

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА

№44

октябрь 2018

цена:

1,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.34

Почему

болит спина?

стр.9

Прочь, осенняя

хандра

стр. 18

Астрологический

прогноз на ноябрь

стр.32-33

Людмила Артемьева

Неисправимая оптимистка

стр.20-21

Эшли Грэм

стр.16-17

Малышка на миллион



Ярко и со вкусом

В этом сезоне модные бренды предлагают отбросить стеснение и примерить джинсы самых невероятных расцветок. Среди фаворитов - бордовый, зеленый, горчичный. Приобретая яркие денимовые брюки, нужно помнить о том, что именно они станут главным акцентом всего образа. Остальная одежда в комплекте должна быть нейтрального цвета.

Облегают, как надо!

Джинсы-скинни остаются главным трендом джинсовой моды. Эта модель подойдет не только худеньким девушкам, но и обладательницам пышных форм, если выбрать джинсы с высокой талией и из плотной ткани. Со скинни сочетается большинство моделей обуви - лодочки, балетки, лоферы. Выбирая верх, отдайте предпочтение свободным, широким блузам.



Необычный крой

Присмотритесь к оригинальным моделям. К примеру, широкие джинсы или джинсы с завышенной талией визуально удлинит ноги. А знаменитая модель «бойфренд» хорошо будет смотреться на стройных девушках. Их можно носить с туфлями на каблучке или танкетке.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

ОТВЕЧАЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

КОГДА НУЖНО ЧИСТИТЬ ЖИЛИЩЕ?

Энергетическая чистка жилища - серьезный вопрос, к которому надо подходить с умом! Меня спрашивают, как часто нужно это делать. В качестве профилактики можно раз в полгода. Если вы комфортно себя чувствуете и вас ничто не беспокоит - этого достаточно. Я всегда говорю: смотрите по собственным ощущениям.

Есть ситуации, в которых очистка жилища особенно показана. Их несколько.

1. Вам не хочется идти домой

Нежелание вечером возвращаться в свое жилище должно насторожить. Дом в идеальном варианте ассоциируется с защитой, теплом, привязанностью.

2. Когда дома вы чувствуете себя некомфортно

Иногда вы даже сами не можете понять, что не так. Просто хочется куда-то уйти, сбежать, но только не оставаться в родных стенах.

3. В доме часто ссорятся

Часто это говорит о том, что его энергетическое поле загрязнено или перегружено. В таком случае родственники ругаются, примирение долго не происходит, а обстановка все время напряженная.

4. В жизни случается застой

Вы чувствуете себя пчелкой, которая трудится на всех фронтах, но ничего не получается! На работе неважно, в отношениях тоже, с друзьями разлад. Казалось бы, черная полоса. Вы удивитесь, но бывает, что именно жилище человека влияет на него негативным образом.

5. Вам кажется, что происходит что-то неладное

Это могут быть странные звуки, пропажа вещей, реакция домашних животных, которые вдруг стали чего-то бояться.

И как же быть, если один из пяти случаев - ваш? Не откладывая, чистить дом! Процесс этот легкий, и я рассказывала о нем много раз. Вам понадобится свеча красного цвета, лучше взять церковную свечу. Зажгите ее и пройдите по всему жилищу, заходя в каждый угол. Там, где свеча будет трещать и коптить, оставайтесь подольше. Значит, в этом месте, возможно, скопилась плохая энергия. Начинать обряд всегда нужно у входной двери и заканчивать там же.

В большинстве случаев этого простого обряда оказывается достаточно, чтобы хозяин квартиры почувствовал изменения. Если же их нет, нужно дальше разбираться в причинах нехорошей атмосферы в доме. Оставлять это просто так нельзя! Дом - наша крепость, место силы. Там мы должны чувствовать себя максимально комфортно.



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.**

МЕГАН МАРКЛ И ПРИНЦ ГАРРИ СТАНУТ РОДИТЕЛЯМИ



В последнее время в СМИ то и дело маячили публикации, спекулирующие на слухах о беременности бывшей актрисы, а ныне герцогини Сассекской Меган Маркл. Среди этих новостей мелькали и бытовые страшилки о том, как Елизавета заставила бедную Меган пройти тест на фертильность. В конце концов, венчание Меган с принцем Гарри состоялось давненько - еще весной текущего года, ее невестка Кейт трудится на славу и недавно родила уже третьего ребенка, да и самой Меган целых 37 лет. Под гнетом этих обстоятельств и постоянного информационного шума Меган, очевидно, испытывала нешуточное давление. И, о чудо, герцогиня наконец-то забере-

меннела. Не утихла еще радость верноподданных Великобритании от состоявшейся в минувшую пятницу свадьбы принцессы Евгении и Джека Бруксбэнка, как Кенсингтонский дворец сообщил волнительную новость:

«Их королевские высочества герцог и герцогиня Сассекские рады сообщить, что герцогиня Сассекская ожидает рождения ребенка весной 2019 года».

Также сообщается, что Меган и Гарри ценят поддержку, которую получают от поклонников со всего мира. Елизавета II и другие члены монаршей династии узнали о беременности герцогини Сассекской во время свадьбы принцессы Евгении и ее возлюбленного.

АВТОМОБИЛЬ ИНДЕЙСКОГО ВОЖДА

«Я хочу поделиться с читателями странной историей, которая со мной произошла. Лет 10 назад мне из Америки прислали автомобиль. Машина оказалась очень хорошей и в течении нескольких месяцев не портилась. Но как-то я уронил зажигалку под сиденье. Когда я стал там шарить, то нашел странный предмет, который был прикреплен к моему сиденью снизу. Это оказались перья хищных птиц, сплетенные причудливым образом. Я принес находку в гараж и скоро забыл об этом. На следующий день моя машина остановилась. Так я стал частым посетителем профилактик. Уже стал подумывать о том, что надо машину продать. Вечером мне позвонил мой знакомый, который прислал мне мою злополучную машину и я ему рассказал о находке странных перьев в автомобиле. Уже стал думать а не порча ли это. Мой знакомый очень удивился, а через неделю он мне рассказал удивительную историю. Он не поленился и побывал у человека, у которого купил мой автомобиль. Им оказался индеец один из вождей племени. Этот индеец и сказал, чтобы я положил эти перья назад под сиденье. Это – талисман, чтобы машина не портилась. Я так и сделал. Случилось чудо, моя машина в течении трех лет не портилась. Потом я ее продал – купил новую. А свой старый автомобиль иногда вижу в городе. Он по-прежнему ездит. И его новый хозяин всем доволен! Нукзар Т.»



«Все началось с того, что поругалась с соседкой – ей не понравилась, что я ставлю свою новую машину рядом с подъездом. Через несколько дней после этого я обнаружила на капоте своего мерседеса огарки от свечей, землю и жирные пятна на стеклах и кузове. Я тогда не придала этому особого значения. А через три дня попала в аварию, мерседес пришлось продать на запчасти, а я месяц провела в больнице и еще пару месяцев дома. Я до сих пор не могу выздороветь. Врачи затрудняются поставить диагноз. Мне с каждым днем становится все хуже и хуже. Подруги говорят, что это порча. Возможно ли это? Лица П. г. Тбилиси»

«Год назад я приобрел автомобиль, а он постоянно портился. Я потратил много времени и денег на его ремонт. Я наверное разорился бы, если бы моя жена не повела меня к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс сразу мне сказал, что на моем автомобиле есть порча от прежних хозяев. Экстрасенс очистил мою машину от порчи, а его защитный талисман

меня охраняет от всей злости и плохого глаза на дорогах. Тазо Т.»

КОММЕНТАРИИ ДМИТРИЯ. Как показала моя многолетняя практика, порчу наводят не только на людей, животных, дома, вещи, но и на автомобили. «Испорченный» автомобиль будет постоянно ломаться, попадать в аварии, его трудно продать, но самое главное – скопившейся на автомобиле негатив будет разрушать ауру владельца авто, что и приведет к болезням и прочим проблемам.

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Перед покупкой автомобиля, приходите ко мне на консультацию. Я определю – есть ли на машине порча и другой негатив.

Существует практика покупки автомобиля через Интернет.

Через монитор компьютера или фото, или тех паспорт можно определить энергетику автомобиля. И конечно, покупая автомобиль, нужно защитить его талисманом.

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

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

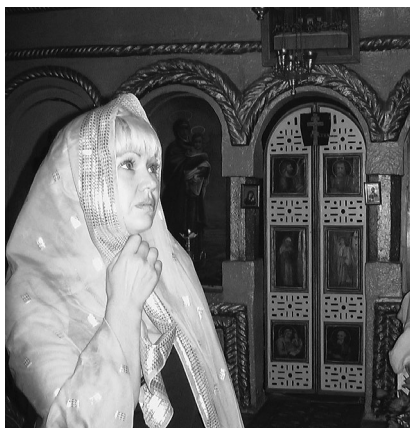
ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

КАК УБРАТЬ СМЕРТЬ С ПОРОГА

«Я ваша благодарная пациентка. У меня после ваших сеансов все хорошо. Но возникла проблема у моей подруги. Она нашла на пороге своей квартиры черную землю. Об этом случае она рассказала только после похорон матери, которая умерла через месяц после того, как на пороге обнаружили землю. Я от старых людей слышала, что земля с кладбища, насыпанная на порог – это равносильно смертельной порче. Что делать, если такую землю человек нашел на пороге или в доме? С уважением Русудан А., г. Тбилиси».

КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ. Да, есть такой вид порчи. Земля с кладбища, найденная на пороге или в доме – это порча на смерть. В данном случае следует немедленно обратиться к мастеру, так как эта порча не знает точного адресата. Она может убить любого, кто тронет ее или перешагнет через нее. Любой человек, касаясь мертвой земли, получает смертельный заряд. Держала мертвую землю в



руках и сама злодейка, подкинувшая землю с кладбища, обрекая себя на болезни. Хочу напомнить всем «джадошкам», что заколдованный предмет – порча (джадо) – прежде попадает к вам в руки, а затем к вашей жертве.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Если вы обнаружили землю на пороге, то ее сначала нужно отвести от двери,

а ни в коем случае не перешагивать через нее и не прикасаться руками. Далее надо провести ритуал очищения порога. Отметанная земля насыпается в банку с уриной. Затем ее надо вынести и выбросить в реку. К реке и обратно надо идти молча. Если земля найдена в доме, то надо так же, не прикасаясь к ней руками, поместить ее в банку с уриной, а затем поступить так же, как и в первом случае. И самое главное, как можно скорее обратиться за помощью к специалисту-парапсихологу, так как земля у порога или в доме – это порча на смерть.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Какому выводу пришли датские ученые, проведя исследование на 55 тысячах соотечественников в возрасте 50-64 лет. Датчан наблюдали 13,5 года, и за это время выяснилось, что у тех, кто употребляет одну порцию шоколада в неделю, аритмия встречалась на 17% реже, чем у тех, кто ел его реже одного раза в месяц. А у тех, кто съедает 2-6 порций в неделю, - на 20% реже. Выходит, это лакомство защищает сосуды и предотвращает болезни сердца. Лечебная доза - 25-30 г темного шоколада в день.

Аритмия - поражение сосудов, питающих кровью

Самая последняя новость: шоколад предотвращает развитие мерцательной аритмии.

Шоколад защищает сердце и сосуды

сердце. Это называют ишемической болезнью сердца. Защищая сосуды сердца, шоколад предотвращает последующее развитие аритмий. И еще доказано, что темный шоколад препятствует образованию тромбов не хуже аспирина. Благодаря этому свойству, он снижает количество инсультов и инфарктов, которые случаются из-за образования

тромбов в сосудах мозга и сердца.

Ученые из США лечили гипертоников горькими стограммовыми плитками. Выяснилось: горький шоколад снижает систолическое давление в среднем на 12 мм рт. ст., а диастолическое - на 9. Одновременно снижается содержание вредного холестерина в крови, а инсулин работает более эффек-



тивно. Последнее очень важно для больных сахарным диабетом II типа, который часто сопутствует атеросклерозу и гипертонии и резко ухудшает прогноз при этих болезнях.

От ангины

✓ Ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, остудите слегка и съешьте. Делайте так 3 раза в день, пока не наступит облегчение.

✓ Залейте 2 ст. ложки травы мокрицы 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Теплым настоем как можно чаще полощите горло.

✓ Помогают ингаляции с картофелем, а также с ромашкой, листьями мяты и шалфея. Еще лучше смесь трав добавить, когда варите картофель, и подышать над паром 10-15 минут.



УЧЕНЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ОТ КОЛИЧЕСТВА ОБЪЯТИЙ ЗАВИСИТ БУДУЩЕЕ РЕБЕНКА.

12 ОБЪЯТИЙ СПАСУТ ОТ ХАНДРЫ

Малыш, который не получил нужного количества ласки до 7 лет, может вырасти агрессивным и замкнутым, неспособным на любовь. По мнению ученых, именно такие люди могут стать убийцами и маньяками.

По мнению семейных терапевтов, взрослым требуется как минимум четыре объятия в день. И это минимальная «доза», которая позволяет человеку выжить. Чтобы почувствовать себя любимыми, требуется восемь объятий, а для ощущения счастья - уже 12. При этом неважно, кого обнимать. Объятия оздоравливают и физически, и душевно.

Известно, что для лечения детей с аутизмом используют терапию прикосновений. Мать сагает ребенка на колени, крепко прижимает к себе и держит так в течение определенного времени. Говорят, это дает потрясающие результаты.

В ходе исследования выяснилось, что регулярные объятия, которые длятся хотя бы 10 секунд, нормализуют кровяное давление, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают кровообращение.

Объятия делают нас сильнее морально. Не случайно нам интуитивно хочется обнять людей, которые оказались в сложной ситуации.

Не «прилипай» к прошлому

Зачем хранить в телефоне номера людей, которые давно ушли из вашей жизни? Зачем иметь в друзьях тех, кто пишет злое, огорчает вас, напоминает о прошлых травмах и несчастьях? Тех, с кем связаны самые плохие ассоциации? Это вредно и

Старые ненужные контакты в телефоне страшнее хлама в квартире.

опасно. Надо без гнева и печали удалить все ненужное, тягостное. Самое парадоксальное, что среди «мусорных» контактов может затаиться тот, кто желает вам зла, клеветает.

Иногда люди с изумлением рассказывают о том, как, удалив контакты человека, с которым давно не общались, не испытывают ни малейшего желания возобновить общение.

При одном упоминании об этом человеке им уже становится нехорошо. Но стоит только удалить контакт «призрака прошлого» - и буквально через день этот человек начинает настойчиво звонить, писать, напоминать о себе... Если это так, значит, вы попали в точку! Он и есть зло.

А. Хрипунов, психолог.

МОЯ БАБУШКА И В 80 ЛЕТ ХОДИЛА С ПРЯМОЙ СПИНОЙ

Моя бабушка прожила на свете 104 года. И даже в глубокой старости обходилась без палочки. А до 80 лет ходила с такой прямой спиной, что позавидовала бы любая балерина. Конечно, с возрастом суставы ее начали беспокоить. Лечилась бабуля исключительно лавровым листом. Для этого измельчала 10 листиков лаврушки, заливала 300 мл теплой воды, доводила до кипения и 5 минут кипятила. Затем отвар переливала в глиняный горшок (можно в термос) и настаивала 6 часов, после чего процеживала. Отвар принимала небольшими порциями в течение 12 часов с интервалом в 20-25 минут. Лечилась так три дня, затем делала перерыв на неделю и повторяла снова. Во время лечения ела много овощей. Я уже не раз испробовала на себе этот рецепт: сразу ощущается легкость в ногах. Для профилактики, чтобы суставы не болели, бабуля пила отвар раз в 3 месяца в течение всего года.



И еще, лавровое лечение помогает, если простудитесь и ощутите недомогание. Залейте 10-15 листиков лаврушки 300 мл воды, доведите до кипения, варите 5 минут. Отвар перелейте в термос и настаивайте 4 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Но если страдаете запорами, этот рецепт не подойдет.

Моя бабушка любила просто так пожевать лаврушку - и сухую, и свежую. Ну и, естественно, почти все блюда (кроме сладких) щедро сдабривала этой пряностью. Нас - детей - поучала: «Лавр много здоровья дает!»

И. Куприянова.

P.S. Доказано, что лавровый лист снимает внутренние отеки, приводит в норму артериальное давление, выводит соли. Помогает при артритах, остеохондрозе. Но есть у лаврового листа противопоказания. Не рекомендуется лечиться лаврушкой при беременности, поскольку может произойти выкидыш, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелом диабете, если нездоровы почки и печень. Нельзя применять лаврушку при аллергии.

Не одно и то же

Измеряйте давление правильно

От этого зависят результаты измерения. Важно правильное положение тела, руки и аппарата. Лучше измерять давление лежа, но можно и сидя. Норма артериального давления в состоянии покоя - 130/80-140/90 мм рт. ст. Поэтому измерять давление нужно через 8-10 минут после того, как вы сели или легли. После физической активности, а также в эмоционально-стрессовом, возбужденном, тревожном состоянии, во время приема пищи, напитков, сразу после курения и даже во время разговора давление закономерно выше нормы. Если давление на обеих руках разное, ориентироваться нужно на показатели той руки, где давление выше, на ней и измерять. Надо сделать 2-3 измерения, но не подряд, а с обязательным интервалом в 1-2 минуты. Повторное накачивание манжеты без временного интервала искажает результат. Разница между повторными измерениями не должна превышать 5 мм рт. ст. Тогда им можно верить.

Если давление на обеих руках разное, ориентируйтесь на показатели той руки, где давление выше.



поскольку именно в нем причина развития гипертонии. А не подменять это бесконечными измерениями давления.

Лекарства нужно принимать постоянно

При устойчивой гипертонии, создающей риск сердечно-сосудистых осложнений, врач назначит лекарства. Их нужно принимать постоянно, не отменяя и не изменяя дозы без разрешения врача. Эпизодические и курсовые приемы - не лечение, а пустая трата денег. Современные лекарства от давления не столько снизят кровяное давление, сколько предотвратят его повышение в течение последующих 12-24 часов. Поэтому нельзя пропускать прием лекарств, даже если давление нормализовалось. Не примете вовремя лекарство - давление повысится.

Привычка постоянно измерять давление - невроз

И, как следствие, повышенная тревожность провоцирует подъем давления. И тем выше, чем чаще давление измеряется. Испуг, страх, паника, любые эмоциональные переживания - не что иное как невроз.

В таком случае хорошо помогают успокаивающие травяные настои вместо чая и кофе. При упорных невротических расстройствах нужен психотерапевт и назначенное им лечение именно для нормализации давления. Нередко причиной гипертонии является эмоциональное состояние. Если ничего не менять в своем образе жизни, только измерять давление и посещать врачей в расчете на то, что они должны как-то помочь, со временем повышение давления на почве невроза перейдет в настоящую гипертоническую болезнь. Предрасполагают к ней избыточный вес, малоподвижный образ жизни, избыток углеводов, жиров и соли в питании.

А. Сорокина, терапевт, врач высшей категории.

Не измеряйте давление часто

Это прямой путь к тревожному неврозу или неправильному лечению при настоящей гипертонии. И еще, слишком частые измерения искажают показатели давления из-за того, что сосуды реагируют на пережатие. Чтобы объективно оценить состояние сосудов, лучше в поликлинике сделать суточное мониторирование артериального давления. Оно покажет колебания давления в течение суток и установит, есть ли гипертония или нет. Если нет возможности сделать мониторирование, каждый день в течение недели измеряйте давление утром, сразу после пробуждения, и вечером, перед сном. И обязательно записывайте показатели каждого измерения. Этот дневник нужно показать врачу. Если гипертония есть, давление в состоянии покоя всегда будет выше 140/90 мм рт. ст. В этой ситуации важно изменить свой образ жизни,

Запором мучается 50% взрослых людей. Причины - стрессы, непривычная ситуация, изменения обстановки и ритма жизни, если человек ест определенные продукты или принимает некоторые лекарства.

КИШЕЧНИК НА ЗАМКЕ



В таких случаях запоры длятся недолго, можно обойтись без лечения. Но если запор мучает по три месяца и более, частота стула меньше трех раз в неделю - пора к врачу.

- Неужели так прямо к врачу?

- Хронические запоры часто являются симптомом заболеваний эндокринной, нервной систем, внутренних органов. Запор - нередкий спутник гипотиреоза, сахарного диабета, болезни Паркинсона, проблем с желчными путями, почками, психических расстройств, перенесенного инсульта, заболеваний женских половых органов.

- Даже женских половых органов?!

- Да, это действительно так. К сожалению, люди чаще всего рассчитывают на «авось пронесет». А спустя время обнаруживается, что у человека рак прямой кишки, нередко III-IV стадии, когда помочь уже нельзя.

В Японии, например, все население для профилактики ежегодно проходит колоноскопию - оценку состояния слизистой кишечника. Ранняя диагностика, хотя бы рентген брюшной полости, доступна в наших поликлиниках и диагностических центрах.

- А что дают такие исследования?

- Исключив опухоль, воспалительный процесс, трещины в заднем проходе, геморрой и другие варианты, врач может приступить к выбору методов исцеления. О врачах. Наши гастроэнтерологи не всегда осматривают прямую кишку, так как не владеют этим методом. А колопроктологи умеют - но, будучи хирургами, не знают, какие лекарства назначать.

- В чем главная причина возникновения запора?

- Чаще всего это беспорядочное, неправильное питание, перекусы всухомятку и голодание. Не зря ведь говорится: каков стол, таков и стул. Принято считать, что все съеденное тут же идет на образование каловых масс. То есть, все перерабатывается, как в мясорубке, и переваривается. Но это не так. Следуя по желудочно-кишечному тракту по семиметровому марш-

руту, еда достигает финиша лишь через пять суток.

- И где же она так долго задерживалась?

- В желудке пища оставалась несколько часов, в тонкой кишке - половину суток, а все остальное время - в толстой кишке. Вот такие перегрузки. Попутно в толстой кишке из переваренной пищи извлекались вода, соли, полезные вещества, и лишь потом, после длительного марафона переваривания и усвоения, все ненужное выбрасывается вон.

- Сколько раз правильно опорожнять кишечник?

- Нет единой рекомендации или правила. Ежедневный стул - вовсе не обязательно для здоровья. Хотя многие люди именно так живут: ходят в туалет раз в сутки. Но норма может быть разной. У кого-то дефекация происходит раз в три дня, и это для них норма. Так что, проявите терпение. Запор же возникает, если нарушается транзит пищи, дефекации стали реже и обострился метеоризм, а также если появилось ощущение неполного освобождения.

И. Скобелев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Что-то давит на мочевой... Бегаю в туалет...

Может ли мочеиспускание стать более частым из-за опущения кишечника? Все время чувствую: что-то на мочевой давит. А когда нажимаю на кишечник, он бурчит, и хочется по-маленькому.

Алина С.

Опуститься могут желудок, кишечник, печень, почки... Чаще всего это происходит из-за тяжелой физической работы, после родов или после поднятия тяжестей. Причем одно цепляется за другое. Например, из-за опущения желудка может опуститься кишечник. При этом могут возникать такие неприятные симптомы:

- ✓ изжога, тяжесть и чувство сдавленности в желудке;
- ✓ вздутие, боль;
- ✓ частые запоры, нарушения стула;
- ✓ отсутствие аппетита или, наоборот, неутолимый голод;
- ✓ частые позывы к мочеиспусканию;
- ✓ задержки менструаций у женщин.

Далее: опустившийся кишечник давит на мочевой пузырь, а также на органы малого таза: на яичник и матку. Из-за чего у женщины могут возникать частые позывы к мочеиспусканию, задержки менструаций, сбои в работе органов малого таза, проблемы с репродуктивной функцией, воспалительные заболевания матки и яичников. У мужчин опущение органов тоже не проходит бесследно. Давление на простату провоцирует частые позывы к мочеиспусканию, создает проблемы с потенцией. Особенно плохо человек чувствует себя в период обострения заболевания. Как только оно спадет, симптомы станут не такими навязчивыми.

Почему не удаляют камень из почки?

Мне 53 года. В правой почке в нижней группе чашечек у меня обнаружили камень размером 0,8 см. Дробление не предлагают. Почему? Что делать? Очень переживаю...

Моча, прежде чем попасть в мочеточник, концентрируется в почечных образованиях, называемых чашечками. Выделяют три основные группы чашечек почки: верхнюю, среднюю и нижнюю. Все они сообщаются с почечной лоханкой. Если камень находится в мочеточнике, то отток мочи нарушается. И последствия могут быть самые разные: бактериальное воспаление почки (пиелонефрит), расширение полостей почек с атрофией почечной ткани (гидронефроз) и другие. Камень, обнаруженный в нижней

группе чашечек, в большинстве случаев не опасен. Он не мешает оттоку мочи из почки и может находиться в ней годами, ничем себя не проявляя. А если напоминает о себе, подлечит удалению с помощью эндоскопа. И еще, дробление не всегда эффективно. Из нижней группы чашечек обломки камня плохо вымываются. Если хотя бы один обломок останется, вскоре на этом месте появится новый камень.

П. Одер, уролог, врач высшей категории.

Н. Ленков.



НЕ ТОЛЬКО БЕРЕМЕННОСТЬ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ. ЕСТЬ И ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ!

15 ПРИЧИН ЗАДЕРЖКИ КРОМЕ БЕРЕМЕННОСТИ

У здоровой женщины длительность цикла составляет от 21 до 35 дней. Если задержка составляет более недели, необходимо обратиться к врачу.

Внутренние проблемы

Поликистоз яичников. В данном случае происходит гормональный сбой, при котором яйцеклетка не вызревает. Помимо нарушения цикла могут присутствовать тянущие боли внизу живота, часто - заметная прибавка в весе. Кожа становится более жирной, появляются высыпания, голос грубеет, наблюдается рост темных волосков на лице, груди, животе. В молочных железах образуются узелковые уплотнения.

Миома матки. Это доброкачественная опухоль, из-за которой месячные могут наступать с большой задержкой. Сопутствующие симптомы: обильные и длительные кровотечения, сильные схваткообразные боли во время менструации, кровяные сгустки в менструальных выделениях. Особенно должны насторожить трудности с дефекацией (запоры) или мочеиспусканием - это происходит из-за сдавливания кишечника увеличившейся в размерах маткой.

Эндометриоз. При данной патологии чрезмерно разрастается эпителиальная ткань, выстилающая матку изнутри. Месячные при эндометриозе наступают с задержкой и проходят тяжело - с болями и отхождением кровяных сгустков из влагалища. Во время овуляции, полового акта, дефекации и мочеиспускания также присутствуют боли.

Половые инфекции. Симптомы: зуд, нетипичные выделения из влагалища (как правило, с неприятным запахом), дискомфорт во время и после интимной близости, частые позывы к мочеиспусканию, задержка месячных.

Воспалительные процессы в малом тазу. Проявляются частым и болезненным мочеиспусканием, болями внизу живота и в области поясницы, а также изменением в объеме и характере выделений.

Дополнительные факторы

Прием лекарств. Некоторые антибиотики, мочегонные средства и др. имеют побочное действие в виде задержки месячных (это указывается в описании препарата). При появлении данного симптома попросите лечащего врача заменить лекарство.

Хирургическое вмешательство. После аборта, выкидыша, операций на органах малого таза организму нужно время на восстановление, поэтому месячные могут прийти позже.

Гормональные контрацептивы. В начале приема оральных контрацептивов и при замене одних препаратов на другие цикл может колебаться. Средства экстренного прерывания беременности и гормональная спираль также могут вызвать сбой цикла.

Роды. После родов в женском организме вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию. Обычно по окончании грудного вскармливания менструации возобновляются.

Возрастная гормональная перестройка. В среднем в возрасте

45-50 лет у женщины начинается менопауза. В этот период организм перестраивается, и задержка месячных - обычное дело. Нерегулярный цикл характерен и для совсем юных девушек (в среднем с 13 лет), когда гормональная перестройка только началась.

Дисбаланс в работе щитовидки. При нарушении цикла рекомендуется проверить щитовидную железу. О сбое в ее работе говорят изменение массы тела, повышенная потливость, избыточный рост волос на лице и теле, нервозность, нарушения сна.

Физическое и нервное перенапряжения. Тяжелый физический труд, недосыпание, переутомление, изнуряющие тренировки и стрессы - частая причина того, что месячные приходят не вовремя или не приходят совсем. Организм решает, что размножаться сейчас не время, и овуляция не происходит.

Интоксикация. Курение и прием алкоголя негативно влияют на состояние репродуктивных органов. Работа, связанная с выбросом ядовитых веществ, и проживание в местах с плохой экологией также могут вызвать сбой в цикле.

Колебания веса. Чрезмерная худоба, резкое похудение, следование жестким диетам могут стать причиной не только задержки, но и полного прекращения менструаций, т.к. организм занят исключительно выживанием. С нормализацией веса эта проблема обычно уходит.

ОРВИ. Иммунитет падает, организм бросает все ресурсы на выздоровление, а деторождение может подождать!

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

Почему болит спина? СКРЫТЫЕ ПРИЧИНЫ

Замучили боли в спине? Разогревающие и обезболивающие мази не помогают? Возможно, причина кроется в чем-то другом.

Внутренние органы соединены с позвоночником множеством нервных окончаний. Они посылают сигнал SOS, если что-то не в порядке. Локализация боли скажет о том, откуда она пришла.

Почки

Боль в поясничном отделе позвоночника нередко указывает на болезни почек. Она бывает различного характера, например, тянущая или режущая. Пиелонефрит и почечная колика проявляются сильными режаниями: при легком постукивании ладонями в области поясницы боли усиливаются. Если проблема все же в спине, то усиления болей не наблюдается.

Необходимые меры: анализ мочи, УЗИ малого таза.

Пищеварительная система

Часто поводом для боли в спине является нарушение работы желудочно-кишечного тракта. При язве желудка или двенадцатиперстной кишки боль возникает непосредственно после приема пищи или натощак. Во время обострения боль может локализоваться в области поясницы, под лопаткой, за грудиной. Неполноценность кишечника выдадут запор или диарея, метеоризм, колики. Воспаление поджелудочной железы характеризуется опоясывающими болями. При обострении желчнокаменной болезни боль отдает в область лопаток.

Необходимые меры: анализы крови и кала, УЗИ брюшной полости, гастроскопия.

Репродуктивная система

Нередко женщины жалуются на тянущие боли в пояснице во время месячных. Это считается нормой, если боль не слишком интенсивная. Однако данный симптом может сигнализировать и о серьезных гинекологических проблемах: воспалении придатков, кисте яичников, миоме матки, эндометриозе, внематоч-

ной беременности. Дополнительные симптомы: боли внизу живота, тахикардия, обильные кровянистые выделения.

Необходимые меры: УЗИ органов малого таза. При высокой температуре и/или острой боли - вызов неотложки (не исключен разрыв кисты или другое осложнение, опасное для жизни женщины).

Сердце

Болезненные ощущения в области лопаток могут свидетельствовать о наличии проблем с сердцем, в том числе об инфаркте миокарда. О нем также могут говорить кашель, одышка, холодные конечности, аритмия, острая боль в левой части груди, отдающая в челюсть и/или руку.

Отличить сердечные боли от болей в позвоночнике просто: достаточно изменить положение тела. Если проблема в спине, интенсивность болевых ощущений будет меняться.

Необходимые меры: посещение терапевта и кардиолога, электрокардиограмма.

Печень

Этот орган защищен специальной оболочкой с рецепторами. Когда печень увеличивается, она давит на эту оболочку, что приводит к болевым ощущениям. Ноющая боль в правом подреберье нередко отдает в спину, в области лопаток, вводя человека в заблуждение. Вот почему не стоит оставлять без внимания и другие, характерные для болезней печени симптомы: усиление болей при физической активности, тошнота от жирной, жареной и острой пищи, расстройство стула, изжога, горький привкус во рту, иногда пожелтение кожных покровов.

Необходимые меры: УЗИ брюшной полости, анализ крови.

Легкие

Если к болям в средней части спины добавляются общая слабость, покалывание в грудном отделе при



глубоком вдохе, одышка, кашель и повышенная температура тела, есть повод подозревать наличие воспаления легких (пневмонии) и даже туберкулеза.

Необходимые меры: рентген грудной клетки, лабораторное исследование крови и мокроты.

Ожирение

При наличии лишнего веса позвоночник испытывает дополнительную нагрузку, что приводит к болям в пояснице. Спасут ситуацию пересмотр рациона питания и регулярная физическая активность.

Вместе с тем, полнота может быть следствием ряда заболеваний, таких как диабет или гипотиреоз (недостаточность гормонов щитовидной железы).

Необходимые меры: анализ крови на гормоны.

Стрессы

При частых стрессах у человека снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, возникают боли в спине и/или шее, вызванные спазмом мышц. В результате ухудшается кровоснабжение, из-за чего страдают межпозвоночные диски, сухожилия и суставы. К проблемам с позвоночником часто добавляются нарушение сна, усталость, депрессивное состояние.

Необходимые меры: достаточный отдых, устранение стрессогенных факторов, лечебная гимнастика; при необходимости - прием обезболивающих и успокоительных препаратов.

За болю в спине могут скрываться проблемы с сердцем.



Детские неврозы

Невроз – это сборное название для функциональных нервно-психических расстройств.

Функциональный в медицине означает расстройство работы органа, но не его повреждение.

Симптомы невроза – психологические, вегетативные, мышечные.

Самая распространенная причина нервных заболеваний, особенно у детей, кроется в ошибках воспитания. Некоторые родители, водив своих детей по врачам, допытываясь, отчего у ребенка заикание, страхи, энурез, не задумываются, что является первопричиной в их несостоятельности как родителей.

Специалисты считают, в основном в детском возрасте проявляются неврозы навязчивых состояний, страхи, неврастения и истерия. И чаще всего поводами детского невроза становятся ссоры в семьях и невнимательность родителей к своим детям.

Так, неврастению может спровоцировать умственная перегрузка дополнительными занятиями. Встречаются у детей школьного возраста и подростков. Основные проявления этого недуга – повышенная раздражительность, несдержанность, упадок сил, слабость, непереносимость обычных нагрузок, отсутствие аппетита, бессонница. Дети вспыльчивы, жалуются на постоянное чувство внутреннего напряжения, головные боли. Они расторможены, неуслуживы, склонны выполнять суетливые, лишние движения.

Практика показывает, что невроз навязчивых состояний в основном выражается у детей дошкольного и младшего школьного возраста: моргание, подергивание плечами,

шмыганье носом, хмыканье, похлопывание костяными руками. Этот же невроз у детей более младшего возраста может проявляться как навязчивый страх загрязнения, закрытых дверей. Детям старшего возраста и подросткам более свойственен страх заболеть. Они начинают прислушиваться, как бьется сердце или ищут, нет ли где опухоли. Ребенка преследует страх смерти, страх подавиться при еде, покраснеть в присутствии посторонних, неправильно ответить в школе на вопросы учителя.

Очень тревожит детей невроз страха, который возникает внезапно и может продолжаться 10-30

минут. Дети дошкольного возраста, например, боятся темноты, одиночества, животных, которые однажды напугали их, персонажей из сказок и фильмов. У первоклассников выявляют, так называемый, школьный невроз. Его провоцирует школа и ее непривычно строгие для малыша учителя, режим. Ребенок отказывается учиться, уходит из школы. У некоторых даже возникает дневной энурез, что еще больше усугубляет ситуацию. Как правило, школьным неврозом часто страдают дети, которые до школы воспитывались в домашних условиях.

У детей может проявиться, так называемое, невротическое толкание – у мальчиков чаще, чем у девочек. Расстройство

развивается в период становления речи (2-3 года) или в возрасте 4-5 лет, когда усложняется фразовая речь. Причинами невротического заикания могут быть психические травмы. У детей младшего возраста частой причиной заикания становится внезапная разлука с родителями, информационные и умственные перегрузки. Невротические же расстройства часто встречаются у детей и подростков: ребенок с трудом засыпает, беспокойно спит. Ночью пробуждается от ярких, устрашающих сновидений. От перевозбуждения он может стать лунатиком и ходить во сне. Ночные страхи возникают в основном у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Из вышесказанного следует заключить, что невроз и его симптомы – одна цельная проблема. Поэтому, лечение недуга должно проходить комплексно. Оно включает поведенческую терапию психотропными лекарствами и считается наиболее эффективным из всех современных методов. Показано также санитарно-курортное лечение.

В заключение хотелось отметить, что родителям надо помнить: никакое лечение от неврозов не будет эффективным, если не менять жизнь ребенка. Смех, радость, счастье в доме – самые лучшие лекарства от этих напастей. В жизни каждого ребенка их должно быть достаточно. И чем больше, тем лучше!

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

СЫН СТАЛ РЕЗКО ХУДЕТЬ, ХОТЯ ЕСТ ХОРОШО...

Как обнаружить первые симптомы заболевания щитовидной железы у подростка? На что стоит обратить внимание? Сын стал резко худеть, хотя ест хорошо и с аппетитом.

А. Петриашвили.

У подростков нередко встречается зоб (увеличение размеров щитовидной железы) без нарушения выработки гормонов. В такой ситуации может потребоваться назначение препаратов йода и наблюдение у эндокринолога. Тяжелые заболевания щитовидной железы в подростковом возрасте встречаются редко. Их признаки самостоятельно обнаружить трудно. Сигнализировать о тех или иных отклонениях могут сухость кожи,

ломкость волос и ногтей, запоры, неустойчивое настроение, снижение концентрации внимания, плохое усвоение учебного материала. Кроме того, при гипертиреозе (повышенной функции щитовидной железы) ребенок, не жалующийся на аппетит, может начать худеть, а при гипотиреозе даже малоежка – поправляться. Если вас что-то настораживает, надо обратиться к эндокринологу.

**И. Осипенко,
детский эндокринолог.**

ЛЮБЛЮ ВКУСНО ПОЕСТЬ, НО...



? *За фигуру я не волнуюсь: мне вполне комфортно быть пышкой. Но врач, увидев результаты УЗИ, напугал: сказал, что у меня жировое перерождение печени. Действительно ли это опасно?*

Дарья Минина.

Отвечает Тамара СЕРЕБРЯКОВА, терапевт.

Жировое перерождение печени (стеатогепатоз) - распространенная патология, при которой происходит замена печеночных клеток на жировую

ткань и увеличение органа в размерах. При отсутствии лечения она способна привести к тяжелому поражению печени, вплоть до цирроза. К сожалению, на начальных этапах заболевания не дает симптомов.

Стеатогепатоз может развиваться как у людей с ожирением, так и у худых, ведь помимо неправильного питания его причиной являются: сахарный диабет, недостаток в пище белков, голодание и жесткие диеты, прием некоторых лекарств, заражение паразитами, недостаток движения.

Чем быстрее начать лечение, тем больше шансов на полное излечение. Врач назначит специальную диету и терапию.

Средства от потения - опасны?

? *Слышала, что антиперспирантами пользоваться вредно. Это правда?*

Наталья Коротченко.

Отвечает Дмитрий КОРОБЕЙНИКОВ, дерматолог.

Все антиперспиранты содержат компоненты, временно закупоривающие протоки потовых желез и блокирующие потоотделение. Однако при их нанесении на кожу организм все равно производит пот, накопление которого в протоках может вызвать воспалительный процесс. Если закупорка сильная, развивается гидраденит - гнойное воспаление участка выводящих протоков потовых желез. Кроме того, нане-

сение антиперспирантов на какие-либо другие зоны, помимо подмышек, может привести к нарушению терморегуляции организма. Вот почему пользоваться антиперспирантами постоянно нельзя - лучше отдавать предпочтение более щадящим дезодорантам, которые не закрывают потовые железы, а борются с размножением микроорганизмов на коже (которые и являются причиной неприятного запаха).

Что такое «свинцовый» ноготь?

? *И как от него избавиться?*

А. Никонов.

«Свинцовый» ноготь - это неприятное грибковое заболевание ногтей. Чаще всего грибок поражает большие пальцы и мизинцы ног. Причиной может быть тесная обувь, моли, трещины в ногтевых пластинах, через которые и попадает грибок внутрь ногтя. Ноготь становится толстым, его очень трудно срезать ножницами. При ходьбе человек может испытывать боль от того, что наслоение от пораженной грибком пластины давит на мягкие ткани. «Свинцовый» ноготь трудно, но под-

дается лечению. Надо распарить палец с большим ногтем, выскрести извествковые крупинки, которые получится отделить, срезать ноготь с частью ткани. Это место смазать зеленым мылом (калийное мыло) и, перевязав бинтом, оставить на ночь, а утром промыть. Так лечиться в течение недели. И еще надо чаще мыть ноги, носить свободную обувь для вентиляции ног. Грибок может быстро перекиннуться на соседние пальцы, поэтому, тщательно проверьте все ногти.

Почему немеют руки?

? *Стала замечать, что у меня немеют руки, хотя мне нет и 40 лет. С чем это может быть связано?*

Юлия Демчук.

Отвечает Надежда ФОКИНА, невролог.

Онемение, покалывание, мурашки (а иногда и боли) в руках и кистях чаще всего вызваны шейным остеохондрозом. Данные симптомы связаны со сдавливанием окончаний спинного мозга в районе позвонков С3-С5, отвечающих за чувствительность верхних конечностей.

Если симптомы возникают время от времени, например, во время сна или сидения в неудобной позе, и исчезают со сменой положения тела, поводов

для беспокойства нет. Но если они сохраняются длительное время и не уходят со сменой положения тела, необходимо обратиться к неврологу - требуется лечение.

Для исключения заболевания сердца и сосудов (они тоже могут вызывать онемение рук) рекомендуется также сделать УЗИ сердца, провести ангиографию и доплерографию - чтобы оценить состояние и работу сосудов.



В ЖЕЛЧНОМ ТРИ КАМНЯ. ТЕПЕРЬ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ!

? *Была на УЗИ, обнаружили три камня. Болей и приступов нет. Доктор посоветовал соблюдать диету. Неужели мне теперь вообще ничего нельзя?*

М. Мухамедова.

Питание - это один из способов лечения желчнокаменной болезни. Грамотно составленный рацион помогает избежать прогрессирования недуга и уберечь от приступов. Это не значит, что вам теперь ничего нельзя. Рекомендуется питаться часто - 4-5 раз в день и небольшими порциями. Исклю-

чите или сократите жирную, жареную пищу, продукты с большим количеством пряностей и специй, полуфабрикаты, газированные и алкогольные напитки. Надо отвыкнуть от слишком крепкого чая или кофе. Отваривайте или готовьте блюда на пару, тушите или запекайте. Вот, и все ограничения.



О ВАРИКОЗЕ МАЛОГО ТАЗА

**Думаете, варикоз это лишь «звездочки» на ногах?
А вот и не только! Расширенные вены яичников и матки ведут
к варикозу малого таза.**

Симптомы такого варикоза

Женщина жалуется на постоянные ноющие боли внизу живота и в области таза, отдающие в пах или в поясницу, дискомфорт при физической нагрузке и половом акте, частое мочеиспускание и сильные выделения (бели) из половых путей.

Не путать с другими недугами!

Часто из-за схожести симптомов варикоз малого таза путают с воспалительными женскими заболеваниями, например с циститом, эндометриозом и даже с колитом, болезнью Крона, радикулитом и артрозом тазобедренного сустава. Но причина совсем другая. Варикозное расширение вен малого таза (как и вен на ногах) связано со снижением эластичности венозной стенки, из-за которого происходит обратный заброс крови в сосудах. Основная причина болезни - наследственная врожденная дисплазия соединительной ткани. Из-за нее вены становятся более тонкими и извилистыми, а клапаны слабыми. Такая патология имеется у 35% людей.

Для постановки правильного диагноза одного осмотра и гинекологического мазка недостаточно. Требуется УЗИ (через брюшную стенку и трансвагинальное - со стороны влагалища). Оно позволяет увидеть расширение вен, их извитость. Во время УЗИ можно провести и доплерографию, чтобы оценить, есть ли изменения

кровотока в венах матки и яичников. Другие исследования (компьютерная томография, лапароскопия) могут понадобиться для уточнения диагноза и исключения других патологий.

Провокатор - беременность

Ведь увеличенная матка сдавливает вены, а резкий рост женского гормона прогестерона сильно ослабляет сосудистую стенку. Варикоз малого таза встречается у каждой третьей беременной. К заболеванию могут привести затяжные тяжелые роды, лечение гормональными препаратами (в том числе оральные контрацептивы), а также высокий уровень эстрогенов. Часто варикоз малого таза развивается на фоне сексуальной дисфункции (например, при отсутствии оргазма) и боли при половом акте.

К слабости вен приводят сидячий образ жизни, стоячая работа, чрезмерные физические нагрузки (особенно поднятие тяжестей). В группе риска женщины с воспалительными гинекологическими заболеваниями - эндометриозом, кистой, миомой, опухолями яичников.

Заболевание обычно возникает в 25-45 лет. С годами тяжесть, а также риск осложнений увеличиваются. Перед климаксом варикоз малого таза уже есть у 80% женщин. Его осложнения: дисфункциональные маточные кровотечения и воспаление органов малого таза.

Первую и вторую степени варикоза вен малого таза можно вылечить, изменив образ жизни и применяя медикаменты.

Как лечиться

На запущенных стадиях поможет только операция (перевязка и эмболизация крупных вен, а также их удаления - венэктомия). Но при I и II степени варикоза возможно полное выздоровление, если изменить образ жизни и принимать венотоники и флебопротекторы. Первые нормализуют тонус и улучшают эластичность вен, улучшают текучесть крови, а вторые снимают воспаление, снижают проницаемость сосудов и улучшают лимфоотток. Врач может назначить антиагреганты (предотвращают тромбообразование), про-

тивовоспалительные и обезболивающие препараты (нестероидные противовоспалительные средства). Популярно лечение пиявками. Их ставят на область копчика. Ну и компрессионное белье - чулки и колготки - нормализуют кровоток в сосудах и устраняют венозную застой. Их обязательно надо носить при длительном сидении и стоянии.

Измените образ жизни

- ✓ Начните заниматься лечебной гимнастикой: выполняйте такие упражнения, как «березка», «велосипед» и «ножницы». Полезна ходьба на месте на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями. Идеально плавание.
- ✓ Высыпайтесь.
- ✓ При сидячей работе каждые полчаса вставайте и двигайтесь.
- ✓ Избегайте стрессов. Они нарушают гормональный баланс.
- ✓ Не посещайте сауны, пляжи, солярии. Вместо ванны ежедневно принимайте контрастный душ.
- ✓ Откажитесь от вредных привычек - курения и употребления алкоголя.
- ✓ Выпивайте не меньше 2 л чистой воды в день. Исключите продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, сладкое, острое и соленое. Увеличьте количество овощей, фруктов, злаков, растительных масел и орехов.

**Ю. Войнова, гинеколог,
врач высшей категории.**

Листья сирени - хорошее средство от варикоза

Компрессы с ними также помогают в тех случаях, когда на ногах есть трофические язвочки. Они вытягивают гной и ускоряют заживление. Листочки промойте прохладной водой и немного помните, чтобы они дали сок. Потом обложите ими ноги от щиколоток до коленей и закрепите бинтом. Держите 1-2 часа. Процедуру делайте через день в течение 2

недель. Из листьев сирени также можно готовить крепкий настой (1 стакан на 2 л кипятка) и обмывать им ноги с ранками и язвочками. После этого не смывайте, а просто дайте обсохнуть на воздухе. Только постелите на кровать старую простыню или наденьте на ночь старые чулки, чтобы не запачкать белье.

И. Кашкина.

БОЛЬШИНСТВО УСТРАИВАЕТ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ С ОДНОЙ ЛИШЬ ЦЕЛЬЮ - ПОХУДЕТЬ. ОДНАКО У ПЕРИОДИЧЕСКОГО ГОЛОДАНИЯ КУДА БОЛЬШЕ ПЛЮСОВ.

Полезная разгрузка

Люди, которые регулярно дают организму отдохнуть от тяжелой пищи, заметно здоровее тех, кто этого не делает. Неспроста правильное голодание давно вошло в ранг лечебных процедур, не имеющих аналогов по своей безопасности и эффективности.

Без подсчета калорий

Благодаря разгрузочным дням, нормализуется уровень сахара в крови, приходит в норму артериальное давление, повышается иммунитет, организм очищается от шлаков и токсинов. Сброс лишних килограммов - приятный бонус лечебного голодания. Калории считать не придется. Достаточно один раз в неделю значительно ограничить количество потребляемой еды или отказаться от нее вовсе. В остальные дни придерживаться своего обычного рациона. Для тех, кому особенно трудно выдержать многодневные диеты, это отличный вариант.

Если ваша цель - похудение, придерживайтесь моноразгрузки, употребляя в течение дня какой-то один продукт. Это может быть овощ или фрукт. Также полезна разгрузка на пророщенных зернах пшеницы и воде. Кроме очистки организма, она еще дает организму дополнительную энергию.

Все по правилам

Чтобы провести разгрузочный день с максимальной пользой, нужно соблюдать несколько правил.

✓ Следите за Луной. Специалисты утверждают, что легче всего переносятся разгрузка во время полнолуния и растущей Луны. Она же считается самой эффективной.

✓ Посоветуйтесь с врачом. Особенно если планируете разгрузку более чем на день. В некоторых случаях возможны противопоказания.

✓ Не совмещайте разгрузочные дни с занятиями спортом. Это может привести к тахикардии, гипо- и ги-

пертензии, сердечной недостаточности. Планируйте разгрузку на самый спокойный день недели.

✓ Имейте в виду месячный цикл. Разгрузочные дни не рекомендуется проводить во второй половине менструального цикла, когда повышается аппетит.

✓ Правильно начинайте и заканчивайте разгрузку. Стартовать стоит еще накануне, употребив на ужин что-нибудь легкое, например овощной суп или рыбу/нежирное мясо. На следующий день после разгрузки питайтесь умеренно, откажитесь от алкоголя и тяжелой пищи.

Что пить?

Многие в дни разгрузки отдают предпочтение жидкой консистенции продуктов по причине быстрого усвоения и наименьшей нагрузки на органы пищеварения.

Свежевыжатые соки. Содержат полезные антиоксиданты, витамины и минеральные вещества, являются источником энергии. Отличный выбор для кратковременной разгрузки. Не зацикливайтесь на фруктовых соках - пейте и овощные тоже. Специи и соль к ним желателно не добавлять.

Бульоны и овощные супы. Легко перевариваются и обогащают организм полезными веществами, в том числе белками и жирами для построения клеток. И все это при минимуме калорий!

Кисломолочные продукты. Молочнокислые бактерии нормализуют пищеварение, формируют слизи-

Важно!

Если в течение детокс-дня вы почувствовали недомогание, разгрузку следует остановить. Возможно, вы неправильно подобрали продукт или ваш организм не готов к монодиете. Через некоторое время попробуйте другой вариант разгрузочного дня.



стую оболочку кишечника и защитную систему организма, способствуют выведению токсичных веществ. Для желудочно-кишечного тракта - одна польза!

Детокс-дни

Пшеничный. С вечера вымытые зерна пшеницы рассыпать тонким слоем, на мокрую (не отжимать!) марлю или х/б ткань. Накрыть сверху вторым слоем мокрой марли. Поставить в теплое место. Утром можно ждать белых росточков высотой 1-3 мм. Промыть их и употреблять в течение дня, как только появится чувство голода. Воду можно пить в неограниченном количестве.

Огуречный. 1,5 кг свежих крепких огурцов распределить на 5-6 приемов пищи. Употреблять без соли, соусов и специй. При необходимости добавить 1-2 ст. л. отрубей и 2 яйца на день.

Яблочный. 1,5 кг яблок употреблять в течение дня, вода - в неограниченном количестве. Яблоко съедать только при возникновении чувства голода. Если организм «молчит» - не есть.

Гречневый. Каждые 2-3 часа съедать чашку запаренной гречневой крупы - без соли, сахара и масла. В течение дня выпить 2 литра чистой негазированной воды.

Томатный. В день следует употребить до 1,5 кг спелых томатов. Для вкуса их можно немного присыпать солью. Тем, у кого имеются проблемы с желудком, разгрузка на томатах не подойдет. Наоборот, она лишь усугубит положение.



ЦИГУН - НЕ ПРОСТО ГИМНАСТИКА!

Китайская гимнастика цигун включает в себя физические упражнения, здоровое питание, правильное дыхание. Специалисты утверждают, что с помощью цигун можно излечить многие болезни.

до пределов нормы уровень сахара в крови и многое другое.

увеличивают энергию инь и ускоряют расход энергии ци.

70-80% рациона должна составлять термически обработанная пища. Даже овощи и фрукты лучше запекать, бланшировать или хотя бы обдавать кипятком.

Питайтесь по сезону: в холодное время предпочитайте пищу ян, в теплое - инь (в основном освежающую). Также рекомендуется снизить количество потребляемых калорий и за 4 часа до сна прекратить прием пищи.

Питание по цигун

Энергия ци дается каждому с рождения. Чем быстрее она расходуется, тем раньше мы стареем. Чтобы накопить энергию ци, важно сбалансировать два основных вида пищи - ян и инь.

В этом поможет следующий список продуктов.

Горячие (много ян) - специи, чеснок, баранина, перец, орехи, мед.

Теплые (в меру ян) - лук (зеленый и репчатый), кинза, имбирь, курица, индейка, утка, яйца, овечий сыр.

Нейтральные - говядина, свинина, злаки, крахмалистые овощи, грибы, бобовые.

Освежающие (в меру инь) - помидоры, баклажаны, огурцы, морковь, редис, свекла, фрукты, зелень, молоко, сыр.

Холодные (много инь) - кефир, масло, сметана, устрицы.

Основу рациона должны составлять нейтральные продукты. Китайские долгожители придерживаются пропорции: 70% вареных злаков, 15% вареных овощей, по 5% - сырой растительной пищи, мяса или рыбы, молочных продуктов.

Чтобы увеличить энергию ян, ингредиенты жарят на гриле, варят или запекают. Важно использовать специи. Горячие - чили, черный перец и карри. Теплые - тмин, корица, кориандр, мускатный орех, гвоздика, паприка. Не стоит злоупотреблять апельсинами, бананами, манго. Они

✓ Если соблюден необходимый баланс в потреблении продуктов, сильная тяга к сладкому, мучному уйдет сама собой.

Медленно, но уверенно

Еще одна важная составляющая системы - физические упражнения. Они должны выполняться с соблюдением следующих правил.

- ☛ Дышать глубоко и ровно. Правильное дыхание сделает нагрузку на сердце умеренной.
- ☛ Прорабатывать все части тела равномерно и интенсивно.
- ☛ Все движения должны быть медленными, но уверенными.
- ☛ Напрягать мышцы от ног к голове.
- ☛ Максимум внимания тазовой области, все проблемы с сосудами начинаются оттуда.
- ☛ Прорабатывать позвоночник для профилактики и избавления от болей.
- ☛ Составить график и не пропускать занятия. Можно заниматься каждый день, минимум - 3 раза в неделю.

Если представители традиционной медицины часто рекомендуют устранять боль с помощью таблеток и приветствуют оперативное вмешательство, то китайцы поступают в точности наоборот, припасая радикальные средства на крайний случай.

Потрудитесь быть здоровыми!

На начальном этапе цигун - это работа над собой, борьба с привычным беспорядочным образом жизни. Два основных правила, на которых базируется система, - это упорядочение мыслей и ежедневная физическая активность.

Секрет цигун в постоянстве, регулярности занятий. Но те, кто попробовал однажды и получил результаты, как правило, идут с этой системой дальше по жизни. Она не только оздоравливает тело и укрепляет дух, но также учит понимать окружающий мир и Вселенную. Система цигун способна устранить боли в спине и суставах, нормализовать пищеварение, выровнять артериальное давление, улучшить кровообращение, снизить

Тем, кто только начинает знакомиться с гимнастикой цигун, рекомендуется выполнять упражнения для начинающих.

1. В сидячем положении сделайте 50 вдохов и выдохов через нос. При выдохе направляйте энергию ци перед собой.

2. Сидя, круговыми движениями ладоней помассируйте колени. Сделайте не менее ста движений. Продолжите мас-

Выполняем упражнения

саж в области груди, спуститесь на живот.

3. Встаньте: ноги на ширине плеч, руки на талии. Поднимите правую ногу, согнутую в колене, напрягите мышцы бедра, вытяните ногу вперед. Повторите 10-15 раз, затем поменяйте ногу.

В системе цигун существуют упражнения, на-

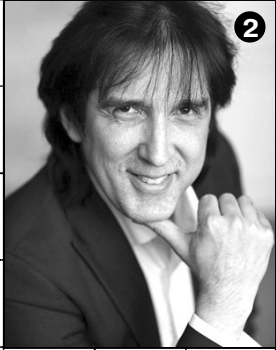



правленные на борьбу с лишним весом.

Для снижения чувства голода. Сядьте на стул, ноги поставьте на пол, колени под прямым углом. Сожмите одну руку в кулак (женщины - правую, мужчины - левую) и накройте ладонью второй руки. Наклонитесь и уприте локти в колени - голова

на руках, пресс расслаблен. Дыхание - глубокое, попытайтесь «надуть» и округлить живот.

Для нормализации метаболизма. Сядьте на пол в позе лотоса, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на дыхании. Пребывайте в этом положении до 5 минут или пока не почувствуете сонливость. Постепенно можно увеличивать продолжительность упражнения.

Отдыхай!

Победитель Черномора	Стадия развития насекомых						Шрифт для выделения цитат	 2
	 1		Судебный следователь в США	Троянский жрец			Лютичный весенний цветок	
			Газовый счетчик	Список изъятых вещей			Дипломатический ранг	
				Снаряд для лука				
	1	Рекламный стенд	Канва событий					Родной город Кассандры
	Повозка на длинных дорогах						Поэт, пишущий о любви	Модная парикмахерская
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Как это случилось? - Меня жена бросила! - Ну, не стоило из-за этого прыгать с 3-го этажа! - Я не прыгал!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Пап, а почему луна больше звезд? - Не знаю... - А почему солнце такое яркое? - Не знаю... - Пап, может, ты устал? - Нет-нет, ты спрашивай, сынок! Кто ж тебе еще кроме отца-то все объяснит?</p>			Черта вдоль борта судна	Конопля в "косячке"	Металл-припой			Мишень в "русской рулетке"
			Машина юного гонщика	Кольцевая шкала	Гарный кусок	Военный альянс	Урна из египетской пирамиды	Цветок ...-мокрый
			Советский оружейник		4			
			Театр Станиславского				Лента конвейера	Морской спидометр
	Линия давления на графике	Центр управления армией			Один из трех на Плющихе			
			"Что за ... а драки нет?"	Изводящая кручина	Полный улет! (разг.)	Якорек	Ее поглощает абсорбент	Ценный сорт фаянса
	3	2				Валюта Грузии		
	 3		Роды в коровнике				"Гуттаперчевый" индус	 4
			Газировка от "Кока-Колы"					
			Синтетическая ткань					
	Атака рапириста				Ярмо на шею Руси			



МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН: Эшли Грэм о том, как полюбить себя в любой форме

Знаменитая модель и главная активистка движения за бодипозитив своим примером доказала, что красота не зависит от параметров.

Эшли Грэм, изменившая отношение мира моды к женщинам, чьи фигуры далеки от стандартов, на коктейле в честь 20-летия бренда Marina Rinaldi представила весенне-летнюю коллекцию Marina Rinaldi by Fausto Puglisi, лицом которой является.

- Эшли, буквально пару недель назад стартовало твое собственное подкаст-шоу *Pretty Big Deal*, которое можно послушать через сервис Spotify и в iTunes. Почему ты решила попробовать себя в новом амплуа?

- Я долго шла к этому, и мне искренне нравится такой формат шоу – это как откровенная беседа двух подруг. Во время записи программы мы можем позволить себе сидеть в удобных позах с бокалами в руках, рассказывать друг другу секреты. Я не являюсь профессиональным журналистом, но люблю и умею слушать и ценю истории других людей – поучительные, интересные, шокирующие, смешные. Человеческий опыт интереснее любого кино! А еще я надеюсь, что смогу посредством беседы раскры-

вать своих гостей с неожиданного, непубличного ракурса.

- Первой героиней стала Ким Кардашьян. Это, с одной стороны, мощный пиар-ход для запущенной передачи, с другой – недвусмысленная демонстрация твоей личной симпатии. Расскажи, чем тебя зацепила Ким?

- Она меня всегда завораживала. Ким – бизнесвумен нового поколения. В моем шоу мне хотелось поговорить о ее таланте превращать в бизнес-проекты все, к чему бы она ни прикасалась, а не о ее влиянии в Instagram и о том, какими средствами она пользуется, чтобы быть такой невероятной красоткой. Это и так очевидно! Она построила империю, она инсайдер в шоу-бизнесе, моде, beauty-индустрии. Выбрать Ким первой гостьей было знаком для всех: моя программа – всерьез и надолго! (Смеется.)

- Кого еще ты хотела бы пригласить?

- Тут меня придется останавливать! Рианна, Дженнифер Лопес, Бейонсе, Мишель Обама, Опра Уинфри! А еще мечтала побеседо-

вать с Мэрилин Монро и Майклом Джексоном – вот это были бы по-настоящему потрясающие диалоги!

- Эшли, твой собственный опыт – тоже бесценный источник информации для многих женщин. Ты начала модельную карьеру в те времена, когда идеи бодипозитива еще не получали поддержки, а красота была стандартизирована. Что помогло преодолеть стереотипы?

- О да, это были совершенно другие времена для индустрии. Но начать надо с того, как и кем я была воспитана. Моя мама, Линда, всегда верила в меня и поддерживала, несмотря на критику отца и то, что тогда казалось невероятным, чтобы девушка с моими формами достигла высот в модельном бизнесе. Мама научила меня принимать и любить себя такой, какая я есть, и не фокусироваться на том, какой у меня размер груди, сколько сантиметров в талии, какие волосы и умная ли я. Ее поддержка помогла мне стать той, кто я есть, и пройти через самые темные и страшные моменты. Однако и то, что мой отец не был воплощением толерантности, меня закалывало, подготовило к столкновению с миром.

- Как думаешь, нужно ли женщинам, неуверенным в себе из-за физических параметров, обращаться за помощью к психологу, психотерапевту?

- Вообще, я верю в терапию и считаю, что кропотливая работа над собой, в том числе и с профессионалами, способна изменить жизнь к лучшему и вывести ее на качественно другой уровень.

- Глянцевые журналы, реклама, СМИ, социальные сети – везде можно прочесть или услышать универсальный совет «Полюби себя», однако никто не дает рецепта. Как можно «вырастить» уверенность в себе? Поделись своим опытом.

- В мире, где все вокруг пытаются ограничить человека рамками, своеобразным «ящиком» предубеждений и установок, уверенность в себе – настоящая роскошь. Рецепты от Эшли? Они простые, но в то же время слегка шокирующие. Во-первых, смотрите на себя в зеркало и говорите себе слова, которые работают как заклинания. Обнимайте себя, ласкайте, изучайте. Постарайтесь простить себе ошибки, совершенные когда-то, - а это иногда очень непросто! – и полюбите свою неповторимость. А потом скажите, уверенно глядя себе в глаза: «Я люблю тебя». Не стесняйтесь говорить с собой – это не признак сумасшествия.

- Эшли, как ты считаешь, почему в современной fashion-индустрии по-прежнему существует дефицит красивой одежды для женщин с пышными формами?

- Это так, и меня, как обладательницу именно такой фигуры, это возмущает и расстраивает. Тем ценнее знакомство, дружба, а иногда и сотрудничество с теми дизайнерами, которые создают моду plus-size. Среди форвардов – Майкл Корс, Прабал Гурунг, Доменико Дольче и Стефано Габбана и, конечно, Фаусто Пульизи.

- Его коллаборация с Marina Rinaldi не была для тебя полной неожиданностью?

- О нет! Его вкус, чутье, уникальное видение женщин сделали эту коллекцию такой жизнерадостной, яркой, неординарной. Фаусто умеет создавать мечту!

- Фаусто, вам постоянно предлагают сотрудничество. Чем вас удалось завлечь Marina Rinaldi?

- С момента создания собственного бренда я всегда стремился добиться наилучшего качества для своих клиенток: лучшие материалы, лучшие лекала. У Marina Rinaldi схожие цели - дать женщинам все самое достойное и привлекательное.

- Считается, что одеть девушку с пышными формами сложнее, нежели обладательницу нулевого размера.

- Трудности - это предрассудки, которые нам нужно преодолевать. Во время работы над коллекцией я пересмотрел отношение к некоторым модным постулатам. И понял, что во многом ошибался. В итоге, решил посвятить капсулу свободе - прежде всего свободе выбора в том, кем хочет быть женщина. Я создал вещи, в которых, как мне кажется, девушка любого размера может чувствовать себя сильной и красивой.

- При этом вы создали и plus-size-версии своих культовых моделей.

- Я счастлив, что мои самые популярные вещи, вроде косухи с заклепками или платья с геометрическим принтом, теперь доступны для женщин разной конституции, ведь они отлично сидят на любой.

- Ваши вещи, как правило, достаточно откровенные. Не боитесь, что девушки с пышными формами не рискнут продемонстрировать собственную сексуальность?

- Я уверен в успехе, потому что пышные девушки хотят быть красивыми и счастливыми в своем теле, как и все остальные. Свобода превыше всего, а страх надо законодательно запретить!

- Почему вы выбрали лицом



Фаусто Пульизи и Эшли Грэм

линии именно Эшли Грэм?

- Ответ очевиден: она прекрасна. А еще бесстрашна, свирепа и не боится быть самой собой.

- Вас неоднократно называли “новым Версаче”. Как вам такое сравнение?

- Джанни Версаче - один из моих

кумиров с тех самых времен, когда я только мечтал о моде в своем родном городке Мессина. Я уважаю маэстро, он был гением. Но я не хочу, чтобы меня называли новым Версаче, потому что мы живем в совершенно иное время. Сейчас все по-другому, и мы другие.





ПРОЧЬ, ОСЕННЯЯ ХАНДРА!

Осенью многие начинают хандрить. Этому способствуют серое небо, дождь и пронизывающий ветер. Однако психологи утверждают: есть способы настроиться на позитивную волну!

Еще недавно вы нежились под лучами солнца на пляже или наслаждались теплыми денечками в городе, но с наступлением сентября все изменилось. Вдруг появились усталость, сонливость и апатия. У некоторых, кто особенно чутко реагирует на погоду, ухудшилась концентрация внимания, снизились аппетит и либидо. Выбраться из этого состояния можно, если приложить усилия. С чего начать?

ЗАПИСАТЬСЯ НА ФИТНЕС

Ученые доказали: во время занятий спортом и любой другой физической активностью в организме выделяются эндорфины - гормоны радости. Если вы долго откладывали занятия в спортзале, самое время приобрести абонемент. Так вы совместите приятное с полезным: и настроение себе поднимите, и подтяните фигуру. Если вас не впечатляют тренажеры, отправляйтесь на велосипедную прогулку, в поход или просто прогуляйтесь по парку.

ВСТРЕЧАТЬ РАССВЕТ

Одна из главных причин осенней хандры - сокращение светового дня. Вот почему психологи советуют в это время года получать больше солнечной энергии. Как это сделать? Вставайте пораньше, распахивайте шторы и наблюдайте за восходом солнца. Если у вас есть

собака, отправляйтесь с ней на утреннюю прогулку и подставляйте лицо солнечным лучам. Жаворонкам будет просто воплотить этот совет в жизнь, но что делать совам? Выйдите на улицу в обеденный перерыв, сделайте несколько кругов вокруг офиса - и вы уже почувствуете себя намного лучше!

• Если за окном льет дождь и солнце редко выглядывает из-за туч, сходите в солярий. Даже пятиминутный сеанс даст организму необходимую порцию витамина D, а ровный загар станет приятным бонусом.

ЗАНЯТЬСЯ ВЫПЕЧКОЙ

Осень считается неподходящим временем для диеты. Если вы запланировали похудение на сентябрь, не выбирайте жесткие методы. Дефицит витаминов и питательных веществ вместе с сезонной хандрой может привести даже к депрессии.

Включите в свой рацион продукты, которые стимулируют выработку серотонина: орехи, бананы, финики, рыбу, горький шоколад. Кстати, хорошая идея заняться выпечкой: пироги с яблоками, грушами, корицей наполнят дом приятными ароматами, а это прекрасный повод собраться всей семьей за столом, побеседовать за чашечкой чая.

Какая уж тут хандра, когда рядом родные, а в доме тепло и уютно, даже если за окном льет дождь?

ВЫСЫПАТЬСЯ

К сожалению, хандра и депрессия нередко сопровождаются бессонницей. А это приводит к еще большему нервному напряжению - получается замкнутый круг. Чтобы избежать проблем со сном, придерживайтесь простых правил:

- проветривайте комнату перед тем, как лечь спать;
- откажитесь от просмотра телевизора и Интернета вечером;
- ужинайте не позже чем за 2 часа до сна, чтобы еда успела перевариться.
- ложитесь и вставайте в одно и то же время - так организм сможет прийти к балансу.
- спите не менее 6-8, но не более 10 часов.

Возьмите за правило незадолго до сна перекусывать бананом. В его состав входит триптофан, который нормализует сон и поднимает настроение.

НАЙТИ ХОББИ ПО ДУШЕ

Отвлечься от грустных мыслей поможет хобби. Попробуйте заняться тем, до чего раньше элементарно не доходили руки. Например, запишитесь на латиноамериканские танцы, курсы по рисованию или в литературный кружок, даже, если вы раньше ничем подобным не занимались. Не бойтесь тех сфер, в которых вы не сильны. Наоборот, покоряйте их и гордитесь собой! Новые впечатления помогут вам забыть о хандре.

Возможно, в связи с новым хобби, вас будут ждать новые знакомства. Кстати, влюбленность способствует выработке гормона норадреналина - это и есть та самая эйфория и «бабочки в животе», о которых говорят влюбленные. В таком состоянии просто невозможно поддаться осенней депрессии!



Для настроения

Осень – время теплых объятий, горячего чая, мягкого пледа и интересных фильмов.

Бедных овечек в обществе принято жалеть. И они действительно нуждаются в сострадании, ведь подобная модель поведения портит им всю жизнь!

Песня Алены Свиридовой «Бедная овечка» надежно засела в головах людей, еще раз напомнив о том, что быть жертвой выгодно. Тебя все жалеют, не нагружают лишними просьбами. Но что взамен? Такой человек обречен постоянно терпеть, ныть по поводу и без, быть жертвой и вечно недовольным собой. Хотите поставить точку? Тогда сделайте четыре простых шага.

1. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО

Как правило, бедных овечек окружает множество людей и вещей, которые тянут их вниз. Попросто вычеркнуть лишнее из жизни не получается - смелости не хватает. Стоит начать с малого и постепенно избавиться от всего, что мешает идти вперед, а именно:

- от людей-вампиров. Это все те, кто пытаются нажиться на овечках - без конца обращаются к ним с просьбами, не желают ничего давать взамен, уверены, что им все должны. Эти люди вряд ли когда-либо будут вам полезны;

- от нелюбимой работы. На вас вечно навешивают кучу дел, которые вас не касаются? К вам идут, когда от остальных коллег получили отказ? Это не дело, тем более если работа нелюбимая. Вы достойны лучшего!

- от тяжелых отношений. Овечки привыкли быть в роли жертвы, особенно в любовных отношениях. Нужно или менять свою позицию, или искать человека, который заставит вас поднять голову выше.

2. ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Вам кажется, что все вокруг происходит без вашего участия, а вы - только лишь зритель в собственной жизни? Увы, это выученная беспомощность. Для овечки легче послушать другого, нежели подумать собственной головой. Да, порой это проще, но лучше ли?

Чтобы избавиться от этой неверной модели поведения, вспомните о собственных сильных сторонах. Думаете, у вас их нет? Еще как есть! Напишите на листе все ваши положительные качества - то, чем вы можете гордиться, то, за что вас ценят люди. Это задание может занять несколько дней - ничего страшного. Когда вы почувствуете, насколько сильны и ценны, то поймете, что вполне способны принимать собственные решения. И в следую-



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ БЕДНОЙ ОВЕЧКОЙ?

щий раз, когда вам скажут: «Давай я это сделаю, у тебя же вряд ли получится», вы не виновато улыбнетесь и отдадите бразды правления в руки другого человека, а гордо поднимете голову и произнесете: «Я сама знаю, как лучше!»

3. ОБОЗНАЧИТЬ ГРАНИЦЫ

Овечка - это часто ломовая лошадь, на которой ездят все, кому не лень. Люди просто знают, что отказать она не может. Максимум - поплачется, как ей тяжело, но все равно взвалит груз на свои плечи. Чтобы такого в вашей жизни больше не случилось, научитесь ставить границы. И вновь вам в помощь - чистый лист бумаги. Напишите на нем, как с вами нельзя поступать. Например, там могут быть такие пункты, как «на меня не стоит повышать голос», «я не потерплю фамильярности», «меня не нужно учить жизни». Напротив каждого пункта укажите, какой будет ваша реакция, если все-таки границы будут нарушены. Помните, она должна быть достаточно вежливой, но при этом четкой и непоколебимой.

Носите с собой написанное, чтобы время от времени заглядывать, пока все это не отложится в голове. Первое время будет непросто, да и окружающие попробуют вновь вас переломить. Но теперь вы знаете волшебные слова - «Со мной так нельзя!»

4. НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ НЕТ

Нет сомнений, если вас о чем-то попросят, вы согласитесь, даже если вам это будет неудобно. Так уж привыкли... Долго будете плакать, страдать из-за принятого решения, но на то, чтобы попросту сказать, нет, у вас не хватит сил. Перебороть подобную схему поведения можно с

помощью нескольких рекомендаций.

- Попробуйте впервые за долгое время сказать нет на какую-либо просьбу. Заметьте, какие эмоции вы испытаете в тот момент. Наверняка это будет восторг от того, как легко у вас это получалось и как приятно ощущать себя свободной. Поймите это ощущение, запомните его и прокручивайте каждый раз, когда вам нужно будет ответить отказом.

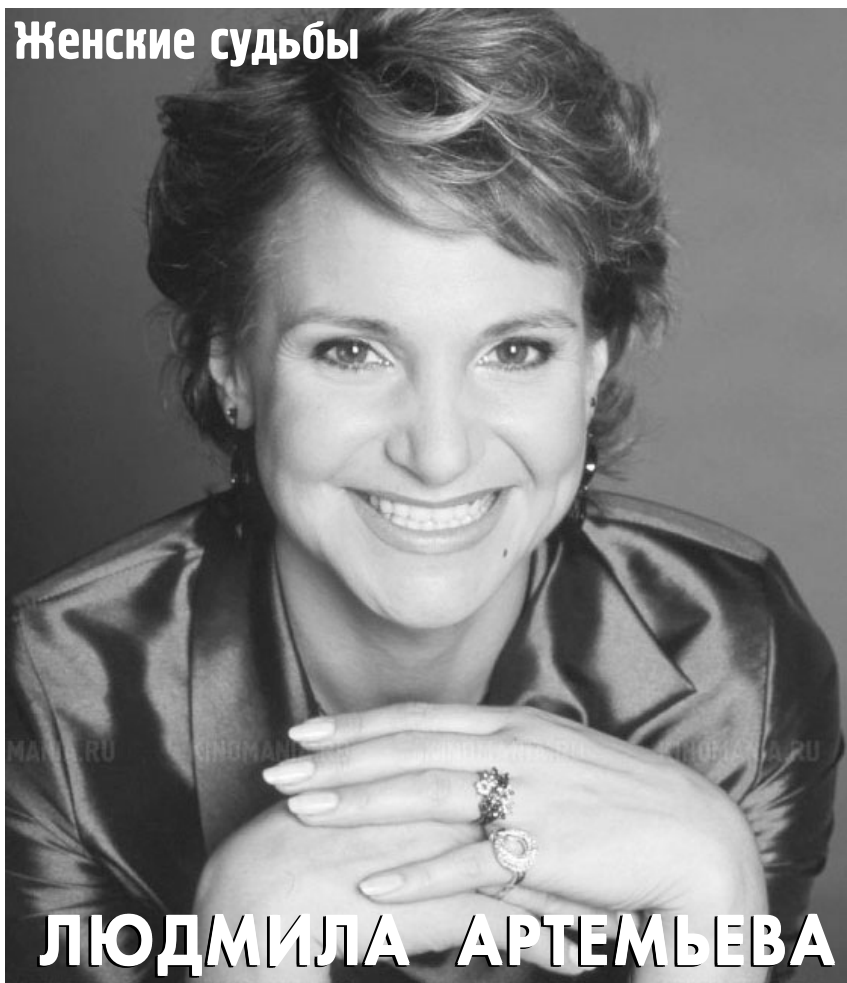
- Выслушав чью-либо просьбу, мысленно задайте себе вопрос: «Почему человек меня об этом просит? Так ли ему нужна моя помощь или он вполне может без нее обойтись?» Если поймете, что ваше участие необязательно, смело отказывайте, уступить придется лишь в некоторых случаях.

- Думайте о последствиях, которые могут наступить из-за вашего отказа. Допустим, вы не поедете на пикник, куда вас зовут друзья. Максимум - они обидятся, но это будет легко исправить дружеским чаепитием в один из вечеров. В большинстве случаев окажется, что последствия не так уж и страшны.

- Позаботьтесь, наконец, о себе. Например, отказались от сверхурочной работы - похвалите саму себя и налейте чашечку ароматного чая.

НА ЗАМЕТКУ

В избавлении от стереотипов поведения хорошо помогают аффирмации. Каждое утро, вставая с постели, повторяйте вслух: «Я не жертва! Я сильная, уверенная в себе личность. Я знаю, чего хочу!» Работает также визуальное сопровождение - записку с фразой «Я не жертва!» можно повесить на видное место.



ЛЮДМИЛА АРТЕМЬЕВА

Неисправимая оптимистка

В представлении большинства Людмила Артемьева всегда весела, бодра, а бед и вовсе не знает. Но, увы, и ее житейские драмы не обходят стороной. Просто актриса умеет фило-софски к ним относиться.

В юности Артемьева постоянно играла старушек: ей говорили, что у нее подходящая внешность. Сейчас актрисе 55, но ее глаза по-прежнему светятся молодым задором, а фантастическая работоспособность поражает режиссеров. Живых, неугомонных и забавных героинь Людмилы Викторовны не знает, пожалуй, лишь тот, кто ни разу не включал телевизор.

ИЗБАЛОВАННАЯ И САМОУВЕРЕННАЯ

Людмила - дочь военного, поэтому их семья вела кочевую жизнь: год в одном городе, два в другом. Она научилась приспосабливаться к постоянным переменам, к новым школам, новым друзьям. Это умение очень пригодилось ей в будущем, ведь жизнь артистов так же непредсказуема, как жизнь военнослужащих.

Мама Людмилы была неординарной женщиной. Обладательница

прекрасного голоса, которой прочили блестящее будущее, она не захотела поступать в консерваторию, а увлеклась... метанием дисков! Достигнув определенных успехов в этом виде спорта, вышла замуж, родила дочку - и всю свою энергию направила на ее воспитание.

«Я была избалованным ребенком», - не раз признавалась Людмила Артемьева. Родители старались дать ей все самое лучшее, всесторонне ее развивали. Правда, и требовали по полной программе. О том, чтобы получить четверку, и речи не было! Людмила всегда была отличницей, активисткой и заводилой. Она постоянно что-то придумывала, изображала, кого-то пародировала. Так что, никто не удивился, когда она сообщила, что собирается стать актрисой.

В тот момент семья Людмилы жила в Ленинграде, и она после школы поступила на эстрадный факультет музыкального училища. Но этого девушке

показалась мало! На следующее лето она отправилась в Москву покорять Театральное училище имени Б.В.Щукина. И поступила - легко, играючи, без волнений и переживаний. «Родители внушили такую уверенность в себе, что мне и в голову не приходило, что меня могут не взять», - вспоминает актриса.

Некоторое время она продолжала жить на два города и учиться в двух вузах, переведясь в Ленинграде на заочный. Однокурсники предостерегали ее: «Только не говори преподавателям, а то вмиг вылетишь». Но Людмила врать не хотела. Она понимала, что ее могут разоблачить в любой момент, и решила: лучше признаюсь сама. Узнала телефон худрука группы, Марианны Тер-Захаровой, позвонила и повинулась. «Обожаю перебежчиков», - рассмеялась женщина. Она оценила откровенность Артемьевой, а позже и ее талант. И взяла Людмилу под свое крыло.

ДВАДЦАТИЛЕТНЯЯ СТАРУШКА

Во многом благодаря рекомендациям Марианны Рубеновны юная выпускница «Щуки» сразу попала в «Ленком», к знаменитому режиссеру Марку Захарову. Она приходила на новое место работы, как в храм, - с душевным трепетом, на трясущихся от волнения ногах. Ведь вместе с ней, на той же сцене, выступали такие мэтры, как Евгений Леонов, Татьяна Пельтцер, Инна Чурикова!

Людмила стала получать свои первые роли - конечно, не главные. Но и второстепенным актриса была очень рада. Одно удивляло: ей, двадцатилетней девочке, постоянно приходилось играть женщин намного старше себя, а иногда даже древних старух!

Шел год, другой, десятый... А Людмила Артемьева так и играла бабушек. Она понимала, что у нее характерная внешность - ей идут возрастные роли. Но актрисе хотелось попробовать себя в других амплуа, хоть раз сыграть значительную роль. Она добилась определенной популярности, стала узнаваемой в среде театралов и даже поручила звание заслуженной артистки России. Но мечтала о большем...

В тот период Артемьева приняла два непростых решения: уйти из театра и официально развестись с мужем, отношения с которым уже давно были испорчены.

ТЯЖЕЛАЯ НОША БРАКА

С Сергеем Парфеновым они вместе учились в Щукинском, он был на четыре года старше: прежде чем приехать в Москву, успел отучиться в Таллинском техникуме. Как-то группе задали отрывок из «Обломова», Людмила с Сергеем остались после занятий репетировать. Все закончилось первым неловким поцелуем. Потом они всю ночь бродили по Мос-

кве, взявшись за руки, смеялись и делились самыми сокровенными мечтами.

С того дня молодые люди стали неразлучны: сидели рядом на занятиях, проводили вместе вечера и выходные. Сергей старался выкроить из скромного студенческого бюджета деньги на цветы для любимой, она с удовольствием пришивала пуговицы к его рубашкам и пыталась кашеварить на кухне общежития. К концу первого курса Сергей сделал Людмиле предложение. Она согласилась без раздумий. Быть его женой казалось величайшим счастьем!

После скромной свадьбы влюбленные продолжали жить в том же общежитии, только теперь им выделили отдельную комнату. И это было настоящей роскошью! А на третьем курсе Людмила забеременела. У пары родилась дочь Катя, и комнатка сразу стала тесной и неудобной. Молодым нужно было доучиваться, на помощь пришли бабушки с дедушками. Они попеременно забирали внучку то в Ленинград, то в Таллин.

Главой их семьи изначально был Сергей. Он считался более перспективным актером, его приглашали на съемки и в театры еще во время учебы. Парфенов с гордостью приносил домой первые заработки. Он был высоким, красивым, прекрасно пел и играл на гитаре. В любой компании Сергей всегда становился центром внимания, и Людмила безмерно им гордилась.

После учебы ее взяли в «Ленком», Сергея - в Театр сатиры, а позже - в Московский драматический театр на Малой Бронной. Им повезло получить комнату в коммуналке, и они сразу же привезли дочку в Москву.

А потом в стране наступили не самые лучшие времена: кино почти не снимали, в театрах не платили зарплату. И если «Ленком», где служила Людмила, как-то держался на плаву, то у Сергея дела не ладились. Парфенов пытался подрабатывать то тут, то там, но получал копейки, на которые невозможно было прокормить семью.

Он впал в депрессию, начал раздражаться по пустякам, все чаще повышал голос на жену и дочь. Его мучила профессиональная ревность, ведь супруга строила карьеру в театре, а он, такой талантливый и



Благодаря сериалу «Таксистка», актрису Артемьеву стали узнавать на улице

одаренный, стал невостребованным. Людмила совершенно не узнавала жизнерадостного доброго парня, за которого выходила замуж.

Актриса долго надеялась, что муж попытается привести свою жизнь в порядок. Вместо этого Сергей обиделся на весь белый свет, замкнулся в себе и стал все чаще прикладываться к бутылке.

Артемьевой пришлось стать главной добытчицей в семье, взвалить на себя все заботы. Людмила терпела долгие десять лет, вытаскивала Сергея из запоев, верила его обещаниям. Но ее терпению пришел конец. Дочь, насмотревшись на мучения матери, поддержала решение о разводе.

КОРОЛЕВА МАЙОНЕЗА

Из театра Людмила Артемьева, к ужасу коллег, ушла в... рекламу! Она прославилась на всю страну после того, как появилась в рекламном ролике майонеза. Ее героиня с такой забавной интонацией произносила фразу: «А че? А ниче!», что ее начала повторять вся страна.

Она с юмором отнеслась к своей «рекламной» популярности. В ней никогда не было снобизма: актриса считала, что любую роль можно сделать шедевром. И делала! Немного найдется артистов, переживших карьерный взлет после съемок в рекламе, но у Артемьевой получилось именно так. Режиссер сериала «Таксистка» заметил ее именно в рекламном ролике.

Людмилу Викторовну пригласили в сериал, и очень скоро он стал настоящим народным хитом. Во многом благодаря ей, «Таксистку» продлили на четыре сезона. То же самое произошло и со знаменитыми «Сватами». Сначала это был двухсерийный телефильм, но герои так полюбили зрители, что сценаристам срочно пришлось писать продолжение, и не одно. И, конечно, представить «Сватов» без Людмилы Артемьевой просто невозможно! Так же как сериал «Кто в доме хозяин», где она сыграла эксцентричную маму главной героини.

ЭМОЦИИ НЕ НА ПУБЛИКУ

По мере роста популярности рос интерес и к личной жизни актрисы. Журналисты постоянно задавали ей вопросы на эту тему, но артистка только отшучивалась. Людмила Артемьева категорически не хотела пускать посторонних в свою жизнь.

Но в какой-то момент ей пришлось приоткрыть завесу тайны. На съемках очередного сезона «Сватов» выяснилось, что 49-летняя актриса беременна! Эту новость, просочившуюся в СМИ, многие посчитали уткой. Но это была истинная правда. Оказалась, Людмила Артемьева вышла замуж во второй раз, но кто ее избранник, говорить не пожела-



Анатолий Васильев стал не только экранным мужем Артемьевой в сериале «Сваты», но и хорошим другом в жизни



Дочь Катя рядом с мамой всегда и в радости, и в горе...

ла. Широкой общественности стали известны лишь два факта: он ученый и младше Людмилы на несколько лет. Роды в 49 лет - большой риск, но Артемьева была настроена оптимистично. Они с мужем с нетерпением ждали появления на свет сына, придумали ему имя, купили приданое... Но случилась трагедия. Людмиле внезапно стало плохо, ее увезли на скорой. Начались преждевременные роды, и малыша спасти не удалось.

Актриса несколько месяцев не появлялась на публике, переживая свое горе с самыми близкими людьми, - мужем и взрослой дочерью. И, конечно, не давала никаких интервью. Она и сейчас отказывается отвечать на вопросы о том тяжелом периоде - и имеет на это полное право.

Жизнь продолжается, и она прекрасна - таков девиз Людмилы Артемьевой. Она вернулась к любимой работе, снова начала ездить на гастроли, ощутила поддержку зрителей. Ее темперамент не позволяет долго предаваться унынию, а природный оптимизм всегда берет верх. «Я с детства ношу розовые очки, - заявляет актриса. - И мне это нравится».

“НЕ ЗРЯ Я ПОЕХАЛА НА ЕВРОВИДЕНИЕ” - ПЕВИЦА ТАКО ГАЧЕЧИЛАДЗЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ

Грузинская певица Тако Гачечиладзе, представлявшая Грузию на международном песенном конкурсе “Евровидение 2017”, вышла замуж за болгарского музыканта, композитора и продюсера Бориса Миланова.

Борис и Тако помолвились в сентябре этого года в Париже, куда съезжаются все влюбленные. Гачечиладзе и Миланов также не стали исключением, об этом говорят фото певицы, которыми она охотно делилась на своей Instagram-странице.

“Помолвлены”, - подписала снимок Гачечиладзе, под которым поздравления так и лились рекой.

В эфире телеканала “Имеди” Гачечиладзе рассказала, что влюбленные собираются переехать в Вену, где родился и вырос Миланов.

Пара познакомилась на песенном конкурсе “Евровидение” в 2017 году, где Гачечиладзе выступала от Грузии, а песни Бориса, в свою очередь, представляла Болгария и еще две страны. Стоит отметить, что тогда Болгария с песней Beautiful Mess, одним из авто-



ров которой является Миланов, заняла второе место.

Тогда Гачечиладзе не смогла пройти в финал конкурса, однако сказать, что она ушла ни с чем - теперь уже нельзя.

“Не зря я пошла на Евровидение”, - сказала в эфире “Имеди” певица.

Также она рассказала, что очень хочет детей, однако материнство не помешает ее карьере.

Тамар Гачечиладзе – уроженка Тбилиси. Окончила Музыкальную десятилетку им З. Палиашвили, а также дирижерско-хоровой факультет Тбилисской государственной консерватории им. В. Сараджишвили. В возрасте 9 лет девочка стала солисткой грузинской студии “Басти-Бубу”, а в 11 лет — лауреатом Международного конкурса “Хрустальная нота” в Москве, а российский телеканал РЕН-TV на своей новогодней музыкальной программе назвал ее “Открытием года”.

Также принимала участие в многочисленных фестивалях и концертах в Грузии и за рубежом. В 2001 году заняла первое место на Международном конкурсе песни “Море друзей” в Украине, через год победила на “Славянском базаре” в Беларуси. В 2004 вышел дебютный альбом Тамары Гачечиладзе, а в последующие два года Тако дала сольные концерты в Берлине, Мюнхене, Нойбурге и Ингольштадте. В 2007 году Гачечиладзе, распоряжением президента Грузии, наградили Орденом чести.

СЕРИАЛ «ОРАНЖЕВЫЙ — ХИТ СЕЗОНА» ЗАВЕРШИТСЯ В 2019 ГОДУ



«Оранжевый — хит сезона» завершится седьмым сезоном в 2019 году. На официальной странице сериала в твиттере опубликовано видео, в котором звезды телешоу попрощались со своими зрителями.

«После семи сезонов пришло время выйти из тюрьмы. Я буду скучать по всем оторвам Личфилда и восхитительной команде, с которой мы работали. Моё сердце оранжевое, но оно становится чёрным», — цитирует издание IndieWire шоураннера Дженджи Коэн.

Сериал, основанный на автобиографической книге Пайпер Керман, стартовал на Netflix в 2013 году. На его счету две премии «Эмми» и ещё более 40 престижных наград.

По сюжету Пайпер Чеп-

ман (Тейлор Шиллинг), молодая женщина из благополучной семьи, живущей в Нью-Йорке, попадает в тюрьму на 15 месяцев за пособничество своей бывшей возлюбленной Алекс Воуз (Лора Препон), которая занималась контрабандой наркотиков. В тюрьме Пайпер знакомится с интересными женщинами трудной судьбы и встречает свою бывшую девушку, которая также отбывает наказание. Постепенно она понимает, что её окружают люди с полуманными судьбами, сложными дилеммами за спиной, трагедиями. Все проблемы друзей Пайпер, оставшихся на свободе и погрязших в своих переживаниях, на фоне тюремного быта стали казаться ей надуманными и жалкими.

ШЭРОН СТОУН СМИРИЛАСЬ С РОЛЬЮ МАТЕРИ-ОДИНОЧКИ

60-летняя актриса Шэрон Стоун недавно рассталась со своим очередным бойфрендом Анджело Бофтой. И это расставание, видимо, стало для нее последней каплей. Шэрон решила, что в ее жизни больше нет места мужчинам. За исключением её приемных сыновей. Выступая на ежегодном саммите Marie Claire Power Trip, актриса произнесла речь о том, как изменились её взгляды на жизнь, материнство и отношения с мужчинами.

«У меня сейчас самый счастливый период в жизни. Я живу в своем доме, куда переехала 25 лет назад, с детьми. Они сейчас в том прекрасном возрасте, когда им больше не нужна няня. Я могу проснуться в субботу утром, спуститься вниз, поиграть с сыновьями, поплавать с ними вместе, поиграть в баскетбол или просто посмотреть фильмы».


В 2001 году Стоун перенесла инсульт, затяжные последствия которого отразились не только на здоровье актрисы, но и на ее личной жизни и карьере. В 2008 году актриса развелась с журналистом Филом Бронштейном и «проиграла» опеку над старшим сыном, который отправился жить к отцу по решению суда: «Болезнь



меня многому научила. Я заново научилась быть благодарна простым вещам: способности видеть, говорить, ходить. Стыдно, что для этого потребовалось заплатить такую высокую цену. Мне было стыдно за себя. Я потеряла все: брак, карьеру, детей».

«В глубине души вы надеетесь, что в один прекрасный день перестанете быть матерью-одиночкой, но в конце концов понимаете, что так лучше. Я больше не надеюсь на кого-то. Теперь сажусь рядом со своими мальчиками и говорю, что должна научить их быть джентльменами и мужчинами. Мы вместе пытаемся понять это. Были времена, когда нам казалось, что появится помощник в этом деле, но нет».

Ваш любимый сканворд

Расцветка шерсти	Каскадер	Эталон веса				Отрав	Гарин у Толстого	Список	
			100 ар	Кит. парусник					
Верхн. одежда	Сухофрукт	 <p>1</p> <p>Небесное тело</p>			Предмет беды	Подросток (слэнг)	Цветок "недоtroга"		
Слой торта	Деталь швейн. машины				Грам-пластинка (матер.)				
Утес					Капитан у Верна				
Печь, камин, дувал	Толпа				Комис. магазин	Черномор. курорт	Кости головы	...изобилия	
Молд. танец		Передача мяча				Шкафчик для вин	Сигнал бедствия		
Гордив...	Тушеные овощи		Воронка вулкана	...Пинкертон	Жилище индейца				
		Размер зарплаты	<p>1</p>				Голос Шаляпина		
Сорок фунтов		Древний свиток							
Полная чушь	Крепость	Мера массы алмаза			Раствор сахара	Рисунки кружева	Судно с двигателем		
			<p>Журналист спрашивает миллиардера: — Какую самую большую радость дали вам ваши деньги? — Моя жена перестала готовить.</p> <p>●</p> <p>Мальчик спрашивает у отца: — Папа, а у тебя такой большой живот от пива? — Запомни, сынок: живот не ОТ пива, живот ДЛЯ пива!</p>						
Язык программир.	Очко в футболе	Драг. камень				Наводнение	Лодка Хейердала		
						Груда камней (монг.)	Дет. страшилка		
Продукт для пива	Исприна	Закваска для теста				Символ Франции			
Астрон. мера длины				...королю (разг.)					
		Брат Тома Сойера	Рыбный суп		Глаз				
Постояль...	Двойной велосипед			Вест					



Красота не обещает счастья...

Почему-то считается, что красивым женщинам жить проще. И мужчины их больше любят, и в жизни чаще везет. Только вот не зря в народе есть поговорка: не родись красивой... С красотой надо еще и уметь жить.

Лера крутила в руках пустую чашку и едва сдерживала слезы.

- Опять все повторяется. Какой-то замкнутый круг, - вздохнула девушка. - Меня не просто уволили, а уволили со скандалом! Жена шефа кричала так, что я со стыда чуть под землю не провалилась.

- Не стыдиться надо, а гордиться, - со знанием дела заявила подруга Наташа. - За красоту пострадала! А красота, как известно, спасет мир.

- Уж не знаю, какой мир спасет красота, но мой она только разрушает, - пробормотала Лера. - Денег осталось - кот наплакал. Чем платить за квартиру, на что жить, ума не приложу...

УВОЛЬНЕНИЕ ЗА УВОЛЬНЕНИЕМ

Говорят, природа скупа, и обычно дарит женщине либо ум, либо красо-

ту. Лере повезло: судьба щедро наградила ее острым аналитическим умом и необыкновенной внешностью. В ней было прекрасно все: точеная фигура, безупречные черты лица, копна каштановых волос, голубые глаза с удивительным фиалковым оттенком. Казалось бы, с таким набором данных у девушки весь мир должен быть в кармане. Но на деле все было все с точностью до наоборот - Лера страдала от собственной привлекательности. Не спасали два диплома о высшем образовании: окружающие видели в ней лишь красоту, и относились соответствующе.

На своем первом рабочем месте девушка продержалась ровно три дня. На четвертый шеф недвусмысленно дал понять, что хорошая должность, повышение и все привилегии приобретаются через постель. Со следующей работой вроде бы по-

везло - начальник не интересовался Лериными прелестями. Она вздохнула с облегчением и энергично принялась за свои обязанности. Справлялась девушка хорошо - в первый же месяц получила небольшую премию. Начальник при всех похвалил новоиспеченную сотрудницу и посоветовал коллегам брать с нее пример. Девушка была счастлива, но ее радость длилась недолго. Вскоре коллеги начали шептаться за ее спиной: конечно, красотка закрутила с начальником роман ради карьеры, все тут ясно. Доказывать свою правоту Лере показалось унизительным, и она снова уволилась.

После этого случая девушка сменила еще несколько мест, но нигде не сумела задержаться дольше месяца. Она перестала пользоваться декоративной косметикой, собрала свои роскошные волосы в скромный хвост, но ничего не менялось. Хвостик был предательски красив, а отсутствие макияжа делало Леру еще более привлекательной и совсем юной. Женщины страшно завидовали, а мужчин еще больше притягивала ее естественная красота.

С последнего места работы Лера тоже ушла со скандалом. Жена шефа, неожиданно приехавшая в офис, увидела, как девушка подает ему документы на подпись. Вполне рядовая ситуация в больном воображении домохозяйки, заскучавшей по эмоциональным встряскам, превратилась в повод для ревности. Лера даже не стала дожидаться реакции шефа: ушла с гордо поднятой головой. И только дома позволила себе расплакаться...

ГРАНДИОЗНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

- Завтра собеседование, мне страшно, - поделилась Лера с подругой Наташей. - Если и в этот раз не получится, боюсь, в городе больше не останется для меня работы.

Она вертела в руках чайную ложку и задумчиво смотрела в стену. Девушка понимала: скорее всего, история повторится. Как же быть?

- Придумала! - вдруг воскликнула Наташка, подняв вверх палец. - Мы изменим тебе внешность! Будешь страшно некрасивой, но чудовищно умной. Если работодателю интересны твои навыки и умения, он тебя возьмет.

Лере идея показалась сумасбродной, но выбора не было. Да и предложений лучше не нашлось. Тем же вечером подружки отправились к Вадиму. Их давний знакомый работал стилистом в салоне красоты и всегда выручал, когда требовалось сделать что-то экстраординарное. Услышав идею, он воодушевился.

- Это я могу! Жаль мне, конечно, тебя уродовать, но ради эксперимен-

та попробую, - потирая руки, произнес Вадим.

В ближайший час, пока молодой человек колдовал над Лериним лицом, все сидели, затаив дыхание. А когда Вадик дал зеркало в руки своей модели, та охнула. Она просто не узнала себя в отражении. На нее смотрела девушка, которую можно было охарактеризовать лишь одним выражением - «серая мышка». Тусклая кожа, круги под глазами, невесть откуда взявшиеся щеки - эдакий хомячок. Завершал образ парик, изображавший старомодную стрижку женщин без возраста.

- Неплохо получилось, - призналась Лера. - Но что делать с фигурой?

Решение нашлось быстро. В ближайшем секонд-хенде были найдены два костюма, оба поношенные и морально устаревшие. Образ Людмилы Прокофьевны из «Служебного романа» был завершен. Теперь выглядела Лера ужасно, но почувствовала себя великолепно. Даже очки с обычными стеклами в толстой уродливой оправе примерила - то, что надо! Эдакая серая канцелярская мышь, без возраста, фигуры и запоминающейся внешности. Что ж, наконец-то у людей появится шанс разглядеть ее внутреннее наполнение, а не внешнюю оболочку.

ЕЩЕ ОДНА ПОПЫТКА

На следующий день Лера отправилась на собеседование. Ей было непривычно, что мужчины в транспорте не обращают на нее внимания, зато вселяло надежду.

В офисе девушку встретила секретарша, проводила в кабинет шефа и приободрила:

- Егор Андреевич строгий, но справедливый, не бойтесь.

- У вас хорошее образование, но никакого опыта, - заявил руководитель, просмотрев ее документы. - Вы нигде не задерживались надолго. Почему? Профнепригодность или неуживчивый характер?

Лера молчала, не зная, что ответить.

- Назовите мне хоть одну причину, по которой я должен взять вас на работу...

В этот момент дверь кабинета распахнулась и вбежала взволнованная секретарша:

- Егор Андреевич, китайцы приехали, а переводчика еще нет...

- Я могу, - встрепенулась Лера.

Егор недоверчиво посмотрел на девушку, но после секундного колебания кивнул:

- Если справитесь, место ваше.

Лера справилась блестяще - иностранные языки были ее коньком. Девушку взяли на должность личного помощника шефа. Она была с ним и в офисе, и в деловых поездках.

Строгий и требовательный Егор Андреевич с каждым днем казался ей все менее устрашающим. Наоборот, она увидела в нем интересного собеседника и незаурядного человека.

Лера не хотела себе в этом признаваться, но она радовалась, когда приходилось задерживаться в офисе допоздна. Вместе с шефом они подолгу сидели, склонившись над расписанием и чертежами. Но приятнее всего оказывались те минуты, когда Егор Андреевич предлагал просто попить кофе и поболтать ни о чем. Такие разговоры позволяли Лере лучше узнать начальника. Оказалось, он обожает турпоходы, кальян, бильярд и кошек, особенно породы ориентал.

НЕОЖИДАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

У интересного и мужественного Егора Андреевича оказался лишь один недостаток - он был несвободен. Это выяснилось однажды утром, когда в офис заявилась длинноногая красотка в лаковых туфлях и со шлейфом парфюма. Карина...

- Мне двойной эспрессо. И побыстрее! - властно рявкнула она в сторону секретарши Алочки. Та поспешно удалилась выполнять поручение.

Вслед за первым посещением последовало второе, а потом пятое, десятое. Карина стала навещать часто, и вскоре Лера поняла: сотрудники недолюбливают ее. Но самое интересное было в другом - к девушке странно относился сам ее возлюбленный. Егор Андреевич старался придумать себе побольше дел, как только приходила Карина, сжимался при виде ее и глупо улыбался. Однажды, когда она ушла и закрыла за собой дверь, он облегченно вздохнул.

- Тяжело мне с ней... Ну и что с того, что красавица? Красота - не обещание счастья... - объяснил начальник свою позицию Лере, сидевший рядом.

Та невольно заелозила на стуле и поправила полы своей длинной некрасивой юбки.

- Лера, скажите, а как вы относитесь к своей внешности? - неожиданно спросил Егор Андреевич.

- Что вы имеете в виду? - недоуменно спросила девушка.

- Ну, большинство старается украсить себя, а в вас этого нет. Вам как будто все равно. При этом вы умная, добрая, отзывчивая, отличная собеседница. Да что уж кривить душой, вы хороший человек, Лера... И знаете, в тысячу раз лучше всех этих пустых красоток. Терпеть таких не могу. А еще ложь. Ни от кого не потерплю!

Последовала минута молчания. Затем девушка встала и медленно вышла за дверь.

На улице моросил мелкий противный дождик - такой, какой может быть только осенью. Лера вмиг промокла, но ей было все равно. Сердце разрывалось от слов, сказанных Егором. Интересно, как бы он отреагировал, если бы узнал, что она выдает себя не за ту, кем является? Явно бы не похлопал по плечу. Ну вот зачем, зачем она врала ему?

Лера добежала до дома, быстро поднялась на свой этаж, открыла дверь и тут же написала сообщение коллеге: «Алла, я простыла. Думаю, пару дней отлежусь дома». Отправлено. Надо подумать, разобраться в себе.

ЗАТАИТЬСЯ В ПОДПОЛЬЕ

Несколько дней растянулись сначала в неделю, а потом в две. Звонили коллеги, справлялись о самочувствии, докладывали, что Егор Андреевич чем-то очень обеспокоен и еще больше переживает о ее, Лерином, здоровье.

Лера отвечала односложно, а сама лихорадочно думала: что дальше? всю жизнь скрываться за макияжем, костюмом и париком? А еще было стыдно. Перед шефом. Он ей про красоток и ложь толкует, и не знает, что перед ним и то, и другое... Стыдно еще и потому, что он ей безразличен. Что уж от себя самой скрывать. И он, походе, тоже неравнодушен. Через две недели девушка принесла в отдел кадров заявление - увольняюсь по собственному желанию.

Как же приятно было прийти домой и снять с себя ненавистный грим и поношенную одежду. Все это больше ей не понадобится! Сейчас только отдых. Она успела отложить немного денег - на какое-то время хватит.

Шли дни, а Лера все больше и больше понимала, что скучает по той работе и, если быть откровенной, по Егору. Надо бы как-то поговорить с ним, объясниться...

Однажды, как всегда, прогуливаясь, Лера вдруг ощутила, что за ней будто кто-то наблюдает. Она остановилась и замерла. Через пару секунд оглянулась через плечо. Егор. Он стоял поодаль и смотрел на нее. Леру пронзила дрожь. Узнал?! Этого не может быть! Егор подошел первым.

- Можешь ничего не объяснять, мой детектив работает отлично, да и твоя подруга нам уже все рассказала. Скажи только одно: зачем?

- Я хотела, чтобы люди перестали видеть во мне только красивую обертку и разглядели содержание... - робко попыталась объяснить Лера.

Неожиданно Егор обнял ее.

- И тебе это удалось сделать! Только давай больше без этого маскарара, пожалуйста...



НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ!

Начало учебного года так некстати совпадает с увеличением количества вирусных заболеваний. А школьнику болеть нельзя, ведь потом придется трудиться вдвойне, наверстывая упущенное.

Сегодня много говорят о детском иммунитете, и родителям без медицинского образования сложно разобраться, что это такое. Если его ребенок заболел второй раз за месяц, он приходит к иммунологу или даже педиатру и требует лекарство, которое заставит чадо не болеть.

Парадоксально, но чаще всего врач действительно выписывает рецепт. Сегодня исследователи признаются, что функции защитной системы организма не изучены до конца, ее работу нельзя ухудшить или улучшить, и уж тем более не существует лекарств для поднятия иммунитета! Вокруг нас множество вирусов, а еще постоянно возникают новые. Если ребенок столкнул-

ся с вирусом впервые - он заболевает. Особенно это актуально для новых коллективов - групп детских садов, первых классов и т.п. Не все врачи признают понятие «часто болеющие дети». Считается, что 5-6 ОРВИ в год - это норма для детей школьного возраста. Длительность простуды до двух недель - это тоже норма (главное, чтобы наблюдалось улучшение состояния ребенка). Неоправданное назначение антибиотиков, а также иммуномодуляторов влечет за собой затягивание выздоровления и побочные эффекты, от отита до пневмонии.

ПРОФИЛАКТИКА

Если иммунитет нельзя укрепить, то как помочь ребенку выстоять в

период эпидемий? Во-первых, нужна профилактика. Это частое проветривание, тщательное мытье рук, влажная уборка (пыль - рассадник микробов). Отучите ребенка от привычки трогать руками глаза, нос, рот, это «ворота» для вирусов. Во-вторых, важно соблюдение здорового образа жизни.

1. Строгий режим. Никаких фильмов и компьютерных игр до полуночи, оптимальное отхождение ко сну школьников младших и средних классов - 22:00, старшекласников - не позже 23:00. Именно во сне восстанавливаются защитные функции организма.

2. Закаливание. Необязательно выбегать в нижнем белье на улицу зимой. Достаточно обливать ноги прохладной водой, научить ребенка принимать контрастный душ, не запрещать пить сок «прямо из холодильника» и т.п.

3. Правильное питание. Никакие витаминные комплексы не помогут, если ваш ребенок завтракает бутербродом, а после уроков перекусывает шоколадкой и чипсами. Рацион должен быть сбалансированным!

СТРЕСС - ВРАГ 1!

Школьная программа перегружена, дети не понимают, что от них требует учитель, у них не остается сил и времени на вдумчивое выполнение домашнего задания. Все это вызывает у ребенка нервность, что делает его открытым для инфекций.

Самым большим стрессом для школьника является обстановка дома. Скандалы, игнорирование его желаний или завышенные требования влекут за собой резкое снижение защитных функций организма. Иногда частые ОРВИ - единственный способ сказать взрослому: «Прекратите ссориться. Мне нужны ваше внимание и забота!»



ГРЕХ ЛИ ЗАДУТЬ СВЕЧУ В ХРАМЕ?

Бывает, в храме у иконы нет места, чтобы поставить свечу - все занято. Приходится тушить чью-то... Но не грех ли это? И как поступать с недогоревшей свечой дома?

Оксана.

Затушить чужую свечу в храме можно, особенно если ее горение подходит к концу. Это обычно делают как раз в том случае, если нет места, чтобы поставить собственную свечку. Некоторые, кто все же остерегается так поступать, просто кладут свою свечу рядом на подсвечник. Служители храма потом ее зажигают, когда освобождается место.

Однако нельзя тушить свечи просто так. Этим занимаются служители церкви, которые следят за порядком.



Что касается свечей, зажигаемых дома, их также можно тушить до того, как они полностью догорят. Как правило, время горения свечи может доходить до часа, а то и более. Толстая свеча может гореть несколько часов. Конечно, не имеет никакого смысла сжигать ее специально до конца за один раз. Помолитесь и оставьте свечу зажженной столько, сколько вам надо. Потом перекреститесь и со спокойным сердцем задуйте ее.



ПОЧЕМУ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ ДАРОВАНО НЕ ВСЕМ?

Вот удивительно: кому-то Господь Бог дарует семью и детей, а других оставляет ни с чем. Почему так происходит? И справедливо ли это?

Надежда Остроумова.

Большинство людей под семейным счастьем понимают свое личное счастье. Из-за этого рушатся многие союзы: оказывается, что партнеры просто не готовы что-то давать другому человеку. Они желают, чтобы дали им, а сами жертвовать не хотят. Так что, если ищущий себе пару человек настроен на то, чтобы обрести в семье счастье, оно может долго не наступать. Чтобы появился союз, да еще и с детьми, нужно быть готовым отдавать, жертвовать, мириться и мирить. К тому же, не каждый человек может обрести счастье в семейной жизни. Некоторые остаются одиночками и начинают служить в каком-

либо другом виде - например, помогать нуждающимся. И это их путь, их крест, который они несут.

Семейная жизнь, дом, полный детишек, - прекрасное стремление, очень светлое и чистое. И если человек в нем уверен и осознает, что готов к этому, нужно просто молиться. Можно обращаться к Матроне Московской, Ксении Петербургской, святой великомученице Екатерине и к Богородице. Но, если пока вторая половина не встречается или не получается завести детей, ни в коем случае нельзя предаваться унынию или сетовать на судьбу. Молитесь, молитесь и еще раз молитесь!

КАКИЕ ЦВЕТЫ НЕСТИ В ХРАМ?

Вижу, что многие приходят в храм с цветами. Я бы и сама принесла их, но не знаю, какие можно. Живые или нет, в каком количестве и где их оставлять внутри храма?

Ольга Лукьяненко.

В храм, безусловно, можно приходить с цветами, но только с живыми. Они могут стать прекрасным убранством. Часто их приносят в благодарность за услышанные молитвы или просто к иконе почитаемого святого.

Какие цветы лучше выбрать? Подойдут красивые и неброские варианты, без выраженного запаха. Розы, гвоздики, хризантемы,

герберы, полевые цветы - неплохой выбор.

Принеся цветы, спросите у служителей, куда их лучше поставить или, может быть, просто отдать, а к службе их вынесут по своему усмотрению к той или иной иконе.

Четное или нечетное количество цветов приносить? Большинство прихожан несет нечетное количе-



ство. Но пересчитывать их никто не будет, да и большого значения это не имеет.



Когда предает любимый человек, это всегда мучительно больно. Хочется отомстить ему так, чтобы запомнил на всю жизнь, и некоторые дамы не отказывают себе в подобном удовольствии.

Предательство близких - психологическая травма. Чтобы прийти в себя после такого удара, потребуется много времени. Психологи утверждают, что один из самых важных шагов на пути исцеления - это прощение. Только простив обидчика, человек может по-настоящему справиться с ситуацией и жить дальше. Но как же сложно простить мужчину, который изменил тебе с другой женщиной! Хочется, чтобы ему было так же больно, чтобы он страдал так же сильно. Кажется, что месть принесет облегчение и поможет справиться с болью. А так ли это на самом деле?

КЛИН КЛИНОМ

Желание мстить - это, пожалуй, самая древняя человеческая реакция на обиду, оскорбление или предательство. Возьмите любые древние мифы или сказания, и там окажется масса душераздирающих историй о жестокой мести.

Многие берут на вооружение принцип «клин клином вышибают». Раз муж неверен, значит, заслужил, чтобы ему тоже изменили. Примерно так рассуждала Мария, когда выяснила, что у мужа есть любовница. «Как водится, жена узнает обо всем последней. «Доброжелатели» раскрыли мне глаза на то, что муж уже два года ходит налево. Когда правда выплыла наружу, я не знала, что предпринять. Собрать вещи и уйти? Устроить скандал? Поста-

вить ультиматум: или я, или она? Но я вовсе не была уверена, что муж выберет меня, отношения у нас были не из лучших. К тому же, я тогда не работала, сидела дома с двумя маленькими детьми. Если бы муж меня бросил, куда бы я пошла?

Поэтому я предпочла сделать вид, будто ни о чем не догадываюсь. Но внутри меня клочотала такая злость, такая ненависть! Помню, поймала себя на мысли о том, как приятно было бы взять в руки чугунную сковородку и со всей силы ударить мужа по башке. А еще хотелось наставить ему рога. И тогда я соблазнила его лучшего друга. У нас завязались отношения, мы занимались сексом то на чьих-то пустых квартирах, то у него в машине. Думала, что я буду чувствовать себя лучше, но ощущение было такое, будто я извалялась в грязи». У этой истории нет счастливого финала. Тот самый друг проболтался мужу об измене Марии. Муж, даром что у самого рыльце в пуху, использовал это, чтобы развестись и опозорить бывшую жену в глазах родных. Одним махом Мария потеряла мужа, финансовую стабильность и уважение окружающих.

ПИРРОВА ПОБЕДА

Большинство девушек отыгрываются на неодушевленных предметах: разрисовывают или царапают гвоздем машину изменника, режут на мелкие лоскутки его одежду, продают его коллекцию охотничьих

ружей или дорогого элитного алкоголя - урон иногда насчитывает десятки, а то и сотни тысяч рублей. Некоторые дамы в своем желании отомстить проявляют недюжинную изобретательность. Интернет полон увлекательных историй о женской мести. Одна девушка, например, поймала бой-френда на измене и решила ударить по самому дорогому. Нет, это не то, о чем вы подумали. Просто бой-френд был большим фанатом компании Apple и потратил целое состояние, скупая все новинки: ноутбуки, телефоны, часы. Девушка взяла все гаджеты, утопила их в ванне, сняла на видео процесс и опубликовала его в Сети.

Другая обманутая женщина разместила онлайн фото маленького пениса своего неверного молодого человека и приложила особые усилия, чтобы снимок увидели все его друзья и знакомые. Вот так может выглядеть женская месть в XXI веке. Мужчины тоже не отстают. В Интернете есть целые сайты, посвященные revenge porn («порноместь»). На этих страницах мужчины публикуют домашнее интимное видео своих бывших жен и подруг.

Надо ли говорить, что психологи считают месть бесперспективной? Да, на короткое время она способна удовлетворить внутренний гнев и принести чувство злорадного удовлетворения. Но весь механизм мщения построен исключительно на отрицательных эмоциях. В долгосрочной перспективе подобные чувства не приносят ничего, кроме разочарования и чувства пустоты. Согласно опросу, 80% «мстителей» впоследствии раскаиваются в своем поступке и испытывают чувство стыда. Они жалеют о том, что не смогли сдержать свой гнев и вели себя так недостойно.

Ситуация обычно усугубляется еще и тем, что о содеянном тут же узнают все родные и знакомые. Например, одна женщина пожаловалась на неверного возлюбленного в налоговую. Он бизнесмен, и в бухгалтерской отчетности, как это часто бывает, шло не все гладко. Дело чудом не дошло до суда, но жертве мести пришлось выплатить солидный штраф. Все общие друзья встали на сторону изменщика и прекратили общаться с обманутой женщиной - вдруг она и на них начнет жаловаться «куда надо»? Теперь ей еще долго не избавиться от репутации мстительной стервы. Все знают поговорку «месть - это блюдо, которое подают холодным». Но реальность зачастую оказывается такова, что наводит на совсем другую мысль: «Мсть - это блюдо, которое вообще лучше не заказывать».

Работа мастером ногтевого сервиса может приносить неплохой доход. Но нужно быть готовой к постоянной учебе, неадекватным клиентам и абсурдным штрафам, если вы работаете в салоне, - предупреждает наша читательница.

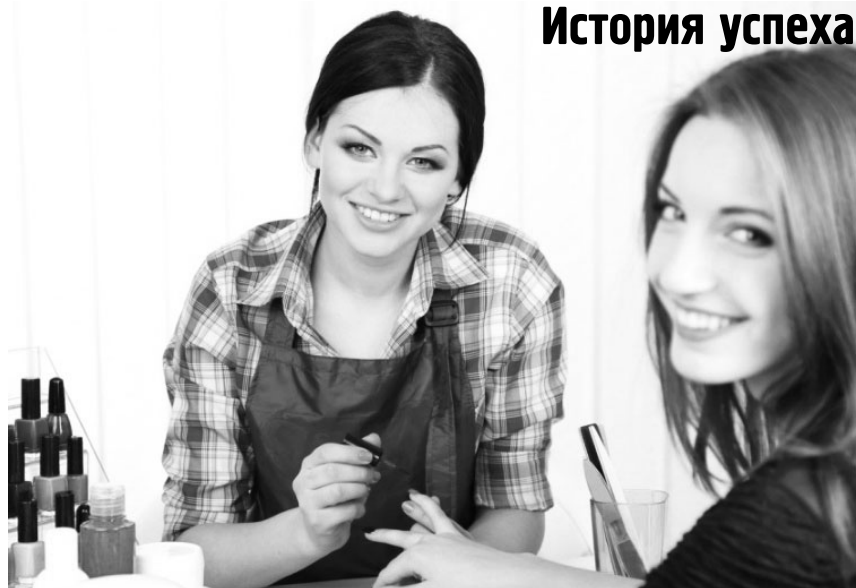
Когда я окончила психологический факультет, поняла, что поторопилась с выбором профессии - работы было не найти. Но к этому времени у меня уже появился запасной план, и я решила попытаться счастья в сфере маникюра и педикюра. Я долго выбирала курсы, читала отзывы о преподавателях и спустя месяц поисков нашла то, что мне нужно. Это был первый шаг по направлению к моей карьере.

РАБОТА ЗА СПАСИБО

На курсах я получила базовые знания, необходимые для старта. Дальше нужно было просто набивать руку. Я закупила все материалы (благо родители помогли финансово) и первое время тренировалась на маме, сестре и подругах. Через 3 месяца (с первого раза идеальных работ ни у кого не получается!) у меня стали выходить приличные работы, и тогда появились настоящие клиенты. Сначала мамы подруги, потом подруги подруг, их знакомые и т.д. Сработало сарафанное радио. Ну и низкая цена. Первый год я оказывала услуги ногтевого сервиса практически за спасибо: брала деньги только за материалы. Я понимала, что сразу не смогу получать хорошие деньги, мне важно было набраться опыта и собрать портфолио, чтобы устроиться в салон.

В САЛОНЕ КРАСОТЫ

Честно скажу, в салон красоты мне удалось попасть с трудом. Почти везде требовался официальный опыт работы. У меня его не было. Я уже почти опустила руки, но в нашем районе открылся небольшой не сетевой салон, и там не хватало мастеров. Меня взяли на испытательный срок. Там я познакомилась с мастером маникюра Юлей, мы подружились, и, когда был перерыв между клиентами, она учила меня тонкостям маникюра. Я проработала в этом салоне полтора года. Директор всегда благоклонно относилась, если мы отпрашивались на курсы повышения квалификации, клиентам всевозможным образом рекламировала нас, умеющих «все, что только пожелаете». Это было мне только на руку. Когда ко мне стала выстраиваться очередь из клиентов, я поняла, что могу двигаться



КАК Я СТАЛА МАСТЕРОМ МАНИКЮРА

дальше, и ушла в салон покрупнее. Зачем? Мне хотелось больше зарабатывать, а сделать это я могла только в престижном месте. Но появились и проблемы...

Статусные клиенты платили хорошие деньги, но требовали идеальной работы. Это логично. Правда, иногда доходило до абсурда. Например, клиентке после нанесения покрытия мог не понравиться цвет лака, который она сама выбрала, и мне приходилось перекрашивать ногти в другой цвет. А это трата времени и лишний расход материалов.

Приходили халявщики (мы так их называли), которые хотели получить маникюр бесплатно. Такой человек обычно сидит с каменным лицом, а потом придирается к какой-нибудь мелочи - скажем, начинает кричать, что я поранила его инструментом, - и требует скидку или вообще бесплатный маникюр. Иногда начальство разрешало сделать скидку халявщику, но чаще всего такое поведение пресекалось, и я могла отказать в обслуживании клиенту. Ведь скандалисты задерживают тех, кто записан после них.

Меня поразили абсурдные штрафы. Например, если все раковины заняты, некоторые мастера берут горячую воду из кулера, чтобы сделать ванночку клиенту. Но начальству это не нравится, поэтому нас штрафуют.

Кстати, с дезинфекцией в салоне все строго. Нередко устраива-

Иногда приходили халявщики. Такой человек сидит с каменным лицом, а потом придирается к какой-нибудь мелочи.

лись внезапные проверки инструментов на чистоту. Если что-то не так, штрафуют. Я считаю это правильным, ведь довольный клиент приведет еще нескольких, а недовольный может обратиться в какую-нибудь инстанцию, и тогда у салона будут большие проблемы.

Еще один момент, о котором не могу не сказать: работать в коллективе непросто. Мастера пытаются увести у тебя клиента: «Кто вам делал маникюр в прошлый раз? Какое безобразие!» О дружеских отношениях не может быть и речи. Каждый сам за себя, и все хотят урвать клиента с кошельком потолще. Наверное, именно это вынудило меня спустя 4 года уйти работать на дому.

ДОМАШНИЙ КАБИНЕТ

За время работы в салоне я успела скопить неплохую сумму и оборудовала дома кабинет. Самое дорогое - кресло для педикюра. Остальное уже мелочи.

Поскольку у меня была наработана клиентская база, я просто предложила людям свои услуги на дому, и большинство согласилось. Новые клиенты появляются благодаря сарафанному радио и социальным сетям. Я создала страницу в Инстаграм, где регулярно публикую свои работы. Там же есть мои контакты и прайс-лист.

Я сама составляю свой график, успеваю проводить время с родными и друзьями и почти накопила на первый взнос на собственное жилье. Поэтому, если у вас есть цель, стремитесь к ней! По личному опыту знаю: все возможно, если приложить усилия.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-43)

— Могу представить, что вы ощущаете, лежа в его ванне из черного мрамора, — заметила Мередит с легкой улыбкой.

— Погребенным, — немедленно согласился Патрик, провозжая ее в салон. Мередит уселась, но Патрик остался стоять.

Мэтт подошел к бару.

— Что будете пить?

— Имбирное пиво, — попросил Патрик.

— И мне тоже, — присоединилась Мередит.

— Ты выпьешь шерри, — властно обьявил Мэтт.

— Он прав, — покачал головой Патрик, — меня совершенно не расстраивает смотреть, как пьют другие. Так ты знаешь о мраморных ваннах Мэтта?

Мередит от всей души пожалела о некстати сорвавшихся словах.

— Я... видела снимки в воскресных газетах.

— Так и знал! — провозгласил Патрик, весело подмигивая ей. — Все эти годы, когда бы снимок Мэтта ни появился в журнале или где-то еще, я повторял себе: надеюсь, Мередит Бенкрофт увидит это. Ты ведь не выпускала его из виду, верно?

— Нет! — нервно воскликнула Мередит. — Конечно, нет!

Как ни странно, именно Мэтт помог ей выйти из затруднительного положения. Подняв глаза от бара, он сообщил:

— Кстати, пока мы обсуждаем тему славы и известности, может, объяснишь, каким образом намереваешься держать наши встречи в секрете, чего, по словам твоего адвоката, ты так желаешь?

— В секрете? — переспросил Патрик. — Но почему?

Мередит подумала о десятке вполне разумных доводов и веских причин, но не могла же она высказать их отцу Мэтта, да и сам Мэтт бесцеремонно вмешался.

— Потому, что Мередит по-прежнему помолвлена с другим человеком, — объяснил он Патрику и перевел взгляд на Мередит. — Ты тоже постоянно появлялась на страницах газет. Люди будут тебя узнавать, куда бы мы ни отправились.

РАЙ

— Пойду погляжу, готов ли ужин, — неловко пробормотал старик и направился в столовую, оставив Мередит гадать, то ли он голоден, то ли старается поскорее скрыться с глаз.

Подождав, пока они останутся одни, Мередит с сердитым удовлетворением бросила:

— Меня не узнают, а вот тебя... Ты прославленный секс-символ Америки, именно твоим девизом много лет было: тащи в постель все, что передвигается, годится любая юбка! Именно ты спишь с рок-звездами и обольщаешь горничных... Да ты что, смеешься надо мной?! — охнула она, глядя на трясущиеся плечи Мэтта.

Открыв бутылку с имбирным лимонадом, Мэтт послал ей ослепительную улыбку.

— Где ты вычитала этот бред насчет горничных?

— Среди твоих горячих поклонниц есть несколько секретарей «Бенкрофт», — с уничтожающим презрением бросила Мередит. — Они читали о тебе в «Тэтлере».

— В «Тэтлере»? — повторил Мэтт, пытаясь серьезным видом скрыть смех. — Это та уличная газетенка, в которой написали, что меня похитили пришельцы, увезли на борт летающей тарелки и там ясновидающие инопланетяне предсказали, как лучше вести дела?

— Нет, это было в «Уорлд стар», — возразила Мередит, все более раздражаясь при виде столь легкомысленного отношения к такой важной для нее теме. — Я видела снимок в бакалейной лавке.

Веселые искорки в глазах исчезли, и в голосе послышались резкие нотки.

— Я, кажется, припоминаю, что читал где-то, будто у тебя роман с драматургом.

— Это было в «Чикаго трибюн», и они не писали, что у меня роман с Джошуа Хэмилтоном, а просто намекнули, что мы часто видимся.

Захватив стаканы, Мэтт направился к ней.

— А у тебя был с ним роман? — настаивал он. Нервно кусая губы, Мередит встала и взяла у него стакан:

— Это было бы довольно затруднительно Джошуа Хэмилтон влюблен в моего сводного брата Джоела.

Она наконец испытала огромное удовлетворение при виде растерянного лица Мэтта:

— Влюблен в твоего... кого?

— Джоел — сын жены моего деда и при этом мой ровесник, так что мы много лет назад договорились считать друг друга братом и сестрой. Его родного брата зовут Джейсон.

Губы Мэтта дернулись.

— Насколько я понимаю, — сухо спросил он, — этот Джоел голубой?

Довольная улыбка Мередит исчезла, а глаза презрительно сузились:

— Да, но не смей говорить про него гадости! Он самый лучший, самый добрый человек, которого я когда-либо знала! Джейсон вполне нормален, зато настоящая свинья!

Выражение лица Мэтта мгновенно смягчилось; он поднял руку, не в силах устоять перед желанием дотронуться до этой разъяренной тигрицы, так безоглядно бросившейся на защиту названного брата.

— Кто бы мог подумать, — хмыкнул он, улыбаясь в нахмуренное лицо и слегка сжимая ее руку, — что чинная и чопорная дебютантка, которую я встретил одиннадцать лет назад, успеет с тех пор занять так много «скелетов в шкафу».

Не обращая внимания на Патрика, застывшего на нижней ступеньке и с зачарованным интересом наблюдавшего за словесной пикировкой, Мередит отдернула руку.

— По крайней мере я не спала со всеми своими поклонниками! — вспыхнула она. — Не говоря уж о том, что ни у кого из них не было розовых волос.

— А у кого это, — задыхающимся от смеха голосом осведомился Патрик, давая знать о своем присутствии, — розовые волосы?

Мэтт машинально поднял глаза и увидел кухарку с тяжелым подносом в руках.

— Для ужина слишком рано, — нахмурился он.

— Это я виноват, — вмешался Патрик. — Мне казалось, что мой самолет вылетает в полночь, но когда ты уехал за Мередит, сообразил, что вылет назначен на одиннадцать. Поэтому и попросил миссис Уилсон накрыть стол пораньше.

Мередит, которой не терпелось поскорее оказаться дома, ужасно обрадовалась и тут же решила попросить Патрика подвезти ее домой. Окрыленная этой мыслью, она умудрилась ни разу не поссориться с Мэттом и вести себя достаточно сдержанно, а Патрик немало помог ей, поддерживая оживленную беседу на общие темы, в которой Мередит участвовала, когда Мэтт помалкивал. Хотя Мэтт сидел во главе стола, а Мередит справа от него, она ухитрилась ни разу не заговорить, и даже не взглянуть на него, пока не убрали со стола. Но тут вечер принял совершенно иной характер. До сих пор Мередит считала, что Патрик не имел ни малейшего представления о том, на какие неэтичные поступки способен его сын, но неожиданно Мередит обнаружила, что его очевидное невежество и даже нейтральная позиция были бессовестным притворством.

— Мередит, — укоризненно провозгласил он, — ты слова не сказала Мэтту с тех пор, как мы сели за стол. Молчанием ничего не добьешься. Все, что вам нужно, — хорошая драка, чтобы все выяснили и очистили небо от туч.

Многочисленно улыбаясь, он взглянул на Мэтта:

— Можете начинать, как только я поцелую Мередит на прощание. Джо меня уже ждет. Мередит поспешно вскопчила:

— Мы не собираемся ни драться, ни ссориться. Мне нужно ехать. Не мог-

ли бы вы подвезти меня домой по пути к аэропорту?

— Не будь глупенькой, Мередит, — по-отцовски непререкаемо, хотя и не зло объявил Патрик. — Останешься с Мэттом, а позже он отвезет тебя домой.

— Ничуть я не глупенькая, мистер Фаррел...

— Папа.

— Простите... папа, — поправились она и, сообразив, что наконец-то предоставилась возможность получить его поддержку, начала:

— Вряд ли вы понимаете, почему я сегодня здесь. Ваш сын шантажировал меня и принудил встречаться с ним в течение одиннадцати недель.

Она ожидала, что он удивится, потребует объяснения, но вместо этого Патрик, немигающе глядя ей в глаза, начал защищать сына:

— Он сделал все необходимое, чтобы помешать тебе сделать то, о чем вы оба будете жалеть до конца жизни.

Мередит отпрянула как от пощечины, но со спокойной силой нанесла ответный удар:

— Мне никому не стоило рассказывать о том, что произошло одиннадцать лет назад. Но сегодня я почему-то была уверена, что вы не знаете истинных причин моего приезда сюда... — Она осеклась и покачала головой, удивляясь собственной наивности. — Я хотела все вам объяснить и попросить вмешаться...

Патрик поднял руку в безмолвной просьбе о понимании, а потом встревоженно взглянул на Мэтта, безразлично созерцающего всю сцену.

— Мне нужно идти, — пробормотал старик и, стараясь загладить неловкость, спросил:

— Передать что-нибудь Джули от тебя?

— Передайте мое глубокое сочувствие, по поводу того, что она выросла в семье бессердечных мужчин, — спокойно ответила она, отыскивая глазами манто и сумочку.

Она не заметила, как сжались челюсти Мэтта, но почувствовала руку Патрика на своем плече и остановилась, хотя не пожелала обернуться. Рука свекра упала, и он, не сказав ни слова, вышел.

В тот момент, как за ним закрылась дверь, в комнате воцарилась тишина. Тяжелая... удушающая... напряженная. Мередит шагнула вперед, намереваясь взять вещи, но Мэтт поймал ее за руку и потянул обратно.

— Я надеваю пальто и ухожу, — сообщила она.

— Нам нужно поговорить, Мередит, — сказал он тем холодным властным тоном, который она особенно ненавидела.

— Тебе придется применить силу, чтобы заставить меня остаться, — предупредила Мередит, — а если ты сделаешь это, завтра утром будет выписан ордер на твой арест, так что, помоги мне Бог!

Не зная, смеяться ему или злиться, Мэтт напомнил:

— Ты сама сказала, что желаешь встречаться наедине со мной.

— Я просила держать наши отношения в секрете!

Мэтт понял, что ничего не добьется, а ее враждебность возрастает с каждой минутой, поэтому решил на то,

чего никогда бы не сделал в другой обстановке, — начал угрожать:

— У нас соглашение! Или тебе уже все равно, что случится с Филипом?

В ответ он получил взгляд, полный такого презрения, что невольно спросил себя, уж не ошибся ли относительно ее способности ненавидеть.

— Нам необходимо поговорить, — уже более мягко повторил он, — либо здесь, либо у тебя дома. Выбирай.

— У меня дома, — горько пробормотала она. Четверть часа до ее дома они просидели в полном молчании. К тому времени, как она открыла дверь в квартиру, атмосфера буквально потрескивала от напряжения.

Мередит включила лампу и подошла к камину, держась как можно дальше от Мэтта.

— Ты сказал, что хочешь поговорить, — невежливо напомнила она и, скрестив руки на груди, прислонилась плечом к каминной доске, ожидая, когда он снова начнет запугивать и принуждать ее. Но вместо этого Мэтт сунул руки в карманы и встал в центре гостиной, медленно оглядывая уютную комнату, словно замороженный каждым предметом мебели, каждой безделушкой.

Мередит раздраженно наблюдала, как он берет снимок Паркера в затейливой старинной рамке с приставного столика у дивана. Поставив фотографию на место, он перешел к антикварному секретеру, которым Мередит пользовалась как письменным столом, потом к обеденному столу с серебряными подсвечниками, стульям в стиле королевы Анны с коленкоровой обивкой, стоявшим перед камином.

— Что ты делаешь? — настороженно осведомилась Мередит.

Мэтт поднял на нее глаза, и веселый блеск в них был таким же пугающим, как и слова:

— Удовлетворяю многолетнее любопытство.

— Насчет чего?

— Относительно тебя, — пояснил он. Мередит показало, что в голосе его звучали нотки нежности. — Я хочу знать, как ты живешь.

Жалея о том, что она сама загнала себя в угол и приперла к стене, Мередит с подозрением наблюдала, как он медленно идет к ней и останавливается совсем рядом, по-прежнему держа руки в карманах.

— Ты любишь набивной коленкор, — заметил он с мальчишеской улыбкой. — Я и предать тебе не мог. Однако тебе это идет — антикварные вещи и яркие цветы... создают уют и тепло. Мне очень нравится.

— Прекрасно, теперь я умру счастливой, — откликнулась Мередит, настороженность которой возрастала с каждой минутой.

— Но все-таки, о чем ты хотел поговорить?

— Прежде всего, интересно узнать, почему ты сегодня злишься еще больше, чем вчера?

— Могу объяснить, — дрожащим от подавляемой неприязни голосом ответила она. — Вчера я поддалась твоему шантажу и согласилась встречаться с тобой следующие одиннадцать недель, но при этом отказываюсь, слышишь, отказываюсь участвовать в фарсе, который ты, очевидно, желаешь разыграть.

— В каком фарсе?

— Можешь не притворяться, что ты желаешь примирения и воссоединения семьи, как делал это перед адвокатами и своим отцом! Тебе нужна только месть, и теперь ты нашел куда более тонкий и дешевый способ отомстить, чем подать на Филипа в суд!

— Прежде всего, — заметил он, — я мог бы устроить публичную казнь в зале суда за те пять миллионов, что обещал отдать тебе! Послушай, Мередит, — убеждал он, — не нужна мне никакая месть! Я уже говорил тебе на совещании, почему мне так нужны эти одиннадцать недель с тобой! Между нами существует что-то... и всегда существовало, и даже одиннадцать лет не смогли убить этого. Я хочу, чтобы у нас появился шанс!

Рот Мередит сам собой открылся; она недоуменно уставилась на Мэтта, не понимая, то ли обрушиться на него за бесстыдную ложь, то ли просто рассмеяться ему в лицо. Неужели он ожидает, что она поверит ему?!

— Означает ли это... — она с трудом подавляла рассерженный истерический хохот, — ...что ты все эти годы питал ко мне нечто вроде нежных чувств?

— А ты поверила бы, скажи я, что это чистая правда?

— Да я была бы последней идиоткой, если бы поверила в подобное! Я уже говорила тебе сегодня, что всякий, кто подписывается на журналы, знает о твоих бесчисленных романах!

— Это бессовестная ложь и омерзительное преувеличение, как ты прекрасно знаешь, черт возьми! Мередит скептически подняла брови.

— Дьявол! — выругался Мэтт, рассерженно проводя рукой по волосам. — Я не ожидал этого. Только не это.

Повернувшись, он резко отошел и снова начал говорить. Голос звенел едкой иронией:

— Сможешь ли ты поверить, если я признаюсь, что все эти годы после нашего развода не мог забыть о тебе? Так вот, это чистая правда! Хочешь узнать, почему я работал до полусмерти и пускался в безумные авантюры, пытаясь удвоить и утроить каждый свой цент? Желаешь узнать, что я делал в тот день, когда понял, что мое состояние равно миллиону долларов?

Ошеломленная, неверящая, но невольно завороженная, Мередит не сводила с него глаз и, сама того не желая, слегка кивнула.

— Я зарабатывал деньги, — рявкнул он, — из-за безумного, одержимого желанием доказать тебе, на что способен! В ту ночь, когда я понял, что владею миллионом, открыл бутылку шампанского и поднял бокал в твою честь. Это был не очень дружеский, но, несомненно, красноречивый тост: «За тебя, моя расчетливая, жадная жена, желаю тебе всю жизнь жалеть о том дне, когда ты от меня отвернулась!» Сказать тебе, — с горечью продолжал он, — что я чувствовал, когда понял, что у каждой женщины, которая оказывалась в моей постели, голубые глаза и светлые волосы, как у тебя, и что я на самом деле сплю с тобой!

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Гороскоп

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА НОЯБРЬ

Прогноз на ноябрь 2018 года советует подготовиться к переменам во всех сферах жизни. Желательно, наполняться позитивными эмоциями, чтобы не приуныть в конце осени. Не стоит заикливаться только на работе, а чаще встречаться с друзьями и родственниками. Можно посидеть в кафе или потанцевать на дискотеке, чтобы прибавить хорошего настроения. Новостей и сюрпризов в личной сфере будет много. Если вы морально готовы к новому любовному увлечению, то не забывайте посещать людные места и завязывать знакомства. Гороскоп не рекомендует заглядываться только на симпатичных внешне поклонников. Ведь, ум и достоинство должны быть в приоритете.

В рабочей сфере ожидаются, как резкие спады трудоспособности, так и творческие подъемы. Если появится возможность вложить деньги в выгодный проект, то не сомневайтесь в успехе. Все получится, если не предаваться осенней тоске.

Гороскоп на ноябрь 2018 года советует пристальное внимание уделить здоровью. Простуда и грипп свирепствуют, значит, не помешают меры профилактики и прививки. Проблемы с желудком и кишечником могут появиться у тех, кто не соблюдает режим питания. Это особенно касается мужчин. В начале месяца вас ждут частые деловые командировки, поэтому нужно быть крайне осторожным на дороге. Ну, и эмоции держите под контролем, чтобы избежать ссор и конфликтов.

ОВЕН



Гороскоп на ноябрь 2018 года Овну предсказывает долгую дорогу к личному счастью. Вы так грустите о настоящей любви, что утратили в нее веру. Главное, не бегите за идеалом, которого в природе не существует. Если на примете есть симпатичный и достойный человек, то проявите к нему неподдельный интерес. Овну нужно снять «розовые очки», чтобы реалистичнее посмотреть на вещи.

ТЕЛЕЦ

Тельцу предстоит разобраться не только с проблемами в личной сфере, но и в быт о в о й . Штормить б у д е т сильно, но не опускайте руки! Ведь, вы по натуре позитивная и грамотная личность. Гороскоп на ноябрь 2018 года Тельцу рекомендует набраться не только



выдержки и самообладания, но и смелости. Тогда на горизонте не останется ни одной тучки.

БЛИЗНЕЦЫ



Астрологический прогноз на ноябрь 2018 года Близнецам советует быть реалистичнее, чтобы не мечтать о сказочной жизни. Для того, чтобы задуманное осуществилось, вам нужно для начала встать с любимого дивана. Начнете действовать – все получится отлично! Используйте все шансы и перспективы, которые подкидывает судьба, чтобы уже весной собрать богатый урожай.



РАК

У Рака в ноябре будет много всего – сюрпризов, встрясок и знакомств. Ваша нервная система на взводе, поэтому будьте сдержаннее, общаясь с новыми людьми. Если поставите перед собой реальную цель, то обязательно добьетесь успеха и прибыли. Гороскоп на ноябрь 2018 года для Рака приготовил немало

выгодных предложений о сотрудничестве. Рассматривайте все более дошдно.

ЛЕВ



Гороскоп на ноябрь 2018 года Льву не обещает легких путей и безоблачного счастья. Вам надоело заниматься рутиной? Значит, найдите в себе силы все изменить. В любви тоже захочется разнообразия и всплеска эмоций. В середине ноября Лев окупнется в такие приключения, что сам поймет – судьба к нему благоволит. Что ж, умеете быть благодарными.

ДЕВА



Дева будет такой чувствительной и ранимой, что любой ее сможет обидеть. Возможно, что вы сами позволите собой пользоваться. Не пытайтесь искусственно изменить ситуацию вокруг себя, ведь требуется ваше усердие и мудрость. Гороскоп на ноябрь 2018 года Деве не советует со всеми подряд делиться секретами личной жизни. Вокруг немало завистников и соперников.

ВЕСЫ



Гороскоп на ноябрь 2018 года Весам рекомендует обратить внимание на личную сферу. Нельзя же жить только работой и думать о финансах? Если измените тактику поведения и взгляды, то много добьетесь. Весам не мешает стать увереннее в себе, чтобы завоевать расположение достойных людей. Одна ваша улыбка способна произвести фурор.

СКОРПИОН



Скорпион будет так отчаянно стремиться к переменам, что забудет про саморазвитие. Чтобы мир вокруг изменился, нужно и самому стать духовно чище. Астрологический прогноз на ноябрь 2018 года Скорпиону предсказывает моральное давление со стороны родственников и друзей. Они так настойчиво доказывают свое мнение, что вы разозлитесь окончательно. Терпение и только терпение!

СТРЕЛЕЦ



Гороскоп на ноябрь 2018 года Стрельцу рекомендует больше заниматься своей внешностью, а не решать чужие проблемы. Вы так обаятельны и привлекательны, что от поклонников отбоя нет. Кстати, давно ли, вы посещали салон красоты и делали массаж? Значит, найдите время для таких полезных процедур. Релаксация и йога помогут Стрельцу восстановить психическое состояние. Не переживайте из-за пустяков, а смотрите на мир оптимистичнее.

КОЗЕРОГ



Козерог будет так упорно трудиться, что коллеги и шеф его уважают. Вы сможете легко переключаться с личной жизни на профессиональную. Вот только

про отдых не забывайте, чтобы не подорвать свое здоровье. Гороскоп на ноябрь 2018 года Козерогу поможет избежать простуды, если будут соблюдены меры профилактики.

ВОДОЛЕЙ



Гороскоп на ноябрь 2018 года Водолею обещает позитивный настрой даже в пасмурную погоду. Все вокруг удивляются, как вы сохраняете такое бодрое расположение духа. Ваша улыбка и жизнерадостность заряжает энергией окружающих людей. Среди холодов Водолей, словно теплое и яркое солнышко. В рабочей сфере все удастся, а с финансами и вовсе проблем нет. Смело покупайте все, что душа пожелает.

РЫБЫ



Тонкая натура Рыб мешает и быстро адаптироваться к перемене погоды. Настроение постоянно меняется, поэтому нужно контролировать эмоциональное состояние. Испытаний и передряг ожидается немало, как предсказывает астрологический прогноз на ноябрь 2018 года Рыбам. Но, если вы достойно все пройдете, то жизнь покажется праздником даже в холодном ноябре. В личной сфере вы часто оглядываетесь в прошлое и грустите по ушедшей любви.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Спасаем выпечку!

У большинства хозяек есть свои рецепты выпечки. Но даже при большом опыте иногда случаются неудачи. Надо срочно спасать ситуацию!

1 Песочное тесто рассыпается. Возможно, вы добавили слишком мало жидкости или пожалели масла. Конфуз также может случиться, если масло при добавлении было слишком холодным, только что из холодильника. На будущее используйте только теплое масло, а пока попробуйте добавить в него немного жидкости.

2 Белки плохо взбиваются. Скорее всего, вы слишком рано добавили в них сахар. Попробуйте поставить миску с белками на холодную водяную баню и продолжить взбивание там. Не помогло? Приглядитесь: есть вероятность, что в белки попал желток. Тогда выход один - начать все заново, использовав новые продукты.

3 Корж осел. Вывод неутешителен - он не пропекся. Дайте ему дойти до кондиции в духовке. Проверить готовность коржа можно с помощью любой деревянной палочки. Воткните ее, и, если на ней осталось сырое тесто, значит, корж еще не пропекся. Проверьте также, чтобы температура в духовке была не слишком высокой, иначе

подрумянится только корочка, а внутри тесто останется сырым.

4 Творожное тесто получилось мягким. Обратите внимание на то, какой творог вы использовали. Скорее всего, перед добавлением вы его плохо отжали. Исправить ситуацию можно с помощью добавления в тесто манки.

5 Выпечку не вынуть из формы. Поставьте форму на мокрое холодное полотенце. Сверху накройте сухим. Попробуйте вынуть выпечку через 15 минут - все получится!

6 Печенье подгорело. Никто не заметит пригоревшей стороны, если слегка потереть ее на терке. Лишнее сотрется, а все остальное нужно просто присыпать сахарной пудрой.

7 Пироги не долго хранятся. После выпекания положите их на любую керамическую поверхность, а сверху полностью накройте салфеткой из натуральной ткани. Так пироги сохранят свою свежесть и приятный внешний вид.

ВМЕСТО КИНЕТИЧЕСКОГО ПЕСКА

Сейчас популярен кинетический песок, но стоит он недешево. К тому же, периодически приходится его обновлять. Есть более доступные варианты. К примеру, вместо кинетического песка вы можете взять любые мелкие зернышки - сахарный песок, гречку, манку, пшено и т.д. Высыпьте их на столик с высокими краями - и пускай ребенок забавляется. Главное, если малыш еще маленький - объясните ему, что кушать зернышки нельзя!

Елена Катыхкова.

ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ КЛАВИАТУРУ?



Клавиатура на компьютере или ноутбуке периодически загрязняется. Ее надо чистить. Я делаю это с помощью кисточки для макияжа. Легко прохожусь ею между клавишами, вычищая оттуда пыль и грязь. В завершении можно перевернуть клавиатуру и слегка ею потрясти.

Если решите сделать так же, имейте в виду: кисточку нужно брать чистую!

Марина Овсова.

ЛАКОВЫЕ ТУФЛИ БУДУТ БЕЗУПРЕЧНЫ!

На лаковых туфлях часто появляются темные полосы. Чтобы убрать их, советуем воспользоваться вазелином. Достаточно нанести его на ватную палочку и протереть ею загрязненные места. Неприятный след пропадет, а туфли будут как новые.

Ольга Вороненкова.



РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (55% хлопка, 45% полиакрила; 140 м/50 г) – 300 (350) 400 г розовой; спицы № 5.

Резинка: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

УЗОРЫ

ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать свободно лицевой гладью со спущенными петлями.

1-й ряд: кромочная, изнаночные петли, кромочная.

2-й ряд: кромочная, лицевые петли, кромочная.

3-й ряд: кромочная, изнаночные петли, кромочная.

4-й ряд: кромочная, * 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая *, кромочная.

5-й ряд: кромочная, изнаночные петли, при этом накиды предыдущего ряда сбрасывать, кромочная.

6-й ряд: вязать, как 4-й ряд.

7-й ряд: вязать, как 5-й ряд.

В ширину повторять от * до *. В высоту выполнить 1 раз 1–7-й ряды, затем повторять 2–7-й ряды.

АЖУРНЫЙ УЗОР

1-й ряд: кромочная, 1 лицевая, * 2 п. провяжут вместе лицевой, 1 накид *, от * до * повторять, закончить 1 лицевой и кромочной.

2-й ряд: кромочная, изнаночные петли, кромочная.

В высоту выполнить 1 раз 1-й и 2-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

19 п. x 26 р. = 10 x 10 см, связано резинкой на спицах №5;

16 п. x 18 р. = 10 x 10 см, связано основным узором на спицах №5.

ВНИМАНИЕ!

Следить за тем, чтобы плотность вашего вязания соответствовала заданной (при необходимости поменять номер спиц).

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы № 5 набрать 82 (92) 102 п. и вязать резинкой.

Через 3 см от наборного ряда выполнить 2 ряда ажурным узором.

Затем продолжить работу основным узором.

Через 50 (54) 60 см от наборного ряда выполнить еще 2 ряда ажурным узором.

Затем снова вязать резинкой.

На высоте 54 (58) 64 см от наборного ряда петли закрыть по рисунку.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

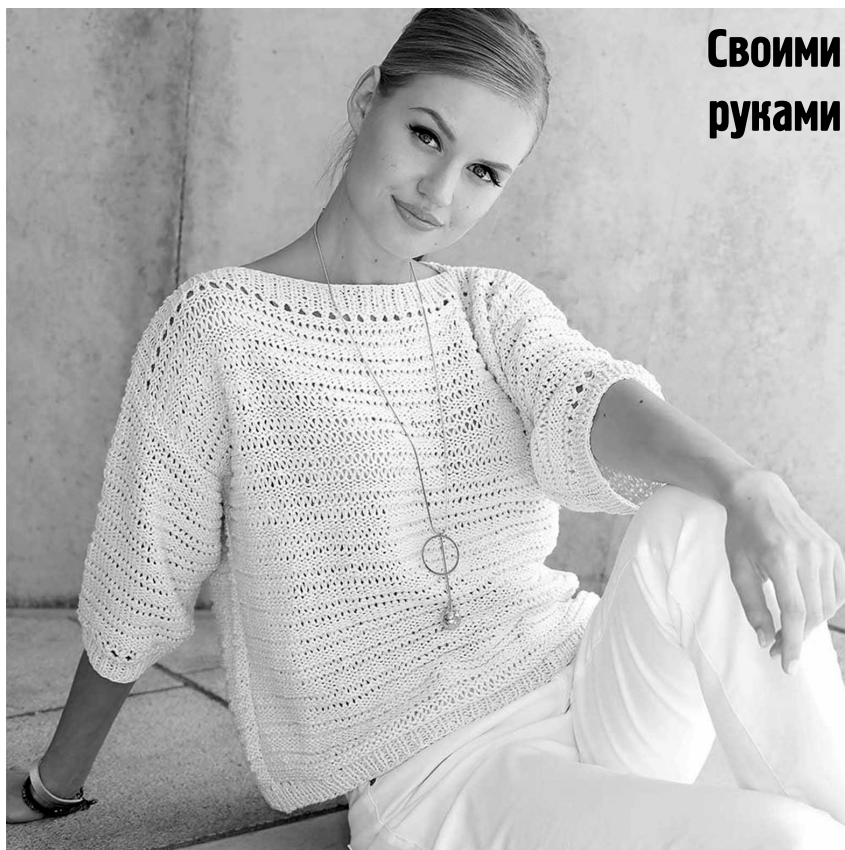
Выполнить плечевые швы (матрасным швом) длиной по 10 (12) 14 см согласно выкройке.

Для пройм отмерить с обеих сторон от плечевых швов по 20 (22) 24 см и прикрепить по маркеру.

РУКАВА

На спицы № 5 набрать по краю между 2 маркерами 66 (72) 79 п. и вязать основным узором.

Через 26 см от края в изнаночном ряду



РОЗОВЫЙ ДЖЕМПЕР СВОБОДНОГО СИЛУЭТА

Несложные узоры и простой фасон этого джемпера компенсируются нежнейшим цветом и фактурой пряжи.

равномерно убавить 6 (6) 5 п. = 60 (66) 74 п.

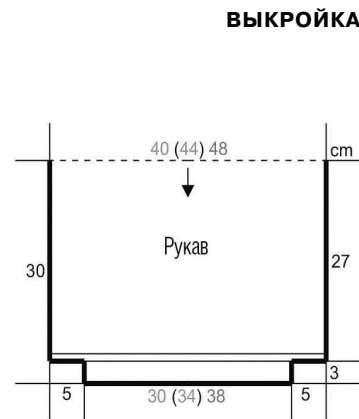
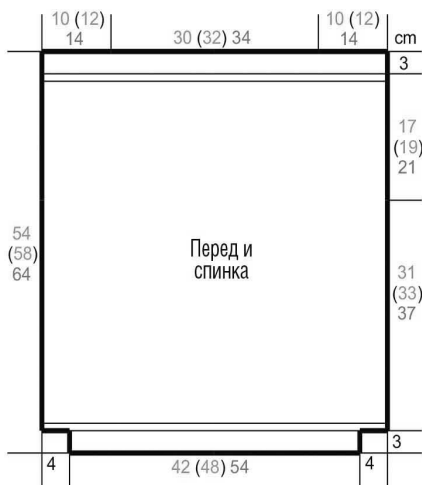
Далее выполнить 2 ряда ажурным узором, затем вязать резинкой.

Через 30 см от края закрыть петли по рисунку.

СБОРКА

Детали аккуратно наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания.

Боковые швы и швы рукавов выполнить матрасным швом единой строчкой.



Как я похудела



ХУДЕЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ! 5 ПРИЯТНЫХ СПОСОБОВ СБРОСИТЬ ВЕС

Чтобы сбросить лишний вес, необязательно голодать и ходить в спортзал как на работу. Есть очень приятные методы похудения, проверенные на практике!

Лучше всего применять все методы в комплексе тогда процесс избавления от лишних килограммов значительно ускорится.

Ароматерапия

В продаже есть довольно широкая палитра ароматических масел. Некоторые специализируются на похудении. Например, масло апельсина или бергамота помогает восстановить углеводный и жировой обмен, грейпфрута - ускорить метаболизм, розмарина - нормализовать обмен веществ и дарит коже эластичность. Масло корицы избавит вас от целлюлита так же, как и все цитрусовые ароматные масла. Как их использовать? Добавляйте в ванну. Только капать масло надо не в саму ванну, а в основу - молоко или сливки. На 1 ст. л. основы возьмите 3-4 капли нужного вам масла и только после этого растворите в воде. Для быстрого результата важен и режим: принимайте ароматические ванны каждые 4-5 дней. Один курс состоит из 7-10 процедур.

Результат. Эфирные масла способствуют активному сжиганию подкожного жира. Уменьшится целлюлит, подтянется кожа. А если в качестве основы взять в равных пропорциях молотый геркулес и молоко, затем добавить к смеси нужное масло, вы увлажните кожу тела.

Ванна Клеопатры

Молочные ванны любила принимать Клеопатра, которая, по преданию, славилась своей нежной кожей. Современным женщинам никто не мешает почувствовать себя царицей. Молочная ванна с оливковым маслом и медом - приятный способ подтянуть фигуру. Перед этим разотрите кожу скрабом и примите контрастный душ.

Для ванны Клеопатры в теплую воду (37-39°) добавляют 1 л подогретого молока. Жирность продукта может варьироваться в зависимости от типа вашей кожи. Для сухой лучше взять молоко с большим процентом жирности. Если жирная или нормальная - с меньшим. Затем растворите в 1 стака-

не теплого молока по 2 ст. л. меда и оливкового масла. Влейте смесь в ванну. Длительность процедуры: 20-30 мин.

Результат. Молоко вместе с оливковым маслом сделает вашу кожу гладкой, мягкой и шелковистой. А мед способствует снижению веса, если будете проводить эту процедуру регулярно (интервал тот же, что и в предыдущем способе).

Баня Маслова

Это многорежимная керамическая баня. В отличие от сауны или русской бани парная Маслова прогревается встроенными во все внутренние поверхности нагревателями, которые облицованы керамикой или мрамором. Температура нагрева пола, потолка и стен разная - это препятствует образованию конденсата и облегчает дыхание. При желании можно сделать легкий пар или влажный. А если в специальный отсек паровой пушки положить душистые травы, удовольствие дополнится еще и ароматерапией с полезными ингаляциями.

Результат. Сеанс процедуры заменяет 10-километровую пробежку. Во всяком случае, количество потраченных калорий одинаково. Выводятся лишняя жидкость, шлаки и токсины. Кстати, в такой бане реально избавиться от ряда хронических заболеваний, в том числе связанных с болезнями позвоночника.

Медовые процедуры

Мед известен разогревающим эффектом. Примите душ, вытрите полотенцем, а затем сделайте медовое обертывание. Для усиления эффекта в мед можно добавить 1 ч. л. горчицы и 2 ст. л. оливкового масла. Через 40 мин. смойте смесь теплой водой. В общей сложности нужно 10-15 процедур (с перерывом в 2-3 дня).

Результат. Медовые обертывания улучшат обмен веществ, ускорят процесс сжигания жиров. Кроме того, кожа увлажнится, вы напитаете эпидермис полезными веществами, а значит, будете выглядеть цветущей, отдохнувшей, здоровой.

Массаж мешочками

Небольшие полотняные мешочки наполняются смесью из лекарственных трав, специй и эфирных масел, запаиваются в горячей воде. Горячими мешочками проводится классический массаж. С этим вам самостоятельно не справиться. Можно купить процедуру в салоне красоты. Там ее проводят с помощью аппарата, который влажным паром поддерживает постоянную температуру в мешочках.

Результат. Энергичный массаж вместе с интенсивным прогреванием кожи воздействует на подкожно-жировую клетчатку, связки, мышцы, суставы. Выводятся токсины и лишняя жидкость, кожа становится гладкой и упругой, уменьшаются объемы, снимается усталость.

Мультимаскинг - инновационный подход в домашнем уходе за кожей. Он заключается в использовании одновременно нескольких масок для разных зон лица.

ЧТО И КУДА НАНОСИТЬ

Лоб и нос, как правило, склонны к жирности, кожа на щеках сухая, а подбородок часто страдает от акне и прыщей. Каждой области нужен свой уход!

Т-зона

У большинства женщин кожа на лбу относится к комбинированному типу и чаще всего склонна к жирности. Очистить поры и снизить активность сальных желез поможет очищающая маска. Выбирайте косметические продукты на основе активированного угля или глины: они уберут все лишнее. Если имеются мелкие несовершенства, наносите на Т-зону маску с салициловой кислотой. Присутствует жирный блеск? Поможет матирующая маска. С угрями прекрасно борются разогревающие маски, маски-пленки, а также специальные очищающие полоски.

Область вокруг глаз

Обычно на область вокруг глаз маску не наносят: кожа здесь слишком тонкая. Однако есть специальные «щадящие» продукты, разработанные именно для этой зоны. Как правило, в их составе присутствует ретинол - вещество, которое разглаживает мелкие морщинки и делает кожу вокруг глаз более упругой. Если вас беспокоят мешки под глазами, выручит специальная маска от припухлостей. Также не стоит забывать про патчи - специальные накладки в индивидуальных упаковках. Они обеспечивают дополнительный уход - увлажняют, освежают и борются с мелкими мимическими морщинами.

Щеки и скулы

У большинства женщин кожа на щеках и скулах комбинированного типа, склонная к сухости. Поэтому оптимальным продуктом для этой зоны будут увлажняющие и питательные маски, например, с витамином С или на основе гиалуроновой кислоты. Эти продукты эффективно тонизируют кожу, обогащая ее полезными компонентами. Если вам больше 35-40 лет, рекомендуется использование анти-возрастных масок, которые восстанавливают тонус кожи, ведь именно на щеках и скулах следы старения видны в первую очередь.

Подбородок

Часто подбородок является проблемной зоной и нуждается в более глубоком очищении, чем остальные зоны лица. Используйте специальные очищающие средства и маски антиакне.



МУЛЬТИМАСКИНГ НОВЫЙ ТРЕНД В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

Маски для лица не приносят результата? Не спешите их выбирать! Попробуйте новый подход, который обещает за 15-20 минут решить сразу все проблемы вашей кожи.

Подтянуть второй подбородок и сделать овал лица более четким помогут моделирующие маски.

пухлыми и соблазнительными. Их использование актуально перед свиданием.

Губы

Тонкая кожа губ склонна к появлению трещин и морщинок, шелушению. Выручат увлажняющие и питательные маски, а также специальные гидрогелевые патчи, которые необходимо оставить на губах на 15-20 минут. Результат - увлажненные губы красивого яркого цвета, на которые прекрасно ложится помада. Некоторые маски содержат ментол, увеличивающий объем губ, что делает их при-

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Дерматологи предупреждают: мультимаскинг увеличивает риск аллергии. Используйте новые продукты сначала по одному, а в случае отсутствия аллергической реакции уже все вместе.

Для мультимаскинга не подходят маски-саше, рассчитанные на 1-2 применения: они медленно расходуются и быстро высыхают. Экономичнее покупать тюбики по 30-50 мл.

Экспресс-тест

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП КОЖИ?

Для эффективного мультимаскинга необходимо знать, какой тип кожи соответствует той или иной зоне вашего лица. Для этого проведите простой тест. Умойтесь теплой водой, промокните лицо полотенцем. Подождите 15 минут, после чего приложите к лицу тонкую салфетку, тщательно прижимая ее на всех участках - на подбородке, в области носогубных складок и т.д. Разгладьте салфетку и подождите 2-3 минуты, затем снимите и рассмотрите. Прозрачные зоны - это жирная кожа, в крапинку - комбинированная, участки без изменений - сухая.

Пальчики оближешь



ПИРОГИ С ЯГОДАМИ

Не упустите возможность испечь вкуснейшие пироги со свежими ягодами! Ягодные пироги можно готовить не только с разными начинками, но и с разным тестом.

Песочный с малиной

Понадобится: для теста: мука - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., масло сливочное - 150 г (+ для смазывания формы), яйцо - 1 шт., сахар - 100 г. Для начинки: творог (9%) - 300 г, сметана (21-24%) - 80 г, сахар - 160 г, яйцо - 1 шт., малина - 1-1,5 стакана.

* Просеянную муку соедините с разрыхлителем и маслом, разотрите в крошку. Добавьте яйцо и сахар, замесите пластичное тесто.

* Заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

* Творог смешайте со сметаной, яйцом и сахаром. Взбейте миксером в однородную массу.

* Разъемную форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите тесто, сформовав бортики высотой 4 см.

Выпекайте 7-10 мин. при 180 градусах.

* Налейте поверх коржа творожную начинку, сверху выложите ягоды. Выпекайте при 180 градусах около 40 мин.

Дрожжевой с черникой

Понадобится: на 2 пирога: мука - 500 г, дрожжи сухие быстрорастворимые - 1 ч. л., молоко - 250 мл, яйцо - 2 шт., масло растительное - 50 мл, сахар - 75 г (+1 ст. л. в начинку), соль - щепотка, черника - 200 г, крахмал - 2 ст. л.

* Просеянную муку соедините с дрожжами. Добавьте 1 яйцо, сахар, соль, теплое молоко, масло и замесите мягкое, эластичное тесто, не липнущее к рукам. Поместите тесто в чистую сухую посуду, накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 1 ч. (тесто

должно увеличиться в объеме вдвое).

* Разделите тесто на 2 части, одна должна быть больше другой в 2 раза. Каждую разделите пополам.

* Большую часть раскатайте в круглый пласт толщиной 8-10 мм. Половину ягод обваляйте в смеси сахара и крахмала и уложите на тесто, не доходя до краев. Меньшую часть теста раскатайте в пласт и нарежьте полосками; уложите их на пирог и защипайте края.

* Сформируйте второй пирог. Прикройте пироги пленкой и оставьте «отдохнуть» на 30 мин.

* Смажьте верх пирогов взбитым яйцом. Выпекайте 25-30 мин. при 180 градусах. Остудите на решетке, прикрыв полотенцем.

Творожный с голубикой

Понадобится: рикотта (или мягкий творог) - 500 г, мука - 120 г, сахар - 120 г, масло сливочное - 120 г, разрыхлитель - 12 г, сахар ванильный - 20 г, яйцо - 4 шт., голубика - 1-1,5 стакана.

* Взбейте миксером яйца, сахар и ванильный сахар до появления пышной пены.

* Добавьте рикотту и перемешайте на малой скорости миксера (около 2 мин.). Затем - размягченное масло и взбивайте еще 1 мин.

* Введите просеянную муку с разрыхлителем и перемешайте лопаткой до однородности. Аккуратно вмешайте ягоды.

* Распределите тесто по форме. Выпекайте 40 мин. при 180 градусах.

Шоколадный с вишней

Понадобится: мука - 1 стакан, сахар - 1 стакан, яйцо - 3 шт., творог (9%) - 250 г, вишня - 350 г, какао - 3 ст. л., сода - 1 ч. л., корица - 1 ч. л.

* Ягоды освободите от косточек. * В миске смешайте творог, яйца и сахар и разомните вилкой. Добавьте просеянную муку, какао и корицу, перемешайте. Добавьте гашенную уксусом соду.

* Аккуратно вмешайте ягоды, оставив часть для украшения.

* Перелейте тесто в смазанную форму и выпекайте при 180 градусах около 30 мин.

* Готовый пирог извлеките из формы, слегка остудите. Украсьте ягодами.



Дрожжевой с черникой



Творожный с голубикой



Шоколадный с вишней

ФРУКТОВОЕ ВАРЕНЬЕ

«ЭКЗОТИКА» ИЗ ИНЖИРА

Понадобится: инжир свежий - 1 кг, сахар - 1 кг, ванилин - 1 г, кислота лимонная - 1/2 ч. л.

- ✳ Инжир вымойте, дайте стечь воде, обрежьте хвостики. Каждый плод разрежьте пополам. Выложите в эмалированную кастрюлю, пересыпьте сахаром и поставьте в холодильник на сутки.
- ✳ Кастрюлю с инжиром поставьте на слабый огонь, дайте закипеть и варите, снимая пенку, 5 мин. Снимите с огня, оставьте на 12 ч. Повторите прием еще раз.
- ✳ В третий раз доведите массу до кипения и варите на среднем огне до желеобразной консистенции, снимая пенку и периодически помешивая. За 5 мин. до окончания варки добавьте лимонную кислоту и ванилин.
- ✳ Разложите горячее варенье по стерилизованным горячим банкам, закатайте. Переверните банки вверх дном, укутайте и оставьте на 2 суток.



ГРУШЕВОЕ С АПЕЛЬСИНАМИ

Понадобится: груши - 1 кг, апельсин (крупный, сочный) - 1 шт., сахар - 500-600 г.

- ✳ Все фрукты тщательно вымойте проточной водой, апельсин обдайте кипятком.
- ✳ Нарезьте фрукты на кусочки, удалив косточки. Сложите в кастрюлю из нержавеющей стали с толстым дном. Всыпьте сахар, перемешайте все деревянной лопаткой. Оставьте на 15-20 мин.
- ✳ Поставьте кастрюлю на слабый огонь и доведите массу до кипения (в процессе нагревания фрукты пустят достаточное количество сока для варки). Варите 10 мин. Снимите варенье с огня и оставьте на 8-10 ч. (до полного остывания).
- ✳ Вновь доведите варенье до кипения на слабом огне и варите 10 мин.
- ✳ Горячее варенье разложите по стерилизованным банкам и сразу закатайте. Укутайте и оставьте до полного остывания. Храните банки в прохладном месте.

«КИТАЙСКИЕ ЯБЛОЧКИ»

Понадобится: яблоки сорта «Китайка» - 2 кг, сахар - 1,5 кг, лимон - 1 шт.

- ✳ Отберите яблоки без повреждений, удалите листья. Промойте плоды. Подрежьте хвостики (оставив не менее 2/3 длины) и наколите толстой иглой в нескольких местах (5-6 раз).
- ✳ Лимон тщательно вымойте в теплой воде. Натрите цедру лимона на мелкой терке, не доходя до белых волокон.
- ✳ В глубокую кастрюлю всыпьте сахар и залейте его 400 мл воды. Доведите сахарный сироп до кипения, поварите 1 мин. и снимите кастрюлю с огня.
- ✳ Подготовленные яблочки с хвостиками залейте горячим сиропом и поставьте под гнет, чтобы они лучше пропитались. Оставьте на сутки.
- ✳ Снимите гнет. Поставьте кастрюлю с пропитавшимися яблоками на слабый огонь и доведите до кипения. Сразу снимите кастрюлю с огня и оставьте до полного остывания.
- ✳ Снова доведите до кипения и снова остудите еще 3-4 раза. По мере проваривания сироп приобретет насыщенный цвет.
- ✳ Готовое варенье еще горячим разлейте в предварительно простерилизованные банки, закатайте крышками. Переверните банки с вареньем крышками вниз и оставьте остывать. Через сутки уберите на хранение в прохладное место.





ЧТО САЖАТЬ ПЕРЕД ЗИМОЙ?

Не всегда осень балует хорошей погодой, но это не повод оставаться дома. Одевайтесь теплее и отправляйтесь на дачу - проводить последний в этом году подзимний посев.

У садоводов и огородников, как правило, много вопросов, связанных с подзимним посевом. Зачем нужно сеять в это время года? Как это лучше делать? И какая в этом выгода? Ответим на все по порядку!

Зачем сеять под зиму?

- ✦ Весенние всходы появятся крепкие, закаленные, будут меньше болеть.
- ✦ При подзимнем посеве цветение и сбор урожая можно приблизить на 1-3 недели, в отличие от весенней посадки. Значит, у вас на столе гораздо раньше окажется первая зелень, а на клумбах - цветы.
- ✦ Весной таким образом можно выиграть время, ведь часть культур уже будет посеяна.
- ✦ Поскольку урожай зелени поспеет на две недели раньше, то и грядки освободятся заблаговременно. Их можно будет занять под что-нибудь другое. Подводные камни у подзимнего посева тоже есть. Главный - непредсказуемая погода. Осенью то дождь идет, то заморозки... Есть риск, что не вовремя посеянные семена взойдут раньше и погибнут. Точно так же и с прогнозами на весну: она может быть затяжной, холодной и дождливой, тогда через тяжелый плотный грунт семенам будет не пробиться.

Когда заниматься посевом?

Сроки посева напрямую зависят от осенней погоды. Есть три варианта развития событий.

1. Почва уже слегка подморожена. Бороздки в такой почве будет сделать трудно. Прихватите из города пакетик готового садового грунта. Сейте прямо

по поверхности, а сверху семена присыпьте привезенным грунтом. Осенью погода капризничает - после заморозков может пойти дождь, поэтому на посадки накиньте лутрасил, чтобы семена не уплыли.

2. Заморозков нет, и почва не замерзла. В один из приездов на дачу заранее сделайте бороздки, а семена посеять попозже, когда температура понизится. Можно даже в декабре! Почему не стоит спешить? Потому, что во влажной незамерзшей земле семена проснутся раньше времени и прорастут. А потом их погубит первый же заморозок.

3. Почва не замерзла, но есть страх весной потерять место посадки. В этом случае производите посев в неглубокие контейнеры с хорошими дренажными отверстиями, чтобы влага не застаивалась. Сейте по обычной схеме, а потом емкость заглубите в землю и пометьте садовым маячком.

Как лучше делать?

Поздней осенью бороздки нужно готовить также, как и весной. Делать их необходимо острым краем тяпки или плоско-

резом, глубина канавок - 5-7 см. Когда почву прихватил заморозок - самое время сеять. Расход семян будет больше, чем при весеннем посеве, потому, что сеять нужно густо на случай, если слабые семена не выдержат зимы и погибнут. При посадке под зиму грядки поливать не нужно. Семена находятся в состоянии глубокого сна, а весной их естественным путем разбудят талые воды.

Цветы и овощи

В первую очередь для подзимнего посева интересны овощные культуры. К счастью, холодостойких ранений достаточно много, только годятся не все сорта. Внимательно читайте информацию на пакетике, там должна быть фраза «Подходит для подзимнего посева». Под зиму можно сеять: морковь (Несравненная, Нантская 4, Московская зимняя, Витаминная 6, Шантанэ 2461), свеклу (Египетская плоская, Холодостойкая 19, Московская зимняя, Подзимняя 474, Лосиноостровская 13), салат кочанный (Берлинский желтый, Краснокочанный), репу (Даниловский 312, Мячковский, Стригуновский); шпинат (все его сорта не боятся холода), укроп (Грибовский); петрушку (листовая Обыкновенная, корневая Бордовикская сахарная), пастернак (Студент, Круглый), редис (Стойкий, Розовокрасный). А мелкие головки лука-севка даже рекомендуют высаживать именно под зиму, до весны он все равно не



Многие цветы можно сеять под зиму, в их числе - василек, эшшольция и космос

сохранится. Под зиму также можно сеять тмин, ревен, кресс-салат, щавель, подсолнух, кукурузу.

Из цветов для осеннего посева подойдут почти все популярные однолетники: алиссум, василек, гипсофила, календула, клеома, лаватера, мак, эшшольция, иберис. Под зиму сейте также многолетние цветы, которые требуют обработки холодом: под снегом она пройдет естественным путем.

Грядка вместо погреб

Не все знают, что многие овощные культуры могут перезимовать на грядке ничуть не хуже, чем в погребе. К таким «второгодникам» относятся морковь, петрушка, корневи сельдерея. Ранней весной, всего через пару недель после схода снега, они дадут самую первую зелень и выполнят важную витаминную миссию.

Без укрытия неплохо зимует пастернак, но ему нужно немного помочь. Окуйте растение слоем почвы толщиной 4-5 см, чтобы получился небольшой холмик. Хорошо сохраняется на грядке дайкон. Перед заморозками срежьте у него ботву и засыпьте корнеплод любой мульчей слоем 5-10 см. Мелкие головки чеснока и лука, оставленные на зимовку, тоже рано выпускают зеленые перья. Зимние сорта лука-порея прекрасно сохраняются под снегом, необходимо лишь осенью окучить стебель до половины землей или торфом. Весной используйте лук в пищу до того, как появится цветонос.

Топинамбур почти всегда зимует в почве без всяких проблем, точно также как ревен, щавель, любисток, хрен, все корневищные луки (шнитт, батун, слизун, черемша), а также пряные травы (мята, мелисса, эстрагон, душица, котовник и другие). Средний срок их жизни в огороде - от 3 до 5 лет, потом растения нужно омолаживать. Если хотите, чтобы весной они пробудились пораньше, сразу же после таяния снега накройте грядки пленкой или черным нетканым материалом.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Димитрия КАРАБАЛИСА, генерального консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, а также всех греков мира поздравляем с греческим праздником 28 октября – Днем Охи.

Пусть будет мир во всем мире, и никогда не будет войны. Нет войне, нищете, голоду, насилию, притеснению, кризису и любой другой несправедливости.

С уважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Иорданка Евтимиади, Эвридика Энгопуло, Алла Караиланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Никос Симитис, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Эрида Мустиди, Анемона Иродопуло, Теона Янакопуло, Элла Асланиди, Мирелла Цандекиди, Измина Леониди, Елизавета Шаманиди, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Мира Аргирики, Мария Марагози, Эльза Элевтерида, Ксения Спиранди, Гликерия Уранопуло, Дионис Харалампиди, Екатерина Станиси, Антигона и Хариклия Згуриди, Варвара Каниди, Лаура Коккинаки, Елена Доксопуло, Алина Стефаниди, Ангелина Клионики, Нелли Зоргана, Елена Пануриди, Зоя Келасиди, Анастасия Микропуло, Алики Леондараки, Виргиния Козмиди.

Мери КЕШЕЛАВА поздравляем с днем рождения.

Счастье тебе судьба прислала, Будет покой, наверное. Есть с нами Мери Кешелава, Подруга наша Мери.

С уважением, Анна Орфаниди, Элеонора Гвадзбия, Нина Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Мария Кондролова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Нина Романиди, Вектра Диомова, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Сильвия Оганесян, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Татьяна Корчагина, Пепела Копалеишвили, Екатерина Зелинская, Алла Буковинская, Елена Иванцкая, Валентина Шипулина, Майя Гиоргобиани, Манана Орагвелидзе, Цицо Бераушвили, Марина Карадочева.

Дмитрия (Дито) ГЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Душа твоя всегда открыта, Везенья в крупных делах. Пусть окружает любовь Дито, В реальности, мечтах и снах.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Манана Агдгомелашвили, Натия Сацерадзе, Алла Есаулова, Хатуна Суладзе, Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева, Любовь Зарубина, Ирина Морозова, Алла Изверская, Оксана Чернолес, Лили Турдзеладзе, Верико Беручашвили, Надежда Роднина.

Весту КВЕРНАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

В твоей жизни полно места Для стихов, песен, любви. Поздравляем тебя, Веста! Счастливо всегда живи!

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Малуза Горанова, Донка Младенова, Этери Марташвили, Алла Титвинидзе, Лада Николова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Елена Шишквина, Параскева Минчева, Лина Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Ирина Подсоснок, Валентина Рудник, Росица Билянова, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Финка Гаргова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Марианна Трайчева, Ирина Стасюк, Софиико Сакварелидзе и все, кто тебя любит, милая Вестуля.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с греческим праздником Днем Охи.

Скажи твердо войне «нет». Счастья, справедливости. В доме твоём светит свет, Все по Божьей милости.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева с семьями, подругами.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Эмалировка. Задел. Леер. Очи. Па. Тяж. Плюс. Коса. Арбалет. Приз. Дол. Оса. Артишок. Ушан. Нут. Мод. Сан. Эстамп. Пита. Софа. Графика. Пушкин. Труха. Толк. Нимб. Банк. Болт. Охота. Родоо. Балл. Кант. Лайм.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Зонт. Слог. Решка. Резина. Дрожки. Нива. Озон. Футбол. Эллипс. Ладан. Клубок. Авеню. Хата. Салат. Банан. Сноп. Батист. Фунт. Апаш. Обол. Шумми. Колода. Плечо. Опт. Клей. Арфа. Код. Анна. Том.

Светлана доктор ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

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

Домашние любимцы



ЧТО ТАКОЕ ПЕТ-ТЕРАПИЯ

Кто бы мог подумать - морские свинки положительно влияют на развитие детей! И не только они. Оказывается, многие домашние питомцы способны избавить своих хозяев от различных недугов.

Зоо-, или пет-терапия, возникла еще в древности, но как отдельная наука образовалась совсем недавно. В 1796 году в Англии была создана частная клиника для душевнобольных, в которой смирительные рубашки и таблетки были заменены на общение со специально обученными собаками. В результате, у пациентов наблюдались резкое снижение приступов агрессии и общая положительная динамика. Сегодня доказано, что общение с животными превосходит по эффективности посещения психиатра. Во многих странах в разных клиниках практикуется терапия с помощью собак, кошек, лошадей, дельфинов, птиц, кроликов. Это специально обученные животные, которые помогают справиться со стрессом и облегчить течение таких заболеваний, как эпилепсия, ДЦП, рассеянный склероз, аутизм и т.д. Владельцам домашних животных и вовсе не нужно ни к кому обращаться: ветеринары находятся у них в квартире.

Собаки

Люди издавна знали, что слюна собаки заживляет раны - она действительно обладает антисептическим действием, но это далеко не все. Многие владельцы собак отмечают, что их любимцы способны заранее предупреждать о приступах эпилепсии и снижении уровня глюкозы в крови при сахарном диабете. Научно доказано, что псы безошибочно распознают онкологию. История знает случаи, когда с помощью канистерапии (лечение путем общения с собаками) дети с тяжелой формой аутизма излечивались полностью. Если у кого-то из ваших домочадцев есть проблемы с нервными расстройствами, заведите хвостатого друга, который поможет справиться с неврозами, истерией, неврастенией. Общение с собакой закаляет нервную систему, а частые прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет, предотвращают гиподинамию и сердечно-сосудистые

заболевания. Детям четвероногий друг помогает обрести коммуникативные навыки и повысить самооценку.

Кошки

Проверено неоднократно исследованиями и личным опытом хозяев: при повышении артериального давления нужно в течение нескольких минут гладить кошку, и показатели придут в норму. Кошачье мурлыканье имеет частоту 20-50 Гц и обладает таким же лечебным действием, как и ультразвук. Каждый владелец кошки подтвердит, что животное любит укладываться на удобное место человека, которое определяет безошибочно. Существуют особые «лечебные» породы, например сфинксы и другие бесшерстные кошки. Терапевтический эффект в этом случае достигается за счет согревания больной области.

Считается, что кошки забирают негативную энергию, причем это свойство зависит от окраса: больше всех «едят» негатив черные кошки, на втором месте - персиковые и кремовые, а вот серые и рыжие питомцы защищают человека и его жилище от горя и напастей. Универсальным лекарством от всех недугов считаются белые кошки - говорят, что в Великобритании их продают в некоторых аптеках как лекарство от стресса.

В зависимости от пола, кошачьи породы специализируются на разных болезнях: кошки отвечают за внутренние органы и нервную систему, а коты успешно устраняют проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в том числе радикулит, артроз, остеохондроз.

Рыбки, пернатые и грызуны

Наличие даже маленького аквариума в доме положительно сказывается на работе нервной системы. Наблюдение за рыбками снимает стресс, понижает индекс тревожности как у взрослых, так и у детей. Оптимальное время сеанса перед аквариумом - от 15 до 90 минут. Считается, что рыбки повышают уровень интеллекта, а школьникам помогают лучше учиться. Кроме того, аквариум в доме работает как естественный увлажнитель воздуха, что является лучшей профилактикой астмы и простудных заболеваний.

Попугаи и канарейки отвечают за благополучие сердца и сосудов своих хозяев, а также повышают работоспособность. Кролики и хомяки лечат болезни суставов, белые крысы помогают избавиться от неврозов, а морские свинки положительно влияют на развитие детей. Во-первых, пушистая шерстка - отличный способ тренировки тактильных ощущений и мелкой моторики. Во-вторых, общение с животным улучшает коммуникативные навыки и речь, помогает избавиться от комплексов. В-третьих, уход за морской свинкой учит детей ответственности.



Ярко и со вкусом

В этом сезоне модные бренды предлагают отбросить стеснение и примерить джинсы самых невероятных расцветок. Среди фаворитов - бордовый, зеленый, горчичный. Приобретая яркие денимовые брюки, нужно помнить о том, что именно они станут главным акцентом всего образа. Остальная одежда в комплекте должна быть нейтрального цвета.



Облегают, как надо!

Джинсы-скинни остаются главным трендом джинсовой моды. Эта модель подойдет не только худеньким девушкам, но и обладательницам пышных форм, если выбрать джинсы с высокой талией и из плотной ткани. Со скинни сочетается большинство моделей обуви - лодочки, балетки, лоферы. Выбирая верх, отдайте предпочтение свободным, широким блузам.



Необычный крой

Присмотритесь к оригинальным моделям. К примеру, широкие джинсы или джинсы с завышенной талией визуально удлинит ноги. А знаменитая модель «бойфренд» хорошо будет смотреться на стройных девушках. Их можно носить с туфлями на каблучке или танкетке.



ТРЕСКА ПО-НОРВЕЖСКИ

1 кг филе трески, 2 лимона, 1 ст. л. горчицы, 1 яйцо, 1 ст. л. рубленого укропа, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 400 мл молока, соль, молотый черный перец.

Филе трески вымыть, хорошо обсушить, нарезать крупными кусками и сложить в большую емкость. Из лимонов выжать сок, 2 ст. л. отложить для соуса. Оставшийся сок перемешать с горчицей, яйцом и укропом. Посолить и поперчить по вкусу. Получившимся маринадом полить треску и оставить в прохладном месте на 1 ч. Затем куски рыбы обвалять в муке (3 ст. л.) и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Для соуса в сотейнике распустить сливочное масло и, помешивая, слегка подрумянить на нем муку. Влить молоко и при постоянном помешивании варить до загустения. Влить лимонный сок и быстро перемешать. Дать немного остыть. Жареную треску подать на стол с получившимся соусом. Можно украсить листочками петрушки.

Рыба будет вкуснее, если муку для панировки смешать с измельченными орехами и сушеными пряными травами.



САЛАТ ПО-ТУНИСКИ С ТУНЦОМ

По 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 1 перец чили, 100 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 1/2 ст. л. молотого кориандра, 400 г филе тунца, 2 ст. л. лимонного сока, 70 г листьев салата ромэн, соль.

Духовку нагреть до 180 градусов. Стручки сладкого перца и перец чили смазать небольшим количеством оливкового масла и запечь в течение 15 мин. Затем переложить их в плотный пакет и поместить под струю холодной воды. Охлажденные стручки очистить от кожицы и семян. Сладкий перец нарезать ломтиками, перец чили мелко порубить. Чеснок очистить и также порубить. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Добавить кориандр, лимонный сок и перемешать. Полить маслом и убрат в холодильник на 15 мин. Филе тунца нарезать ломтиками и обжарить на сковороде-гриль. На тарелку выложить листья салата, куски рыбы и охлажденный салат из помидоров. Украсить по желанию и подать на стол.

Для приготовления подходит и консервированный тунец. Просто выложите его сверху на охлажденный салат.



ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

150 г сливочного масла, 180 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, щепотка соли, 2 яйца, 250 г сахара, 100 г сметаны, 300 г клюквы, 100 г кедровых орешков.

Масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Муку просеять с разрыхлителем и солью. Яйца взбить миксером со 100 г сахара до получения пышной кремообразной массы. Добавить 70 г масла, сметану и снова взбить. Соединить с мучной смесью и быстро перемешать. Оставшееся сливочное масло растопить в форме диаметром около 20 см, всыпать оставшийся сахар и, помешивая, держать на огне 3 мин. Положить клюкву и кедровые орешки. Перемешать и готовить 3 мин. Снять с огня и дать немного остыть. Духовку нагреть до 180 градусов. В форму на ягодицы вылить получившееся тесто. Поместить в духовку на 45 мин. Пирог дать немного остыть, затем накрыть его тарелкой и перевернуть. На стол можно подать со взбитыми сливками или мороженым. Такой пирог можно приготовить и с замороженными, предварительно оттаявшими, и с высушенными ягодами.



ДЕСЕРТ

ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

300 г бородинского хлеба, 200 г сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 400-500 г густой сметаны (30-40%), 100 г сахарной пудры, 150 г замороженной или свежей брусники.

С хлеба срезать корку, мякоть раскрошить. Перемешать ее со 100 г сахара и молотой корицей. Затем переложить в сковороду с антипригарным покрытием и жарить, помешивая, на среднем огне в течение 10 мин. Крошка должна подрумяниться и карамелизоваться. Дать остыть. Сметану взбить миксером с сахарной пудрой до получения пышной густой массы однородной консистенции. Бруснику перемешать с оставшимся сахаром (если брусника замороженная, дать ей предварительно слегка оттаять). По широкому бокалам разложить слоями хлебную крошку, ягоды с сахаром и получившийся сметанный крем. Верхний слой должен быть из крошки. Убрать в холодильник на 1 ч.

Жидкую сметану перелейте в марлю, поместите на сито, подставив небольшую емкость, и оттайте в холодильнике часов на восемь.