем, без втягивания в это дело коллег. Порой, конструктивный диалог творит чудеса!



ЛЕРА КУДРЯВЦЕВА Позднее счастье и вечная молодость

Яркая, смелая, дерзкая Лера Кудрявцева всегда делала то, что считала нужным, и не слушала ничьих советов. Назло всем пересудам она вышла замуж за молодого хоккеиста и не побоялась родить от него ребенка в 47 лет.

Ее путь не был усеян розовыми лепестками. Известной телеведущей пришлось пройти через многое, особенно в личной жизни. Но сегодня она абсолютно счастлива!

НЕ ПРИНЦЕССА

Нередко можно услышать, что Лера Кудрявцева похожа на куклу Барби или на диснеевскую принцессу: роскошные, почти сказочные платья в пол, светлые локоны, длинные ресницы. Можно подумать, что у такой девушки и жизнь складывалась как сказка. Но сама Лера говорит: «Я не принцесса, у меня не было принца на белом коне. Я всего добилась сама - тяжелым трудом».

Правда, в 18 лет она была уверена, что встретила своего принца. Сергей Ленюк, барабанщик гремешей тогда группы «Ласковый май», заметил девушку во время гастролей в ее родном Усть-Ка-

меногорске. У них вспыхнула любовь с первого взгляда, и Сергей увез девушку с собой в Москву. Они поженились, Лера сразу забеременела, и на этом сказка кончилась. Сергей месяцами пропадал на гастролях, молодая жена осталась с его матерью. Жизнь со свекровью - не сахар, а тут еще постоянно звонили фанатки с угрозами и рассказами о том, как они весело проводят время с ее мужем. Лера не выдержала и ушла.

Она всегда хотела яркой, интересной жизни, поэтому искала работу в шоу-бизнесе. Лера неплохо поет, ей удалось побыть бэк-вокалисткой у некоторых звезд 1990-х, у кого-то из них работала и на подтанковке. Девушка мечтала стать известной певицей, но пробиться никак не получалось. Зато подтвердился шанс попасть на кастинг ведущих в новую телепрограмму, и Лера его не упустила.

Говорят, тогда ей помог Игорь Верник, якобы у них был страстный роман, и это он привел ее на прослушивание. Естественно, на протяжении известного актера смотрели иначе, чем на девочку с улицы. Сама Лера этого не подтверждает. Как бы там ни было, с ролью телеведущей она справилась прекрасно.

Покорив всех своей раскрепощенностью и обаянием, она начала вести одну из самых популярных программ канала Муз-ТВ. Съемки «Партийной зоны» проходили в клубах, в них принимали участие звезды всех мастей, и очень скоро Лера стала своей в их закрытой тусовке. Это было веселое время, но и работать приходилось в поте лица. Об отгулах и больничных не могло быть и речи. «Работу можно прогулять только со справкой из морга», - говорили продюсеры. Не выишься один раз - и тебе сразу найдут замену.

Однажды Лере пришлось выйти в прямой эфир с тяжелым гриппом. Температура была под сорок, горло болело, перед глазами все плыло. Но она улыбалась в камеру и, перебивая громкую музыку, рассказывала зрителям о происходящем. В какой-то момент у нее закружилась голова... дальше темнота. Лера потеряла сознание. Но на следующий день она снова была в прямом эфире.

«ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА - ЭТО НЕ ДЛЯ МЕНЯ»

Попав в мир гламура и роскоши, Лера на какое-то время потеряла ориентиры, увлеклась всей этой мишурой. И за это ей пришлось жестоко расплачиваться. За ней два года ухаживал пылкий поклонник - дарил шубы и бриллианты, возил на шопинг в Милан и на отдых в Майами. Готов был бросить к ее ногам весь мир... «Я его не любила, - признавалась впоследствии Лера. - Но он меня покорила. Можно сказать проще - купил». А потом оказалось, что за блестящим фасадом скрывается настоящий деспот, который стал запрещать ей встречаться с друзьями, сниматься в кино и даже пытался подкупить продюсеров, чтобы уволить Леру. Кончилось все тем, что горе-Ромео в порыве ревности избил Леру до переломов и оставил одну, без помощи, в закрытой квартире.

Она тогда была абсолютно сломлена и разбита, но все же смогла восстановиться. И сказать себе: «Больше меня никто не купит!». Пережитое сделало ее жестче и сильнее. Лера больше не верила мужчинам и не хотела на них полагаться. Отныне она была сама за себя... Работала без выходных, принимая все предложения о съемках, концер-

тах, корпоративах. Сама покупала себе машины и квартиры, сама обеспечивала сына и поддерживала родных. «Иногда просыпаешься утром в гостинице - и не понимаешь, где ты, кто ты, - вспоминает Лера. - Бывало по 15 перелетов за неделю, со сменой часовых поясов и безостановочной работой».

В какой-то момент она очень устала, ей нестерпимо захотелось почувствовать сильное мужское плечо рядом. И она снова бросилась в омут с головой: всего лишь после трех месяцев знакомства согласилась выйти замуж за бизнесмена Матвея Морозова. Через год его арестовали, выяснилось, что мужчина - профессиональный мошенник, обманувший тысячи людей. Лера тогда тоже потеряла значительную сумму денег, она доверила мужу свои финансовые дела.

Лера снова осталась одна с разбитым сердцем и окончательно подорванной верой в мужчин. А через несколько лет у нее начался роман с Сергеем Лазаревым, который многие до сих пор считают спланированной пиар-акцией. Кудрявцева же называет их отношения нежной романтической влюбленностью.

МОЛОДОЙ ЛЮБИМЫЙ

Для поклонников Леры известие о ее свадьбе с хоккеистом Игорем Макаровым прозвучало как гром среди ясного неба. «Ведь она совсем недавно рассталась с Лазаревым», - недоумевали они. На самом деле расставание произошло давно, просто пара не хотела это афишировать.

Лера встретила Игоря, и отношения, которые она поначалу считала совершенно несерьезными, внезапно переросли в нечто очень ценное для них обоих. Да, он на 16 лет младше, да, они жили в разных городах: он в Питере, она в Москве. Но разве может это стать препятствием для настоящей любви?

Игорь сделал Лере предложение, она, влюбленная, как девчонка, не раздумывая, ответила: «Да». Конечно, телеведущая знала, что ей будут перемывать косточки, но за годы работы в шоу-бизнесе Лера к этому привыкла. Естественно, нашлись «доброжелатели», предрекавшие паре скорое расставание. Но назло всем Лера и Игорь счастливо живут вместе уже пять лет.

Лера за это время очень изменилась. Она стала меньше появляться на светских тусовках, больше времени проводить дома. Всегда ненавидящая домашнюю работу, она научилась прекрасно готовить - ей так хотелось радовать мужа! «Раньше бы я не поверила, что мне понравится быть обычной женщиной, домохозяйкой при любимом

муже. Но теперь это так!» - говорила Лера в интервью.

БУДУЩАЯ МАМА И НОВОИСПЕЧЕННАЯ БАБУШКА

Беременность Леры Кудрявцевой с самого начала была окутана тайной. Весной она начала носить свободные платья и бесформенные брючные костюмы, скрывающие поклонники все же умудрились разглядеть изменения ее фигуры. На телеведущую посыпались поздравления, но она на них не отвечала, не подтверждая и не опровергая слухи о беременности.

Кудрявцева очень долго не признавалась, что ждет ребенка, и хранила молчание даже тогда, когда муж начал публиковать ее снимки с заметным животиком. Нежелание делиться такими интимными вещами вполне понятно, особенно, если учесть, что забеременеть Лере удалось далеко не с первого раза. Она несколько лет наблюдалась у лучших московских и зарубежных врачей, проходила дорогостоящие обследования и болезненные процедуры.

Ближе к августу в личном блоге Леры начали появляться размышления о няне, о прививках малышам. Она жаловалась на отеки ног и невыносимую головную боль, от которой теперь, в ее положении, нельзя спастись сильными лекарствами. А потом, впервые за много лет, отказалась от ведения Премии Муз-ТВ. Лера перестала скрывать беременность, но все еще не хотела делиться подробностями.

И вот на фоне разговоров о том, что Лера Кудрявцева скоро станет мамой, внезапно появилось сообщение: у взрослого сына телеведущей родился ребенок. Значит, она официально стала бабушкой! Лера, по своему обыкновению, не стала подтверждать эту информацию.

ТАЙНЫ РОЖДАЮТ СЛУХИ

13 августа СМИ и соцсети облетела новость: известная телеведущая во второй раз стала мамой! О появлении на свет дочери Лера Кудрявцева сообщила поклонникам в Instagram, опубликовав снимок детской пяточки. «Доченька», - такой лаконичной и трогательной была подпись. Она не стала делиться подробностями родов, не сообщила ни вес, ни рост малышки, ни даже имя. Хотя, оно очень быстро стало известно: девочку назвали Марией.

Тайственность породила массу слухов: одни источники утверждают, что Лера, как многие отечественные звезды, рожала в Майами, в дорогостоящей частной клинике. Назывались даже суммы, внесенные за роды, отдельную палату, личного



Лера Кудрявцева и Сергей Лазарев выглядели как настоящая влюбленная пара. Может, у них на самом деле был роман?..



Несмотря на разницу в возрасте, Игорь Макаров обожает свою жену, и супруги счастливы в браке вот уже пять лет



Лера не привыкла афишировать свою личную жизнь, но после 13 августа все же опубликовала фото пяточки малышки с подписью «Доченька»

помощника и парикмахера. Правда, по другим источникам, Лера родила дочь в Подмоскovie, в новом перинатальном центре, где врачи и обслуживание ничуть не хуже, чем за границей.

Лера не планирует затягивать декретный отпуск, она и так в последнее время отдыхала больше, чем когда бы то ни было. Через несколько месяцев ведущая снова появится на телеэкранах и будет радовать поклонников своей неувядающей красотой.

ДМИТРИЮ ЩЕРБИНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

1 октября исполнилось 50 лет популярному российскому актёру театра и кино Дмитрию Щербине.

Дмитрий Петрович Щербина родился 1 октября 1968 года в Баку. Его предки, как по материнской, так и по отцовской линии – казаки. После гибели отца семья переехала в Минск. Там прошло отрочество будущего актёра. По окончании школы Дмитрий отправился покорять Москву. В 1993-м окончил Школу-студию МХАТ, где учился на курсе Авангарда Леонтьева.

На театральной сцене дебютировал ещё будучи студентом в Театре-студии под руководством Олега Табакова. Среди его ролей: Виковский в спектакле «Билоси-блюз», граф Новинский («Обыкновенная история») и белый офицер («Страсти по Бумбарашу»). В 1995-м перешёл в Театр имени Моссовета, где его можно было увидеть в постановках «Любовью не шутят», «Мадам Бовари», «Любовь. Нью-Йорк. XXI век», «Венецианский купец», «Чёрная невеста, или Ромео и Жанетта», «Милый друг», «Король Лир» и «Сирано де Бер-



жерак». Он также играл в спектаклях Деклана Доннеллана «Двенадцатая ночь» и «Борис Годунов», в антрепризной комедии «Тёмная история» и в театральной адаптации фильма Альфреда Хичкока «39 ступеней».

Кинодебют Дмитрия состоялся в 1992 году, когда он исполнил главную роль в детективе Тимофея Спивака «Три

дня вне закона». Через три года он воплотил образ Алексея Берестова в экранизации пушкинской повести «Барышня-крестьянка», поставленной Алексеем Сахаровым. В 2002-м актёр впервые сыграл Степана Розанова в популярном сериале Владимира Краснопольского и Валерия Ускова «Две судьбы», который впоследствии обзавёлся ещё тремя сезонами. На счету актёра около 50 ролей в кино и на телевидении. Он снимался у Андрея Звягинцева («Чёрная комната»), Николая Досталь («Стилет»), Оливера Хиршбигеля («Бункер»), Михаила Туманишвили («Стилет-2»), Андрея Кравчука («Адмирал»), а также в сериалах «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...», «Есенин», «Бандитский Петербург-9», «Ермоловы», «Торгсин» и «Султан моего сердца».

Лауреат Всероссийского конкурса чтецов имени Яхонтова и Диплома жюри «За лучшую главную мужскую роль» на МКФ «Золотой Витязь-97» («Бег от смерти»). Один из почётных гостей киноклуба «Золотой век».

КРИС ЭВАНС ПОПРОЩАЛСЯ С КАПИТАНОМ АМЕРИКОЙ



Американский актер Крис Эванс завершил съемки во второй части фильма «Мстители: Война бесконечности» и попрощался со своим героем – Капитаном Америкой.

«Официально закончил с «Мстителями 4». Это был

эмоциональный день, если не сказать больше. Играть эту роль в течение последних восьми лет было для меня большой честью», – написал актер в своем аккаунте в Twitter. Он также поблагодарил всю съемочную группу и зрителей фильмов с участием Капитана Америки.

Эванс впервые сыграл супергероя в сольной ленте, посвященной становлению Стива Роджерса в Капитана Америку, «Первый мститель», вышедшей на экраны в 2011 году, затем его герой появлялся во всех «Мстителях» – вместе с другими известными персонажами Marvel.

ДЖЕЙМИ ДОРНАН СТАНЕТ ОТЦОМ В ТРЕТИЙ РАЗ



Волна беременностей не угасает: согласно СМИ, 36-летний Джейми Дорнан и его супруга Амелия Уорнер ожидают третьего ребенка. Джейми и Амелия поженились в 2012 году, и через полгода после свадьбы у них родилась дочь Далси. В 2015

году у Далси появилась сестренка Элва.

В одном из недавних интервью Джейми признался, что отцовство – самое невероятное событие в его жизни. Но даже сквозь эту эйфорию пробивается усталость: «Мы живем как все. Никакой истерии вокруг я не ощущаю, меня никогда никто не преследовал на улице. Мы с супругой начинаем паниковать, если уже десять вечера, а мы еще не спим. Двое детей отнимают много сил, под вечер чувствуешь себя измотанным» – заявил актер изданию The Irish Times.

СКОНЧАЛСЯ РОМАН КАРЦЕВ

Артист эстрады, театра и кино Роман Карцев скончался на 80-м году жизни, сообщает ТАСС со ссылкой на внучку Карцева Веронику Евстигнееву.

Роман Карцев родился 20 мая 1939 года в Одессе. С 1962 по 1969 выступал в Ленинградском театре миниатюр под руководством А.И.Райкина. В 1970 году, вместе со своим постоянным партнером Виктором Ильченко, стал лауреатом Всесоюзного конкурса артистов эстрады. Тогда же вместе с Ильченко и Михаилом Жванецким организовал Одес-



ский театр миниатюр.

В 1972-м начал работать в Московском театре миниатюр. Также снимался в кино. В числе картин с его участием – «Собащее сердце», «Небеса обетованные», «Старые клячи», сериал «Мастер и Маргарита».

УШЛА ИЗ ЖИЗНИ МОНСЕРРАТ КАБАЛЬЕ

Испанская оперная певица Монсеррат Кабалье скончалась в возрасте 85 лет в Барселоне.

В конце сентября Кабалье проходила лечение в одной из барселонских клиник из-за проблем с мочевым пузырем.

Монсеррат Кабалье прославилась своей техникой пения бельканто и исполнением ролей в классических итальянских операх. Всемирно известной певицей она стала в 1965 году. За свою карьеру Кабалье исполнила более 125 оперных партий. Любителям рок-музыки она известна по совместному альбому с вокалистом группы Queen Фредди Меркьюри под названием



Barcelona. Наиболее известными и выдающимися вокальными достижениями Кабалье стали партия Нормы в одноименной опере Винченцо Беллини, партия Имоджене в опере Винченцо Беллини «Пират», партия королевы Елизаветы в опере Газтано Доницетти «Роберто Деверё» и партия Леноры в «Трубадуре» Джузеппе Верди.

Ваш любимый сканворд

				Брюки всадника							
Да буд-дет...!	"Белая лошадь"		Игра на корте		Сиг-нальный INSTR.		Резин-ка-стерка		Итса. автомо-биль		
					Головка спички						
Инерт-ный газ	Игра в Аротики		Иппо-лит, ак-тер		Спор		Страна, Азия		Школь-ная ме-бель		
					Грузови-чок						
Сье-добн. мол-люск	Заро-дыш гриба				Аквари-умн. рыба						
Мак-рель	Один певец		Нем. ав-томо-биль		"Куроч-ка-..."		Желна				
Дикая коза								Стрель-бище			
					Юная овечка						
Стило	Первое выступл.						Единица СИЛЫ		Узкая вставка		
					... ДВОЙ-ка, тройка						
	Глазурь							Чисто-ган		Стои-мость	
1	<p>Полезный продукт</p>				Ослаб-ление	Матери-ал вая-теля	Дерево с желу-дями	Дог, спани-ель		Праздн. зритель	
								Выемка			
Ед. со-противл.					"Отец" Робин-зона	Шинель		Сторо-на топо-ра		Абрис лица	
Вьезд в новый дом		Спец-одежда	Толстая ветка		Знак Зо-диака	Хряк					
								Ска-зочн. короле-вич			
Кинолог	Заку-сочная						Стран-ный че-ловек				
								Буака-плетен-ка			

Человек стоит перед лотком продавца лотерейных билетов.
 - Значит, говорите, я могу выиграть большие деньги?
 - Разумеется.
 - А когда состоится тираж?
 - В следующую среду.
 - Не подойдет, деньги мне нужны к этой субботе...

❖ ❖ ❖
 Когда пьешь, обязательно нужно знать меру!.. Иначе можно выпить меньше!

❖ ❖ ❖
Идет экзамен. Студент выходит отвечать с маленькой бумажкой, на которой написана пара коротких предложений. Профессор:
 - А где же ваш ответ?
 - В голове.
 - А это что? – кивает на бумажку.
 - А это не вместились...



МОЯ ВТОРАЯ МАМА

Мама - первый человек, которому мы учимся доверять. Самый родной и самый важный в жизни любого ребенка. Но иногда ее заменяет мачеха. И неизвестно, кому сложнее: ребенку или второй маме.

Пятого апреля в семье Смирновых отмечали двойной праздник - дни рождения Наташи и ее дочери Юли. Однако, первый тост старшая именинница поднимала не за себя и даже не за дочь.

- Ма, - говорила она худощавой блондинке лет пятидесяти, которая каждый праздник сидела с ними за столом. - За этот день я хочу поблагодарить именно тебя. Если бы не ты, ни меня, ни Юльки здесь бы не было! Спасибо тебе за поддержку!

ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ

В тринадцать лет жизнь Наташи разделилась на до и после. До были семейные ужины и чаепития с фирменной маминой шарлоткой, выглаженное и пахнущее лавандой по-

стельное белье, воскресные велосипедные прогулки. А после - боль, слезы и похороны мамы. Умерла она неожиданно, во сне - оторвался тромб. Растерянный и потрясенный отец Наташи, Виктор, на похоронах выглядел постаревшим лет на десять. Наташа держала за руку опухшую от слез бабушку Соню, а в груди черным холодом растекалось безразличие к происходящему, да и к жизни в целом: все равно она заканчивается одинаково...

После похорон Виктор старался изо всех сил, чтобы их нынешняя жизнь - жизнь вдвоем - не отличалась от той, к которой они привыкли. Пытался по утрам жарить блинчики по рецепту покойной жены, но они почему-то получались толстыми и частенько пригорали. Под-

водил и уют: прожигал вещи, оставлял на них коричневые подпалины. А грязная посуда копилась с такой скоростью, что у Виктора голова шла кругом: как два человека могут создавать такой беспорядок?

Наташа, в противовес кипучей и отчаянной деятельности отца, целыми днями лежала в своей кровати, уткнувшись в подушку. Если Виктор предпринимал робкие попытки выдернуть ее из этой спячки, Наташа в ответ лишь натягивала на голову одеяло: не трогай! И отец отступал - боялся навредить дочери.

Со временем и Виктор оброс панцирем равнодушия. Ели они с Наташей теперь только полуфабрикаты, носили мятую одежду и мирились с тем, что пыль толстым слоем лежала везде. Привлекать к домашней работе дочь Виктор и не думал - так велик был страх потревожить ее чувства. Да и сам мужчина смирился с тем, что жизнь их прежней не станет.

Выбираться из кровати девушке все же приходилось, чтобы ходить в школу. На уроках она сидела с безучастным видом, на обращенные к ней вопросы отвечала невидящим взглядом и моментально скатилась в учебу до двоек. Виктора вызывали по этому поводу в школу, но он на увещевания учителей отвечал:

- У девочки душевная травма, будьте терпимее!

По выходным Наташа ходила в гости к бабушке Соне. Женщина в делах воспитания придерживалась того же мнения, что и зять: давить на девочку, а тем паче упрекать ее в чем-то нельзя. В доме бабушки Наташе было позволено все: ходить в обуви, не расчесываться, есть чипсы в кровати.

Год, а за ним другой прошли, как сон. Но не зря говорят, что время лечит. Постепенно Наташа начала общаться со сверстниками. Познакомилась с компанией, которая каждый вечер собиралась во дворе их дома. В пятнадцать лет Наташа впервые попробовала алкоголь. От хмеля мысли сделались пустыми, и девушке это чувство понравилось.

Наташа стала выпивать по банке пива два, а то и три раза в неделю. Она знала, где папа хранит деньги. Мелкую пропажу денег Виктор не замечал. А уж привычки принохиваться и присматриваться к собственной дочери он и вовсе никогда не имел.

НОВЫЕ ПОРЯДКИ

С Виктором произошли разительные перемены. Он купил новый парфюм, вечерами с работы возвращался позже обычного, улыбающийся, с горящими глазами. С каждым днем улыбка на лице Вик-

тора становилась все шире, и вскоре мужчина поделился с дочерью причиной этой радости: коллега познакомил его со своей двоюродной сестрой, женщиной одинокой и привлекательной. Через месяц Виктор захотел и Наташе представить избранницу. Сказал дочери:

- Маша тебе обязательно понравится. Ей сорок пять лет, она работает администратором в ресторане. Своих детей, так уж сложилось, у Маши нет. Уверен, она полюбит тебя всем сердцем.

Перед знакомством Виктор проинструктировал Марию, объяснил, что его дочь до сих пор не может прийти в себя после смерти матери. Еще до встречи с Наташей Мария расположилась к девочке. Но, увидев дочь Виктора воочию, поняла, что найти с ней общий язык будет непросто. В ресторане, куда Виктор привел их познакомиться, Наташа не проронила ни слова, сидела и жевала пахучую мятную жвачку.

В следующий раз Мария увидела падчерицу на скромной церемонии регистрации их с Виктором брака. Она переехала жить к мужу и его дочери, и лишь тогда узнала Наташу по-настоящему.

Домашнее хозяйство Маша сразу взяла в свои руки. Аккуратистка по природе и по долгу службы, она вытерла двухлетний пыль, вымыла окна, навела порядок в шкафах и на кухне. Утро Виктора теперь начиналось с аромата сваренного кофе, на работу он ходил в выглаженной одежде и нарадоваться не мог. У Маши все спорилось в руках, домашняя работа была ей в радость. Ее, конечно, удивляло то, что пятнадцатилетняя Наташа не может даже тарелку за собой помыть. Но с падчерицей она об этом не разговаривала, памятуя о «душевной травме».

Еще больше поражалась Мария тому, что Наташа возвращается домой почти в одно время с ней, администратором работающего до часа ночи ресторана. Мачеха заметила то, чего целый год не видел Виктор: от девочки пахло алкоголем. Не ускользнуло от ее внимания и то, что Наташа тайком берет у отца деньги. Мария рассказала об этом мужу, но тот отмахнулся:

- Наташа просто гуляет с друзьями. Вспомни себя в молодости!

Наташа об этом разговоре узнала. Раньше она мачеху игнорировала, а теперь невзлюбила. Если Маша готовила на завтрак блинчики, падчерица заявляла:

- У мамы вкуснее получалось.

О Машиной работе Наташа отзывалась так:

- Плохо, когда женщина возвращается домой за полночь. Вот мама всегда приходила рань-

ше папы, успевала свежий ужин приготовить, и ему не приходилось давиться вчерашней едой.

Высказывания падчерицы возмущали Машу, но муж ее успокаивал:

- Она просто скучает по маме.

Все чаще Наташа стала ночевать у бабушки Сони, которая Машу тоже не слишком жаловала. И все чаще девочка прогуливала школу, хотя на носу были экзамены - Наташа оканчивала девятый класс. Отец был убежден, что у нее впереди еще два школьных года и лишь потом предстанет муки выбора будущей профессии. Возмущению Виктора не было предела, когда в конце учебного года выяснилось, что экзамены его дочь не сдала, поэтому в десятый класс ее не берут, а выпускают из школы со справкой вместо аттестата.

- Это безобразие! - кипятился отец. - Как можно так поступать с ребенком, который пережил смерть матери?!

Мария подсказывала мужу варианты решения проблемы: устроить Наташу на платные профессиональные курсы - например, парикмахерские, отправить ее в вечернюю школу, чтобы хотя бы аттестат получить. Лишь Наташу ее собственное будущее не интересовало. На все предложения мачехи девушка отвечала:

- Мне это не нужно.

Виктор успокаивал себя и Машу: - Просто ей нужно время, чтобы найти себя и свое призвание.

Но, когда выяснилось, что шестнадцатилетняя Наташа беременна, даже ее терпимый отец пришел в ужас. Особенно когда на вопрос об отце ребенка будущая мама ответила:

- Я только имя знаю - Андрей. Он в нашей компании неделю протусовался, а потом пропал. Кажется, он из другого города.

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ

И отец, и бабушка Соня настаивали на аборте. Наташа кивала, а сама оттягивала дату визита к врачу, по ночам плакала в подушку от страха, даже на улицу ходить перестала. Однажды, вернувшись с работы, Маша услышала плач, раздававшийся из комнаты падчерицы, и отважилась к ней зайти.

- Не спишь? - спросила она. Меньше всего на свете Наташе сейчас хотелось говорить с мачехой. Но Маша не уходила.

- А я ведь когда-то была на твоём месте, - сказала она едва слышно, будто сама себе. - Только была чуть постарше, двадцать мне было. Отец ребенка тоже испарился, от родителей поддержки я не дождалась и избавилась от беременнос-

ти. Через неделю выяснилось, что во время аборта мне занесли инфекцию, а итогом стал приговор - бесплодие. Так что, подумай как следует, прежде чем принять решение. Если хочешь, я могу завтра сходить с тобой к врачу.

- Хочу! - воскликнула Наташа. Утром они с мачехой отправились в частную клинику на прием к гинекологу. Врач осмотрел Наташу, подтвердил беременность и спросил:

- Рожать будем?

- Да! - не сговариваясь, в один голос ответили Маша и Наташа.

А вечером вместе рассказали о решении Виктору.

- Что ж, - растерялся без пяти минут дед. - Это будет непросто.

- Мы справимся, - заверила Маша.

С того дня она взяла Наташу под свое крыло. Следила за ее питанием, покупала витамины, водила к врачу. Хоть будущей маме и шел семнадцатый год, в душе она ощущала себя маленьким ребенком и не противилась, когда Маша укрывала ее одеялом перед сном. Наташе казалось, что она вернулась в то счастливое время, когда мама была жива. Снова появился человек, который заботился о ней и которому можно было поплакаться в жилетку.

- Ты, конечно, не мама, - сказала как-то Наташа. - Но тоже классная!

Маша едва не расплакалась от умиления, когда услышала это. Наташа стала звать ее «Ма» - по первому слогу имени, но так похоже на заветное «мама».

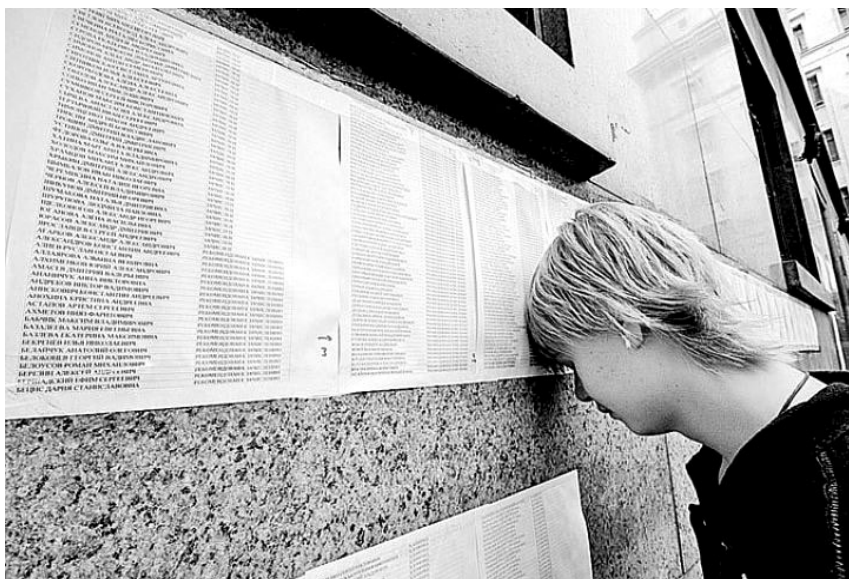
Дочку Наташа родила, как по заказу, в собственный, семнадцатый, день рождения.

- Подарок себе сделала, - смеялась Маша.

Обращаться с новорожденной девочкой, которую назвали Юлей, Маша и Наташа учились вместе. По очереди гуляли с девочкой, вставали к ней по ночам. Когда Юля чуть подросла, Наташа, по совету мачехи окончила вечернюю школу, затем поступила в училище и получила профессию швеи: оказалось, что у нее к шитью и конструированию одежды талант. Если Наташа засиживалась допоздна с каким-нибудь срочным заказом, то за дочку могла быть спокойна - с ней сидела Ма.

Подруги не раз намекали Марии: слишком ты нянчишься с этим ребенком. «А как иначе? Она мне как родная внучка!» - подумала тогда Маша. Заметила это и Наталья.

- Знаешь, - сказала она однажды Марии, - лучшей бабушки для Юльки и быть не может. Спасибо тебе! И прости за прошлое.



ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПОСТУПИЛ В ВУЗ

Иногда для поступления в желаемое учебное заведения не хватает какого-то балла. Обидно, но постарайтесь посмотреть на ситуацию с другой стороны.

Экзамены - испытание не только для ребенка, но и для родителей. Но вот произошла неудача. Что теперь делать? Искать виноватых или разочаровываться в собственном ребенке, на которого возлагалась столько надежд, - последнее дело. Факт неудачи придется принять, а затем поддержите сына или дочь и вместе поищите плюсы, а также обсудите дальнейшие планы.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Во многих странах, в том числе и в США, есть традиция «gap year» - выпускники специально пропускают год после выпускного, чтобы взять паузу. Одни тратят это время на отдых и путешествия, другие - отправляются подзаработать или помогают семье. И никто не смотрит на них косо и не ставит клеймо неудачников. Наоборот, этот период помогает вчерашним школьникам абстрагироваться от учебы и ответить на важные жизненные вопросы: кто я? Кем я хочу стать? Каким я вижу свое будущее? Возможно, вам нужно взять с них пример. Может быть, ваш ребенок выбрал не то направление, и через год успешно сдаст экзамены в другой вуз. Высока вероятность, что вы сами надавили на него слишком сильно, а то и вовсе привели свое чадо за руку в то или иное высшее учебное

заведение. А теперь одним безработным юристом или безрадостным экономистом будет меньше. Это время сэкономит вам деньги и нервы на последующий перевод или новое поступление, если вдруг ребенок заявит, что ему неинтересно учиться.

ВАКАНСИИ

Если вы не намерены содержать ребенка, то можно предложить ему поискать работу. По закону до 18 лет дети не имеют права работать больше 35 часов в неделю, а также быть занятыми в ночных заведениях и на опасных для здоровья производствах.

Есть много вакансий, на которые берут без опыта работы: курьер,

расклейщик объявлений, уборщица, продавец, промоутер и т.д. Многие известные режиссеры и бизнесмены начинали свою карьеру «мальчиком на побегушках». Работа как нельзя лучше способствует быстрому взрослению, появлению ответственности, а также возможной смене профориентации. Как вариант - можно принять участие в иностранной волонтерской программе и уехать пожить за границу. В Интернете есть разные программы, от помощи пожилым людям до участия в археологических раскопках. Уточняйте условия: иногда организатор оплачивает проживание, питание и дорогу, а иногда нужно оформлять визу и билеты за свой счет.

ПРОДОЛЖАЕМ ПОДГОТОВКУ

В любом случае свободный год - это не бессмысленное время, а период, который нужно провести с пользой. Хорошо, если свободное время будет потрачено, например, на медосмотр, который откладывался долгие годы. У школьников нередко есть сколиоз, гастрит, проблемы со зрением, а студенческая жизнь их только ухудшит. Зато сейчас есть отличная возможность поправить здоровье.

Не давайте ребенку расслабиться и отвлечься от главной цели - поступления на следующий год. Это значит, что подготовка продолжается. Необязательно оплачивать репетиторов и повторные курсы. Ваш ребенок уже не маленький и вполне может подготовиться самостоятельно. В Интернете много ресурсов по подготовке к ЕНЭ - тестовые задания, курсы видеолекций и вебинаров, интерактивные учебники, задания с олимпиад, тренировочные диктанты и т.п. Можно пересдать экзамен по предмету с наиболее низким баллом, а по другим предъявить результаты первого ЕНЭ. При лучшем раскладе вы даже сможете претендовать на поступление в более престижный вуз, чем ранее.



Если в вуз надо сдавать дополнительные экзамены, наймите репетиторов именно оттуда

Где ставить иконы?

Мы переехали в новую квартиру, здесь я хочу правильно обустроить красный угол. Как это сделать? И где нельзя вешать иконы?

Майя.

Раньше красный угол был в каждом жилище, каждой избе. Он был особым местом: здесь молились, ставили свечи, приходили со своими нуждами и благодарностью. В современных квартирах чаще об этом забывают, однако зря.

Иконы можно разместить в любой комнате, кроме уборной и ванной. Желательно, чтобы иконы не соседствовали с какой-либо техникой - компьютером, телевизором. Человек, молясь, не должен отвлекаться на посторонние вещи. Важно, чтобы лики святых стояли отдельно от любых фотографий, картин, статуэток и прочих светских атрибутов. Одним словом, это должно быть обособленное место. Можно разместить их на полочке или на столике.



Что касается икон, которые должны быть в красном углу, их ставят по собственному усмотрению. Обязательными считаются лишь лики Иисуса Христа и Богородицы, которые должны стоять выше остальных. Спаситель - справа, Богородица - слева. Ниже располагаются иконы почитаемых в семье святых.



Есть ли бесы в человеке?

Знаю, часто говорят, что в того или иного человека «бесы вселились». Но насколько это реально? Неужели темные силы действительно могут жить внутри нас?

Наталья Громыко.

Вечное противостояние светлого и темного на самом деле существует. Бесы способны влиять на человека, руководить им, могут подтолкнуть его к совершению ужасных поступков. Говорят, когда бесы внутри, человек сам себе не принадлежит. Его разум затуманивается, сознание меняется, со временем даже тело перестает слушаться. Он полностью попадает в чужую власть.

Однако людей, в душе которых бесчинствуют бесы, не так много. Безвольный человек впустит что угодно в свое сердце, человек с волей будет бороться. Важно, насколько сильна вера в Господа Бога. Ведь бесы боятся ее, сторонятся.

Как понять, что на человека

оказывают влияние бесы? Он вдруг делает то, чего сам от себя не ожидал, совершает дурные поступки и говорит дурные слова, чувствует, что теряет внутренний контроль. Очень важно в такие минуты обратиться к церкви. Усердно молиться, разговаривать с батюшкой, посещать службы.

В некоторых случаях бесы полностью завладевают душой человека. О таких людях говорят - «бесноватые». Есть батюшки, которые творят особые молитвы, после которых бесы выходят из человека. Он может начать кричать, извиваться, вести себя словно больной. А потом, когда внутри ничего плохого не остается, человек успокаивается, и тогда можно сказать, что его душа очистилась.

Кто такой ангел-хранитель?

У каждого человека есть ангел-хранитель. Но как он выглядит? Чем может помочь? И когда нас покидает?

Алена Свердлова.

Ангелом-хранителем называют Божьего посланника. Это бесплотная сущность, увидеть которую невозможно. Считается, что ангел приходит к человеку после крещения и следует за ним все его земное существование. Когда оно заканчивается, ангел провожает человека в новую, вечную жизнь.

Когда можно обращаться к ан-

гелу-хранителю? Всегда! Он заступник, союзник и помощник. Конечно, напрямую он никогда не скажет, как поступать в той или иной ситуации. Но обязательно подаст знак, укажет и подскажет, где свернуть, чтобы встать на путь истинный.

Если человек совершает неблагоприятные поступки, ангел

плачет, но продолжает любить его. Считается, что он может покинуть человека, но только в том случае, если тот окончательно отвернется от Бога.

Ангелу-хранителю можно и нужно молиться, вспоминать его при ежедневной молитве всем святым. Обязательно благодарить, потому что его вклад в духовную жизнь очень важен, пусть и не всегда заметен. Есть особый день - 21 ноября - День ангела.



Игорь расплатился кредиткой моей подруги. Она объяснила: «В нашей паре финансами распоряжается мужчина».

метила, что Игорь расплатился там кредиткой Светы.

«ТЫ БЫЛА ПРАВА!»

Света не богачка, не крутая бизнесвумен, но она работает главным бухгалтером в компании, торгующей машинами, у нее хорошая зарплата, и уже пару лет она откладывает деньги на покупку дачи - мошенникам есть чем поживиться. Я вспомнила про строящуюся квартиру Игоря и решила навести справки. Выяснилось, что застройщик еще не получил все необходимые разрешения, и продажа квартир даже не начиналась.

Я позвала подругу в гости и выложила ей факты. Она сначала говорила, что это все ошибка, мне все кажется. Тогда я всунула ей в руки лист бумаги и попросила: «Света, ты бухгалтер. Вы живете с Игорем четыре месяца, составь список доходов и расходов. Какую сумму ты потратила за это время, и сколько денег он вложил в ваш совместный быт». Оказалось, что подруга потратила астрономическую сумму на еду, выплаты по кредиту на машину Игоря, общие развлечения и подарки ему, весьма недешевые. Подарки он не выключивал, а просто намекал, как бы ему хотелось иметь фирменное кашне, ботинки, часы и т.п. Суммы росли. Зато в другой графе, где были расходы «чудо-мужчины», красовался смехотворно маленький подытог.

Через два дня она стояла у меня на пороге в слезах. «Ты была права», - повторяла Света снова и снова. Днем, когда она была на работе, позвонил Игорь. Он был очень взволнован и говорил, что его подвели партнеры, не перевели вовремя деньги, а сегодня ему нужно заплатить за партию товара. Ему нужна немаленькая сумма буквально на два дня, пока партнеры тянут с переводом. Он умолял Свету помочь ему. Такой суммы у нее не было, и тогда Игорь предложил «занять» деньги у собственной фирмы. Она же главный бухгалтер, никто и не заметит, если на пару дней Света снимет со счета несколько тысяч. И вот тогда подруга все поняла. В тот же день мы поменяли замки на дверях ее квартиры, заблокировали все карточки и пригрозили Игорю полицией. Оказалось, что никакой фирмы нет и в помине. Можно сказать, что Света легко отделалась».

Марина Василькова.

Я ВЫВЕЛА АЛЬФОНСА НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Необязательно быть миллионершей, чтобы попасть в сети альфонса. Жертвами бессовестных жиголо зачастую становятся обычные женщины, которые лишаются небольших сбережений.

Наша читательница Марина спасла подругу, попавшую на удочку альфонса. Подруга отделалась легким испугом, а Марина теперь точно знает, что делать, если вы подозреваете мужчину в корыстных намерениях.

ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ

«С самого начала история казалась слишком похожей на сказку, чтобы быть правдой. Я очень люблю мою подругу Свету, мы с ней дружим еще с начальной школы. Она прекрасный человек и верный друг. Но ей постоянно не везет с мужчинами. К тридцати пяти годам Света была не замужем и отчаянно хотела семью. Когда она, сияя от счастья, познакомила меня с новым ухажером, я сразу почувствовала неладное. Даже не знаю почему.

На первый взгляд картинка выглядела идеальной. Игорь, высокий брюнет с прекрасными манерами, хорошей квартирой и машиной, собственным бизнесом казался идеальным мужчиной. Он красиво ухаживал, признавался в любви, говорил о будущем. Поймите меня правильно - Света чудесная, но таким холемым красавцам, как Игорь, важнее упаковка, а не содержимое. Когда мужчины словно с обложки вдруг влюбляются в немолодых и не особенно эффектных женщин, то это либо неверо-

ятное везение, либо здесь что-то не так...

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Уже через месяц Игорь переехал жить к Свете. Оказалось, что та квартира, где он жил, принадлежала другу, и пришлось срочно с нее съезжать. Я осторожно поинтересовалась, есть ли у кавалера собственное жилье. Света сказала, что у него куплены апартаменты в строящемся доме, но они будут готовы через год. Потом, когда мы пили чай у подруги на кухне, я изобразила живейший интерес и начала выпрашивать у Игоря про будущую квартиру. Сделала вид, что мой брат тоже подыскивает себе жилье. Игорь отвечал неохотно, но все же назвал адрес строящегося дома.

Через пару недель мы сидели со Светой в кафе, и она попросила меня оплатить счет, потому что у нее не было банковской карты. Оказалось, что Игорь убежал к Свете в офис и попросил у нее карту, потому что ему нужно было заплатить ежемесячный кредитный взнос за машину, а свое портмоне он оставил дома. Несколько дней спустя я поинтересовалась, вернул ли Игорь деньги. Света лишь отмахнулась от меня, мол, они же теперь вместе живут, и расходы у них общие, так что какие тут могут быть счета. Потом мы ходили в ресторан вместе с друзьями. Я снова от-

КАКАЯ ВЫ МАМА?

Для большинства женщин роль матери - главная в жизни. Но насколько хорошо она сыграна и, главное, как себя чувствует рядом с мамой ребенок?



Многие женщины терзают себя сомнениями, правильно ли поступают в отношении своих детей, не зря ли используют одни педагогические приемы и игнорируют другие. Проверить нетрудно! Ответьте на семь вопросов. Даже, если у вас пока нет детей, вы сможете узнать, какой мамой станете в будущем.

1. Продолжите фразу: «Мой ребенок...»

- А.** ...лучший, самый умный, самый красивый!»
- Б.** ...обычный, как все, хороший ребенок».
- В.** ...неповторимый, способный, любимый».

2. Ребенок заявляет вам, что любит больше папу. Ваша реакция?

- А.** Обижусь! Я ему все силы отдаю, а он любит папу?!
- Б.** Да пожалуйста! Какая разница, кого он любит больше? Все равны.
- В.** Рассмеюсь от того, как это мило! Обязательно поделюсь с супругом.

3. Вам предлагают отправить ребенка на все лето к бабушке. Ваш ответ?

- А.** Три месяца - это очень долго! Как же я буду без своей кровиночки? Пожалуй, отвезу лишь на две недели.
- Б.** С удовольствием! Отдохнет, развеется, да и я немного поживу для себя.
- В.** Отправлю ради его блага, но буду часто навещать, так как скучаю.

4. Как вы успокаиваете плачущего у ребенка?

- А.** Глажу, целую, обнимаю, обещаю все на свете, лишь бы он перестал плакать.
- Б.** Никак. Наплачется и сам успокоится.
- В.** Выясняю причину и стараюсь ее устранить. Но сначала обязательно жалею

5. Ребенок впервые сам предлагает сходить в магазин. Что ответите?

А. Ни в коем случае! Вокруг столько опасностей, а он такой маленький!...

Б. Отпущу, хоть и буду волноваться. Хорошо, что помощник растет.

В. Отпущу, но незаметно пойду за ним или посмотрю из окна, если магазин неподалеку.

6. Считаете ли вы, что с рождением детей на личной жизни можно ставить крест?

А. Да, но в хорошем смысле. Просто отныне моя жизнь посвящена ребенку.

Б. Вот уж нет! Я у себя всегда буду на первом месте.

В. Думаю, можно и за ребенком ухаживать, и про себя не забывать.

7. Вы заняты делом, а ребенок подбегает и хочет рассказать вам что-то. Как отреагируете?

А. Отложу все дела и буду внимательно слушать.

Б. Отмахнусь от него рукой. Вряд ли у него что-то важное. Я ведь очень занята!

В. Попробую работать и слушать одновременно.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Мама-наседка. По вашему мнению, дети - это главное в жизни. Вы ставите их во главу угла, а сами удовлетворяете их потребности по первому зову. Никто и никогда не назовет вас плохой матерью, ведь вы все время проводите с малышом, активно участвуете в его жизни, все делаете «по науке». Ребенок у вас самый талантливый, участвует во всех курсах. Но счастлив ли он при этом? Спорный вопрос... Подобные мамочки часто отличаются гиперопекой. Они продолжают лезть в жизнь ребенка, даже когда он взрослеет и больше не просит об этом. Психологи советуют таким матерям вспомнить о себе и отдыхать в свободное время.

Большинство Б

Мама-эгоистка. На первом месте всегда были, есть и будете вы! Ребенок, муж, родители и друзья не способны вытеснить вас с пьедестала. В уходе за ребенком вы стараетесь все упростить до минимума. Если кто-то со стороны предлагает помощь, тут же соглашаетесь. Дети у

таких мам часто вырастают неплохими, ведь они с детства, в хорошем смысле, предоставлены самим себе. Правда, увы, бывают исключения. Только вот сами женщины спустя годы вдруг понимают, что за самолюбованием пропустили важные моменты в жизни ребенка. Может, стоит не упускать их сейчас?

Большинство В

Мама-друг. Вы любите своего ребенка до умопомрачения. Он у вас лучший во всем. Однако вы трезво мыслите и прагматично подходите к принятию решений. Возможно, перед появлением малыша вы прочитали немало тематической литературы о воспитании и теперь знаете об этом все. В нужный момент поддержите, когда надо - успокойте, без надобности лезть не будете. При этом, вы не забываете о себе: у вас есть собственные увлечения, вы прекрасно выглядите. Такая мама становится для дочки образцом для подражания, а для сына - предметом восхищения. Остается только пожелать вам не терять выбранный ориентир!



(Продолжение, начало в 29-52, 1-41)

Стюарту показалось странным, что Фаррел сказал «Интеркорп» владеет» вместо «Я владею», словно не выражал никакого желания быть лично связанным с созданной им корпоративной империей. По опыту адвоката большинство предпринимателей, недавно разбогатевших, были хвастунами, необычно гордыми собственными достижениями и до неприличия старавшимися напомнить всем и каждому о своих приобретениях. Стюарт ожидал чего-то подобного от Фаррела, особенно потому, что репортеры всегда изображали его беспечным, бездумным магнатом-плейбоем, ведущим роскошную жизнь современного султана.

Стюарт интуитивно понял, что в этом нет ни капли правды — скорее Фаррел был замкнутым, очень одиноким человеком, никого не подпускающим близко. Вряд ли многие знают, каков он на самом деле. В худшем случае он окажется холодным, расчетливым, бесчувственным, вполне способным на жестокость, умеющим устрашить кого угодно. Именно так думали о нем его конкуренты.

— Откуда вы знаете, какой цвет у меня любимый? — спросил он наконец, снова пытаясь получить узнать Фаррела. — Этого в отчете агентства наверняка не было.

— Просто предположение, — сухо ответил Фаррел. — Портфель и галстук у вас темно-красные. Кроме того, большинство мужчин любят красное. Женщинам обычно нравится голубой.

И тут Фаррел впервые позволил себе обратить внимание на документы, оставленные Стюартом на столе.

— Кстати, говоря о женщинах, — небрежно бросил он, — надеюсь, Меридит подписала это.

— Она добавила несколько условий, — ответил Стюарт, пристально наблюдая за ним, и заметил, как челюсти Фаррела едва заметно сжались. — Она хочет, чтобы дни ваших встреч были указаны, и достаточно ясно дала понять, что если пропустите хотя бы один, замены на другой не будет.

Выражение лица Фаррела чуть смягчилось, и даже в слабом освещении Стюарт заметил веселые искорки,

РАЙ

блеснувшие в его глазах. Однако у него не было времени присмотреться поближе, поскольку Фаррел резко встал, подошел к столу для совещания и вернулся с золотой авторучкой. Дождавшись, пока он снимет колпачок, Стюарт добавил:

— Далее, она требует вашего согласия на то, чтобы и ваша женитьба, и подробности следующих одиннадцати недель не стали известны окружающим.

Глаза Фаррела сузились, но как только Стюарт открыл рот, чтобы попытаться найти убедительные аргументы, Мэтт поспешно поставил инициалы у каждого пункта и швырнул документ Стюарту.

— Вы ей посоветовали хранить все в секрете, — спросил он, — или это идея Меридит?

— Ее, — ответил Стюарт, и поскольку умирал от нетерпения увидеть, какова будет реакция Фаррела, вкрадчиво добавил:

— Послушайся она моего совета, попросту вышвырнула бы это соглашение в мусорную корзину.

Фаррел отодвинулся, изучая Стюарта с раздражающей настойчивостью и чем-то вроде уважения. — Если бы она сделала это, — возразил он, — пришлось бы рискнуть здоровьем и добрым именем отца.

— Она ничем не рисковала, — спокойно объявил Стюарт. — Вы попросту блефовали. — Собеседник молча поднял брови, поэтому Стюарт смело ринулся в бой. — То, что вы делаете, неэтично и бесчеловечно. Либо вы действительно редкостный ублюдок, либо спятили, либо влюблены в нее. Которое из трех?

— Определенно первое, — ответил Фаррел. — Возможно, второе. Вероятно, третье. А может, и все вместе. Вам решать.

— Я уже решил.

— И что именно?

— Первое и третье, — ответил Стюарт, внезапно придя в восторг при виде легкой нерешительной улыбки Фаррела, которой тот встретил безошибочные выводы адвоката.

— Что вы знаете о Меридит? — спросил Стюарт, сделав еще глоток виски, полный решимости получить доказательства влюбленности Мэтта.

— Только то, что читал в журналах и газетах за последние одиннадцать лет. Предпочитаю обнаружить остальное сам.

Для человека, постаравшегося узнать об адвокате все, вплоть до размеров обуви, и предположительно думавшего исключительно о мести, Фаррел казался удивительно небрежным; неужели он не позаботился провести такую же тщательную проверку Меридит? Стюарт посчитал это хорошим признаком.

— Значит, вам неизвестны всякие мелочи, — заметил адвокат, продолжая наблюдать за Фаррелом поверх стакана, — вроде той, что после первого курса в колледже ходили слухи, будто у нее

был роман, закончившийся трагически, и поэтому она не желает ни с кем встречаться. По всей видимости, именно вы были тому причиной.

Он помолчал, заметив пламя, метнувшееся в глазах Фаррела, которое тот безуспешно пытался скрыть, поднес стакан к губам.

— И конечно, — продолжал Стюарт, — вы не знали, что на втором курсе отвергнутый Меридит парень пустил сплетню, что она либо лесбиянка, либо фригидна. И, если бы не заступничество Лайзы Понтини, встречавшейся с президентом братства, в котором состоял тот парнишка, у Меридит было бы немало неприятностей. Все и каждый знали, что Лайза отнюдь не лесбиянка и настолько предана Меридит, что с помощью своего друга сделала из несчастного болвана всеобщее посмешище, так, что больше ни один человек не смел считать Меридит лесбиянкой. Однако все были уверены в ее фригидности. В колледже ее прозвали «снежной королевой». Когда она вернулась сюда, прозвище осталось, но она была так чертовски хороша, что это лишь добавляло ей привлекательности, потому, что бросало вызов всем мужчинам. Кроме того, показаться на людях с Меридит Бенкрофт, иметь возможность весь вечер любоваться этим ослепительным лицом считалось такой честью, способной удовлетворить даже самое большое самолюбие, что уже не имело значения, согласится ли она переспать с тобой или нет.

Стюарт выжидал, надеясь, что Фаррел, в конце концов, попадет на удочку, станет задавать вопросы и выдаст свои настоящие чувства, но Фаррел либо ничего не испытывал к ней, либо был слишком умен, чтобы обронить хоть один намек и рисковать. Ведь если адвокат расскажет своей клиентке о том, как влюблен в нее муж, то можно разорвать документ, поскольку ясно, что угрозы не будут приведены в исполнение.

Совершенно нелогично убежденный в собственной правоте, Стюарт лениво осведомился:

— Могу я спросить вас кое о чем?

— Спросить можно, — подчеркнул Фаррел.

— Что заставило вас вести осаду командой из двух адвокатов, особенно известных своими жестокими и деспотичными методами и железной хваткой?

Несколько мгновений Стюарту казалось, что Фаррел не собирается отвечать, но тот немедленно признался, иронически усмехаясь:

— Это было тактической ошибкой с моей стороны. Слишком я спешил подготовить соглашение к сегодняшнему дню и не объяснил Левинсону и Пирсону, что прошу убедить ее подписать, а вовсе не вынуждать и не запугивать.

Поставив полупустой стакан на стол, он встал, давая понять, что беседа окончена.

У Стюарта не осталось иного выбора, кроме как последовать его приме-

ру, но, наклонившись, чтобы собрать бумаги, он добавил:

— Это была не просто ошибка, а смертельный номер. Кроме запугивания и шантажа, вы унизили и предали ее, позволив Левинсону сказать нам всем, что она спала с вами в прошлый уик-энд. Мередит будет ненавидеть вас за это гораздо дольше одиннадцати недель. Знай вы ее лучше, сами бы поняли это.

— Мередит не способна долго ненавидеть, — сообщил Фаррел с гордостью, и Стюарт изо всех сил постарался скрыть, как потрясен, потому что каждое слово Фаррела невольно подтверждало его подозрения. — Будь она настолько злопамятной, прокляла бы отца за то, что испортил ей детство, принижал ее достоинство и отказывался дать пост президента. Она бы возненавидела его, узнав, что он сделал с нами одиннадцать лет назад. Вместо этого Мередит пытается защитить его от меня. Мередит всегда старается найти способ извинить непростительное в людях, которых любит, включая меня самого. Знаете ли вы, что она твердила себе, как я был прав, оставив ее, потому что был вынужден жениться одиннадцать лет назад.

И, не обращая внимания на зачарованно-потрясенный вид Стюарта, Фаррел добавил:

— Мередит терпеть не может причинять людям боль. Она посылает цветы на могилу ребенка с запиской, в которой говорится, как его любят, плачет в объятиях старика, уверенного, что одиннадцать лет назад она избавилась от его внуки, а потом едет четыре часа в метель, чтобы немедленно рассказать мне всю правду. Она мягкосердечна и слишком осторожна. Кроме всего прочего, она еще умна, проницательна и обладает прекрасной интуицией, и все эти качества помогли ей добиться успеха в универмаге, не превратив ее в беспощадную акулу и не позволив, чтобы ее сожрали другие беспощадные акулы.

Наклонившись, Фаррел поднял руку и окинул Стюарта холодным, оценивающим взглядом.

— Что еще я должен знать о ней? Стюарт, в свою очередь, ответил Фаррелу взглядом, полным удивительного торжества.

— Черт меня возьми, — тихо заметил он, смеясь, — если я не прав. Вы влюблены в нее и именно поэтому пальцем не пошевелите, чтобы причинить вред Филипу Бенкрофту!

Фаррел одернул пиджак и сунул руки в карманы, немного испортив триумф Стюарта, безразлично пожав плечами, а потом уничтожил его окончательно, резко заметив:

— Вы так считаете, но не знаете наверняка и не станете рисковать, попросив Мередит испытать меня. И будь вы даже уверены, все равно не решились бы сделать это.

— В самом деле? — отпарировал Стюарт, улыбаясь про себя, и отправился за портфелем, решая, стоит ли сказать Мередит о разговоре и как лучше сделать это. — Что заставляет вас думать так?

— Потому что, — спокойно объяснил Фаррел, — с того момента, когда вы узнали, что Мередит спала со мной в прошлый уик-энд, ни в чем не можете

быть уверены, особенно в том, как отнесется ко мне Мередит.

Он вежливо проводил Стюарта к выходу из зала. Тот внезапно вспомнил неопишное выражение на лице Мередит, когда они с Фаррелом держались за руки, и, скрывая все возрастающую неуверенность под невозмутимым видом, объяснил:

— Я ее адвокат, моя обязанность сказать ей все, что думаю, даже если это всего-навсего предположение.

— Вы также ее друг и когда-то были влюблены, а значит, лично заинтересованы и поэтому не можете судить объективно. Станете колебаться и размышлять и наконец предоставите все-таки своим чередом. В конце концов, если из этого ничего не выйдет, Мередит никак не пострадает и, кроме этого, получит пять миллионов.

Они оказались у стола, и Мэтт зашел за него, хотя остался на ногах. Окончательно раздраженный вероятной точностью психологических выводов Фаррела, Стюарт осматрелся, пытаясь сообразить, что сказать, как потрясти этого человека, и тут взгляд его упал на снимок в рамке:

— Вы собираетесь оставить это фото здесь, пока станете ухаживать за женой?

— Совершенно верно.

Что-то в его тоне позволило Стюарту предположить, что он ошибался, считая эту девушку любовницей или подружкой.

— Кто она? — прямо спросил он.

— Моя сестра.

Фаррел продолжал наблюдать за ним все с тем же раздражающим спокойствием, поэтому Стюарт пожал плечами и, намеренно пытаясь оскорбить его, заметил:

— Личико ничего. Впрочем, и фигурка тоже.

— Я постараюсь пропустить мимо ушей последнюю фразу, — сообщил Фаррел и вежливо предложил встретиться вчетвером и пообедать, когда Джули снова будет в городе. — Передайте Мередит, что я заеду за ней завтра вечером в половине восьмого. Можете позвонить моему секретарю утром и дать ей адрес.

Стюарт, чувствуя, что от него не только отделались, как от назойливого попрошайки, но еще и поставили при этом на место, кивнул и закрыл за собой дверь. Оказавшись за порогом офиса, он начал гадать, действительно ли делает Мередит одолжение, не предостерегая, что нужно не просто уходить, а бежать от подписанного соглашения, и неважно, влюблена ли она в мужа или нет. Этот человек — настоящая машина, бескомпромиссный, холодный, неумолимый и совершенно бесстрастный. Даже намеренно-пренебрежительный отзыв о сестре не тронул ублюдка.

Оставшись в одиночестве, Мэтью Фаррел тяжело рухнул в кресло, откинул голову и закрыл глаза.

— Иисусе, — прошептал он, глубоко, прерывисто вздыхая, — благодарю тебя.

Это была его первая, робкая молитва за последние одиннадцать лет. И первый свободный вздох за последние два часа.

ти в квартиру Мередит, чтобы отвезти ее в ресторан на ужин и, как он выразился утром, отпраздновать ее предстоящий развод. Но его улыбка погасла, как только она рассеянно откинула волосы со лба и безмолвно покачала головой.

— Мередит, что случилось? — охнул он, сжимая ее плечи.

— По-моему, тебе лучше сесть, — предупредила она.

— Я лучше постою, — отказался он, хмурясь. Десять минут спустя, когда она закончила рассказывать, Паркер уже не выглядел расстроенным, он казался разъяренным... на нее.

— И ты согласилась на это?

— А что мне оставалось делать? — воскликнула Мередит. — Мне нечего было предложить ему взамен. У него все козыри, и он предъявил мне ультиматум. Все не так уж плохо, — уговаривала она, пытаясь заставить его улыбнуться. — Мне нужно часа два, чтобы все обдумать, и поверь, все случившееся скорее огромная неприятность... расстройство... и больше ничего. Пожалуйста, будь объективен.

— Я чертовски объективен и поэтому не согласен, — резко бросил Паркер.

К несчастью, Мередит была так измучена, так истерзана угрызениями совести, что совершенно не сообразила: Паркеру станет лучше, если она почувствует себя виноватой, когда придется показываться с Мэттом на людях.

— Послушай, — предложила она с ободряющей улыбкой. — Даже если я поеду куда-нибудь и получу развод, начнется бесконечная судебная волокита из-за прав на имущество. А так все будет улажено и через полгода закончится — развод, суд, все остальное...

— Верно! — взбешенно рявкнул Паркер. — И три из этих шести месяцев ты должна провести с Фаррелом.

— Я уже говорила и скажу еще раз: мы вовсе не обязательно должны вступать в интимные отношения! И... и остается почти половина недели, чтобы побыть вдвоем с тобой.

— Действительно настоящий справедливый сукин сын!

— Ты теряешь способность логически мыслить, — предупредила Мередит, запоздало сообразив, что каждое ее слово действует на Паркера как красная тряпка на быка. — Он делает все это, чтобы отомстить моему отцу, а не потому, что ему нужна я!

— Не морочь мне голову, Мередит! Фаррел вовсе не слеп и, к тому же, не голубой и намеревается заполучить тебя каким угодно способом! Ты сама несколько раз повторяла, что эти ублюдки-адвокаты настоятельно подчеркивали, что считают Фаррела твоим мужем! И знаешь, что я нахожу самым возмутительным?

— Нет, — пробормотала она, чувствуя, как бессильные слезы подступают к горлу, — пожалуйста, объясни, если способен вести себя как воспитанный человек и не быть вульгарным и высокомерным.

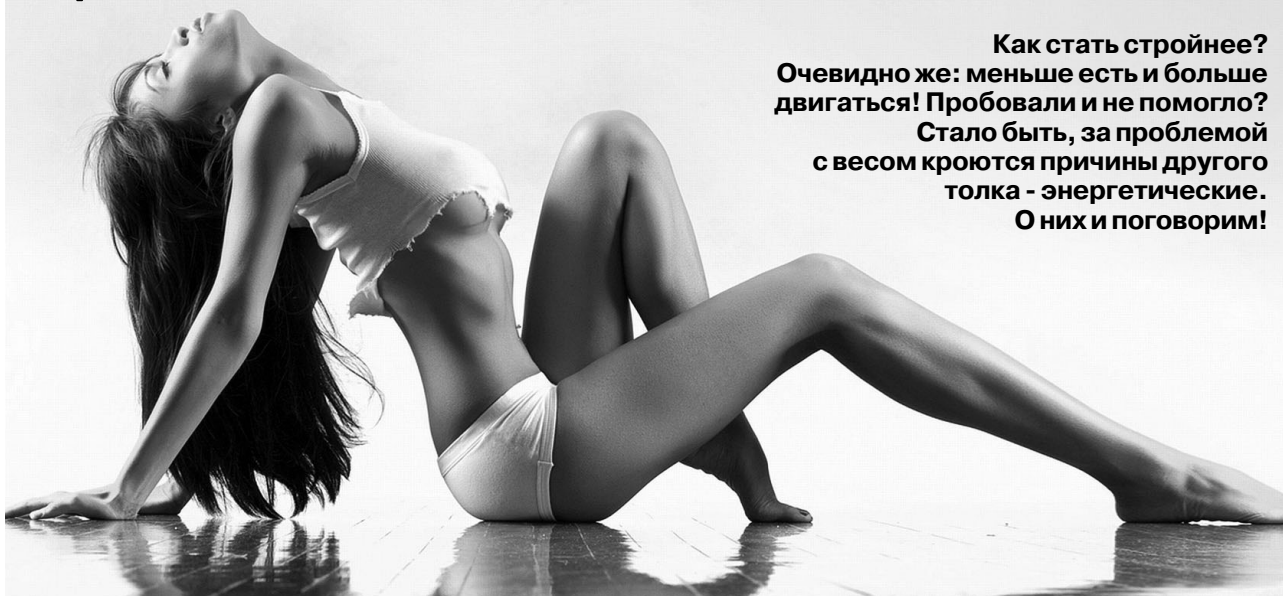
ГЛАВА 41

— Ну как прошла встреча с Фаррелом? — спросил Паркер, не успев вой-

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Астродиеты



**Как стать стройнее?
Очевидно же: меньше есть и больше
двигаться! Пробовали и не помогло?
Стало быть, за проблемой
с весом кроются причины другого
толка - энергетические.
О них и поговорим!**

ПРОБУДИТЬ ЭНЕРГИЮ СТРОЙНОСТИ: 12 ШАГОВ

Села батарейка?

В теле человека циркулирует энергия. В древнекитайском учении Дао она носит название ци и разделяется на два вида - инь (женская) и ян (мужская).

★ Янская энергия направлена вовне, ее главные атрибуты - солнце, свет, активность, действие, логика, твердость.

★ Иньская энергия направлена вовнутрь, ее символизируют Луна, темнота, пассивность, душа, чувства, мягкость.

Разделение на «мужскую» и «женскую» энергию условно: оба вида энергии дополняют друг друга и должны быть как у мужчин, так и у женщин. При этом важны их соотношение и баланс.

Проблема в том, что современный ритм жизни заставляет забывать о балансе. Мы все время куда-то бежим, чего-то достигаем, наши дни расписаны по минутам, соцсети пестрят темой ежедневной эффективности и продуктивности. Происходит существенный перекос в сторону «мужской» энергии. Взаимосвязь энергий такова, что «женская» питает «мужскую» - это как заряд батарейки для активной работы телефона. Но вспомните, что происходит с телефоном при низком заряде батареи? Он уходит в режим энергосбережения! Примерно то же самое делает человеческое тело при недостатке «женской» энергии. И выражается это в наборе веса - таким образом организм пытается замедлиться и накопить энергию.

Как лишний вес связан с нарушением баланса энергий? Когда запас «женской» энергии достигает критической отметки, включаются защитные механизмы и начинается процесс накопления жировых запасов в теле. Женщина поправляется, появляется недовольство собой, портится настроение, пропадает желание выходить в люди, снижает-

ся физическая активность, появляется апатия, все чаще нападает лень и женщина замедляется. Наконец-то организм получает возможность «встать на подзарядку»!

На зарядку становись!

Хорошая новость заключается в том, что в наших силах не доводить ситуацию до критической и вовремя пополнять запасы «женской» энергии более приятными и экологичными способами.

1. Умерьте активность. Перестаньте крутиться как белка в колесе. Найдите время для себя: для размышлений, внутренних диалогов и отдыха. Важно это время быть в тишине - без телешоу или фильма для фона.

2. Высыпайтесь, по крайней мере, сделайте сон одним из главных приоритетов (например, между еще одной серией любимого сериала и получасом сна выбирайте последнее). Найдите возможность ложиться спать до полуночи - сон с 22:00 до 00:00 запускает важные процессы восстановления.

3. Проводите время на свежем воздухе и поближе к природе. Прогулки в парке, поездки за город, особенно в воде, поистине целительны.

4. Откажитесь от силовых нагрузок и интенсивных тренировок. Лучшими видами физической активности будут йога, пилатес, дыхательные упражнения, стрет-чинг.

5. Творите. Найдите любимое дело, которое вводит вас в состояние потока, когда перестаете замечать время и происходящее вокруг. Хорошо, если это работа. Но если нет, то самое время обзавестись хобби.

6. Ухаживайте за собой. Главное, делайте это для себя и с любовью, а не для того, чтобы соответствовать стан-

дартам красоты. Маникюр, теплая ванна, маска для лица или волос, поход в спа - прекрасные способы расслабиться и напитаться «женской» энергией.

7. Общайтесь с подругами. Теплые, поддерживающие отношения между женщинами и задушевные разговоры наполняют энергией и обогащают духовно.

8. Вдохновляйтесь творчеством других людей. Читайте не только профессиональную, но и художественную литературу. Ходите в театры, музеи, на концерты и выставки. Слушайте приятную музыку.

9. Окружайте себя красотой. Создайте пространство, в котором вам приятно жить. Букет цветов, аромалампа с любимым маслом, особенная чашка с какао, мягкий плед... Казалось бы, мелочи. Но жизнь состоит из мелочей - так пусть они вас радуют.

10. Перестаньте подавлять чувства. Научитесь говорить о них и проявлять их конструктивно.

11. Сместите фокус с результата на процесс. От нас требуют результатов и эффективности, но правда в том, что жизнь - это процесс. Научитесь наслаждаться процессом, а результат пусть будет приятным бонусом, но не самоцелью.

12. Добавьте в свою жизнь удовольствия. Возьмите за правило: не меньше одного удовольствия в день. А чтобы не хвататься за самый простой способ (чаще всего это вкусная еда), заведите «меню удовольствий». Запишите все, что доставляет вам удовольствие. Пусть сначала на ум приходят банальные вещи - запишите их и положите список где-то неподалеку. Скорее всего, через некоторое время вы начнете вспоминать еще и еще - все записывайте в «меню». Вы сами удивитесь, какой у вас огромный арсенал средств побаловать себя!

Время лечит - сколько ждать?

Говорят, время - лучший лекарь. Это правда: даже самая острая боль со временем притупляется, раны затягиваются, оставляя на память о себе лишь шрамы. И в глубине души вы знаете, что рано или поздно «...и это тоже пройдет». Но готовы ли потратить пару-тройку лет на то, чтобы прошло само? Готовы ли рискнуть пропустить встречу с новой любовью просто потому, что пока к ней не готовы, страдая от любви к бывшему?

Если нет, то помогите себе разлюбить того, кто больше не любит вас. Для этого не придется проводить магические ритуалы или, как в пока еще фантастических фильмах, стирать воспоминания. Есть способы, которые неоднократно проверены на практике и доступны каждой из нас.

Призрак бывшего

Для того, чтобы отпустить человека и не держаться годами за его призрак, важно завершить отношения.

Есть категория бывших, которые дадут вам возможность выговориться и попроситься с вами по-человечески. Но, к сожалению, так поступают далеко не все. Ваш экс-парень - из таких? Напишите ему прощальное письмо!

В этом письме, что называется, отведите душу: расскажите о том, что чувствуете после ухода возлюбленного, о несбывшихся надеждах, обиде, боли, гневе, которые переполняют ваше сердце, о том, за что благодарны бывшему партнеру, возможно, о том, за что хотите попросить у него прощения...

Отправлять это письмо не нужно - суть в том, чтобы облечь свои чувства в слова и дать им выход.

С глаз долой - из сердца вон

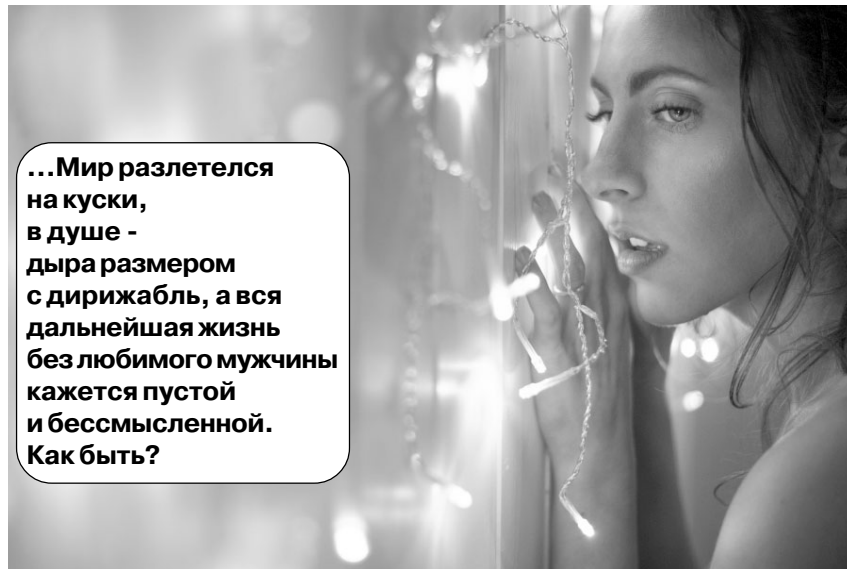
Разорвите все возможные связи с человеком, которого хотите разлюбить: удалите и заблокируйте номер телефона, почту, его страницы в соцсетях. Уберите все, что напоминает о вашем романе: фотографии и видео, музыку, подарки, его вещи.

Необязательно выбрасывать в прямом смысле этого слова: фотографии можно отдать на хранение подруге, вещи и подарки сложить в коробку и спрятать в дальнем углу кладовки. Главное, чтобы сейчас они не попадались на глаза. Избегайте «ваших» мест, попросите общих друзей не рассказывать о его делах, займите «особенные» для вашей пары даты другими приятными планами, например, устройте вечеринку с друзьями.

Он не идеальный!

Мы и так склонны идеализировать любимых, а при расставании память час-тенько стирает все плохое и «заботливо» подсовывает только приятные вос-

...Мир разлетелся на куски, в душе - дыра размером с дирижабль, а вся дальнейшая жизнь без любимого мужчины кажется пустой и бессмысленной. Как быть?



ВАС РАЗЛЮБИЛИ, А ВЫ - НЕТ?

поминания. И кажется, что тот, с кем разошлись пути, состоит из сплошных достоинств. Так ли это?

Возьмите лист бумаги, разделите на две части. Справа напишите достоинства бывшего, а слева - обратные стороны каждого качества (например, щедрость может обернуться расточительством и неумением обращаться с деньгами, мягкость - бесхребетностью и неумением постоять за себя и близких) и недостатки человека. Вспомните все те ситуации, когда он вел себя совсем не как рыцарь без страха и упрека.

Уничтожьте ту часть листа, на которой описаны достоинства бывшего, а вот список из второй части стоит перечитывать: в первое время почаще, затем - при приступах идеализации. Добро пожаловать в реальность!

Отвяжись!

Привязанность к человеку формируется и поддерживается количеством мыслей о нем. Проще говоря, каждый раз, когда вы думаете о бывшем, вы подливаете масла в огонь своих чувств. Зачем вам это? «Разлепите» в своем сознании «плюшки», которые вы получили в отношениях, и человека.

«Только с ним мне было так хорошо в постели», - раз вам в принципе может быть хорошо в постели, то точно есть и другие люди, с которыми это возможно. «Он дарил мне цветы каждую неделю», - вы не поверите, но вы можете дарить их себе сами, причем такие, какие хочется именно сейчас, а не дежурные красные розы.

Заполняем пустоту

Когда уходит любовь, на ее месте образуется холодная пугающая пустота - не только в душе, но и физически, в пространстве и во времени. Очень важно эту пустоту заполнить, пока она не начала разрушать. Самое время найти новое хобби или вспомнить о забытом старом, заняться новым проектом, познакомиться с новыми людьми (благо возможностей найти себе компанию по интересам сегодня хватает). Пойдите на курсы, на которые давно хотели, но любимый не одобрял, запишитесь в танцевальную студию или секцию единоборств, найдите в своем городе волонтерский проект, устройте с друзьями театральные марафоны или выставьте свою команду на любой паб-квиз - в общем, позвольте жизни быть яркой, насыщенной и интересной.

Крах или возможность?

Часто мы до последнего держимся за ушедшую любовь из-за того, что это привычно. С этим человеком мы прошли часть пути рядом, открылись с разных сторон и впустили его в свою жизнь. И мысль о том, что это придется делать снова - уже с другим человеком, - пугает. Взгляните на это как на возможность. Возможность новой встречи, в том числе и с самой собой. Возможность снова доверять, открываться и сближаться с другим человеком. Возможность увидеть себя глазами нового возлюбленного (интересно, какой он вас увидит?). Возможность испытать все первые моменты любви. Возможность быть счастливой.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЗАМОРАЖИВАЕМ ФРУКТЫ И ОВОЩИ НА ЗИМУ

В замороженных овощах, фруктах, ягодах и зелени сохраняется до 90% всех содержащихся в них полезных веществ, а также не пропадают вкусовые качества! Чем не повод сделать такие заготовки на зиму?

Правил приготовления заморозки немного, но, тем не менее, соблюдать их надо строго. Что важно учесть?

1 Отбирайте для заморозки только свежие овощи, фрукты и ягоды. Сразу же откладывайте в сторону мягкие или поврежденные плоды.

2 Используйте контейнеры или специальные пакеты. На них можно указать, что именно находится в контейнере, а также дату заморозки.

3 Замораживайте овощи, фрукты и ягоды в том виде, в котором вы планируете их использовать. Например, болгарский перец очистите от плодоножки и семян и заморозьте целиком для фаршировки или нарежьте кубиками для рагу.

4 Храните фрукты и овощи в разных отсеках, так как в замороженном виде они хорошо «впитывают» посторонние запахи. Не замораживают огурцы, редис и зеленый салат.

5 Перед заморозкой абрикосов, персиков, слив разрежьте их на 2 или 4 части, удалите косточки.

6 Замораживая ягоды, удалите плодоножки и косточки, промойте чистой водой и обсушите. Виноград и смородину отделите от кистей. Для приготовления десертов измельчите в блендере смесь ягод и заморозьте получившееся пюре в пластиковом контейнере.

✓ **Не рекомендуется хранить замороженные фрукты, овощи и ягоды в морозильной камере дольше года.**

ТЕРМОМЕТР ВАС НЕ ОБМАНЕТ

Если уличный термометр оказывается под прямыми солнечными лучами, он нагревается и может показать неверную температуру. Обычно это свойственно термометрам, повешенным на солнечной стороне. Попробуйте обернуть фольгой нижнюю колбу. Фольга будет отражать солнечные лучи, в результате термометр практически не нагреется и покажет вам реальную температуру воздуха.

Маргарита Егорова.

СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ВАРЕНЬЯ

Муж и дети обожают мои заготовки. Хочу рассказать читательницам любимого журнала, как я варю варенье. Может быть, кому-то пригодятся мои советы. Для варенья лучше выбирать свежие, спелые фрукты и ягоды. Большинство ягод и фруктов лучше брать не вполне зрелыми, а вот вишню и сливу выбирайте спелые. Внимательно следите, чтобы ваши ягоды не имели никаких видимых изъянов, повреждений, темных пятен, помятостей. Помойте их и обязательно дайте воде стечь. И уже после этого удалите черешки и плодоножки. Я использую для варки кастрюли из нержавеющей стали, поскольку они не окисляются. Эмалированную посуду пользоваться не советую, особенно если эмаль повреждена.

Сахар я добавляю по вкусу. Кстати, если вы любите экспериментировать, используйте и другие добавки. Например, малина прекрасно сочетается с ванилью, а груша - с кардамоном. Может быть, вы найдете особенную добавку для себя.

Как проверить варенье на готовность? Зачерпните немного сиропа чайной ложкой, охлажденной в холодильнике. Остудите варенье и поместите ложку в морозильную камеру на 5 минут. Масса должна загустеть за это время и хорошо держать форму. Это будет означать, что варенье готово!

Чтобы избежать плесени и порчи продукта, я сначала накрываю горлышко банки вощеной бумагой, а только потом крышкой. Этому меня научила мама. Приятного аппетита!

Галина Дутова.



ЖАКЕТ ПЕСОЧНОГО ЦВЕТА

Простой цельновязаный жакет в спокойном современном стиле отлично смотрится и с джинсами, и с классическими юбками.

РАЗМЕРЫ
S (M) L (XL)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (36% мериносовой шерсти экстрафайн, 27% шелка, 19% шерсти беби кэмел, 18% мохера суперкид; 180 м/25 г) — 250 (250) 275 (300) г песочной; спицы №8; крючок №7; 1 пуговица.

УЗОРЫ И СХЕМЫ ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Вязать спицами №8: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Вязать спицами №8: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать (укороченные ряды, спицы №8): 1-й р.: на всех петлях вязать лицевыми.

2-й + 3-й р.: 31 изнаночная, работу повернуть, 1 накид, вязать в обратном направлении лицевыми.

4-й р.: на всех петлях вязать изнаночными, при этом накид предыдущего ряда провязать со следующей петлей вместе изнаночной.

5-й + 6-й р.: 31 лицевая, работу повернуть, 1 накид, вязать в обратном направлении изнаночными.

7-й р.: на всех петлях вязать лицевыми, при этом накид предыдущего ряда провязать со следующей петлей вместе лицевой.

8-й р.: на всех петлях вязать изнаночными.

9-й р.: на всех петлях вязать лицевыми.

10-й + 11-й р.: 23 изнаночные, работу повернуть, 1 накид, вязать в обратном направлении лицевыми.

12-й р.: на всех петлях вязать изнаночными, при этом накид предыдущего ряда провязать со следующей петлей вместе изнаночной.

13-й + 14-й р.: 23 лицевые, работу повернуть, 1 накид и вязать в обратном направлении изнаночными.

15-й р.: на всех петлях вязать лицевыми, при этом накид предыдущего ряда провязать со следующей петлей вместе лицевой.

16-й р.: на всех петлях вязать изнаночными.

Постоянно повторять 1—16-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

11 п. x 17 р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ

1. Жакет вяжется в 3 нити.

2. Жакет вяжется в поперечном направлении, стрелка на выкройке = направление вязания.

3. Кромочные рукавов и горловины вязать соответствующим узором и при выполнении швов захватывать только половину кромочной.

4. На передке и спинке 2 последние петли ряда вязать лицевыми, в начале ряда 1-ю п. снимать, как изнаночную, 1 лицевая.

5. При разделении работы для выполнения горловины продолжить вязать укороченными рядами.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

РУКАВА, ПОЛОЧКИ И СПИНКА
На спицы №8 набрать в 3 нити 28 (30) 32 (34) п. и вязать 3 ряда платочной вязкой.

Затем вязать лицевой гладью.

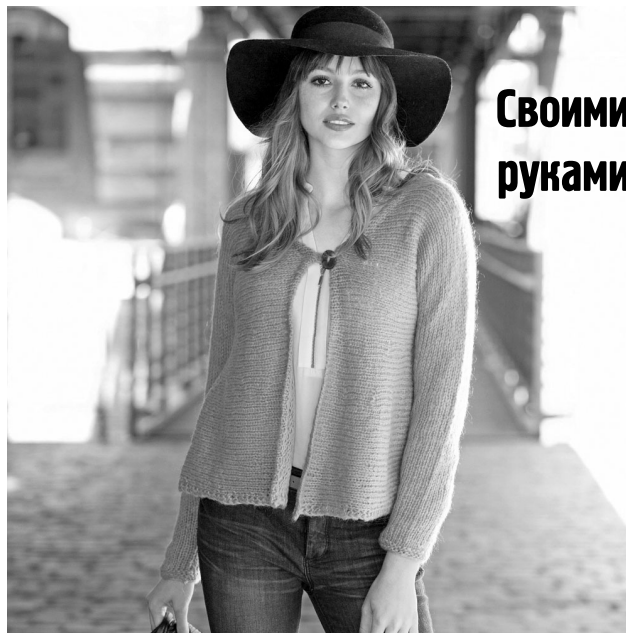
Для боковых скосов прибавить с обеих сторон 8 (8) 9 (9) x 1 п. попеременно в каждом 8-м + 10-м ряду (попеременно в каждом 8-м + 10-м ряду) в каждом 8-м ряду (в каждом 8-м ряду) = 44 (46) 50 (52) п.

Через 47 см от начального ряда (измерять в вертикальном положении) для спинки и одной полочки с обеих сторон в каждом 2-м ряду дополнительно набрать 1 x 1 п., 2 x 2 п. и 1 x 35 (36) 36 (37) п. = 124 (128) 132 (136) п. С этого места кромочные вязать так, как описано выше (см. Внимание: п. 3).

Для придания модели объема спинку и полочки вязать укороченными рядами (= основной узор).

Через 63 (65) 65 (67) см от начального ряда (измерять в середине рукава) связать 62 (64) 66 (68) п., работу повернуть и спинку продолжить вязать раздельно укороченными рядами (= основной узор), оставшиеся петли отложить для левой полочки (см. Внимание: п. 5).

Для горловины закрыть с левого края в каждом 2-м ряду 2 x 1 п.



Своими
руками

Через 28 (28) 36 (36) рядов от начала горловины с левого края в каждом 2-м ряду снова прибавить 2 x 1 п. = 62 (64) 66 (68) п. Петли спинки отложить.

На отложенных петлях левой полочки продолжить вязать укороченными рядами (= основной узор).

Для горловины с правого края в каждом 2-м ряду закрыть 4 (4) 5 (5) x (попеременно 1 x 2 п. + 1 x 1 п.) = 50 (52) 51 (53) п. Затем все петли свободно закрыть.

Для правой полочки дополнительно набрать 50 (52) 51 (53) п. и вязать симметрично левой полочке, т. е. с правого края в каждом 2-м ряду дополнительно набрать 4 (4) 5 (5) x (попеременно 1 x 1 п. + 1 x 2 п.).

Затем на всех петлях снова вязать укороченными рядами (= основной узор).

Через 96 (100) 104 (108) см от начального ряда закрыть с обеих сторон в каждом 2-м ряду 1 x 35 (36) 36 (37) п., 2 x 2 п. и 1 x 1 п. = 44 (46) 50 (52) п.

Теперь вязать правый рукав, при этом через 9 рядов закрыть 1 x 1 п. и попеременно в каждом 10-м + 8-м ряду (попеременно в каждом 10-м + 8-м ряду) в каждом 8-м ряду (в каждом 8-м ряду) закрыть 7 (7) 8 (8) x 1 п.

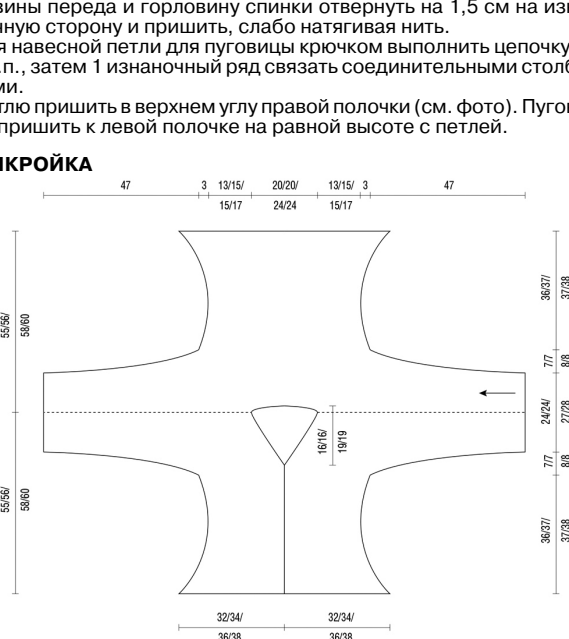
Связать еще 8 рядов, затем 3 ряда выполнить платочной вязкой и после этого все петли свободно закрыть.

СБОРКА
Выполнить боковые швы и швы рукавов. Края полочек, скосы горловины переда и горловину спинки отвернуть на 1,5 см на изнаночную сторону и пришить, слабо натягивая нить.

Для навесной петли для пуговицы крючком выполнить цепочку из 9 в.п., затем 1 изнаночный ряд связать соединительными столбиками.

Петлю пришить в верхнем углу правой полочки (см. фото). Пуговицу пришить к левой полочке на равной высоте с петлей.

ВЫКРОЙКА



КАКИЕ БРОВИ СЕЙЧАС В МОДЕ

Чтобы взгляд был глубоким и выразительным, важно правильно оформить брови. Мы расскажем о главных правилах красивых бровей.

Много сезонов подряд держалась мода на густые и широкие брови, которая заставляла обладательниц более скромной «растительности» тихо плакать в подушку. Какие тенденции, по мнению мастеров мейкапа, сегодня в моде?

Форма

«Бой всему искусственному» - таков девиз мейкапа в этом сезоне, и брови не исключение. Брови-ниточки, дуги в виде домика (брови с сильным надломом посередине) и запятой (широкая «голова», «тело» и «хвостик»), слишком темные, широкие густые брови, а также четко нарисованные карандашом или маркером - признаки того, что вы не следите за модой. Но самое большое бьюти-преступление - это татуаж бровей. Сегодня в моде ухоженные брови естественной формы. Даже если вы переборщили с выщипыванием бровей в восьмом классе и с тех пор не можете их отрастить, это не повод рисовать широкие дуги. Просто следите за формой бровей, не забывайте про уход и только слегка подрисовывайте недостающую толщину тенями в тон цвета волос.

«Бровисты» знают: природу не перещегоолять и лучше не придумать, чем естественная, данная от рождения форма бровей. Ее можно только немного откорректировать. Так, круглолицым девушкам лучше сохранять небольшой излом и тонкий



«хвостик». Модные «горизонтальные» брови подходят обладательницам классического лица овальной формы. Округлые, в форме дуги, без уголков брови подходят для квадратного лица с выступающими скулами.

Цвет

Сегодня в линейке косметических средств каждой марки есть большая палитра тонов для бровей, от светло-бежевого до темного шоколада. Слишком затемненные брови - моветон. Даже бьюнеткам стилисты рекомендуют красить брови на 1-2 тона

светлее корней волос. Русые и шатенки могут себе позволить коричневый тон бровей с золотистым оттенком. Блондинкам подходит светло-бежевый и светло-серый цвета, темнее волос максимум на 1-2 тона. Помимо общих рекомендаций, следует соблюдать и правило холодных и теплых оттенков, которые также подбираются исходя из цвета волос. Самый простой способ контролировать цвет бровей - это окрасить их стойкой краской в салоне красоты, а в домашних условиях лишь слегка подкрасить тенями. Самые «про-

двинутые» мастера предлагают своим клиентам также мелирование бровей - осветление отдельных волосинок с целью придания общему облику бровей наибольшей естественности. Если вы обладательница светлых волос и темных корней, то цвет бровей должен быть темным.

Уход

Ухоженность как тренд сезона предполагает ежедневную заботу о бровях. Эта процедура включает в себя удаление лишних волосков, а также подравнивание отросших. Специальной щеточкой расчешите брови вверх и маникюрными ножницами подстригите слишком длинные волоски. Во время утреннего макияжа перед прорисовкой бровей обязательно расчешите их. Для этого можно использовать ненужную зубную щетку.

Создание идеальных бровей - нелегкий труд, который включает в себя массаж и нанесение бальзамов и масок. Это придаст бровям аккуратный вид, а лицу в целом - ухоженность и выразительность.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На показах высокой моды визажисты предложили новый тренд макияжа - «безбровое лицо». Моделям не сбрили брови, а всего лишь затонировали консилером в цвет кожи. Так создало впечатление, что девушки выщипали брови. Кто-то считает, что этот прием придает лицу аристократический вид, другие уверяют, что отсутствие бровей делает женщин похожими на пришельцев. Следовать или нет этой смелой тенденции - выбор за вами.



Прямая бровь



Закругленная



С мягким углом



С острым углом

При слове «криотерапия» у большинства возникают ассоциации с дорогостоящей процедурой. На деле же все, что нужно, - это вода, которая в замороженном виде способна творить чудеса.

Больше кислорода!

Все, кто взял себе за правило каждое утро протирать лицо кубиком льда, отмечают: кожа стала выглядеть значительно лучше. Воздействие на кожу холодом запускает в клетках процессы регенерации. Тут же происходит приток крови, которая по сосудам переносит полезные вещества. В итоге, клетки получают больше кислорода и, соответственно, питания.

Каков итог? Цвет лица улучшается, появляется румянец, кожа приходит в тонус, визуально подтягивается. Возникает ощущение увлажненности и свежести. Стойкий эффект омоложения можно наблюдать через несколько месяцев непрерывного применения кубиков льда.

После 2-3 месяцев практики криотерапии в домашних условиях можно сделать небольшой перерыв - 2-3 недели. При возобновлении процедур будет усиленный эффект.

✓ **Криотерапия противопоказана при наличии купероза (сосудистой сеточки), гнойных воспалений, если кожа слишком тонкая и чувствительная.**

Как заготовить воду

Для заготовки косметических кубиков понадобятся формочки для льда. Вода для приготовления должна быть обязательно чистой, фильтрованной, при желании - кипяченой. Можно использовать также минеральную воду без газа. Загатавливать кубики впрок не стоит - со временем они теряют свои свойства, особенно если у них есть «начинка» (определенные полезные добавки). Достаточно заморозить воду для 10-15 процедур.

Косметологи рекомендуют протирать кожу кубиками льда утром и вечером. Утренняя процедура обязательна, ею можно заменить умывание.

✓ **Кожу вокруг глаз протирать льдом нельзя. В этой области она очень тонкая и может негативно отреагировать на процедуру. А вот про зону шеи и декольте лучше не забывать! Ее можно и нужно протирать льдом.**

Кубик с начинкой

В состав косметических кубиков можно добавлять разные ингредиенты.



ЛЕДЯНЫЕ КУБИКИ ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Признанный во всем мире способ борьбы с ранними морщинами - криотерапия. Омолаживающие процедуры с помощью холода можно проводить и в домашних условиях.

Травы. Необходимо 1-2 ст. л. сбора трав залить стаканом кипятка. Остудить, процедить, полученный настой разлить по формочкам.

Универсальной для любого типа кожи считается ромашка. Для жирной кожи можно заварить календулу или полынь. Для нормальной - подойдут шалфей и зверобой. А сухую кожу увлажнят липовый цвет и Melissa. При возникновении воспалений, прыщей поможет череда.

Фрукты и ягоды. Для приготовления фруктово-ягодных кубиков необходимо измельчить ингредиенты, заранее очистив их от кожуры и семечек. Разложить по формочкам для льда, сверху залить водой. Затем отправить в морозильную камеру.

Лимонные кубики помогут справиться с пигментными пятнами и высветлить кожу. Клубника и земляника прекрасно увлажняют кожу, а арбуз (можно брать его сок) подарит свежесть и здоровый цвет лица. Незаменимыми для жирной кожи считаются цитрусовые - апельсины и грейпфруты. Бархатистой и приятной на ощупь кожу сделают персик или абрикос.

Овощи. Принцип их приготовления такой же, как и у фруктов - очистить, измельчить и залить водой.

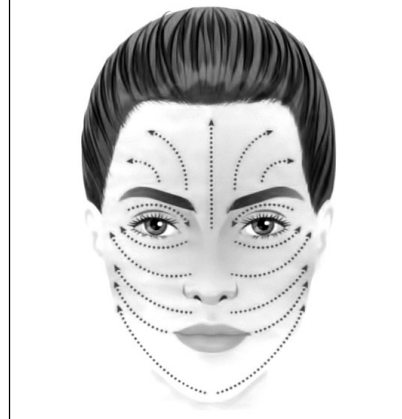
Огурец даст коже дополнительное увлажнение. Картофельный сок помо-

жет справиться с прыщиками и мелкими высыпаниями.

Томат обеспечит коже питание. Брокколи и цветная капуста насытят витаминами и минералами.

ПРИЯТНЫЙ МАССАЖ

Воздействие кубиком льда на кожу должно быть мягким, без нажима. Двигаться следует по массажным линиям: от центра лица к периферии. Не стоит останавливаться на каком-то конкретном месте, чтобы не переохладить кожу. Все движения должны быть плавными.



Вкусно и полезно



ГОТОВИМ ИЗ МЯСА

Чтобы мясо получилось нежнее и вкуснее, положите его на 2-3 часа в молоко

Телятина в панировке

4 ломтика телятины (по 125 г), 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 5 ст. ложек топленого масла, 750 г картофеля, 75 г копченой колбасы, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Яйца взбейте. Мясо посолите, поперчите, обваляйте в муке, обмакните в яйцо, запанируйте в сухарях и обжаривайте в 2 ст. ложках масла по 5 минут с каждой стороны. Для гарнира картофель сварите в мундире, очистите и нарежьте кружочками. Колбасу нарежьте кубиками, луковицу порубите и обжарьте на оставшемся масле с колбасой. Добавьте картофель и жарьте до золотистого цвета.

Гуляш из свинины и овощей

1 кг мякоти свинины, 2 луковицы, по 1 болгарскому перцу, кабачку или цукини, 4-5 помидоров, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 чайн. ложки молотой паприки, небольшой пучок зелени, 3 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Нарежьте лук полукольцами, мясо - ку-

сочками и обжарьте вместе. В конце посолите и поперчите. Мясо переложите в кастрюлю (лучше чугунную), всыпьте паприку, перемешайте. Влейте 1 стакан воды, положите томатную пасту и тушите 40 минут. Нарежьте крупными кусочками помидоры, кабачки, перец. Добавьте к мясу и готовьте под крышкой 20 минут. Измельчите зелень, чеснок, добавьте в блюдо, при необходимости посолите.

Лисички с вырезкой в слоеном тесте

500 г лисичек, 500 г свиной вырезки, 700 г готового слоеного теста, 150 г шпината, 150 г сметаны, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Отварите лисички. Мясо нарежьте тонкими пластинами и обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны на разогретой сковороде в растительном масле. Смешайте подготовленное мясо, лисички, листья шпината, сметану и раздавленный чеснок, посолите. Разделите тесто на две части и раскатайте одинаковые лепешки. Выложите на одну из них начинку, накройте второй лепешкой и выпекайте на противне при температуре 180 градусов до готовности теста.

Пригодится

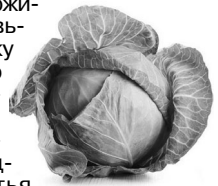
* Чтобы придать бульону золотистый цвет, луковицу разрежьте поперек на 2 части и поджарьте на сковороде без жира. Затем опустите ее в бульон и варите вместе с мясом. Для той же цели можно поджарить крупно нарезанную морковь.

* Варенье не засахарится, если при варке в него добавить немного лимонного сока. Чтобы проверить готовность варенья, капните немного сиропа на промокательную бумагу. Если вокруг капли не образуется влажное пятно, варенье готово.

* Мелко нарежьте душистые ингредиенты: мяту, Melissa, цедру citrusовых, миндаль. Сложите в стеклянную банку, залейте небольшим количеством водки. Плотнo закройте и настаивайте 2 месяца. Достаточно нескольких капель получившегося экстракта для придания аромата тесту, желе, десертам.

Капуста для голубцов

Кочан капусты положите в чашку и поставьте в микроволновку на самую большую мощность. Выключите через 5 минут. Выньте кочан, ополосните его холодной водой. Листья будут отходить легко.



Чтобы баклажаны хрустели

Кабачки или баклажаны получатся хрустящими и сочными, если их предварительно хорошо запанировать. Возьмите крахмал и муку в равной пропорции, обваляйте ломтики и положите на сковороду в раскаленное растительное масло.

Е. О. Переверзева, Вологодская обл.

В доме малыш

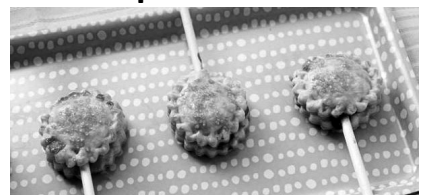
Суп-пюре из цукини



700 г цукини, по 1 картофелине и луковице, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Чеснок нарежьте пластинами, лук - мелкими кубиками и обжарьте в кастрюле на масле до мягкости. Цукини и картофель нарежьте тонкими пластинами. Добавьте к луку и чесноку. Тушите 20-25 минут. Измельчите, посолите, поперчите.

Мини-пирожки на палочках



250 г песочного теста, 100 г варенья, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный белок, сахар по вкусу.

Тесто раскатайте, вырежьте небольшие круги. Выложите половину заготовок на противень с пергаментной бумагой. Смажьте каждый маслом. На середину теста положите варенье и палочку. Накройте оставшимися кружками и скрепите края. Смажьте пирожки взбитым белком, посыпьте сахаром и запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 15-20 минут.

СУП МОЛОЧНЫЙ С СУДАКОМ

500 г филе судака, 2,5 стакана молока, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Овощи очистите, морковь натрите на терке, картофель нарежьте кубиками, лук нашинкуйте. Морковь и лук обжарьте в масле. В 1 л кипящей воды добавьте кусочки рыбы, обжаренные овощи и картофель, варите 10-12 минут, посолите и поперчите. Рыбу выньте и переложите в миску. Муку разведите в 1/4 стакана холодной кипяченой воды, взболтайте и влейте в суп, кипящий на слабом огне. Варите 2 минуты. Помешивая, влейте молоко, доведите до кипения и варите 5 минут. Положите рыбу и готовьте еще 2 минуты.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

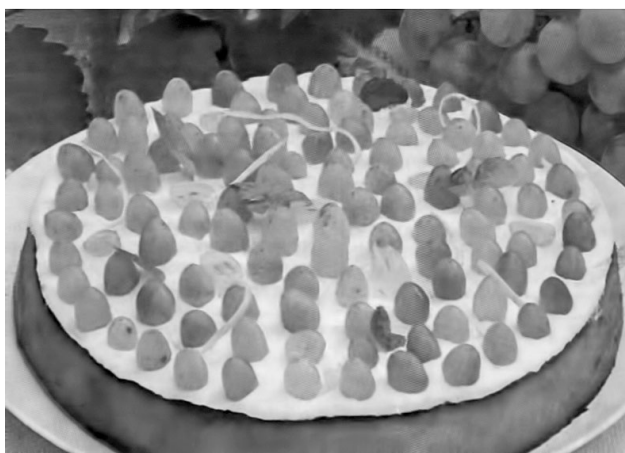
4 свеклы, 150 г риса, по 1 луковице и болгарскому перцу, 300 г куриного филе, соль, перец, зелень, подсолнечное масло.

Отварите отдельно свеклу, рис и филе. Измельчите лук и перец. В сковороде на масле обжарьте овощи до золотистого цвета, добавьте к ним рис, нарезанное кубиками филе, измельченную зелень. Приправьте перцем, солью. Перемешайте и снимите с огня. Свеклу очистите и с помощью ложки достаньте мякоть. Нафаршируйте получившиеся чашечки начинкой.

ЗАПЕКАНКА «ИЗЮМИНКА»

700 г рассыпчатого домашнего творога, по 120 г сахара, белого изюма и винограда без косточек, 4 яйца, 2 десертные ложки манки, щепотка ванильного сахара.

Изюм замочите на 15 минут в теплой воде. У винограда удалите веточки, помойте, обсушите. Творог перетрите с яйцами, обычным и ванильным сахаром. Чтобы не было комочков, можно воспользоваться блендером. Слейте воду и выложите изюм на бумажное полотенце. Творожную массу соедините с изюмом и манкой. Перемешайте, выложите в огнеупорную форму для выпечки, смазанную маслом, и украсьте виноградом. Запекайте в течение часа при 180 градусах.



СЕРДЦЕ НЕЗДОРОВО?



ОТВАРНАЯ РЫБА С ГАРНИРОМ

500 г любой рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, соль, перец. Для гарнира: 3 картофелины, 1 яблоко, половина луковицы, петрушка, растительное масло, лимон.

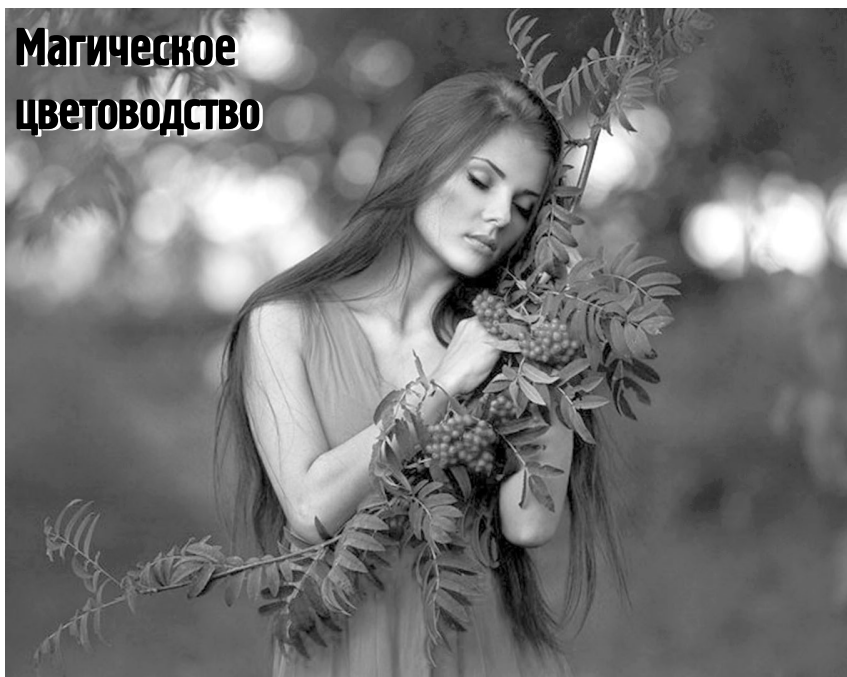
Подготовленную рыбу варите в подсоленной воде с кореньями и специями, остудите в отваре и нарежьте ломтиками. Для гарнира отварите картофель в кожуре, очистите, нарежьте кубиками. Нашинкуйте лук, яблоко и петрушку. Все смешайте, заправьте растительным маслом. Рыбу подавайте с гарниром, украсьте ломтиками лимона.

ПЛОВ С ФРУКТАМИ

50 г риса, по 25 г чернослива и яблок, 20 г изюма, 15 г сливочного масла, 5 г сахара, 100 мл воды.

Рис засыпьте в кипящую воду. Когда вода снова закипит, добавьте масло, сахар и варите рис до полуготовности. Изюм и чернослив обдайте кипятком, очистите яблоки и нарежьте кубиками. В посуду с крупой положите фрукты, перемешайте, накройте крышкой и тушите до готовности риса.





РЯБИНА:

ЗА ЧТО МЫ ЕЕ ЛЮБИМ?

Испокон веков красную рябину уважали. Не зря же в гороскопе друидов рябина является одним из священных деревьев, а у скандинавов она ассоциируется с украшениями богини Фрейи! Чем же заслужила рябина такое к себе отношение?

Лечебное прикосновение

Рябина, в первую очередь, - дерево, обладающее сильнейшей защитной энергетикой. Именно она - тот самый оберег, который может просто расти во дворе вашего дачного дома и безо всяких заговоров отводить дурной глаз. Посидев в тени рябины 5-10 минут, можно почувствовать прилив жизненной энергии и подъем настроения. А все потому, что рябина обладает уникальным свойством «заряжать» человеческий организм.

Если же последовать советам предков и постоять, прислонившись к дереву спиной, то непосредственный контакт позволит рябине проявить свои лечебные свойства. Но здесь нужно соблюдать простые правила: начинать подобные сеансы с небольших промежутков времени, с 5 минут, увеличивая постепенно до часа, не больше.

Однако имейте в виду: городские рябины не обладают той силой, которая присуща рябинам, растущим за пределами мегаполисов. Большие скопления людей оказывают негативное воздействие на все вокруг, и деревья в парках и скверах не исключение. Их энергетика ослаблена этим влиянием, поэтому, городская рябина ничем помочь не сможет. Как же быть? Ехать за город!

Обережные бусы

Если окажетесь за городской чертой в нужное время, можно не только позарядиться рябиновой энергией, но и заготовить обереги.

Одними из самых действенных считаются бусы (или браслет) из рябиновых ягод. Но «работать» они будут только в том случае, если все сделано правильно. Вот несколько советов:

- ✦ ягоды должны быть зрелыми;
 - ✦ собирать их нужно в день полнолуния;
 - ✦ количество ягод должно быть нечетным;
 - ✦ перед сбором нужно обратиться к дереву, попросить у него разрешения. И обязательно прислушаться к ощущениям - если уловите хоть отголосок недовольства, поищите другую рябину. А после сбора не забудьте поблагодарить;
 - ✦ при создании оберега нельзя допускать плохих мыслей;
 - ✦ никому не позволяйте прикасаться к оберегу: потеряет силу.
- Носить оберег из рябины нужно весь год. Он уберезит любовь от невзгод и непременно поможет тем, кто только ищет свою половинку. Кто не привык к природной «бижутерии», может собрать ягоды (нечетное количество) в небольшой отрез крас-

ной ткани и завязать его красной же нитью - оберег готов! Положите его в сумочку или в карман, и рябиновая магия будет с вами повсюду.

Попросить у дерева можно не только ягоды, но и пару веточек. Сделайте из них крестик, перевяжите красной нитью и повесьте на иголочке на стену рядом с входной дверью (изнутри). Этот оберег не даст войти в дом нечистой силе, а положенный под кровать, избавит от кошмаров.

Но и простая гроздь ягод без дополнительных атрибутов, подвешенная над входной дверью или положенная на подоконник, уберезет дом и семью от многих проблем.

Ягодки для вашей красоты

Не только магическими силами обладает красная рябина, есть у нее сила и вполне реальная: в ягодах этого дерева содержатся витамины группы В, С, Е, железо, магний, цинк, калий - ценнейшие для организма элементы.

Просто есть красную рябину, пожалуй, сможет не каждый, да и употреблять ее нужно, зная меру и помня о противопоказаниях. Но засушить на зиму, чтобы добавить в чай несколько ягод, сделав таким образом напиток целебным, - не так уж и сложно.

Свежие ягоды тоже есть куда применить - их активно используют в косметических целях. Завоевал сердца многих красавиц рябиновый скраб. Готовят его так: ягоды превращают в кашу, которую наносят на кожу лица (исключая область вокруг глаз) и аккуратно, без давления массируют 3-5 минут, после чего смывают проточной водой. Такой скраб не только избавляет от отмерших клеток эпидермиса, но и делает цвет лица более ровным и свежим. Ледяные кубики из рябинового сока помогут зимой вернуть тонус коже лица. Рецепт их приготовления тоже несложен: в пакетики для льда заливается разбавленный очищенной водой 1:1 сок красной рябины. Вечером, после снятия макияжа и очистительных процедур, нужно «умыть» лицо таким кубиком. Курс применения средства - 10 дней. При необходимости можно повторять раз в 3-4 месяца.

Пользуются популярностью и питательные маски из рябины. В зависимости от типа кожи ингредиенты таких масок различаются. Для жирной кожи рекомендуют смешивать рябиновый сок с лимонным, для сухой - толченую рябину дополняют сливками. Для возрастной кожи больше подойдет рябина с медом.

Может рябина поделиться полезными веществами и с волосами. В качестве дополнительных компонентов для масок используются мед и овсяная мука или репейное масло с маслом авокадо. Вот такая она, красная рябина! Дарит здоровье, красоту, любовь, благополучие и не требует ничего взамен. Разве что... уважения и благодарности за свою помощь.

Отдайте дань рябине красной, и она уберезит вас - спрячет, как сказочную Аленушку, от всех невзгод.

Поздравления

Измину Панайотовну САЛОНИКИДИ поздравляем с 86-летием со дня рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и бесконечной радости.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Елена Доксопуло, Ирина, Спирула и Яннис Иконномиди, Иорданка Евтимиади, Эвридика Эngoпуло, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Инна Зорина, Дареджан Капанадзе, Елена Акритиди, Лада Николова, Ионка Христова, Валентина Гладко, Донка Младенова, Лина Радева-Нергадзе, Кети Димитриади, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Лорина Развигорова, Росица Билянова, Алла Караиланиди, Лили Музенитова, Мелина и Эмилия Родаки, Натали Сацерадзе, Эрида Мустиди, Теона Янакопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Зоряна Янкова.

Ольгу ЛУЧИНКУ

поздравляем с днем рождения.

Сияй прекрасно, как звезда,
Пусть глаз твоих светит искринка,
Любимой будь ты навсегда,
Ласковой будь, Ольга Лучинка.

Суважением, Анна Орфаниди,

Галина Ремкова, Мария Кондролова, Ирина Епифанова, Пепела Копалеишвили, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Майя Гиоргобиани, Татьяна Корчагина, Мери и Нино Кешелава, Цицо Беруашивили, Екатерина Зелинская, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Лали Изория, Елена Иваницкая, Алла Буковинская, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян, Манана Оравелидзе, Вектра Диомова, Марина Карадочева, Валентина Шипулина.

Аллу Николаевну БЕЖЕНЦЕВУ, председателя Союза русских женщин Грузии «Ярославна» и Тбилисского женского правового центра «Этно», поздравляем с днем рождения.

Желаем много радости и света, успехов в профессиональной деятельности, счастья вам и вашим потомкам.

Суважением,

Анна Орфаниди, Наталия Жаркова, Анна и Юлия Кузнецовы, Алла Кожевникова, Елена Чернышова, Алла Есаулова, Надежда Белоглазова,

Наталья Верещагина,

Алла Титвинидзе, Ольга Наумова, Надежда Ляпина, Раиса Пустушкина, Елена Микелашвили, Ирма Угрехелидзе, Алла Тибилова, Елена Шишкина, Ирина Родникова, Светлана Коллюжная и все, кто вас любит и уважает.

Нелли ЖУЖУНАШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.

Как небеса потемнели,
Звезды вам светят в лицо.
Вас поздравляем мы, Нелли!
Анна, Светлана, Цицо...

Суважением,

Анна Орфаниди, Цицо Нозадзе, Светлана Ковальская, ИZO Мелуа, Лариса Домбровская, Тамрико Псутури, Тина Кверццишвили, Анна Янтар, Светлана Дружкова, Тина Шония, Марина Ментешашивили, Анна Адамия, Галина Каревская, Тина Габашвили, Нанули Чалвардишвили, Инесса Левина, Ламара Дигмелашвили, Ева Голонко, Жанна и Офелия Григорян, Наили Харацишвили, Рената Терпиловская, Барбара Краевская, Олеся Яроцкая, Марина Кукарская, Нина Ветлицкая.

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 квар-

тира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

**Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.**

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №41

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прусак. Абрек. Ангора. Ого. Спрос. Мел. Навес. Махина. Осока. Трал. Спа. Око. Лен. МАН. Бот. Крап. Боа. Рюи. Осетр. Зад. Скetch. Иваново. Мачете. Указ. Лекало. Круг. Час. Агап. Том. Ино. Меч. АК.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Глубь. «Летом». Рента. Воронка. Кумач. Слова. Тема. Солома. Таль. Клас. Каприччо. Плафон. Тавр. Визитка. Ом. Аверс. Крыса. Мода. Нуга. Комикс. Брелок. Гид. Ген. Про. Варан. Пролаза. Тор-моз. Полк.



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 сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Породистая или дворняжка?

Если раньше знаменитости предпочитали появляться на светских раутах с мини-собачками под мышкой, то сегодня многие берут животных из приюта. Что это - человеческая жалость или модный тренд?

Много лет сторонники элитной псово́й селекции спорят с теми, кто считает, что дворняжки симпатичнее, здоровее и умнее любой породы. Этот диспут породил много мифов, в которых нужно разобраться.

МИФ 1. Содержать породистую собаку дороже, чем дворняжку. Если вы приобретаете породистого щенка не у разведенцев, а в хорошем питомнике, то на него действительно придется потратиться. Между тем, есть породы модные и редкие (акита-ину, тибетский мастиф, самоедская лайка, торги, джек-рассел-терьер и др.), а есть популярные (немецкая овчарка, такса, пудель и др.), щенки которых, в силу множества предложений, имеют относительно невысокую цену. Конечно, дворняжку можно приобрести за символический взнос из приюта или подобрать на улице абсолютно бесплатно. По стоимости содержания породистый и беспородный пес (если вы завели его для души, а не для выставок и разведения) обойдутся абсолютно одинаково. Любому домашнему питомцу требуется одинаковое количество вещей (ошейник, поводок, лежанка, миска и т.д.), ежегодная обработка от паразитов, прививки и лечение. Вы же не будете кормить своего любимца объедками со стола, потому что у него нет паспорта?

МИФ 2. Дворняжки здоровее своих породистых собратьев. С одной стороны, беспородный щенок прошел такой жесткий природный отбор, что его здоровье действительно крепкое, и есть иммунитет от множества болезней. Породистые собаки наследуют предрасположенность ко многим болезням: пекинесы и бульдоги имеют проблемы с дыханием, боксеры страдают от глухоты, лабрадоры склонны к дисплазии тазобедренных суставов,

спаниели - к ушным инфекциям и т.д. Иногда «породные заболевания» - это целый букет недугов и хрупкое здоровье, которым отличаются шарпеи, йоркширские терьеры. С другой стороны, есть породы с крепким здоровьем: это пудель, папильон, австралийская пастушья собака, алабай, хаски, почти все терьеры и др.

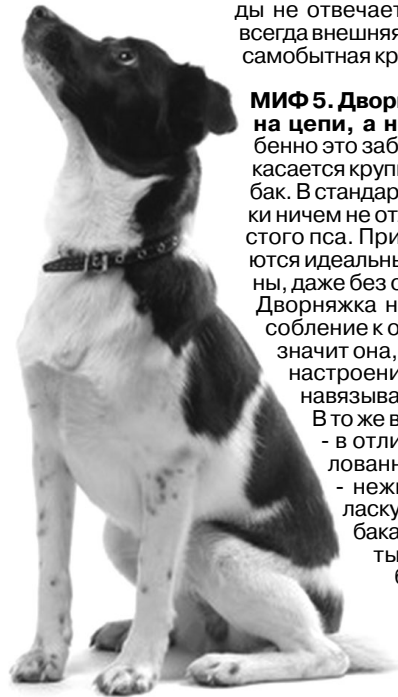
В любом случае во многом состояние питомца зависит от любви и заботы хозяина: при качественном корме, правильном уходе, прививках и своевременном лечении любая собака проживет долгую жизнь.

МИФ 3. Дворняжки - самые умные и преданные собаки. Исторически, дворняжки нацелены на выживание, а значит, проявляют смекалку и хитрость в любой ситуации, что не может не восхищать. Они прекрасно дрессируются, но их цель - не угодить хозяину (как в случае с породистым псом), а получить заветное лакомство. В первую очередь дворняжки заботятся о себе. Поэтому, не удивляйтесь, если ваш «двортерьер» громко лает, охраняя жилище, а когда на вас нападут на улице, сбегит - таков их инстинкт самосохранения. Пес охранной породы уступает двор-

няжке в способности самостоятельно принимать решения, но отдаст за хозяина последнюю каплю крови - таким его вывели селекционеры.

МИФ 4. Порода - гарантия внешнего вида и характера. Все представители одной породы похожи между собой экстерьером и психо-эмоциональными характеристиками. В этом их прелесть: можно выбрать собаку, которая подойдет именно вам - спокойную или активную, большую или маленькую, лохматую или вовсе без шерсти. В случае же с дворняжкой это всегда сюрприз: из милого крохи может вырасти медвежонок. С другой стороны, сегодня очень много недобросовестных заводчиков, озабоченных только прибылью разведенцев и рядовых обманщиков, из-за которых породистое по документам животное стандартам породы не отвечает. А дворняжка - это всегда внешняя индивидуальность и самобытная красота.

МИФ 5. Дворняжкам лучше жить на цепи, а не в квартире. Особенно это заблуждение почему-то касается крупных беспородных собак. В стандартном уходе дворняжки ничем не отличаются от породистого пса. При этом из них получаются идеальные собаки-компаньоны, даже без особой дрессировки. Дворняжка нацелена на приспособление к окружающей среде, а значит она, как барометр, ловит настроение хозяина и не будет навязываться, когда не нужно. В то же время «двортерьеры» - в отличие от многих избалованных породистых псов - нежные, отзывчивые на ласку создания. А если собака успела познать тяготы уличной жизни, то более преданного, благодарного и любящего вас существа вы не найдете ни в одном питомнике.





Все цвета осени

В моде тона, напоминающие цвета осени: глубокий зеленый, золотой, огненно-красный, насыщенный синий. Беспроигрышный вариант - сочетать вещи таких оттенков с базовой одеждой нейтральных цветов, так ежедневный гардероб можно сделать разнообразным. Кстати, можно смешивать одежду осенних тонов между собой.



Открытые плечи

Женственный и смелый тренд одновременно, который подойдет любой фигуре. Заниженная линия плеч спрячет полные руки, подчеркнет изящную шею и ключицы. Свитера крупной вязки свободного силуэта скроют все недостатки, а облегающие и приталенные модели привлекут внимание к стройной талии.

Твид

Осенью приветствуются не только твидовые пиджаки, ставшие классикой, но и брюки, юбки, платья, сумки из твидовой ткани. Такая одежда будет смотреться стильно. Она пригодится для ежедневного гардероба и торжественного случая. Твид практичен и при правильном уходе прослужит вам долгие годы.



ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Огурцы - 1 кг, **перец болгарский** - 2 шт., **лук репчатый** - 1 шт., **перец острый** - 1 стручок, **чеснок** - 2 зубчика, **зелень укропа**
измельченная - 3 ст. л., **сахар** - 1 ст. л., **соль** - 1,5 ст. л., **уксус (9%)** - 2 ст. л., **масло растительное** - 2 ст. л.

Овощи вымыть. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать соломкой или тонкими полукольцами. Болгарский перец очистить от семян, удалить плодоножки и нарезать тонкими полукольцами. Острый перец и чеснок очистить, мелко соединить в большой миске, добавить зелень укропа, сахар, соль, уксус, растительное масло, хорошо перемешать. Убрать в холодильник на 2 ч. По истечении указанного времени разложить овощи по чистым пол-литровым банкам, прикрыть крышками и пастеризовать в течение 15 мин. Закатать банки крышками. Банки перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Капуста цветная - 1 кг, **свекла** - 1-2 шт., **чеснок** - 3-4 зубчика. **Для маринада** (на 1 л воды): **сахар** - 2 ст. л., **соль** - 2 ст. л., **уксус (9%)** - 3 ч. л., **семена укропа**, **лист лавровый**.

Капусту промыть, разобирать на крупные соцветия и на 30 мин. замочить в подсоленной воде, чтобы избавиться от насекомых. Свеклу очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Чеснок очистить и нарезать пластинками. В подготовленные банки выложить семена укропа, лавровый лист и чеснок. Заполнить банки капустой и свежлой. Залить в банки круглой кипятиком, прикрыть крышками и оставить на 20 мин. Слить воду из банок в сотейник, добавить соль, сахар, уксус и довести до кипения. Горячим маринадом залить овощи и герметично закупорить банки. Дождаться полного остывания банок и убрать в прохладное место на хранение. Подавать в качестве закуски.



ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Капуста краснокочанная - 1 кг, **огурцы** - 1 кг, **перец болгарский** (зеленый и красный) - 500 г, **лук репчатый** - 500 г, **кукуруза** - 100 г, **морковь** (или тыква) - 1 кг. **Для маринада** (на 2 л воды): **уксус (9%)** - 1 ч. л., **соль** - 2 ст. л., **сахар** - 6 ст. л., **перец черный горошком**, **гвоздика**, **лист лавровый**.

Овощи перебрать, тщательно промыть, у болгарского перца удалить семена и плодоножки. Нарезать овощи небольшими кубиками или широкой соломкой. Капусту некрупнo нашинковать. В стерилизованные банки уложить слоями овощи. Приготовить маринад, довести до кипения, в последнюю очередь влить уксус. Горячим маринадом залить банки с овощами. Через 2 мин. маринад слить из банок в кастрюлю. Снова довести его до кипения, снять с огня и сразу же залить в банки. Прикрыть банки с овощами стерилизованными крышками (не закатывать). Поставить пастеризоваться на водяную баню на 10-15 мин. Банки закатать и оставить до полного остывания.



ПОМИДОРКИ С ЧЕСНОКОМ

На банку объемом 1 л: **перец болгарский** - 1-2 шт., **помидоры черри** - 3-5 шт., **чеснок** - 1-2 головки, **сахар** - 1 ч. л., **масло растительное** - 1 ст. л., **кислота лимонная** - 1/3 ч. л., **перец черный горошком**. **Для рассола:** **соль** - 1 ст. л., **вода** - 1 л.

Овощи тщательно вымыть. Болгарский перец очистить от семян и удалить плодоножки. Головки чеснока разделить на дольки, очистив от шелухи. В заранее подготовленные литровые банки уложить нарезанные болгарский перец, чеснок (целыми зубчиками) и помидоры черри. Приготовить рассол из соли и воды. Залить в банки с овощами горячий рассол, добавить растительное масло, сахар, лимонную кислоту и черный перец горошком. Прикрыть банки крышками и пастеризовать в течение 7-10 мин. Банки закатать и оставить до полного остывания. *Для того, чтобы помидоры черри не растрескивались, их рекомендуются проколоть зубочисткой в районе хвостика.*